

## ***Ваш ребенок идет в школу?***

Его ждут контрольные по алгебре и геометрии, диктанты по русскому языку. Все это требует так много сил и энергии. Поэтому, чтобы грызть гранит науки, *нужно правильно питаться!*

### **1. Каким должен быть завтрак?**

Ребенку надо есть по утрам. Насколько плотно, зависит от организации школьного питания. Если малыш завтракает в школе, то дома можно дать ему чай (сок или компот) и бутерброд. Если же ребенок в школе только обедает, то не обойтись без плотного завтрака. Предложите чаду утром кашу, рыбу, запеканку, овощи, творог,

яичные блюда или блинчики. Из напитков – горячий чай, какао или молоко.

### **2. Что можно дать ребенку с собой в школу?**

Лучше всего положить в портфель школьнику бутерброд с сыром, какие-нибудь фрукты (например, яблоки, орехи, груши), печенье или булочки, орехи и сок в пакетике с трубочкой.

### **3. Как упаковать школьный обед?**

Можно использовать пластмассовые контейнеры. Так пища не потеряет своей формы и не испачкает содержимое портфеля. Также еду школьнику родители могут завернуть в пищевую пленку

или фольгу. С точки зрения гигиены питания эта упаковка безопаснее и удобнее. Ни в коем случае нельзя использовать полиэтиленовые пакеты для того, чтобы заворачивать еду.

### **4. Какую еду в школу не брать?**

Чипсы, сухари, «чупа-чупсы», колбасу, бутерброды на основе майонеза. Пирожные, салаты из супермаркета, виноград, сливы, персики.

*Маме  
на заметку*

*(4 наивных  
вопроса о  
питании  
ученика)*



*г. Пенза, 2008*

## ***Рейтинг «умных» продуктов***

- 1. Молоко, творог укрепляет костную ткань.**
- 2. Рыба содержит фосфор.**
- 3. Свекла и капуста – богаты полезными для ребенка витаминами и клетчаткой.**
- 4. Морковь – способствует активной умственной деятельности.**
- 5. Картофель, мед, выпечка содержат глюкозу, которой питается мозг.**
- 6. Каши и ржаной хлеб – помогают ускорить мыслительные процессы.**
- 7. Репчатый лук – способствует лучшему насыщению клеток мозга человека.**
- 8. Чеснок – улучшает память.**
- 9. Арахис и финики – активизируют мыслительные процессы.**
- 10. Апельсин и ананас – способствуют концентрации внимания.**
- 11. Виноград и яблоки – помогают сосредоточиться.**
- 12. Клюква – приводит к улучшению памяти.**

- 13. Черника – способствует хорошему зрению**

*P.S. Дорогие родители, если в рационе вашего школьника будут регулярно присутствовать вышеперечисленные продукты, то ребенок вырастет здоровым и пятерки в его дневнике станут появляться чаще.*



**Что  
нужно  
есть,  
чтобы стать  
отличником?**



г. Пенза, 2008