**Рекомендации по организации правильного питания для школьников**

Педиатрами и диетологами всего мира общеприняты следующие принципы здорового питания школьников:

* *Калорийность.* При создании рациона на каждый день, необходимо учитывать энергозатраты ребенка.
* *Разнообразие.*Это один из главных принципов создания меню, только так можно обеспечить организм незаменимыми аминокислотами.
* *Режим.* Питаться ребенок должен регулярно, промежутки между приемами пищи должны быть регламентированы.
* *Сбалансированный рацион*. Обязательным считается наличие белков животного происхождения. Углеводы, которые быстро расщепляются, должны составлять не более 20%.
* *Витамины*. В рационе должны присутствовать овощи и фрукты.

Конечно же, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Крайне важно, чтобы дети кушали рыбу, не менее одного или двух раз в неделю. Каждый день необходимо употреблять молочные продукты, особенно йогурт, молоко, сыр. Всевозможные сладкие вкусности и жирные блюда допускаются в рационе, но они не должны заменять собой здоровую пищу.