**СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**
⠀

Правильное питание для детей школьного возраста – это залог его крепкого иммунитета, хорошей успеваемости и здоровья. Педиатрами и диетологами всего мира общеприняты следующие принципы здорового питания школьников, которые соблюдались и нашими технологами для составления меню школ.

***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.

Крайне важно, чтобы дети кушали рыбу, не менее одного раза в неделю. Каждый день необходимо употреблять молочные продукты. Всевозможные сладкие вкусности и жирные блюда допускаются в рационе, но они не должны заменять собой здоровую пищу.

Вы можете не переживать за рацион питания своего ребёнка в школе! Можете быть уверенны - наши школьники питаются по сбалансированному меню!

