**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. Объясните ему, к чему это может привести.

**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 поднимает 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.

Правильнее будет готовить и хранить еду в эмалированной или керамической посуде. Про алюминиевую посуду и длительное хранение продуктов в фольге (она также алюминиевая) стоит забыть.