**Каким должно быть зимнее меню для детей**

Зима – это прогулки на морозе и усердная учеба. Всё это заставляют детский организм работать с удвоенной силой и достаточно сильно ослабляют иммунитет. Ликвидировать энергетические потери и укрепить здоровье поможет правильный рацион,

**Что обязательно должно быть в детском меню**

**■ Овощи, фрукты и ягоды** должны составлять основу детского рациона. Они богаты витаминами и микроэлементами, поэтому обеспечивают хорошее зрение, усидчивость, прекрасную память и укрепляют иммунитет. В этих дарах природы содержится и клетчатка, она улучшает пищеварение и способствует удалению токсинов, которые отравляют организм и вызывают утомление. Овощи, фрукты и ягоды должны быть на столе школьника три или четыре раза в день. Только стремитесь к разнообразию, чтобы вкус полезных продуктов ребенку не надоел. Зимой приобретайте замороженные или сушеные фрукты и овощи. Соки и смузи делайте сами, так как в покупных напитках содержится слишком много сахара - четыре чайные ложки на стакан. А избыток сахара, как известно, очень вреден для поджелудочной железы.

**■ Злаки в виде каш** - это источники углеводов, которые обеспечивают стойкое ощущение сытости. Каши должны присутствовать в детском меню не реже трех раз 2 в неделю.

**■ Растительное масло**— продукт на каждый день, оно содержит незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, без которых невозможна активная работа головного мозга, а также жирорастворимые витамины, повышающие сопротивляемость организма к респираторным инфекциям. Лучше давать ребенку оливковое масло. Его можно добавлять в салаты. Для максимальной пользы масло должно быть нерафинированным, первого холодного отжима.

**■ Рыба**служит не только ценным поставщиком омега-3 жирных кислот, обеспечивающих правильное развитие головного мозга, но и легкоусвояемого белка - строительного материала для растущего организма. Детям, особенно школьникам, необходимо есть рыбу не менее двух раз в неделю.

**■ Яйца** - источник лецитина, микроэлементов, витаминов и белка. Этот полезный продукт, приготовленный всмятку, ребенок должен получать через день. Если у малыша аллергия на куриный белок, то покупайте перепелиные яйца.

**■ Морская капуста** богата йодом, который напрямую влияет на успеваемость, так как обеспечивает хорошую память и лучшее понимание причинно-следственных связей. Если приучить ребенка есть салат из морской капусты, то с учебой школьник будет справляться значительно легче.

**■ Кисломолочные напитки** оптимизируют работу кишечника и содержат кальций, необходимый для полноценного развития костей, зубов, мышц и нервной системы.

Стакан йогурта или кефира перед сном — это то, что нужно.

**Что кушать можно, но осторожно**

**■ Молоко** не переносят почти 70% школьников. Поэтому давать его можно лишь в том случае, если вы убеждены, что вага ребенок не в их числе. Иначе молоко нарушит работу кишечника, и это ухудшит усвоение ценных питательных веществ.

**■ Мясо**должно присутствовать в детском меню, но не в избытке. Употребление большого количества мяса приводит к зашлаковыванию организма, который тратит огромное количество энергии на переваривание этого тяжелого продукта, а на учебу ее уже не остается. В сутки школьнику нужно всего 100 г белка, источником которого служит не только мясо. Его лучше давать два-три раза в неделю, обязательно чередуя с рыбой.

**■ Сливочное масло**, если им увлекаться, приводит к повышению уровня «плохого» холестерина в крови, нарушению работы сосудов, а значит - к ухудшению кровоснабжения головного мозга. Рассчитывать на хорошую успеваемость при этом не приходится.

**■ Хлебобулочные изделия** быстро насыщают, но ненадолго. При чрезмерном употреблении хлебобулочных изделий развивается ожирение.

**Под запретом**

**■ Колбасные изделия,** особенно копчености, содержат нитриты, ухудшающие работу головного мозга.

**■ Конфеты и сладкое печенье** оказывают мощный удар по поджелудочной железе, что провоцирует нарушение обмена веществ вплоть до сахарного диабета.

Совет: замените кондитерские изделия на натуральные сладости из ягод и фруктов.

**■ Сладкая газированная вода** также опасна для здоровья. В одном стакане такого напитка содержится почти трехдневная норма сахара!