



# 7 шагов

чтобы собрать идеальный перекус

## КОНСТРУКТОР ПРАВИЛЬНЫХ ПЕРЕКУСОВ В ШКОЛУ



здоровое  
поколение

<https://zdorovoe-pokolenye.ru>



## Конструктор правильных перекусов в школу

Школьная пора - чудесное время новых знаний и открытий. Каждый учебный год это ступень вверх в развитии ребенка, волнительная как для него самого, так и для родителей.

**Чтобы знания усваивались легко и быстро, чтобы хватало усидчивости, чтобы процесс обучения был в радость, мозгу ребенка во время интенсивной нагрузки особенно необходимо правильное питание!**

И если дома ситуация находится под нашим контролем, то когда ребенок идет в школу или отправляется на факультативные занятия, мы уже не можем так тщательно проследить за его питанием.

Хорошо, когда дети перенимают здоровые пищевые привычки от родителей и умеют выбрать среди многообразия еды то, что максимально похоже на домашнее. Еще лучше, когда в школьной столовой детей кормят качественно и сбалансировано, где подходят с особым вниманием к меню, даже приглашают диетологов для составления рациона.

Но пока так происходит не везде, мы сами - родители - можем поспособствовать тому, чтобы рацион ребенка оставался полезным и сбалансированным даже когда нас нет рядом!

**Свою любовь и заботу вы можете вложить в составление **правильного перекуса** для вашего чада!**

**Для этого нужно воспользоваться простым и удобным **конструктором****

Вы можете даже привлечь ребенка в процесс, как творческий, так и дающий ему возможность самому выбирать





## В перекусе обязательно должны быть все макронутриенты



углеводы



белки



жиры



клетчатка



жидкость

### Разберем подробнее для чего именно

#### Углеводы

Главное топливо для мозга и энергия для работы всего тела!  
Без них ребенок будет быстро утомляться и уставать. Важно сделать акцент именно на качественных цельных углеводах, включая и медленные и быстрые.

- Медленные обеспечат постепенное высвобождение глюкозы, чем поддержат стабильный уровень энергии и продлят состояние насыщения.
- Быстрые дадут хороший заряд энергии и быстро усвоятся организмом. Они тоже нужны, главное, чтобы приходили не из конфет и сладкой сдобы, а натуральных источников.

#### Белки

Строительный материал. Для мышц, тканей, ферментов, гормонов, в том числе и для головного мозга!

- Белок состоит из аминокислот, а они создают нейротрансмиттеры - посредники при передаче импульсов между клетками мозга.  
В перекусе также должен быть источник белка, разнообразного!  
И животного и растительного происхождения.

#### Жиры

База для строительства мембран всех клеток организма, а в мозге концентрация их самая высокая!

- Участвуют в процессе всасывания и транспорта жирорастворимых витаминов, так что их избегать никак нельзя. Нужны как насыщенные жиры, так и полиненасыщенные Омега-3 и Омега-6 и мононенасыщенные. Это обеспечит разнообразие источников жиров.

## Клетчатка

Нужна для хорошего пищеварения и создания дружественной микрофлоры в кишечнике. А она отвечает и за иммунитет, и на пищевые пристрастия влияет. Поэтому, комбинируйте источники растительной клетчатки как водорастворимые, так и нерастворимые.

- Первые помогают лучше усваивать питательные вещества из пищи, а вторые выполняют роль абсорбента и помогают выводить ненужное.

---

## Жидкость

Вода нужна для гармоничного протекания всех процессов. Для обмена веществ и для процессов выведения. А качественная вода самым лучшим образом влияет на когнитивные способности!

- Чистая питьевая вода должна быть обязательно!  
А помимо нее жидкость дополнительно может приходиться и из других напитков.

---

## Шаг 1

### Выбираем источник белка

(по объему это может быть около 30-50 гр)



яйцо



творог



тунец



паштет из рыбы  
(лучше домашний)



красное мясо  
(телятина)



печеночный паштет  
(лучше домашний)



белое мясо  
(курятина, индейка)



креветки



сыр мягкий (моцарелла,  
адыгейский, рикотта)

## Шаг 2

### Выбираем источник полезных жиров

(в зависимости от источника 10-20 гр)



авокадо



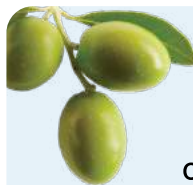
сливочное масло



орехи



оливковое масло



оливки



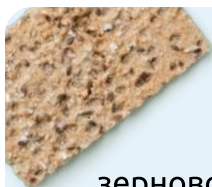
кокосовое молоко

## Шаг 3

### Выбираем источник углеводов

(50-60 гр медленных углеводов, фруктов 100-150 гр, кроме сухофруктов, их не более 2-3 шт)

Медленные углеводы:



