Школьный возраст 7- 17 лет - это период, когда ребенок становится взрослым. И это касается и его физического развития, и психо-эмоционального, и интеллектуального. Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни. Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы, сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма. На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.  Поэтому правильное питание и его грамотная организация — это то, что обеспечивает организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок.

[](https://gimn6tih1.edusite.ru/sveden/files/0c3c549cd26405760a985588669ec16a.jpg)



