Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания,

чем от врачебного искусства.

Шекспир У.

Современные направления развития и воспитания учащихся ставят перед школой цель по созданию условий для саморазвития и самореализации личности обучающихся, их успешной самореализации в обществе. Поэтому одним из приоритетных направлений в воспитании младших школьников является формирование здорового образа жизни.

Понятие здоровья складывается из многих составляющих (культура, духовность, быт, физические, умственные и эмоциональные нагрузки, экология и питание). Воспитание здорового образа жизни может принести положительные плоды только в том случае, если педагог тесно сотрудничает с семьями учащихся. Большинство родителей чрезвычайно волнует питание детей.

Питание – один из факторов, поддающихся максимальной корректировке, в том числе в детском и подростковом возрасте. Соответствующие компоненты питания оказывают существенное влияние, как на физическое здоровье человека, так и на его эмоционально-культурный уровень, поведение в социуме. Избыток или недостаток каких-либо веществ в рационе детей могут создавать предпосылки для возникновения различных заболеваний, вызывать агрессию или пассивность, повышенную эмоциональность или, стимулировать, или, наоборот блокировать работу мозга, нервной системы и защиты организма.

Проблемы питания школьников являются одной из актуальных, поскольку связана с обеспечением здорового развития подрастающего поколения. Особого внимания заслуживает низкий уровень культуры питания, в том числе детей школьного возраста, что обуславливает необходимость широкой просветительской деятельности в школах, в средствах массовой информации, направленной на обеспечение осознанного понимания школьниками и их родителями принципов рационального питания.

Убедительно доказано неблагоприятное влияние хронической белково-калорийной недостаточности на интеллектуальное и физическое развитие. В контролируемых условиях показано, что у детей-школьников, регулярно не завтракающих перед выходом в школу, снижается способность выполнять психофизические тесты, требующие внимания, напряжения, напряжения памяти. Отсутствие завтрака у детей школьного возраста сказывается на успеваемости и способности к обучению.

Чтобы ученик лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатыми витаминами и микроэлементами. Переизбыток вредных простых углеводов, вопреки распространённому мнению только мешает школьнику быть бодрым и активным. Поэтому детей необходимо приучить правильно питаться!