В этот период жизни организм человека растет почти так же активно, как и в первый год жизни: формируется скелет, увеличивается мышечная масса, развиваются опорно-двигательная, сердечно-сосудистая и нервная системы, идет серьезная гормональная перестройка.

**ЗАВТРАК ДОМА**

Не каждый ребенок готов принимать пищу в ранний час. Поэтому, готовя полезный завтрак, учитывайте пожелания своего чада.

Завтрак не должен быть тяжелым. Подойдут вареное яйцо или омлет, творог, каша (лучше овсяная). Добавьте также овощи. А выпить можно чай или какао с молоком.

**ЗАВТРАК С СОБОЙ**

Обязательно дайте ребенку что-нибудь перекусить. До обеда далеко, а сил он потратит немало в первые же школьные часы. Отлично подойдет бутерброд с сыром или отварным мясом, запеканка или сырник. И опять-таки не забывайте про овощи и фрукты. Дайте с собой орехи, печенье: быстрые углеводы позволят ребенку не «спать» на уроках, а сосредоточенно воспринимать информацию. Не давайте ребенку с собой быстропортящиеся продукты: йогурты, вареную колбасу и т.п. Второй завтрак кладите в пластмассовые коробочки. Чтобы ребенок не брал грязными руками бутерброды, заверните их в пищевую пленку. В качестве питья дайте сок, минеральную воду.

**ОБЕД**

Объясните ребенку, что горячий обед в школьной столовой – это хорошо. Если же чадо ест дома, то его должен ждать полноценный обед: суп, рыба (мясо), тушеные или вареные овощи (картофель, капуста). Не возбраняется иногда на гарнир сварить бобовые, макароны.

**УЖИН**

Вечерний прием пищи должен быть горячим. Это может быть мясо птицы с овощами или рисом. Выпить лучше молоко или кефир. Молочный белок необходим ребенку – суточная норма молока для школьника – 500 мл.

К сведению: Сколько калорий должен потреблять школьник вдень: в 7-10 лет- 2400 ккал, 14-17 лет – 2600 – 3000 ккал. Если ребенок спортcмен, плюс 500 ккал.

**Совет:** Если дочь-подросток решила похудеть, обязательно отведите ее к диетологу, пусть «стройнеет» под присмотром специалиста.  
“Меню правильного питания для школьников” Приблизительное меню для ученика младших классов выглядит следующим образом:

**1-й завтрак:** овощное блюдо или каша; чай, кофе или молоко.

**2-й завтрак:** творожное или яичное блюдо; мясо или птица; гарнир; напиток.

Обед: салат; суп; блюдо из мяса, рыбы или птицы; гарнир; напиток.

Полдник: молоко или кефир; хлебцы или печенье из цельных злаков; свежие фрукты.

**Ужин**: овощное/творожное блюдо или каша; кефир или молоко.

Согласно требованиям **правильного питания для школьников** в качестве первого блюда предлагают бульоны – мясной, куриный или рыбный, супы, сваренные на этих бульонах с крупами, овощами, галушками, молочные, фруктовые, вегетарианские супы. Второе блюдо – это котлеты, тефтели, биточки, тушеные овощи с мясом, рыбой, птицей, запеканки, запеченная рыба, птица, гуляш, бефстроганов, тушеное мясо и т.д.