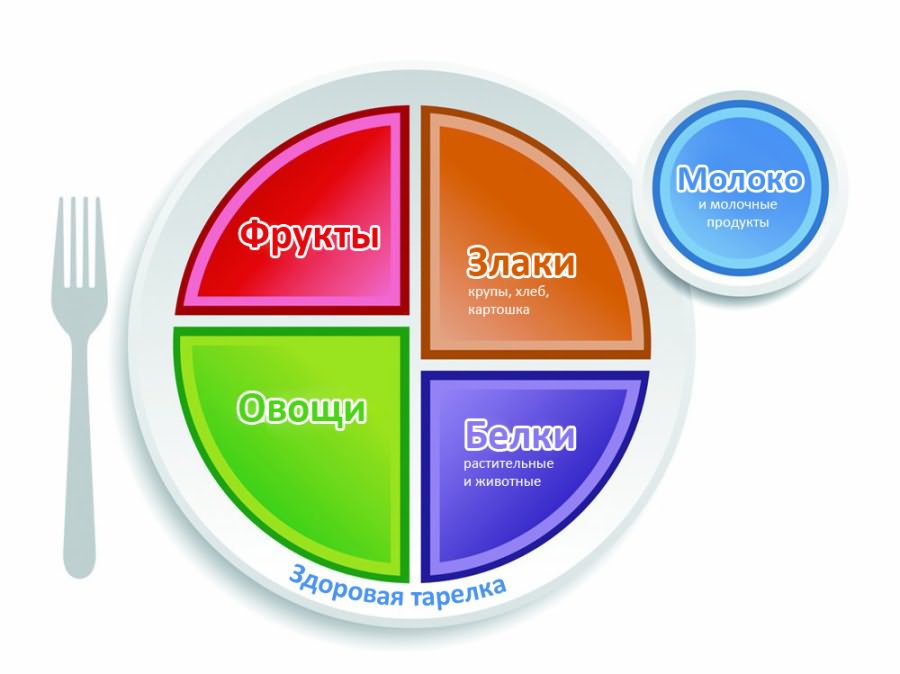
**Необходимые продукты для полноценного питания школьников**

****

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

**Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.**

        В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:  ***молоко, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.***

         Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

       Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

           Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

**Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.**

       Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

        Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

**Необходимые продукты в меню школьника: хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.**

      Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.



**Продукты, богатые витамином А**: морковь; сладкий перец; зеленый лук; щавель; шпинат; зелень;   
плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

**Продукты-источники витамина С**: красная и черная смородина; красный болгарский перец;   
цитрусовые; картофель.

**Витамин Е** содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зерна пшеницы;  
овсяная и гречневая крупы.

**Продукты, богатые витаминами группы В:** хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

        В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.