



**Фрукты, ягоды** - желательно, чтобы фрукты были плотные (не раздавились в портфеле), кроме того лучше дать ребенку несколько маленьких фруктов вместо одного большого. Полезны будут и овощи (например, морковь, перец, огурец), их лучше порезать на некрупные кусочки, чтобы ребенок успел съесть на перерыве.



**Сухофрукты, орехи (несоленые)** – это будет отличной альтернативой сладостям и даст ребенку энергию для мозга и мышц.



**Чипсы, да, да чипсы.** Только не те, что привыкли, есть дети, а мясные, овощные, фруктовые.



**Важно также не забывать о питьевом режиме.** Сейчас в каждой школе созданы условия для его соблюдения, однако, каждому родителю нужно объяснять своему ребенку пользу обычной питьевой воды.



**Для того чтобы ребенок не забыл съесть то, что ему дали, важно удобно и красиво упаковать пищу.** Можно приобрести специальный контейнер для обедов (ланч-бокс), который имеет пластмассовые разделители, позволяющие пище не перемешиваться.



**Если вы решите дать ребенку в школу выпечку, желательно, чтобы она была домашней, из муки грубого помола приготовленная на масле, а не на маргарине**



**Какие продукты не нужно давать ребенку?**

**Если вы заботитесь о полноценном здоровом питании своего ребенка, то не стоит давать в школу "быструю" еду: покупные бургеры, шоколадные батончики, сладости, чипсы, сухарики, а также скоропортящиеся продукты!**



**Родителям важно помнить:** правильно собранная в школу еда не решает полностью проблему питания школьника. Важно, чтобы ребенок перед школой обязательно получал горячий завтрак дома, а также горячий обед в школе.



# Полезный перекус!

Каждого родителя ребенка школьного возраста волнует вопрос питания во время учебы. Лучше всего, когда ребенок питается в школьной столовой, однако, по ряду причин (не любит, не успевает и др.) дети отказываются от питания в школе. Случается и такое, что школьного обеда не хватает, чтобы насытить растущий организм, а школьные буфеты есть не во всех школах. Вечный вопрос мам, – какую еду предложить ребенку в школу, чтобы перекус был максимально полезен?

