

## *Памятка для родителей . «Питание школьников».*



**Обеспечьте соблюдение режима питания. Чтобы пища быстро переваривалась и лучше усваивалась, нужно приучить ребёнка есть всегда в одно и то же время.**

**Принимать пищу нужно не спеша, тщательно пережёвывая каждый кусочек.**

**Помните, завтрак обеспечивает организм энергией на весь день. Не позволяйте ребёнку пропускать утренний приём пищи.**

**Приём пищи следует начинать с блюд, которые стимулируют выделение пищеварительных соков: салаты, супы.**



**Пища должна быть питательной и разнообразной.**

**В рацион школьника 11-13 лет нужно включать 95 г. белковой пищи. Особенно необходим животный белок, его доля должна составлять 60% от общего количества.**



**Продукты богатые белком: сыр, молоко, яйца, мясо, рыба, бобовые.**

**Для того, чтобы восполнить затраченную энергию, детям необходимы углеводы. Прекрасный источник углеводов и клетчатки – свежие фрукты.**

