

# Правильное питание школьника



Необходимо обеспечить правильное питание школьнику и приучить его к полезной еде.



Включите в рацион ребенка свежесжатые соки из овощей



Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того, как он отправится спать.

# Правильное питание школьника



В первую очередь нужно учесть, в какую смену учится ребенок, поскольку это влияет на его приемы пищи. Кроме того, рекомендуется составление рациона не на один день, а на всю неделю, чтобы блюда не повторялись и все нужные продукты присутствовали в недельном меню.



Важно продумать отдых ребенка после возвращения домой и в выходные, предоставив ему возможность переключить внимание и заняться любимым делом. Снять стресс помогают увлечения, особенно, связанные с физической активностью, например, походы в горы, ролики, велосипед, разные спортивные секции.