**Каким должен быть завтрак ребенка?**

* Полезным – в школьные годы происходят интенсивные процессы роста, увеличение костного скелета и мышц, сложная перестройка обмена веществ. Нарушение питания приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, отклонениям в функционировании практически всех систем организма;
* Вкусным - только съеденная с аппетитом пища хорошо усвоится и принесет пользу. От нелюбимого блюда ребенок вообще может отказаться, элементарно пропустив прием пиши;
* Сытным - удовлетворять энергетические потребности организма;
* Сбалансированным по химическому составу пищевых веществ, включать витамины и минералы;
* Разнообразным – чем более широкий ассортимент пищевых продуктов будет включать рацион, тем выше вероятность, что организм получит все необходимые ему вещества.

**Важно:**

* От пробуждения до завтрака должно пройти не менее 20—30 минут. Ребенок должен успеть проголодаться;
* Завтрак дома обязателен. Лучше всего, когда он состоит из двух блюд. Например: каша + чай, творог + молоко, вареное яйцо + кофейный напиток, а также бутерброды с сыром или вареной колбасой;
* В школе необходимо получить горячий завтрак. Если по каким-либо причинам горячее питание не организовано, то ребенку необходимо дать его с собой;
* Обед должен состоять из трёх – четырёх блюд. Например: суп, второе блюдо (мясо или рыба + овощной салат + гарнир), третье блюдо – компот, кисель или чай.
* На полдник детям необходимы: фрукты, кефир, молоко, чай со сдобой.
* Ужинать детям нужно не позднее, чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным.

**Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать:**

* мясо
* сливочное масло
* молоко
* хлеб
* крупы
* овощи и фрукты.

**2-3 раза в неделю необходимо давать:**

* рыбу
* яйца
* сметану
* творог
* сыр

**Если ребенку не нравится еда в столовой, лучше заменить домашней, это могут быть:**

* бутерброды
* питы с мясом, сыром, овощами и зеленью
* пирожки с мясной или овощной начинкой
* фрукты, орехи, сухофрукты
* питьевой йогурт, горячий чай или какао в термосе

**Для упаковки завтрака с собой используйте:**

* Пластмассовые контейнеры. В них пища не потеряет своей первичной формы, не запачкает учебники;
* Пищевую пленку. Завтрак, упакованный в пленку, гигиеничен и удобен. В таком пакете можно кусать бутерброд и при этом не прикасаться к нему, держась только за пленку;
* Термосы, фляжки.

**Не стоит давать с собой в школу:**

* продукты, которые быстро портятся – могут вызвать отравление;
* продукты, которые трудно есть (нужна ложечка, плохо закрывается крышка и пр.)
* сладости - ребенок, почувствовав первый голод, немедленно закусит сладким батончиком, и школьный обед разве что только попробует.

**Родители, не забывайте!**

* Контролировать, что ест ребенок в школе и ест ли вообще. Для начала - просто спрашивать, что им сегодня давали или что он сегодня ел.
* Регулярно давать деньги на обеды, ведь ребенок должен питаться не менее 4 раз в день;
* Уточнять меню школьной столовой. Но помните, что столовая должна лишь накормить ребенка вкусным, сытным и горячим обедом, а уж обеспечить ему разносолы с нужным количеством витаминов и минералов - забота родителей;
* Укладывать и будить ребенка пораньше, чтобы утром он успевал умыться, одеться, а завтракал непосредственно перед уходом в школу;
* Напоминать ребенку о необходимости мыть руки перед едой. В качестве альтернативы подойдут влажные салфетки.