**В школу с хорошим аппетитом**

В шесть-семь лет наступает период, когда родителям больше не нужно уговаривать свое чадо съесть еще одну ложечку за папу, одну – за маму и так за всех родных, знакомых и незнакомых. У ребенка появляется хороший аппетит, и мамы нарадоваться не могут на своих покладистых детей. Что же происходит? Ребенок начинает хорошо кушать, потому что этого требует его растущий организм. Новые впечатления и друзья, новые занятия и нагрузки – все это требует еще больших затрат энергии, чем раньше. Если с увеличением аппетита ребенок не стал ни худеть, ни полнеть, у него не наблюдается никаких недомоганий, значит со здоровьем все в порядке. Родители не должны волноваться по этому поводу и ограничивать своего школьника в еде. Ограничения должны касаться только сладкой и жирной пищи, белого хлеба и кондитерских изделий.

Если ребенок получает полноценное питание во время основных приемов пищи, то у него не возникнет интереса к сладостям. А если дети плохо едят за обедом, они постоянно будут перебивать себе аппетит.

Некоторые дети немного запаздывают в этом отношении. Хороший аппетит появляется у них ближе к подростковому возрасту. Если ребенок в семь-восемь лет по-прежнему клюет из тарелки как воробышек, это не повод для беспокойства. В возрасте 11-12 лет или подростковом и у них обнаруживается здоровый аппетит. В школе у детей, помимо физических нагрузок, появляются нагрузки умственные. В связи с постоянными энергозатратами организм нуждается в регулярной подпитке энергией. Поэтому легкие «перекусы» между основными приемами пищи вполне приемлемы. Конечно, чтобы ребенок не потолстел и не приобрел кучу комплексов, не стоит подкармливать его конфетами и другими сладостями. Пусть для школьника всегда будут доступны фрукты и овощи, молочные и кисломолочные продукты, зерновой и ржаной хлеб с маслом, соки. Если питание в школе отвечает всем требованиям молодого организма, то из дома можно приносить только фрукты. Но если блюда в школьной столовой оставляют желать лучшего, то родители могут снабжать своего ученика едой, которую не требуется разогревать. Это могут быть разные кисломолочные продукты, например: йогурты, творожки и сырки – за три-четыре часа они не испортятся. Можно также сделать бутерброд с сыром или колбасой, а еще лучше – с вареным мясом или курицей. Различные пирожки, котлетки и оладьи не дадут ослабеть школьнику от голода. На всякий случай полезно иметь с собой маленькую бутылочку минеральной воды, компота или упаковку сока.