

Все составляющие komponuem
в идеальный перекус, исходя
из вкусовых предпочтений своего чада,
складываем в контейнер, лучше
с несколькими ячейками, чтобы было
удобнее есть, и отправляем в школу
за новыми знаниями и впечатлениями!



Собираем правильный перекус школьнику



Школьная пора – время новых открытий и
возможностей. Чтобы учёба приносила
удовольствие, необходимо питаться правильно.
Конечно, в школе есть разработанные специалистами
рационы, но наши дети, увы, нередко и сами к ним не
адаптированы, поэтому собираем здоровый перекус
своему всезнайке вместе!



Учитывайте, что ссобойка будет храниться в рюкзаке какое-то время, поэтому с ребенком надо обсудить, когда будет съеден перекус и, в идеале, выбирайте нескоропортящиеся продукты.

В перекусе обязательно должны быть:

✓ **УГЛЕВОДЫ**. Это топливо для мозга и энергия для всего организма. Причем это должны быть как медленные углеводы, так и быстрые (но в меньшем количестве и натуральные).



✓ **БЕЛКИ** (30-50г). Это кирпичики, строительный материал нашего организма. Идеальным источником может стать яйцо, лучше в скорлупе, а также мясо, рыбные паштеты (лучше домашнего приготовления), тунец, морепродукты, сыр.

Из медленных углеводов (50-60г) стоит выбирать цельнозерновой хлеб либо отварные овощи (свёклу, батат, тыкву), а из быстрых (100-150г) – натуральные источники фруктозы, т.е. фрукты, ягоды или сухофрукты (2-3шт).



✓ **ЖИРЫ** (10-20г). Это база строительства мембраны клеток, а в мозге их больше всего. Нужны как насыщенные, так и ненасыщенные жиры, такие как как омега-3 и омега-6 для работы мозга. Это может быть сливочное или растительное масло, орехи, авокадо, оливки.



✓ **КЛЕТЧАТКА** (до 100г) нужна для хорошего пищеварения, а также для заселения кишечника полезной микрофлорой. Еще клетчатка формирует вкусовые пристрастия. Выбирайте в качестве источника клетчатки сырые овощи (помидор, огурец, перец, морковь) и свежую зелень.



✓ **ВОДА** (500мл) нужна для протекания всех процессов в организме.