



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС ДЛЯ ШКОЛЬНИКА





ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

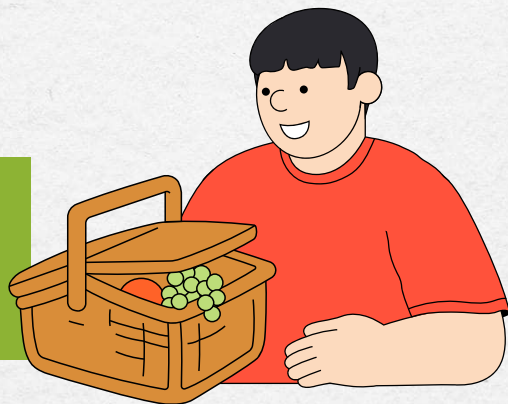


ЛАНЧ-БОКС — КАК ВЫБРАТЬ

Обратите внимание на:

- удобство открытия и закрытия контейнера
- наличие секций для разделения компонентов
- надежность упаковки для сохранения свежести продуктов

Выбирайте контейнер (ланч-бокс) вместе с ребенком, учитывая его предпочтения.





ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ВОДА — ВСЕМУ ГОЛОВА

Напоминайте ребенку
о необходимости пить воду.

Вода:

- помогает функционировать пищеварительной системе
- играет роль в регулировании температуры тела
- лучше всего утоляет жажду

Следует избегать
употребления сладкой
газировки, пакетированных
соков, крепкого кофе и чая.





ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



БЕЛОК — ОСНОВА СЫТОСТИ

Источником белка могут
стать:

- отварное или запеченное
мясо или рыба
- яйцо
- творог
- молоко и кисломолочные
продукты

Отдавайте предпочтение
нескоропортящимся
продуктам. Яйцо лучше
оставить в скорлупе,
творог — в упаковке.





УГЛЕВОДЫ — ВЫБИРАЕМ МЕДЛЕННЫЕ

Богаты медленными углеводами:

- крупы и злаки — гречка, перловка, овсянка
- хлеб и другие продукты из цельнозерновой муки
- бобовые — нут, чечевица, фасоль

Эти продукты содержат много клетчатки и питательных веществ, помогут длительное время поддерживать чувство сытости и стабильный уровень сахара в крови.



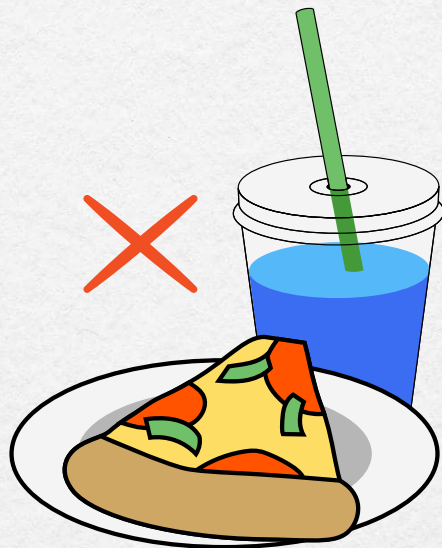


ЖИРЫ — НЕ ВРАГ, А ДРУГ

Источником жиров
могут стать:

- твердый сыр или сливочное масло
- семена — подсолнечника, тыквы
- орехи — грецкие, миндаль

Жиры помогают организму лучше усваивать некоторые витамины, а также служат источником энергии. От продуктов, богатых насыщенными жирами, лучше отказаться (кондитерские изделия, фастфуд, полуфабрикаты).





ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

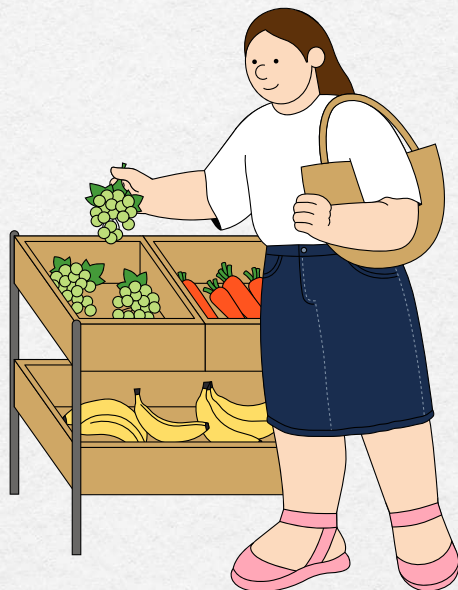


ВМЕСТО КОНФЕТ – ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Выбирайте любые, по сезону, которые будет удобно есть:

- фрукты — груша, яблоко, абрикосы, банан
- сухофрукты — чернослив, курага, инжир
- ягоды — голубика, смородина, ежевика, крыжовник

Фрукты и ягоды являются источником пищевых волокон, витаминов и минералов (витаминов С, К, фолиевой кислоты, магния, железа, калия).





ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС — ЭТО ПРОСТО

Рекомендуемый набор
продуктов для ланч-бокса:

- бутерброд с запеченным мясом или сыром (без добавления майонеза — он сокращает срок хранения)
- свежий огурец или брусочки моркови, фрукт
- 30-40 грамм орехов
- напиток — негазированная вода, домашний компот или морс без добавленного сахара

Помните о балансе приема
пищи — медленные углеводы +
белки + жиры и клетчатка.





ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



#ВсемСанПросвет

узнайте больше о здоровом питании

Telegram



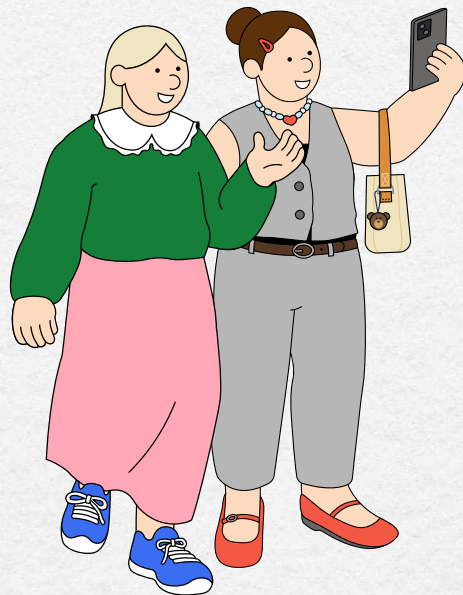
MAX



ВКонтакте



Rutube



Источник изображений – графический редактор Sura