# Рекомендации для обучающихся и родителей по организации питания

Используйте исключительно щадящие методы кулинарной обработки (тушение, варка, запекание, припускание). Уделите особое внимание соли и сахара в блюдах, используйте исключительно йодированную соль в приготовлении блюд.

Исключайте блюда, которые являются источниками легко усваиваемых углеводов (конфеты). Используйте здоровую пищу.

Исключайте продукты, являющиеся источниками скрытой соли (колбасные изделия), продукты с усилителями вкуса и красителями.

Начинайте день с завтрака. Завтрак должен быть достаточно обильным, чтобы зарядиться энергией на весь день. Если не есть завтрак, организм начнет разлагать собственные запасы, что может привести к снижению эффективности функционирования организма, например, снижению работоспособности, способности к обучению и концентрации внимания.

Углеводы, которые мы получаем с завтраком, используются сразу же, и организм не откладывает их в виде жира. Завтрак должен быть насыщен медленно всасывающимися углеводами. Хорошо подходят различные каши, особенно из цельнозерновых круп.

Не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы В можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).

Продукты так называемого «фаст-фуда», например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок отказывается от основного блюда. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды.