РЕЖИМ ПИТЯНИЯ

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, — дыхание, биение сердца, работа пищеварительной системы и т. п. — носят ритмичный характер. Поэтому потребность в регулярном приеме пищи является законной нормой нашего организма, а не прихотью диетологов.

Режим питания важен в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей и подростков. В это время происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений как физического, так и психического здоровья.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте, учитывая особенности пищеварительной системы детей, предусматривается 4-5 приемов пищи через каждые 3-4 часа. Позже можно ограничиться четырьмя приемами пищи в день.

