

Особенности питания для школьника

Чем накормить ребёнка?



12+

Марина Лакомкина

Марина Лакомкина

**Особенности питания
для школьника**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Лакомкина М. А.

Особенности питания для школьника / М. А. Лакомкина —
«ЛитРес: Самиздат», 2019

Моя новая книга "Особенности питания для школьника" расскажет Вам во всех подробностях чем же накормить школьника, чтобы он хорошо сдавал экзамены и поможет с выбором правильного сбалансированного питания.

© Лакомкина М. А., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Факторы меню	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Ученые и медики провели ряд экспериментов и обнаружили, что нервное напряжение ученика во время экзамена требует от школьника существенных энергетических затрат. Стресс, в котором пребывает ребенок, сравним с тем напряжением, которое испытывает тело космонавта в состоянии невесомости, а при одновременной активизации умственной деятельности и волнении мозг подростка расходует до 25% всех получаемых с пищей калорий (это в 6-8 раз больше, чем тратит мозг взрослого человека в обычной обстановке).

Эти факторы, плюс естественный процесс взросления, обуславливают высокую потребность ребенка в полноценном питании как во время экзаменов, так и в период подготовки к ним.

Факторы меню

Составляя меню своего ребенка, учтите несколько факторов:

1. Рацион должен быть сбалансированным, насыщен всеми необходимыми веществами, и в то же время состоять из легко усваивающихся продуктов.
2. Режим питания очень важен – ребенок должен кушать примерно в одно и то же время. При этом у многих детей в напряженный период присутствует спонтанная потребность «перекусить» или что-то «погрызть», вызванное нервным напряжением или желанием немного отвлечься от занятий. К таким моментам нужно быть готовыми и запастись полезными, легкими и вкусными закусками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.