



Формула здорового перекуса: медленные углеводы + белки + жиры и клетчатка.

Такое сочетание необходимо для активности, бодрости и хорошего настроения на целый учебный день.

Медленные углеводы:

- зерновой
- ржаной хлеб
- лаваш из цельнозерновой муки

Белок:

- отварное или запеченное мясо: курица, индейка, телятина, говядина, крольчатина
- яйцо
- творог
- молоко и кисломолочные продукты

Жиры:

- орехи
- оливки
- авокадо
- мягкий сыр (моцарелла, адыгейский)

Овощи (клетчатка) и фрукты (десерт):

- груша, яблоко, банан, абрикосы,
- сухофрукты: чернослив, курага, инжир
- зеленые салаты, сладкий перец, огурцы, помидоры или морковь



Выберете ланч-бокс вместе с ребенком так, чтобы он ему понравился. Контейнер должен удобно закрываться и открываться. Наличие секций в нем - огромный плюс.

Варианты перекусов:

1. бургер, или бутерброд с цельнозерновым хлебом, яйцо вкрутую, куриное филе, лист салата, кусочек огурца, сыр.
2. сухие хлебцы, творог в производственной упаковке, кусочек сыра, немного орешков, помидоры черри, ломтики огурца или моркови
3. упаковка йогурта, орехи, сладкий перец, хлебец или оладьи из цельнозерновой муки.
4. фрукт, 30-40 г орехов, бутерброд с сыром или запеченным мясом, свежий огурец или брусочки моркови.
5. Напиток — холодный чай, морс или негазированная вода.

Не забудьте положить в школьный рюкзак антисептик и несколько влажных или сухих салфеток.