|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «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.jpgОсновными 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** |