

Меню школьника на неделю

Понедельник (начинаем здоровое меню)



- Завтрак – рекомендуется любую кашу, хлеб с маслом, чай с лимоном или какао.
- Обед – школьник с удовольствием скушает борщ вместе с хлебом, овощной салат, куриные или мясные котлеты с картофелем или лапшой, затем выпьет компот.
- Полдник (перекус) – скушать фрукт любой (яблоко, грушу) или кефир с печеньем.
- Ужин – желательно сделать его лёгким и за 2 часа до сна. Молоко с хлебом, творожная запеканка и овощи.

Вторник (продолжаем здоровое меню)



- Завтрак – уместна будет овсяная каша, чай зеленый, хлеб с маслом и пара пожаренных яиц.
- Обед – подойдет картофельная запеканка с салатом из овощей, щи, кисель с хлебом.
- Перекус (полдник) – булочка с молоком.
- Ужин – какой-нибудь любимый салат, рыбу с макаронами, чай зеленый или черный, хлеб.

Среда



- Завтрак – бутерброд с сыром и маслом, каша гречневая или рисовая, черный чай.
- Обед – ребенок будет рад съесть суп на мясном бульоне, овощной салат, картофельное пюре с котлетами, чай с сахаром и лимоном по вкусу, черный хлеб.
- Полдник – 1 фрукт (яблоко, груша, банан), выпить йогурт 1,5% жирности с печеньем или булочкой.
- Ужин – Отварить рис или гречку с мясной подливкой, овощи, хлеб и чай.

Четверг (продолжаем здоровое меню на каждый день)

- Завтрак – утром полезно покусать кашу, если ребенок любит кофе, то с молоком и бутерброд.
- Обед – Картофельное пюре с курицей или мясом, салат из овощей, на выбор любимый суп, сок апельсиновый или яблочный и черный хлеб.
- Перекус – 2 штуки отварных яиц, ряженку со сдобой.
- Ужин – лапшу с тефтелями и томатным соусом, свежие огурцы или помидоры вприкуску и хлеб с чаем.



Пятница

- Завтрак – молочная каша или лапша, кофе с молоком, бутерброд с маслом.
- Обед – гречка с жареной рыбой, салат из свежих овощей, компот или сок, хлеб на выбор.
- Полдник (перекус) – пару овощей или фруктов.
- Ужин – творожная запеканка, салат, чай, хлеб.

Суббота (наступил шестой день здорового меню)

- Завтрак – перловая или овсяная каша, 1–2 яйца, чай с лимоном, хлеб с маслом.
- Обед – школьник по достоинству оценит салат из овощей, мясо с капустой, борщ, чай и хлеб.
- Полдник – чай или молоко с булочкой или сдобой.
- Ужин – Рыба, творог небольшой жирности со сметаной 10%, чай и черный хлеб.

Воскресенье

- Завтрак – гречневая каша или пшенная, чай зеленый или черный с лимоном или без, булочка с сыром.
- Обед – ребенок обрадуется супу с фрикадельками, отварному филе курицы, салату и чаю.
- Перекус – ряженка, кефир, булочка вкусная и 1 фрукт (яблоко или груша).
- Ужин – творог со сметаной 10%, куриное филе, чай или сок и хлеб

Рекомендации по правильному питанию для подростков



1. В рационе подростка каждый день должны **быть овощи и фрукты**, ведь в них содержатся полезные витамины и минералы -400-500 грамм в день.
2. Необходимо выпивать достаточное **количество воды**, особенно если ребенок занимается спортом или ведет активный образ жизни, гоняет часто в футбол, катается на велосипеде или лыжах и т.д. –не менее 2 литров в день.
3. **Молочные продукты** содержат в себе кальций, необходимый для роста костей- приблизительно 500 миллилитров в день.
4. **Растительные жиры** также должны присутствовать в дневном меню, так как они благоприятно влияют на волосы и ногти. А жиры животного происхождения, нужно свести к минимуму в дневном рационе.
5. **Белок** также необходим, ведь он является строителем для мышечной массы и восстановлению организма, после нагрузок в течение дня.

Вы должны заботиться о рационе питания , ведь от этого будет зависеть настроение, самочувствие и успеваемость в школе.

Вредные продукты питания – исключите их уже сегодня



1. **Сосиски** – наверное, любимое блюдо из питания школьников. Сосиски достаточно вредные. Нужно заменять их котлетами куриными или филе курицы. Отдавайте предпочтение натуральному мясу.
2. **Сухарики** – не представляют никакой пищевой ценности. Большое количество соли, а много её это тоже не есть хорошо, вы же понимаете.
3. **Сладкие напитки**, особенно газированные – бензоат натрия в составе присутствует и это ребята, как вы понимаете плохо. Они содержат, как правило, много сахара и организму трудно справиться с таким количеством глюкозы.
4. **Жевательная резинка** – любите жевать? Пора отвыкать и сейчас узнаете, почему именно. Ведь это вредный продукт, как и быстрая еда (фастфуд) и сухие завтраки. Модификаторы вкуса, стабилизаторы, красители и т. д. Всё это содержится в жвачке.
5. **Чипсы** – делаются из порошка картофеля, там полно жира и всяких других вредных веществ, в том числе соль и сплошные пищевые добавки.