**Памятка для родителей.**

*Завтракает ли ваш ребенок?*

**«О завтраке…»**

**Завтрак** считается самым важным из дневных приемов пищи. Люди, которые нормально завтракают, чувствуют себя более здоровыми и полными энергии по сравнению с теми, кто завтракает на бегу, либо вообще не завтракает, потому что, как правило, выбирают менее питательные продукты, богатые клетчаткой и содержащие лишь небольшое количество жира.

* *Завтрак заряжает энергией на целый день.*
* *Завтрак поднимает настроение.*
* *Завтрак контролирует голод в течение дня.*
* *Завтрак улучшает память и внимание.*
* *Завтрак спасает от стресса.*
* *Завтрак помогает избежать заболеваний.*

**Что дать на завтрак младшему школьнику?**

Рассуждая о том, что приготовить на завтрак для ученика младших классов состоит выделить такие блюда:

**1.Горячее блюдо;**

**2. Напиток с бутербродом или печеньем.**

*В качестве основного горячего блюда вы можете предложить ребенку:*

1.Блинчики с мясом или творогом, 2-3 шт. будет достаточно.

2.Тарелку овсяной каши на молоке с медом.

3.Паровой омлет с овощами.

4.Сухой завтрак мюсли, но его можно давать не более 2 раз в неделю.

Но горячие блюда однообразные и быстро надоедают ребенку, поэтому 1-2 раза в неделю его стоит порадовать ленивыми варениками, горячим бутербродом с сыром и помидорами или же фруктовым салатом. Отличным дополнением станет чай с лимоном, стакан кефира или сока, к которым подают булочки с джемом, злаковое печенье.

Вкусные и полезные завтраки лучше готовить с утра, ведь свежая пища более полезная. Если вы думаете, что ребенок не наелся, то положите в его рюкзак яблоко, которое он сможет быстро съесть на перемене.



Дети не завтракают дома, так как многие родители, опаздывая на работу, не успевают приготовить завтрак и тем самым позволяют детям самим позавтракать, надеясь на самостоятельность своих детей, а проконтролировать покушали ли их дети,не могут. Поэтому дают им деньги для того, чтобы они что-нибудь купили в школьном буфете или оплачивают завтрак в школе.

**Уважаемые родители!**

**Помните:**

**Родители – это пример для подражания, поэтому личным примером следует приучать детей к здоровому завтраку, культуре и этикету правильного питания.**



**Очень важно!**

*Составьте список блюд на завтрак вместе с ребенком.*

Обязательно обсудите, какие именно каши он предпочитает, а какие лучше не готовить. Многим нравятся на завтрак йогурты, пудинги, сырники, блинчики и т. д., все это с успехом может заменить ненавистную ребенком овсянку или омлет.

*Привлекайте ребенка к приготовлению завтрака.*

Некоторые дети любят самостоятельно выжимать утренний сок или разливать какао или чай по кружкам. Разрешите ему самостоятельно намазать на хлеб масло и положить сверху кусочек сыра, огурца или зелень; поверьте, все будет съедено уже потому, что сделано его собственными руками.

*Давайте ребенку, где это возможно, ограниченную альтернативу выбора.*

Спросите: «Тебе сделать омлет или глазунью? Кашу будешь горячую или теплую?
 Что ты будешь пить – молоко, какао или чай?»

*Обязательно садитесь за стол вместе с ребенком!*

(Даже если ваш собственный завтрак состоит из черного кофе и сухого тоста.) Дети часто не хотят кушать, если нет компании. Просто используйте время завтрака для общения.

*Не следует за завтраком проводить воспитательные беседы.*

 Фразы: «Смотри не получи сегодня двойку» или «Чтобы я не видела больше у тебя в дневнике замечаний» - не способствуют пищеварению и мешают нормальному общению за столом.

*Не забывайте говорить друг другу: «Приятного аппетита!», «Спасибо, все было очень вкусно, но булочки удались особенно!» и т. д.*