

## ***Диетологи напомнили главные принципы правильного питания школьника***

- Ежедневно ребенок-ученик должен есть хлеб, молоко и кисломолочные продукты, масло, мясо, сахар, овощи и фрукты. Два или три раза в неделю в его меню должны быть сыр, творог и рыба.
- Очень важен для растущего организма белок. Необходимы каждый день молоко и молочные продукты. Так, ежедневной нормой могут быть, например, стакан молока и 300-350 мл йогурта. Или другие молочные продукты в тех же объемах.
- Обязательно школьник должен есть морскую рыбу. Она лучше усваивается, чем мясо, и содержит вещества, просто необходимые детскому организму для развития и защиты от болезней – например, йод и жирные кислоты.
- Углеводы организм школьника должен получать не из булочек и других кондитерских сладостей, а из фруктов и овощей, каш и хлеба. Суточная норма фруктов и овощей ученика – до полукилограмма.
- Понятно, что к минимуму надо свести всякого рода колбасы, копчености и жареные продукты. Готовя еду ребенку, полезно удалять из мяса жир и кожицу с птицы. При этом само мясо растущему организму необходимо, без него, точнее, без содержащегося в нем легкоусвояемого железа, растет риск железодефицитной анемии.
- Ученики старших классов могут есть 4 раза в сутки (завтрак утром в доме и питание в школе обязательны). Младшеклассникам необходимо пятиразовое питание.