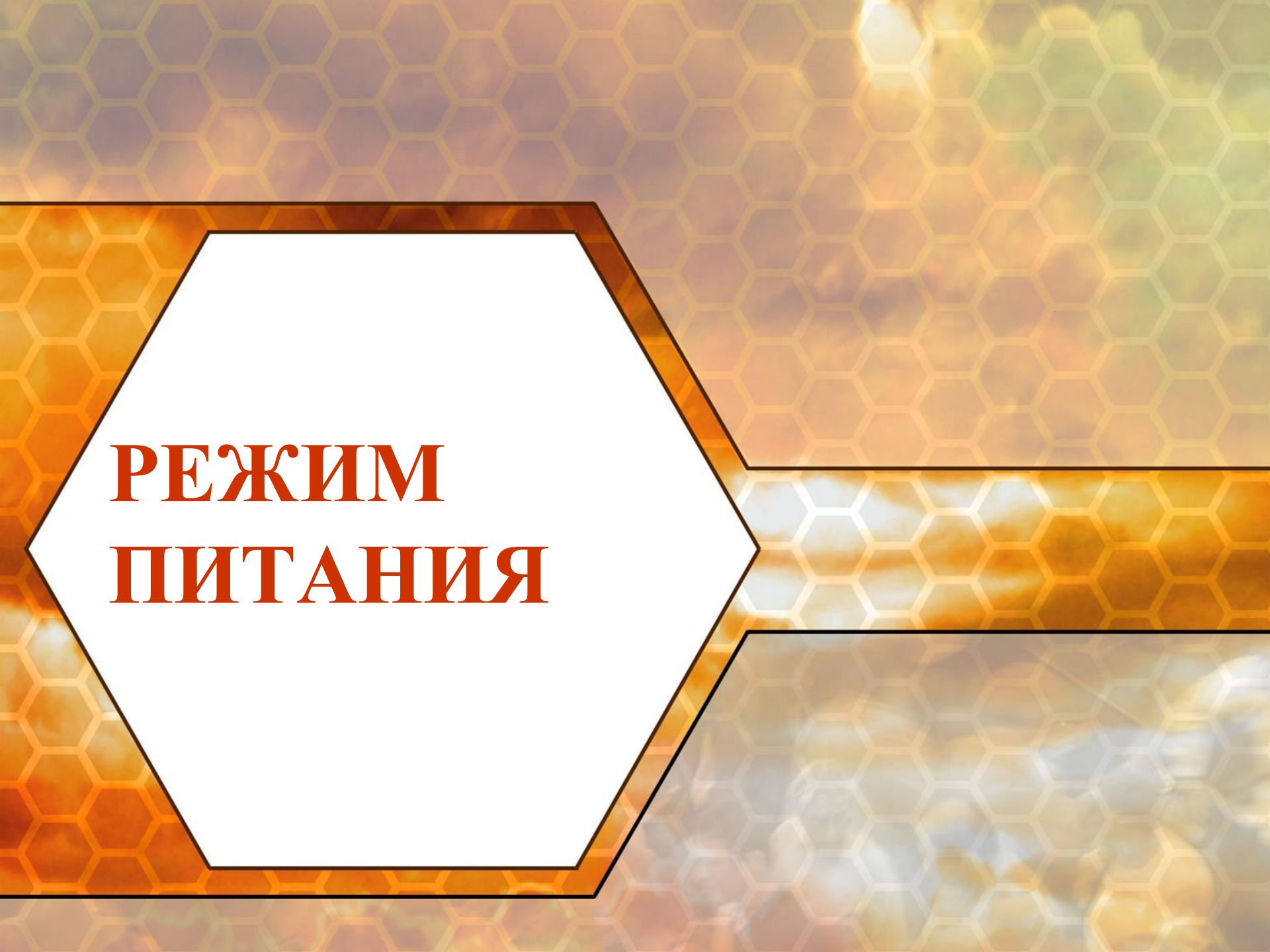




# РЕЖИМ ПИТАНИЯ

# Когда и сколько?

- **Соблюдение режима** — один из основных принципов правильного питания, важное условие сохранения здоровья.
- Так как **пища покидает желудок** примерно через **каждые 4—5 часов**, то и перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого времени.
- Обычно для школьника необходимо **4 или 5 приемов пищи**. При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение.
- При **3-разовом питании** в каждый прием приходится употреблять **большее количество** пищи, которая **сложнее переваривается**.



# Режим питания и образ жизни

- Режим питания школьника должен учитывать его **образ жизни** — интенсивность учебной нагрузки, занятия спортом, посещение кружков и курсов и т. д. — и от его распорядка дня.
- Однако важно стремиться к тому, чтобы у подростка вырабатывалась **привычка есть в одно и то же время.**



# Примеры организации 4-кратного режима питания для школьников.

| Прием пищи      | Первая смена | Вторая смена |
|-----------------|--------------|--------------|
| Завтрак дома    | 7.30—8.00    | 7.30—8.00    |
| Завтрак в школе | 10.30—11.30  |              |
| Обед            | 14.00—14.30  | 12.30—13.30  |
| Полдник в школе |              | 15.30—16.30  |
| Ужин            | 18.30—19.30  | 18.30—19.30  |



# Распределение калорийности суточного рациона при разных режимах питания

| Прием пищи     | 4-кратное питание | 5-кратное питание |
|----------------|-------------------|-------------------|
| Первый завтрак | 25%               | 20%               |
| Второй завтрак | 15%               | 10—15%            |
| Обед           | 35%               | 30—35%            |
| Полдник        |                   | 10—15%            |
| Ужин           | 25%               | 20%               |



# Важно помнить:

- Существуют различные варианты организации **режима питания**, позволяющие учитывать характер **занятости человека, его образ жизни**. Однако в любом случае **режим должен обеспечивать регулярность питания**.
- Суточный рацион питания включает в себя определенное количество жидкости, которое человек должен получить в течение дня. **Различные напитки являются одной из необходимых составляющих рациона**. Однако при выборе важно учитывать их **ценность для здоровья**, отдавая предпочтение наиболее **полезным** напиткам.

