

Автор: Отделение общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



В школьный период дети активно растут и развиваются как физически, так и умственно. С учётом интенсивности роста и увеличения нагрузок в школе, необходимо особенно внимательно подходить к организации питания школьника и всегда следить за сбалансированностью дневного рациона.

Правильное питание в течение дня способствует лучшей концентрации и более лёгкому усвоению материала, а также формирует здоровые пищевые привычки на всю жизнь. Ланч-бокс становится отличным решением для создания сбалансированного и вкусного питания для школьников.

Подготовка здорового ланч-бокса на школьный день – это не просто обязанность родителей, но и забота о здоровье ребёнка.

**Что должно быть в составе ланч-бокса?** Перекус, основное блюдо (с высоким содержанием белка), десерт, свежие овощи или фрукты.

Включайте разнообразные продукты в ланч-бокс, такие как белки (мясо, рыба, яйца), углеводы (хлебцы, крупы), овощи, фрукты и здоровые жиры (орехи, семена). Разнообразное питание поможет обеспечить ребёнка питательными веществами на весь день.

Вместо упакованных продуктов (чипсы, снеки, сладости и другие) выбирайте натуральные и свежие альтернативы, такие как орехи, сушеные фрукты, фрукты и овощи. Это поможет избежать ненужных добавок и обеспечить питательность.

Обратите внимание на напитки, которые вы кладете в ланч-бокс. Вода и натуральные

соки являются лучшим выбором, поскольку они помогут обеспечить увлажнение и питание без лишних сахаров и калорий.

Учитывайте предпочтения и вкусы вашего ребёнка при сборке ланч-бокса, чтобы обед был не только питательным, но и вкусным. Проявите креативность и экспериментируйте с разными рецептами. В противном случае, каждый раз вас будет встречать «неожиданный подарок» в его рюкзаке.

Правильная и вкусная еда придает сил, заряжает энергией и поднимает настроение на весь день. К тому же, важно заботиться о рационе своих детей, когда организм постоянно получает не только физическую, но и умственную нагрузку на учёбе.

**Сборка ланч-бокса на учебу – это не только дело удобства, но и забота о здоровье вашего ребёнка**