***Родителям на заметку…***

**Рецепты блюд для вкусных завтраков.**

**Сырники «Школьный звонок».**

*100 г творога, 3–4 ч.л. муки, 2 ст.л. геркулеса, 2 ч.л. сливочного масла, 1 яйцо, формочки в виде колокольчика – по желанию, растительное масло – для жарки.*Творог протереть через сито, добавить яйцо, овсяные хлопья, муку и тщательно перемешать. Собрать массу в колобок и раскатать скалкой в пласт толщиной 1 см. Формочкой вырезать колокольчики (если нет формы, сформировать шарики руками), обжарить на растительном масле или приготовить на пару. Подавать с медом или сладким ягодным соусом.

******

**Овсяные блинчики «Ягодка-малинка».**

*200 мл молока, 1 яйцо, 120 г овсяной муки, 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли, свежая или замороженная малина (или любые другие ягоды), мед*. Яйца взбить с солью и сахаром, влить молоко, добавить просеянную муку и разрыхлитель, перемешать венчиком до однородной массы. Испечь блинчики. На блин выложить ягоды, добавить несколько капель меда, свернуть.

******

**Салат «Нарядные бантики».**

*80-100 г макарон «Бантики», 5–6 соцветий брокколи, четверть красного болгарского перца, 1 ст.л. замороженного горошка, 100 г ветчины или отварной говядины, 2-3 черри, щепотка тертого сыра.* Макароны отварить и промыть под холодной водой. Брокколи и горошек отварить на пару, остудить. Перец и ветчину нарезать небольшими кубиками, добавить макароны, брокколи, горошек и перемешать. Выложить салат на тарелку, сверху посыпать тертым сыром и украсить дольками черри.

******

Уважаемые родители, помните!

Главное-это здоровье вашего ребенка и улыбка на его лице.

**Памятка для родителей.**

***Правильное питание школьника***

******

***Здоровье ребенка превыше всего,***

***Богатство Земли не заменит его!***

***Основы здоровья закладываются в школьные годы!***

***Правильное питание- питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.***

******

***Необходимые продукты для полноценного питания школьника.***

**БелкИ -** «кирпичики», из которых строятся клетки организма. Ценными для школьника являются рыбный и молочный белок.Содержатся в молоке, твороге, сыре, рыбе, мясе, яйцах.

**ЖирЫ -** источники энергии. Содержатся в масле, сметане, сале. Норма потребления жиров для школьника – 80-90 граммов в сутки.

**Углеводы.** Необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Содержатся в хлебе, картофеле, крупах, мёде, сухофруктах, сахаре.

**Витамины и минералы**. Содержатся в моркови, перце, зелени, помидорах, шиповнике, рябине, смородине, цитрусовых, печени, овсяной и гречневой крупах, молоке, твороге, ржаном хлебе, капусте, яблоках, бобовых.

**Важно помнить! В рационе школьника должны присутствовать минеральные соли и микроэлементы: *йод, железо, фтор, медь, селен*.**

****

Правила здорового питания школьника.

* Питание должно быть максимально

разнообразным.

* Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и тоже время.
* При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
* Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной  микронутриентами.
* Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
* Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов.
* Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли.

**10 самых «вредных» продуктов.**

* ***Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.***
* ***Чипсы, картофель фри.***
* ***Газированные напитки.***
* ***Шоколадные батончики.***
* ***Колбасы и сосиски.***
* ***Жирное мясо.***
* ***Майонез, кетчуп, фабричные соусы.***
* ***Продукты быстрого приготовления.***
* ***Соль.***
* ***Алкоголь.***

******