

# Здоровая пища для школьников



Почти половина американских детей приносит обеды в школу, это 5500 миллионов ланчей каждый год. К сожалению, многие из этих обедов бесполезны и даже вредны! По данным Агентства исследований стандартов питания, девять из десяти обедов содержат продукты с высоким содержанием сахара, соли и менее половины из них содержат фрукты.

**Вот некоторые советы, которые помогут вам собрать наиболее питательный и здоровый обед для ваших детей:**

- Используйте цельнозерновой хлеб или хлеб из непросеянной муки, булочки, питы, попробуйте чиабатту (итальянский белый хлеб), мини-багеты, бублики с изюмом, сухарики.
- Также хорошо иногда класть в детский обед макароны, рис вместо бутербродов.
- Уменьшите потребление жира; используйте меньше сливочного масла; майонез выбирайте с низким содержанием жира; бутерброды лучше делать с постной ветчиной, индейкой, курицей, тунцом, домашним сыром, сыром Эдам или бананом.



- Обязательно положите разные фрукты, а не только яблоки и груши. Добавьте виноград, фруктовый салат, ломтик дыни, небольшую коробку с изюмом и, конечно же, сок.
- Будет нелишним добавить помидоры черри, палочки моркови и перца.
- Зимой очень полезным будет овощной, томатный или морковный суп или даже овощная запеканка или тушеное мясо.
- Замените пирожные, печенье и шоколад на лепешки, фруктовый хлеб или батончики мюсли с низким содержанием сахара.
- Замените газированные напитки на воду, несладкий фруктовый сок, фруктовые коктейли, молоко с низким содержанием жира, несладкие напитки или йогурты.

Как приготовить закуски:

- Свежие фрукты для маленьких детей можно порезать на кусочки «на зубок».
- Сушеные фрукты, например, изюм, абрикосы или смеси фруктов.
- Изюм и орехи в шоколаде (не давайте орехи детям младшего возраста из-за риска возникновения удушья).
- Порезанные овощи, такие как морковь, сельдерей и перец, а также помидоры черри.
- Свежий попкорн, приготовленный без соли или сахара.
- Тосты из непросеянной муки с арахисовым маслом и бананом или нежирным мягким сыром и помидорами.
- Фруктовый коктейль.
- Несладкие питьевые йогурты с низким содержанием жира, мягкий сыр низкой жирности.
- Хлопья с высоким содержанием клетчатки с нежирным молоком.
- Бутерброды из хлеба из непросеянной муки с постным мясом, курицей, тунцом, с сыром или яйцом.
- Несоленые орехи и семечки, можно смешать с сухофруктами.