

## Памятка для родителей

Основные принципы питания школьников – полноценное разнообразное меню,  
богатое витаминами, минералами, белками и клетчаткой.

Настроение, самочувствие и успеваемость ребенка  
во многом зависит от того, что он ест.

1. Обязательно кормите ребенка горячим завтраком. Это может быть яичница из 1-2 яиц, каша (овсяная, рисовая, гречневая, пшенная) или блюда из творога (запеканка, сырники).

2. Школьнику нужен горячий обед. Желательно, чтобы он состоял из салата, супа, мясного блюда с гарниром, а также напитка (компот, кисель).  
Ежедневный рацион школьника должен включать одно-два блюда из молока и молочных продуктов, мясо и рыбу, крупы, хлеб, яйца, свежие фрукты и овощи.

Детям обязательно нужно давать витаминно-минеральные комплексы.

3. Приготовьте вкусный ужин.

Это может быть мясо, птица или рыба с овощным или крупяным гарниром. Не забывайте про салат. Это многосоставное блюдо, а значит, из одной порции салата дети могут получить сразу несколько полезных продуктов. В качестве заправки к салату лучше использовать растительное масло или сметану. Майонезом увлекаться не стоит.

4. Если перед сном ребенок снова проголодался, можно предложить ему любой кисломолочный напиток: кефир, йогурт, ряженку.

Помните, что недоедание, нехватка калорий или хотя бы одного из питательных веществ, витамина или минерала, вызывают повышенную утомляемость, снижают интеллектуальную и физическую активность, а главное – повышают риск простудных и других инфекционных заболеваний.