**Меню школьника на день**

**Всё начинается с завтрака**

Завтрак – самый важный приём пищи. Очень часто люди не хотят есть с утра. Для того, чтоб у ребёнка разыгрался аппетит утром, лучше всего не начинать его кормить, пока он окончательно не проснётся. В этом очень хорошо помогает утренняя зарядка. На пробуждение может потребоваться 30 – 40 минут, поэтому просыпаться стоит пораньше. Завтрак должен быть полноценным и давать достаточное количество энергии на 3 – 4 часа.

Он может состоять из всевозможных каш, картофельного пюре, макарон или вермишели. Очень полезно также за 20 мин. до основного блюда дать ребёнку фруктов или ягод. Это дополнительно подогреет аппетит и положительно скажется на моторике ЖКТ, не говоря о витаминах, энзимах и прочих полезных компонентах, содержащихся в плодах. Запить завтрак можно натуральным соком, чаем, компотом, какао (читайте о [пользе какао](http://www.magicworld.su/o-poleznom/309-polza-kakao-top-5-poleznykh-svojstv-kakao.html)) или кофе с молоком.

**Второй завтрак**

Если в школе кормят в столовой, то дополнительного пакета с продуктами просто не потребуется. Конечно, необходимо присмотреться к пище, подаваемой в школьных стенах, и в случае её плохого качества и ненатуральности стоит просто отказаться от такой еды. Ведь мы желаем своему ребёнку только лучшего. Если же в столовой кормят хорошо, то вопрос второго завтрака ребёнка отпадает.

В случае с плохим питанием мы просто обязаны начать готовить ребёнку перекус. Сюда могут входить:

* **Натуральный свежевыжатый сок**. Ни в коем случае не давайте ребёнку сок, продаваемый в пакетах. Натуральных соков сейчас просто не продают, а то, что продают под названием «натуральный сок или нектар» просто яд для организма не только малыша, но и взрослого человека.
* **Фрукты**. Отличный перекус для ребёнка. Ведь в них содержится большое количество витаминов, микро- и макроэлементов, энзимов, биофлавоноидов и пр. полезных веществ. Они содержат ту самую клетчатку, приносящую огромную пользу желудочно-кишечному тракту, которой так не хватает в рационе подавляющего количества людей.
* **Печенье**. Присмотритесь к тем видам печенья, которые не только вкусны, но и не наносят вреда при его употреблении. Для этого внимательно читайте состав на упаковке. А лучшим вариантом будет, конечно же, печенье, сделанное дома, собственными руками, тогда-то вы будете точно знать, что туда положили.
* **Вода**. Обязательно давайте ребёнку обычную питьевую негазированную воду. Ребёнок, как и взрослый, нуждается в питье именно воды, и никакой сок, чай или другой напиток не в силах заменить её. Сколько нужно воды вашему ребёнку выпивать в сутки? Очень просто посчитать 30 мл × 1 кг массы тела.

**Обед**

В обеденное время ребёнку необходимо получать первое, второе и десерт.

* **Первое**. Сюда может входить незначительное количество мясного, рыбного или овощного супа, борща, солянки, щей или других жидких горячих блюд.
* **Второе**. Здесь подойдёт любой гарнир с добавлением отварного или тушёного мяса или рыбы и тушёных овощей.
* **Десерт**. Десерт может включать в себя любую сладость на ваше усмотрение.

**Полдник**

Между обедом и ужином целесообразно сделать небольшой перекус. Ребёнку можно дать:

* Йогурт с печеньем.
* Свежие фрукты.
* Чай с бутербродом (хлеб, масло, сыр).
* Молоко с булочкой.

**Ужин**

В вечернее время кормите ребёнка легко, переедать не стоит. Ужинать желательно минимум за 2 часа до сна. Что можно предложить ребёнку:

* Яичница или омлет.
* Творог.
* Тушёные овощи.
* Гречневую, рисовую или овсяную кашу.
* Тушёную рыбу.

**Что следует исключить из питания юного школьника**

В первую очередь из рациона ребёнка стоит исключить или свести к минимуму фабричную пищу. Если же вы всё-таки покупаете такие продукты, то обязательно ознакомьтесь с составом, прежде чем купить. Ведь только вы пока несёте ответственность за здоровье ребёнка.

Продукты, от которых стоит отказаться совсем:

* [Чипсы](http://www.magicworld.su/o-vrednom/450-ostorozhno-kartofelnye-chipsy-vred-dlya-vashego-zdorovya.html), снеки, сухарики с вкусовыми приправами
* Колбасные изделия
* Любые полуфабрикаты
* Жвачки
* Пакетный сок
* Леденцы на палочках
* Все без исключения газированные напитки
* Магазинное куриное мясо
* [Фастфуд](http://www.magicworld.su/zdorove/180-vred-fast-fuda-isklyuchitelno-dostoverno.html)

К этому вопросу любому родителю необходимо подойти со всей ответственностью, ведь правильное питание школьника это не только здоровье и правильное развитие организма, но и так всеми нами желаемая успеваемость нашего отпрыска.