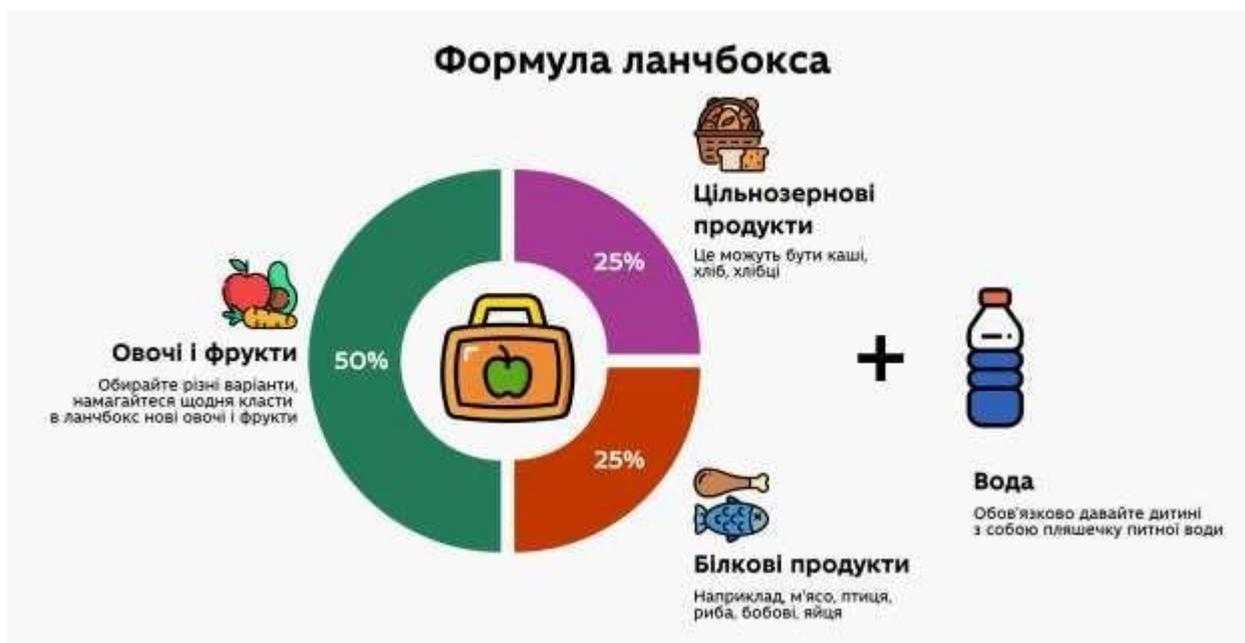


## ЇЖА З СОБОЮ: ЩО ПОКЛАСТИ ДИТИНІ В ЛАНЧБОКС. ІНСТРУКЦІЯ



Перекус або повноцінний обід з собою — неодмінний атрибут шкільних буднів. Адже під час навчального року дитина багато часу проводить поза домом. Головне завдання нас, дорослих, забезпечити її корисною і смачною їжею, яка дасть енергію на навчання та заняття спортом, забезпечить організм необхідними вітамінами і мікроелементами.

Отже, як сформувати ланчбокс школяра? Головне правило: ланчбокс має максимально повторювати тарілку здорового харчування (лінк на статтю про тарілку). Тобто, містити всі групи продуктів: овочі і фрукти, зернові та білкові продукти. Також обов'язково слідкуйте за тим, щоб їжа була максимально різнокольоровою і різноманітною.



## Складаємо ланчбокс

1. **Оберіть один фрукт.** Це може бути: яблуко, груша, слива, будь-які ягоди, якщо зараз сезон або цитрусові чи банани, якщо зараз зима.
2. **Оберіть два види овочів.** Наприклад, свіжа морква, редис або огірок, солодкий перець, стручкова квасоля, дайкон. Тушкована або запечена цвітна капуста чи гарбуз.
3. **Оберіть цільозернові продукти.** Гречка, нешліфований рис, перлова крупа, пшоно, цільозернові хлібці або хліб, лаваш з висівками. Намагайтеся обирати цільозернові продукти. Вони містять більше клітковини та мікроелементів, ніж оброблене зерно.
4. **Оберіть білкові продукти.** Це може бути щось з бобових: тушкована квасоля, нут, сочевиця, горох, хумус, амарант. Або тваринний білок: тушковане м'ясо, птиця чи субпродукти, яйця, солена риба. До цієї харчової групи належать також горіхи і насіння. Це дуже поживний продукт, достатньо додати жменьку. Обирайте продукти, які можуть безпечно зберігатися кілька годин.
5. **Оберіть кисломолочні продукти або їх альтернативи.** Такі продукти також можна додати до ланчбоксу. Це можуть бути твердий сир, йогурт або кефір без наповнювача, соєвий сир тофу чи соєве молоко.

