

Полезное и вредное для ребенка подростка

Рациональным питание школьника могут сделать только родители. Полезные продукты активизируют мозговую деятельность, придадут сил и энергии, в то время как вредная пища создаст дискомфорт в животе и проблемы с органами ЖКТ.

Диетологи советуют **ввести** в правильное меню для школьника такие составляющие питания:

- молочные продукты, поскольку они способствуют укреплению и росту костей;
- жиры растительного происхождения, благоприятно влияющие на ногти, волосы;
- овощи и фрукты, ведь в них содержится целый кладезь витаминов;
- белковую пищу, которая поможет восстановить энергию после тяжелого школьного дня.

Ребенку также важно соблюдать питьевой режим, ведь вода активизирует обменные процессы. Особенно прислушаться к рекомендациям нужно тем родителям, чье чадо занимается активными видами спорта.

Диетологи составили список вредных продуктов, которые наносят вред организму и становятся причиной развития желудочных заболеваний. Поэтому, если вы хотите обеспечить здоровое питание школьнику, **исключите** данную категорию из рациона:

- сосиски, сардельки и другие продукты из соевого белка;
- магазинные сухарики с различными добавками;
- чипсы;
- сладкую газировку;
- фастфуд и различную острую пищу;
- колбасы;
- кофе и продукты, содержащие кофеин;
- различные соусы, майонез, кетчуп.

Запрет на сладости вводить необязательно, если они не заменяют, а дополняют основные блюда. Идеальный способ приготовления пищи для школьников — на пару либо запекание в духовке.

<http://edakarapuz.ru/pitanie/menu/pitanie-shkolnika.html>