**ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС ДЛЯ ШКОЛЬНИКА: ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ**



*9 октября 2012 года, 07:46*

* [*Распечатать*](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/zdorovyj-perekus-dlya-shkolnika-desyat-sovetov/#print)

[Класс!](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/zdorovyj-perekus-dlya-shkolnika-desyat-sovetov)

Хорошо, если в школе ребенок может полноценно поесть. Но что делать, если буфет предлагает только булочки и сухарики, а по дороге из [спортивной секции](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/kak-vybrat-sportivnuu-sektsiu-dlya-rebenka/) встречаются исключительно ларьки с шаурмой? Выход один – давать ребенку еду с собой.

Вот десять советов для тех, кто хочет сделать домашние заготовки более привлекательными и полезными для ребенка:

1. Малыши склонны хвастаться друг перед другом, в том числе и едой. Не скупитесь и приобретите ребенку **яркий [ланчбокс](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/kak-donesti-edu-do-ofisa/)**с симпатичными картинками. Чем больше отделений в нем будет – тем лучше.

Разместите в них разнообразные по форме бутерброды, **смешные** рожицы из овощей, вареное яйцо в форме сердца и сухофрукты, нанизанные на деревянную палочку. Это поможет школьнику выделиться среди сверстников и законно гордиться изобретательностью родителей.

*Родителям тоже нужны перекусы*

Популярный автор Takzdorovo.Ru Мария Скатова выяснила, [как приготовить еду впрок](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/domashnyaya-kuhnya-v-rabochij-polden/) и [как донести ее до офиса](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vse-svoe-noshu-s-soboj-pyat-pravil-dlya-rabochego-menu/).

2. Фактическое время перекуса в большинстве учебных учреждений длится от 15 до 20 минут. Убедитесь в том, что упаковка для продуктов **легко открывается**, а еда **не требует дополнительной обработки** – например, чистки. Иначе ваши заготовки так и останутся нетронутыми – у активного школьника просто не хватит на них времени.

3. Маленькие дети не способны съесть много за один раз. Попробуйте сделать несколько маленьких канапе вместо большого бутерброда и положить десяток [виноградин](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/vinograd/) вместо [яблока](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/yabloki/). Чем **меньше порции** – тем разнообразнее будут перекусы.

4. Небольшие порции еды *весело есть*, и ими легко делиться с друзьями. Порежьте творожную запеканку на небольшие квадратики, сделайте соломку из [морковки](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/morkov/) и нарежьте фрукты на мелкие кусочки. Будьте уверены, ребенок не останется голодным.

5. Бутерброды с одним и тем же хлебом быстро приедаются. Используйте для сэндвичей мини-крекеры, пресные вафли и тонкий лаваш. Обратите внимание и на другие **мини-продукты**: ягоды, изюм и [орехи](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/orehi/).

6. **Не увлекайтесь нововведениями**, когда дело касается детского обеда. Дети по природе – консерваторы, и им требуется попробовать новую пищу 10–12 раз, чтобы к ней привыкнуть и, тем более, полюбить. Если малышу нравятся его перекусы, и они соответствуют правилам [здорового питания для детей](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/formirovanie-pravilnyh-pishhevyh-privychek/) – изменяйте их состав постепенно, добавляя **не более одного нового продукта в неделю**.

7. Запеченные и обжаренные на гриле овощи, зерновые хлебцы и фрукты – отличный выбор для любого перекуса, так как они богаты [клетчаткой](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/kletchatka/) и дают ощущение сытости. Постарайтесь, чтобы такие продукты занимали большую часть ланчбокса.

8. Если вы собираете обед для ребенка с утра, позаботьтесь о том, чтобы он **остался свежим** до обеда. Не кладите вместе горячие и холодные продукты – в тепле микробы развиваются гораздо быстрее. Откажитесь от [колбасных изделий](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kolbasnaya-pravda/) и твердого сыра – под действием тепла они выделяют жир и становятся непривлекательными внешне и на вкус.

Чтобы обед лучше сохранился, из ланчбокса можно сделать холодильник. Для этого охладите маленький пакетик с соком и положите его в ланчбокс. Он нагреется до комнатной температуры как раз к обеду и при этом поможет другим продуктам остаться свежими.

9. Отдельные ингредиенты для бутерброда гораздо проще упаковать в ланчбокс, чем готовые сэнвичи. Кроме того, малыш сможет **сам собрать бутерброд** или съесть его ингредиенты отдельно. Только не забудьте положить упаковку влажных салфеток, чтобы ребенок мог вытереть руки после «постройки» бутерброда.

*Чем кормить ребенка*

Не уверены, что ваш ребенок питается правильно. Узнайте, чем кормить [школьника](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/pitanie-shkolnikov/) и [дошкольника](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/Chem-kormit-doshkolnika/).

10. Не забудьте о напитках. Если вы не хотите давать ребенку пакетированные соки или питьевые йогурты, при приготовлении которых производители, как правило, [злоупотребляют сахаром](http://www.takzdorovo.ru/deti/sahar-detyam-ne-igrushka/), купите **яркий поильник-непроливайку**. В такой емкости ребенок запросто унесет с собой домашний морс или компот. Поильник гораздо удобнее, чем бутылочки или пакетики с трубочкой – есть шанс, что одежда малыша останется чистой.

**Самое важное**

Яркий ланчбокс, удобный поильник и немного фантазии – гарантия того, что ваш ребенок не будет обедать сухариками из школьного буфета.