

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, — дыхание, бие-ние 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 организ-ма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и благоприятную поч-ву для возникновения различного рода нарушений как физического, так и психи-ческого здоровья.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пи-щеварения 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 при-емами пищи в день.

