***КАКОЙ ПЕРЕКУС ДАТЬ РЕБЕНКУ В ШКОЛУ***

Как отмечает Роспотребнадзор, питание школьника должно быть сбалансированным и безопасным. И немалое значение имеет то, чем перекусывает школьник. Поэтому ведомство дало рекомендации по правильному перекусу.

1. Перекус должен быть полноценным по составу: содержать белки, жиры, медленные углеводы и клетчатку.

Источниками белка могут служить:

- отварное или запеченное мясо;

- яйца;

- творог, молоко и кисломолочные продукты (несладкие).

Полезные жиры школьник может получить, например, из орехов, авокадо, мягких сыров.

Хорошим вариантом медленных углеводов для перекуса является зерновой или ржаной хлеб, а также лаваш из цельнозерновой муки. Важно отметить, что хлеб из обычной очищенной пшеничной муки не несет особой пользы для организма, как и вафли, сладкие соки, газированные напитки.

Собирая ребенку в школу перекус, не стоит забывать о фруктах и овощах. Конечно, их нужно подготовить: хорошо промыть и порезать.

2. Еда должна быть безопасной и не быть причиной кишечных инфекций. Все продукты должны быть свежеприготовленными. Роспотребнадзор категорически не рекомендует давать ребенку для перекуса скоропортящиеся продукты: колбасу, кремовые кондитерские изделия, салаты с майонезной и сметанной заправкой.

Источник: [телеграм-канал Роспотребнадзора](https://t.me/rospotrebnadzor_ru/1182" \t "_blank)