

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.

📌 При складанні ланч-боксу 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 (хумус, 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.

*Долинський відділ Калуського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
В Івано-Франківській області*