|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рекомендации родителям о правильном питании школьников»  Ребенок старше 7 лет нуждается в сбалансированном здоровом рационе не меньше детей младшего возраста.  C:\Users\Дом\Desktop\Без названия.jpg  Основными нюансами питания детей этого возраста являются такие:   * В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка. * Рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам. Для этого рекомендуется его максимально разнообразить. | * Минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения. * Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира. * Быстрые углеводы, представленные в меню ребенка сладостями, должны составлять до 10-20% всех углеводов. * Важно наличие режима приемов пищи, чтобы ребенок питался регулярно.   C:\Users\Дом\Desktop\Без названия (1).jpg   * Рацион школьника должен включать хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия для ребенка стоит готовить на муке грубого помола. * Один-два раза в неделю ребенок должен есть рыбу. Также минимум один раз в недельном меню школьника должно быть красное мясо. * Бобовые ребенку этого возраста рекомендуют есть 1-2 раза в неделю. | C:\Users\Дом\Desktop\images.jpg   * Сладости и жирные продукты допустимы в рационе школьника. * Завтракает дома примерно в 7-8 часов. * Перекусывает в школе в 10-11 часов. * Обедает дома либо в школе в 13-14 часов.   Ужинает дома примерно в 19 часов.  **C:\Users\Дом\Desktop\images (1).jpg** |