

ЩО БАТЬКАМ ПОКЛАСТИ У ШКІЛЬНИЙ ЛАНЧ-БОКС

Декілька років в Україні триває реформа шкільного харчування. Її основна мета – покращення здоров'я дітей і підлітків у найближчій перспективі. Однак реформа не дасть очікуваного результату, якщо вдома ми не будемо дотримуватися здорового харчування та пропонуватимемо дітям нездорову їжу для перекусів у школі.

Не дивлячись на складні умови щодо організації освітнього процесу в школах у воєнний період та організації харчування, в тому числі в укриттях, необхідно формувати здорові харчові звички в дітей, навіть у надскладних умовах, з користю для організму та підтримки фізичного і психічного здоров'я.

В основі будь-якого перекусу мають бути продукти, які надовго дають відчуття ситості. До них належать такі, що містять у своєму складі досить багато білка (хліб, горіхи, твердий сир, яйця тощо). Бутерброди та сендвічі треба робити з цільнозернового хліба. Дитину можна привчати до нього поступово – спочатку приготувати бутерброд з однієї скибочки білого хліба та однієї скибочки цільнозернового.

Важливо пам'ятати:

- Не використовуйте у бутербродах майонез, плавлений сир та інші магазинні «намазки»;
- Вибирайте начинку для бутерброда з низьким вмістом жиру. Це може бути нежирне м'ясо (в тому числі курка або індичка), риба без кісток(наприклад, тунець або лосось), твердий сир із низьким вмістом жиру;
- Завжди додавайте до бутербродів зелений салат та овочі: помідори або шматочки моркви, огірка, селери та перцю. В окреме відділення ланч-боксу налейте корисний соус – з ним дітям буде смачніше їсти овочі(гумус, томатний тощо, але без харчових добавок);
- Завжди кладіть шматочки фруктів та ягоди, які дитині легко з'їсти за один раз. Порізане яблуко, помита полуниця, чорниця, шматочки мандарина чи апельсина, скибочки інших фруктів без кісточок. Полийте фрукти лимонним соком, щоб вони не темніли. У зимовий сезон можна класти у ланч-бокс консервовані фрукти без додавання цукру;
- Замість фруктових чи шоколадних батончиків покладіть корисні сухофрукти – родзинки та курагу;
- Замініть тістечка і шоколад на цільнозернові батончики;
- Обирайте йогурти з низьким вмістом жиру та цукру. Віддавайте перевагу білим йогуртам, до яких можна додати власні фрукти;
- Обирайте нежирні і помірно солоні сорти сиру.

Залучіть дітей до підготовки та вибору того, що є в їхньому ланч-боксі. Вони з більшою ймовірністю з'їдять страви, які допомагали складати. Будьте відповідальними, терплячими, робіть ланч-бокси яскравими, додавайте різні продукти.

Асоціація дієтологів України пропонує такі приклади здорових ланч-боксів:

- Бутерброд з двома скибочками цільнозернового хліба, двома столовими ложками нежирного м'якого сиру, дрібно нарізаними пів огірка, селерою (20 грамів) та листям зеленого салату, яблуко, кекс, пляшечка води;
- Салат із овочів(подрібнений шматочок перцю, пів огірка, 2 зелених цибулі), консервованої квасолі (столова ложка), консерви тунця (80 грамів) з оливковою олією (3 чайні ложки), сумішшю трав (велика дрібка), соком половини лимона та за бажанням чорним перцем та гірчичним порошком, шматок цільнозернового хліба, мандарин, 200 мл молока або білого йогурту;
- Лаваш, загорнутий з хумусом(2 столові ложки) та овочами (невелика натерта морква та подрібнений лист зеленого салату), 5 помідорів чері, десерт з нежирного грецького йогурту (3 столові ложки) та заморожених ягід (2 столові ложки), пляшечка води.

Пам'ятайте про харчову безпеку. Давайте дітям і підліткам лише такі продукти і страви, які не можуть зіпсуватися протягом часу, проведеного у школі, та такі, що подобаються дітям, а значить будуть споживатися.

**ЩО ПІДГОТУВАТИ ДИТИНІ
ДЛЯ ПЕРЕКУСУ**

Овочі, зелень

Фрукти, ягоди

Воду, сік

Горіхи, сухофрукти

Бутерброди

Вибирайте начинку для бутерброда з низьким вмістом жиру. Це може бути нежирне відварене м'ясо (в тому числі курка або індичка), риба без кісток (наприклад, морська), твердий сир

Не використовуйте у бутербродах майонез, плавлений сир та інші магазинні «намазки»

Тістечка та шоколад варто замінити на цільнозернові батончики та печиво

Залучіть дітей до підготовки та вибору того, що є в їхньому ланч-боксі. Вони з більшою ймовірністю з'їдять страви, які допомагали складати.

Бутербродами не можна замінити основні прийоми їжі дитини, це є лише додаток до основного харчування чи перекус