Режим питания школьника

Оптимально, если у ребенка будет три основных приема пищи дома и перекус в школе. Основные приемы пищи обязательно должны включать горячие блюда. Каждый день нужно есть каши, мясо, овощи, фрукты, молочные продукты, несколько раз в неделю – рыбу, орехи. Не стоит забывать и о воде – следует выпивать хотя бы литр-полтора в день.

**Завтрак**

Завтрак школьника должен обеспечить его энергией почти на весь учебный день. Полноценный завтрак должен состоять из каши, фруктов, молочных продуктов (сыр, творог, йогурт, молоко). Фрукты – источник витаминов и клетчатки, каши обеспечат необходимый запас углеводов (энергии), а молочные продукты богаты кальцием, который детям просто необходим для роста. Из такого набора продуктов можно каждый день готовить разные блюда.



Можно приготовить молочную кашу, добавив в нее кусочки фруктов, ягоды; сырники, ленивые вареники, творожок с фруктами; мюсли с молоком. Идеальные напитки для завтрака – чай или какао.
 **Второй завтрак в школе**

В школе есть столовая. Меню для горячих завтраков полностью сбалансировано, содержит необходимое количество белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов. Ребенок должен обязательно получать питание в школе.

**Обед**

Обед школьника должен состоять из нескольких блюд: обязательно жидкое горячее блюдо (суп или борщ), мясо, птица или рыба, гарнир, салат из овощей. Первое блюдо для ребенка стоит готовить на втором бульоне. Мясо или рыбу лучше отваривать, тушить, жарить в небольшом количестве масла. В качестве гарнира подойдут каши, макароны из твердых сортов пшеницы, отварной картофель, тушеные овощи. После обеда можно предложить ребенку компот или кисель.

**Ужин**

Ужин ребенка – последний прием пищи, он не должен быть слишком поздним и плотным. На ужин можно приготовить овощные блюда - различные запеканки, голубцы, фаршированный перец. Можно накормить ребенка кашей или молочными блюдами, если вы не ели их на завтрак, блюдами из яиц. Перед сном предложите выпить стакан кефира или молока.
 **Примерное меню школьника на день:**

Завтрак: овсяная каша с сухофруктами, чай с сыром.

Второй завтрак в школе: в соответствии с меню.

Обед: борщ, куриные котлеты, рис, тушеный с овощами, салат из свежей капусты с огурцом, компот.

Ужин: омлет с овощами, сладкий творожок, чай.

Составляя меню для школьника, учитывайте вкусы вашего ребенка, но не позволяйте совсем отказываться от полезных продуктов. Следите, чтобы стол ребенка был разноообразным. Ищите новые способы приготовления тех продуктов, которые ребенку не по душе. Не заставляйте ребенка съедать больше, чем ему хочется. Помните, что каждый ребенок индивидуален.