

Как правильно питаться школьнику

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.

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 повышает 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.