

## Как правильно питаться

Ваш ребенок – самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь.

Самое главное - соблюдать правило «не голодать и не переедать». Бутерброд с сыром и колбасой, заботливо приготовленный мамой, никогда не будет лишним. В свою очередь, изголодавшийся ребенок, прибегая со школы, может хватать и кушать все подряд. Объясните ему, к чему это может привести.

Важно подбирать продукты, действительно нужные для работы мозга ребенка:

- Для улучшения памяти - рыба.
- Грецкие орехи и арахис содержат ряд полезных элементов, способствующих активизации работы мозговой системы.
- Ребенок, в рационе которого бананы «частый гость», лучше запоминает необходимую информацию.
- Инжир, апельсины, виноград, помидоры, сладкий перец, морковь, несомненно, помогут школьнику в покорении намеченных им вершин знаний.
- Пользу ягод для школьника трудно переоценить. Хороши черника, черная смородина, облепиха. Они способствуют укреплению стенок мозговых сосудов.
- Коричневый рис поднимает уровень работоспособности. Отлично, если в рационе окажутся овсяная и гречневая крупы.
- Доказана и польза молочных продуктов: нежирный творог богат белком, лецитином, витамином В2 и, конечно же, кальцием.
- При выборе мяса следует остановиться на говядине и телятине.

Правильнее будет готовить и хранить еду в эмалированной или керамической посуде. Про алюминиевую посуду и длительное хранение продуктов в фольге (она также алюминиевая) стоит забыть.

Возьмите на заметку принцип «Завтрак – это здоровье!». И тогда потоки новой информации не станут для школьника непреодолимым препятствием.