Марина Алексенко

"Уроки правильного питания и домашнего задания для школьников"



Марина Аглоненко

"Уроки правильного питания и домашнего задания для школьников"

«Автор»
2026

Аглоненко М.

"Уроки правильного питания и домашнего задания для школьников" / М. Аглоненко — «Автор», 2026

Правильное питание ребенка - это залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Образование детей и подростков - это индивидуальный и лучший путь, и он непрерывен и на него влияет множество факторов.

© Аглоненко М., 2026
© Автор, 2026

Марина Аглоненко
"Уроки правильного питания и домашнего задания для школьников"

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЛУЧШИЕ И ОДАРЕННЫЕ ДЕТИ

Почему детям нужно употреблять в пищу здоровое питание ? Ребенок - самый лучший, и он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным.

Если родители хотят, чтобы их дети росли сильными, активными и приносили "пятерки", они должны чаще обращать внимание на то, что дети употребляют в пищу.

Пища - это единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. И основы здоровья всегда закладываются у человека в школьные годы [1]

ПЕРИОДЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию напрямую зависят от рациона питания.

Ребенок должен скакать и прыгать, всех хватать и ногами дрыгать. Но учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием.

Ритм жизни любого школьника очень динамичен и разнообразен : он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах [2] И так всю неделю.

ГЛАВА ВТОРАЯ

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.