

**«Наше меню –
здорове та корисне»**

**Бережанський ліцей
Тернопільської обласної ради**

2023

Дослідження показують, що діти, які снідають, зазвичай їдять здоровіше впродовж дня, мають менше перекусів (що дуже добре для формування харчової поведінки та нормального рівня цукру в крові), рідше мають проблем із зайвою вагою, є активнішими та успішніше виконують завдання. Важливо снідати корисно: не простими вуглеводами, а цільними продуктами.

Наприклад:

- Омлет з овочами та шматок хліба.
- Вівсянка чи інша крупа з ягодами та вершковим маслом.
- Корисні бутерброди: цільнозерновий хліб, зелень, овочі, запечені м'ясо/риба.

В кожен прийом їжі включаємо білки, жири, вуглеводи.

Білки	Жири	Вуглеводи
<ul style="list-style-type: none">- Яйця- Птиця- М'ясо нежирне червоне- Печінка, язик- Риба- Морепродукти- Кисло-молочний сир- Натуральний йогурт- Кефір	<ul style="list-style-type: none">- Олії нерафіновані- Насіння- Горіхи несмажені, несолені- Жирна риба- Жовтки- Масло 82,5%- Авокадо	<ul style="list-style-type: none">- Крупи цільні- Бобові: квасоля, нут, сочевиця, маш- Хліб чи хлібці цільнозернові- Макарони цільнозернові- Картопля (мундир, запечена)

**Здоровий корисний перекус:
фрукти, ягоди, горіхи, кисло-молочні продукти.**



Вибудовуємо чіткий режим харчування.

- ▶ Вчимо дітей їсти по режиму у відведений час, зберігаючи між прийомами їжі проміжки хоча б 3 години. Встановили правила для здорового харчування дітей: їсти лише у їдальні, без гаджетів, телевізора.

Давайте дитині воду

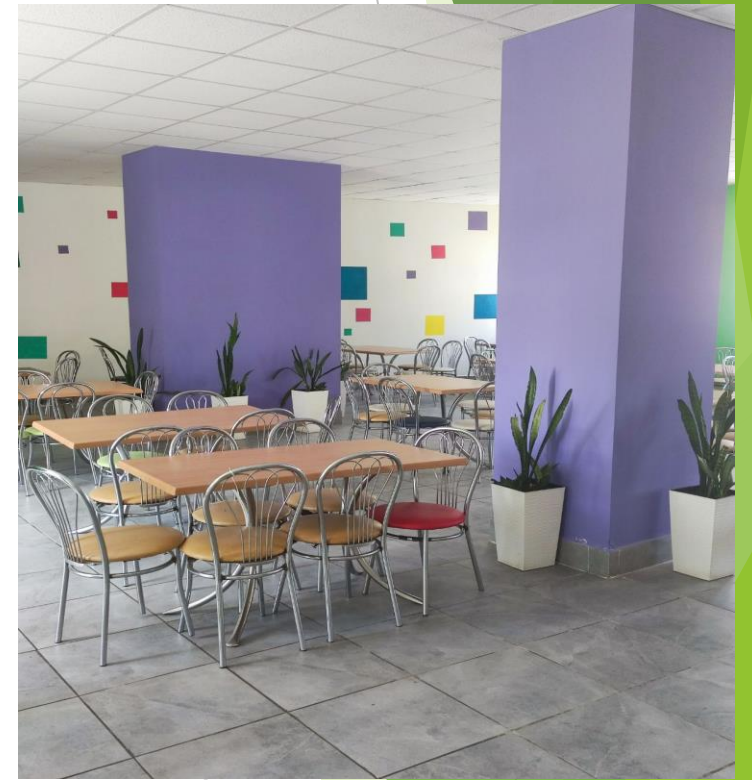
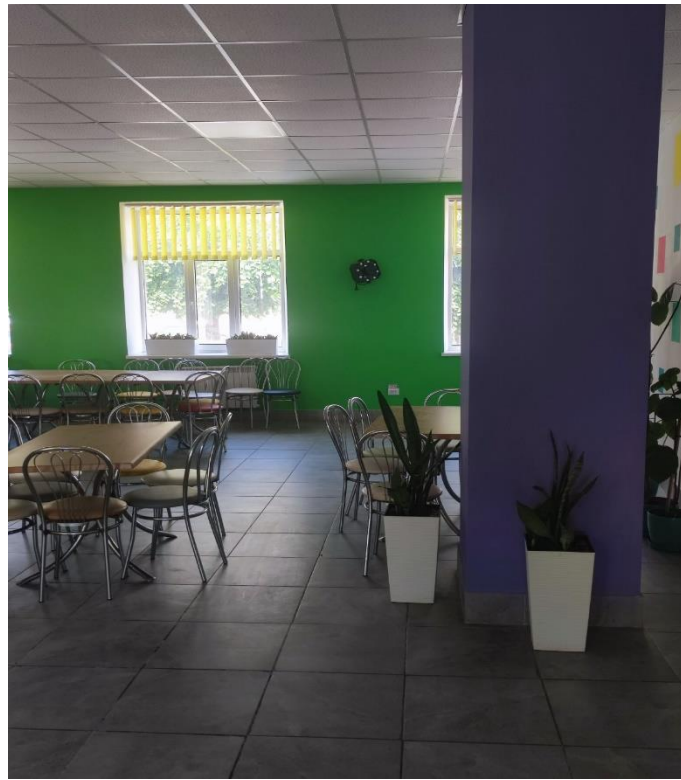
- ▶ Здорове харчування для дітей включає також достатній водний режим. Навчили дітей пити достатньо рідини: води та несолодких напоїв. Це надзвичайно важлива звичка для обміну речовин, хорошого травлення, концентрації уваги. І навпаки: поменше соків, фрешів, солодких чаїв. Варимо самі какао, а не заварюємо несквік. Забезпечили питною водою кожен клас.

Шкідливі продукти харчування для дітей

Це всі продукти із низькою харчовою цінністю, тобто високоперероблені продукти, де вже мало вітамінів, мінералів і харчових волокон:

- цукор (для підлітків це 25 г на день, включаючи цукор із меду, соків та фрешів)
- надмір солі (до 5 років – 2 г на добу, для підлітків – до 5 г)
- солодощі на білому борошні, з трансжирами (частково гідрогенізовані жири). Як альтернативу пропонуйте фрукти, ягоди, сухофрукти, пастилу, зефір, випічку на цільнозерновому борошні.
- мюслі й крупи швидкого приготування
- солоні снеки типу чипсів, сухариків (запропонуйте на альтернативу фруктові чіпси, фючіпси)
- ковбасні вироби (запікайте м'ясо, птицю, зробіть домашні сосиски)
- фаст фуд
- всі газовані солодкі напої
- консерви, копчені і смажені страви

Місце де завжди смачно та корисно



Нові страви

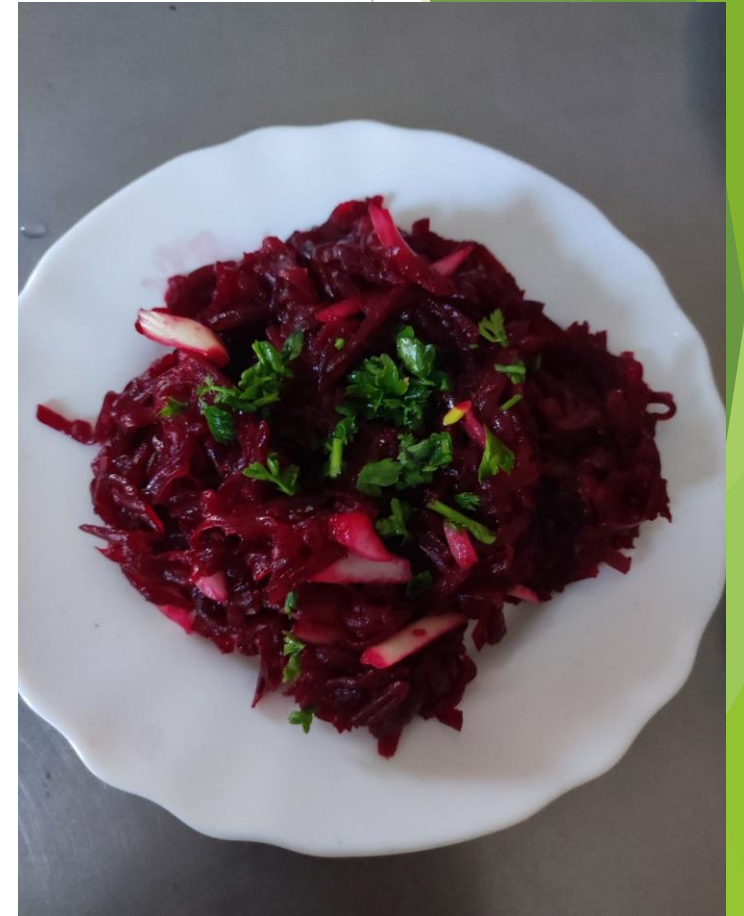
Борщ з квасолею



Гороховий суп



Салати овочеві



Салати овочеві



Салати солодкі фруктово - овочеві



Картопляне пюре з
котлетою по-міланськи



Плов з булгуром



Булгур



Відварна картопля



Печеня по-домашньому Запечена картопля



Овочева соте



Лобіо



Вареники з картоплею Лінівів вареники



Курячі нагетси



Курячий шніцель



Рибні фрикадельки



Рибні котлети



Болонєзе



Лїнїві голубці



Оладки з яблуками



Львівський сирник



Обід



Десерт



Веселі та ситі усмішки наших дітей