Аби зробити організацію обіду чи перекусу поза домом максимально простою і мінімально стресовою як для вас, так і для дитини, ми підготували дев'ять правил, які стосуються як пакування ланчбоксу, так і взаємодії в сім'ї.

### 9 правил організації обіду чи перекусу поза домом

1. **Виділяйте час напередодні.** Не варто залишати на ранок це відповідальне завдання. Максимально підготуйте продукти ввечері: відваріть м'ясо, яйця, бобові. Поріжте шматочками те, що необхідно нарізати. Заготовки залиште в холодильнику у герметичних контейнерах. Якщо часу на готування їжі впродовж тижня обмаль, хороші опції можна знайти і в магазині. Це може бути консервовані нут, відварний язик чи печінка. Заздалегідь внесіть ці позиції у список покупок.
2. **Враховуйте строки зберігання продуктів.** Не варто давати дитині з собою кисломолочні продукти, рибу та м'ясо, якщо вона не з'їсть їх в найближчі кілька годин або не матиме можливості поставити в холодильник. Цільозернових каш чи хлібців, овочів, горіхів і насіння може бути достатньо для здорового перекусу.
3. **Залучайте дітей.** Питайте, що вони хочуть взяти з собою та прислухайтеся до їх думки. Це значно збільшить шанси на те, що дитина з'їсть обід чи перекус, а не принесе його назад додому. Починайте складати перекус з овочів і фруктів. Попросіть дитину помити і порізати бажаний фрукт чи овоч.
4. **Поясніть дитині принцип формування ланчбоксу.** Розкажіть, чому важливо брати з собою різні продукти, що дасть енергію, а що — ситість. Опишіть, навіщо кожен з продуктів потрібен організму і чому важливо їх їсти щодня. Це

допоможе дитині зрозуміти принципи формування ланчбоксу і згодом скласти його самостійно.

- Обирайте сезонні продукти.** Вони будуть максимально корисними, а також дешевшими за екзотичні варіанти.
- Пакуйте правильно.** Подбайте, аби їсти було зручно. Наприклад, якщо в ланчбоксі є каша, не забудьте про прибори. Придумайте зручне пакування для бутербродів. Горіхи, сухофрукти, фрукти та овочі можна їсти руками. Проте нагадайте дитині про правила гігієни.
- Не забувайте про воду.** Це — пріоритетний напій для дитини. Намагайтеся уникати солодкої газованої води, енергетичних напоїв та йогуртів з наповнювачами. Всі ці варіанти містять доданий цукор, а енергетичні напої також і кофеїн.
- Обговорюйте, де дитина може поїсти.** Якщо дитина не бере обід з дому, подумайте разом, де вона зможе пообідати. Поміркуйте, що можна обрати в шкільній їдальні чи в супермаркеті, які з доступних там варіантів будуть найкращими, аби втамувати голод. Якщо пообідати не вдасться, подбайте про перекус з собою, щоб дитина не була надто голодна, поки повернеться додому.
- Влаштовуйте сімейні вечери.** По-перше, це чудова традиція, яка укріплює родинні стосунки. По-друге, повноцінна вечеря допоможе збалансувати не надто поживний обід.

Пропонуємо 6 варіантів повноцінних обідів та 12 варіантів перекусів, які дитина може взяти з собою до школи. Перекуси не замінять основний прийом їжі, але дадуть енергію та ситість, поки дитина не повернеться додому. Шість з них не містять продуктів, що швидко псуються, тому є хорошим варіантом, якщо дитина буде їсти пізніше.



## 6 варіантів перекусів, які не містять продуктів, що швидко псуються

- 

насіння гарбуза + в'ялена курага без цукру
- 

овочі нарізані соломкою + жменька сухофруктів
- 

цільнозерновий + яблуко
- 

фрукт + мікс горіхів
- 

два різних фрукта + фундук або насіння
- 

груша + свіжий гарбуз + грецький горіх

## 6 варіантів обіду з собою

- 

холодне варене м'ясо + нешлифований рис + морква + огірок + груша
- 

запечена риба + пшоно + зелень + калушта свіжа або тушкована + банан
- 

охолоджений омлет з петрушкою + огірок + мікс горіхів і сухофруктів
- 

варені яйця + варена птиця + варена картопля + помідор + яблуко або виноград + волоські горіхи
- 

помідор або морква + картопляні млинці + твердий сир + феніки
- 

курятина тушкована з квасолею і овочами + салат з яблука і моркви + нешлифований рис + яблуко + насіння

