

Здоровый перекус для школьника!

Главный принцип — **сбалансированность**: в одном приёме пищи должны сочетаться медленные углеводы (дают долгую энергию), белок (для сытости и роста), полезные жиры и клетчатка (из овощей и фруктов). Такой набор помогает ребёнку оставаться бодрым до обеда и не перегружает пищеварение.

Что можно положить в ланч-бокс

Основные блюда (источники белка и медленных углеводов):

- Сэндвич из цельнозернового хлеба с запечённым мясом (курица, индейка), твёрдым сыром и листом салата.
- Рулет из лаваша с начинкой из отварного куриного филе и творожного сыра.
- Творожок или питьевой йогурт без большого количества добавленного сахара.
- Сваренное вкрутую яйцо с цельнозерновым хлебом.

Овощи и фрукты (источники клетчатки и витаминов):

- Фрукты: яблоко, груша, банан, абрикосы, виноград без косточек.
- Овощи: огурец, морковь (палочками), помидоры черри, сладкий перец (колечками).
- Ягоды (голубика, смородина) — их лучше положить в плотный контейнер, чтобы не помялись.
- Сухофрукты: чернослив, курага, инжир.

Полезные снеки:

- 30–40 граммов орехов (грецкие, миндаль, кешью).
- Цельнозерновые крекеры, сушки или баранки.
- Натуральная фруктовая пастила.

Напиток: негазированная вода, домашний компот или морс без добавленного сахара. Сладкая газировка, пакетированные соки и крепкий чай не рекомендуются — они дают ложное чувство насыщения и нагружают поджелудочную железу.

Важные правила сборки

- **Выбирайте удобные продукты.** Еда не должна крошиться, пачкать руки или тетради.
- **Избегайте скоропортящихся продуктов.** Варёная колбаса, сосиски, мягкие сыры, салаты с заправкой не сохраняют свежесть до конца дня.
- **Используйте правильный контейнер.** Лучше брать модель с секциями, чтобы продукты не смешивались и не размокали.
- **Вовлекайте ребёнка.** Пусть он сам выберет дизайн ланч-бокса и поможет сложить продукты — так выше шанс, что перекус съедят.
- **Не забывайте про гигиену.** Положите в рюкзак антисептик или влажные салфетки.

- **Учитывайте предпочтения.** Не стоит класть в ланч-бокс продукты, которые ребёнок не ест даже дома.

Чего лучше избегать

- Колбасные изделия (особенно варёные).
- Кремовые кондитерские изделия.
- Шоколад, вафли, конфеты.
- Чипсы, фастфуд, полуфабрикаты.
- Пакетированные соки.

Если у ребёнка есть аллергия или другие особенности здоровья, обязательно обсудите рацион с его врачом.

Фрукты и овощи — это классика здорового перекуса, которая прекрасно подходит для школьных ланчбоксов



Смесь из орехов и сухофруктов - быстрый источник энергии и необходимых нутриентов (если нет аллергии)

Цельнозерновые батончики — это удобный и питательный перекус, они содержат много клетчатки и медленно усваиваемых углеводов, что помогает поддерживать стабильный уровень энергии в течение дня

Йогурты и творожки являются отличным источником кальция и белка, что способствует здоровому развитию костей и мышц у детей.