**Самые полезные продукты для школьника**

1. Орехи: грецкий, миндаль, кешью, кедровые орехи – источник полезных жиров и белка лецитина (он как раз улучшает работу мозга и памяти).

2. Ягоды: черника, брусника, малина, клюква, голубика – источники витамина С, РР, В6, калия, магния.

3. Шоколад недаром называют «пищей богов». Действительно, он богат магнием, кальцием, железом, фтором, фосфором, антиоксидантами. Небольшая чашка горячего шоколада на завтрак к овсянке будет хорошим дополнением. Помните: шоколад должен быть собственного приготовления, желательно не из покупного популярного порошка.

4. Рыба и морепродукты – ими вы можете дополнить обед или ужин, а также завтрак (например, сделать яичницу с маленькими ломтиками лосося). Рыба – это кладезь белка, жирных кислот (омега-3 и омега-6), фосфора, йода.

5. Молочные продукты (творог, йогурт, сыр) – богаты кальцием. Школьник продолжает расти, а кальций необходим для роста и укрепления костей. Также практически любой кисломолочный продукт можно взять с собой на перекус, но не забывайте смотреть на состав, чем он проще и яснее, тем лучше, а если его срок годности не превышает 5-7 дней – это то, что вам нужно.