**Еда для школьника**

*Рекомендации для родителей*

 ***В школьном возрасте особенно важно, чтобы питание было полезным и здоровым.***

Родителям необходимо помнить о том, что ребёнок школьного возраста не должен испытывать недостатки в кальции. Дефицит кальция будет означать дефицит роста, так как кальций является также важным веществом, благодаря которому происходит рост и укрепление костной системы. Много кальция содержится в молочных продуктах, твороге, сыре. Полезен также йогурт или другие молочные продукты.

 Бутерброды можно готовить самые разные, главное, чтобы они были питательными и вкусными. Хорошо, если это будет специальный хлеб с отрубями или чёрный, но не сдобная булка. Для начинки можно использовать нежирную ветчину, сыр, покупные или самодельные паштеты, кусочки филе. Можно использовать и рыбное филе, и мясное, украсить бутерброд зеленью, петрушкой или укропом. Родителям нужно помнить также о том, что основное время ребёнок проводит в школе и он должен регулярно получать весь необходимый набор полезных веществ для организма, витаминов и микроэлементов.

 Включение различных каш в рацион питания помогает человеку не только получить столь необходимые организму витамины, микроэлементы и другие полезные вещества, но и способствует профилактике, а в ряде случаев и целенаправленному лечению многих заболеваний. Из всех каш очень полезна овсяная. Регулярное поедание овсянки может сделать вас не только спокойнее, но и умнее.

 Детям очень нравится перекусывать шоколадками, сладкими булочками с разными глазированными напитками типа спрайта или кока- колы. Конечно, ни такая еда, ни напитки пользы организму не приносят. Детей тянет на такие сладкие перекусы , потому, что так можно заглушить чувство голода ( и конечно, из- за любви к сладкому). Но это неправильно, и нужно по возможности стараться объяснить ребёнку, что яблоко, груша или банан отлично дополнят завтрак ( или обед) школьника. Учащиеся должны регулярно ( лучше каждый день) употреблять в пищу какие- либо фрукты или овощи, желательно сырые или приготовленные способом, сохраняющим наибольшее количество витаминов.

 Если ребёнок очень любит шоколадки, не следует совсем ему в них отказывать, тем более что в определённых количествах шоколад даже полезен. Известные фирмы сейчас выпускают специальный детский шоколад, он предпочтительнее, чем шоколад для взрослых.

 Что касается жидкости, которую следует употреблять. Это может быть чай (некрепкий), какао с молоком на завтрак, молоко, кефир, соки( натуральные или пакетированные), очищенная минеральная вода. Чрезмерное употребление газированных напитков необходимо избегать. Помните, что питание для школьников- это единственный источник роста развития , и задача родителей- ничего не упустить в этом важном вопросе.