**Правильное питание школьника**

Чтобы жизнь вашего сына или дочери была активной, а учеба шла без проблем, ребенку нужно правильно и качественно питаться. От того, что ест человек, зависят его память и скорость мышления. Поэтому правильное питание школьника это залог отличной успеваемости. Многие мама и папы жалуются на качество еды в школьной столовой. К том же, сами дети часто не хотят есть там, предпочитая покупать в буфете или магазине газированные напитки и шоколадки. Такая пища не только не полезная, но и вредная. Поэтому взрослые должны подумать о регулярном питании и пользе меню для школьника.



**ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

1. Еда должна обеспечивать детей необходимым количеством энергии для двигательных и психологических процессов.
2. Еду необходимо балансировать. В ней должны присутствовать жиры, белки и углеводы.
3. Рацион нужно разнообразить, чтобы ученик получал все витамины, минералы и микроэлементы.
4. Нужно помнить, что фрукты-овощи надо мыть, мясо перед обработкой тоже. Также необходимо соблюдать срок годности и санитарные требования.
5. Нужно иметь в виду индивидуальные особенности ребенка. У кого-то может быть непереносимость лактозы или аллергия на разные продукты.
6. В течение всего дня организм ребенка должен пополняться калориями, чтобы компенсировать затраты энергии.
7. Бобовые нужно есть 1-2 раза в неделю.
8. Необходимо соблюдать режим питания.

**ПОТРЕБНОСТИ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА**

Правильный режим питания школьника это один из способов улучшить здоровье сына или дочери. Ниже приведены таблицы, в которых сказано, сколько и каких продуктов должен потреблять ребенок-школьник в день.

