

### **Зачем школьникам молочный завтрак?**

Многие из вас часто задаются вопросами: «Зачем в школе нужны молочные завтраки?», «Почему мы должны пить молоко?»

Конечно, молоко — дело не принудительное. Но знаете ли вы, что будет с вами в течение обычного школьного дня, если утром вы не выпьете стаканчик молока? В школе наш организм получает очень большую нагрузку. Согласно медицинским исследованиям, мозг во время уроков работает в десять раз интенсивнее, ведь мы заставляем его вспоминать, разгадывать, решать.

Во-вторых, в то время, как мы решаем задачку у доски, в нашем организме умирает более тысячи нервных клеток. Казалось бы, обычное дело. Но ведь каждый из нас чувствует легкий мандраж во время ответа перед классом.

В-третьих, организм получает недостаточную дозу кислорода, находясь в закрытом помещении. Тем более, если кроме вас в этом месте еще 25 таких же людей, нуждающихся в свежем воздухе. Кстати, именно от недостатка кислорода появляются головные боли.

В-четвертых, в школе мы мало двигаемся. На протяжении 45 минут урока мышцы, находящиеся в статичном положении, застывают. В них образуется молочная кислота. Бывает у вас такое неприятное ощущение в ногах, после того, как пробежите кросс на уроке физкультуры? Это так ваши мышцы избавляются от молочной кислоты. В молоке же содержатся такие витамины и минералы, которые увеличивают работоспособность мозга, препятствуют отмиранию нервных клеток, а также снимают мышечную боль. Поэтому, выпив стакан молока, вы обеспечите себе бодрость духа и хорошее настроение !

Уже несколько лет в нашей школе забота о детях проявляется не только в прекрасной педагогической подготовке, но и обеспечении их в правильном питании. Так, каждое утро, наши ребята получают очень полезную и вкусную порцию молока и мёда, изготовленных специально для детей. Ведь молоко- это продукт богатый кальцием, калием, фосфором и другими минеральными веществами, а так же, множеством витаминов и белков.

Ну и конечно же мед, который укрепляет иммунитет детей. Считается, что человек, использующий мед для лечения, практически не нуждается в лекарственных препаратах. Какой современный ребенок сможет обойтись без такого замечательного подкрепления? Ведь на плечи учеников ложиться большая ответственность за создание прочного фундамента для будущей жизни, который закладывается именно в школе. А такая вкусная радость, среди трудового дня, всегда будет очень кстати.

Никогда не стоит отказываться от того, что может принести пользу твоему организму.