зерновой хлебец



ржаной  
ферментированный хлеб



лаваш из  
цельнозерновой муки



хлеб гречневый



горсть гречневых  
хлопьев



приготовленная  
тыква



отварной картофель



отварной батат



кусочек отварной  
свеклы



Источники фруктозы:



груша



яблоко



абрикосы



персики



ягоды



курага



чернослив

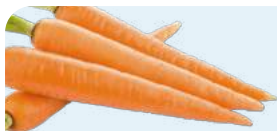


финики

## Шаг 4

### Выбираем источник клетчатки

(до 100 гр)



морковь



помидоры



огурец



сладкий перец

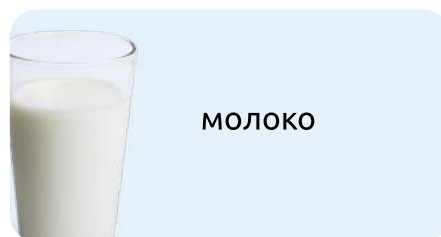
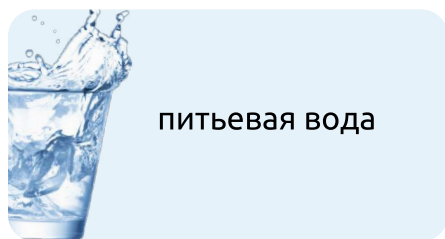


зелень

## Шаг 5

### Выбираем напиток

(500 мл)



## Шаг 6

### Компонуем все в идеальный перекус

Например, вы можете собрать из вышеупомянутых ингредиентов основное блюдо сэндвич: цельнозерновой хлеб или лаваш/хлебец + тунец, размятый вилкой/сваренное вкрутую яйцо/куриное филе, приготовленное на гриле/сыр + кусочек авокадо + лист салата/шпинат/веточка укропа



омлет из пары яиц + кусочек сыра + помидоры черри



творожные сырники/оладьи из цельнозерновой муки + сметана/несладкий йогурт/арахисовая паста + горсть орехов



кусочек отварного мяса + нарезанные соломкой морковь, сладкий перец и огурец + запеченная тыква



### Добавить сладкое угощение:

- цельный фрукт
- горсть ягод
- смузи из фруктов/ягод и зелени
- ассорти из сухофруктов



### И завершить напитком, среди которых обязательно должна быть питьевая вода

- бутылочка воды и домашний морс
- бутылочка воды и лимонад
- бутылочка воды и сок

## Шаг 7

### Упаковка

Соберите перекусы в удобные контейнеры, либо в один. Контейнер должен легко и удобно открываться. Продукты должны быть нарезаны и разложены так, чтобы их удобно было съесть.



- Сэндвичи рекомендуем дополнительно упаковать в пищевую бумагу, полиэтиленовые пакеты желательно не использовать.
- Выбирая продукты и способ приготовления, помните, что контейнер может пролежать несколько часов в школьной сумке. Заранее договоритесь с ребенком, после какого урока лучше съесть перекус
- Не используйте продукты с резкими запахами, чтобы ребенок и окружающие не испытывали дискомфорт.



**Позаботьтесь о гигиене: положите влажные салфетки.**



## Как определить визуально размер перекуса?

Примерный размер порции определен ВОЗ с кулачок ребенка. В перекусе может быть от 2 до 4 кулачков разных ингредиентов

## А как же сладости?

В этом конструкторе сладости представлены сухофруктами, ягодами и фруктами. Приучайте ребенка к натуральному сладкому вкусу, чтобы конфетки и шоколадки не были частью ежедневного рациона.

## Сколько подобных перекусов нужно ребенку в течение дня?

Зависит от вашего расписания. У ребенка должно быть примерно 3 основных приема пищи, число перекусов может доходить также до 3-х.

Если ребенок проводит почти весь день в школе, на факультативе и тренировках, то можете собирать ему с собой 2-3 контейнера с перекусами.

## Что делать, если ребенок не захочет есть такой перекус?

Заинтересуйте! Это может быть необычной формы контейнер для еды, порезанные на фигурной резке овощи. Привлекайте самого ребенка к составлению перекуса, давайте ему возможность самому выбирать из нескольких разных ингредиентов. Следуйте вкусовым предпочтениям ребенка, а если хотите приучить к новым продуктам, добавляйте их постепенно и в небольшом количестве.

## А если ребенку предстоит длительная дорога, какие перекусы подойдут?

Тогда выбирайте составляющие, наименее подверженные порче и обветриванию. Яйцо может быть в скорлупе, овощи не нужно резать порционно, сыр можно брать в индивидуальной вакуумной упаковке, а орехам, фруктам и сухофруктам долгие переезды вообще не страшны!

### **И помните, разнообразие рациона прежде всего!**

Следите, пожалуйста, чтобы молодой организм регулярно получал все витамины и микроэлементы.

Тогда ваш ребенок будет здоровым, активным и достигающим успехов в учебе, спорте и творчестве

