

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.



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





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



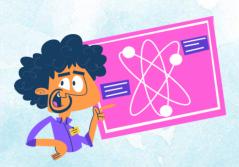
Важно также не забывать о питьевом режиме. Сейчас в каждой школе созданы условия для его соблюдения, однако, каждому родителю нужно объяснять своему ребенку пользу обычной питьевой воды.



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.



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?

