


## Как организовать здоровое питание своему ребенку?


Правильное питание ребенка - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от питания.


Давайте разберемся как составить меню здорового питания для школьника.

 За завтраком ребенок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

ЗАВТРАК должен состоять из:

 закуска: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов

 горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой).


 горячего напитка: чая (можно с молоком), кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника/

**! ПОМНИТЕ!**


Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребенка и его способности к обучению.

 В обед ребенок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий.


ОБЕД должен состоять из:


 закуски: салаты из свежих, отварных овощей, зелени;

 горячего первого блюда: супа;

 второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).


 напитка: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

 На полдник ребенок должен получать 15 % от дневной нормы калорий

 Полдник должен состоять из: напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье) либо из фруктов.

 На ужин ребенок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий.

Ужин должен состоять из:

 горячего блюда (овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель).

**Здоровое будущее ребенка – в ваших руках!**

С уважением, психологическая служба МОУ КОЦ «ЛАД»

Статья подготовлена в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора.