

# Как правильно организовать питание школьника

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



## Фрукты

Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть не пачкаясь;

## Бутерброд

С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

## Мучное

Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники;

## Напиток

Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

## Сладкое

Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао, но без начинок.

## Как правильно питаться школьникам?

В первую очередь, нужно организовать режим питания, соответствующий возрасту ребенка. Вспомним, например, что в детском санатории шестизразовое питание. Собственно говоря, если подсчитать, сколько раз ребенок перекусывает в течение дня, то получится примерно так же. Значит, нам нужно что-то изменить, чтобы питание было полноценным. Распорядок питания школьника может быть таким: завтрак дома, завтрак с собой в школу, питание в школьной столовой, обед дома, полдник, ужин.

**Включая в рацион ребенка** необходимые для роста продукты, мы помогаем организму справиться не только с изменениями, происходящими в растущем организме ребенка, но и с увеличением внешних нагрузок. В период активного роста наибольшее значение приобретают свежие фрукты и овощи, мясные и рыбные продукты, молоко и кисломолочные продукты. Процент их введения в рацион питания школьника самый высокий.

## Не стоит давать:

- Чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду;
- Шоколадные батончики;
- Колбасу любых видов;
- Сухари и чипсы;
- Кетчуп и майонез;
- Кексы и рулеты с начинкой длительного хранения, любой фаст-фуд.

