

## Несколько правил питания школьников

- В ежедневном рационе школьника должны присутствовать животные белки, но не обязательно красное мясо. Это может быть мясо птицы, очень полезна рыба.
- Пищу для ребенка желательно варить, тушить, готовить на пару, старайтесь избегать жареных блюд.
- Не приучайте ребенка к копченостям, маринадам, соленьям.
- Никогда не заставляйте ребенка есть, если он отказывается от пищи, или доедать, если он оставил что-то на тарелке.
- Готовьте те блюда, которые нравятся вашему школьнику. Даже самый полезный продукт, если его есть по принуждению, пользы не принесет.
- Конфеты можно давать ребенку изредка, например по праздникам, а вот во фруктах ограничивать его не надо – в доме они должны быть всегда.
- Желательно, чтобы ребенок ежедневно съедал несколько орехов – они очень полезны для деятельности мозга.
- Придерживайтесь в семье принципов здорового питания с самого рождения малыша, и тогда привычка к полезной пище выработается у ребенка с раннего детства