

Здравословна закуска

Дали детето може да се концентрира добре и дали е в добра форма, зависи също и от храненето. Всички деца трябва да закусват сутрин балансирано.

- Малко захар

Захарта причинява умора! Затова лакомства, филийки с шоколад и сладко (напр. нуга крем с ядки), а също и сладките напитки нямат място в ученическата чанта. Захарта предизвиква бързо повишаване на кръвната захар и децата стават неспокойни. И когато тя отново спадне след това, децата се уморяват. По-трудно им е да се концентрират.



- Много плодове и зеленчуци

Плодовете и зеленчуците са здравословни и задължително трябва да присъстват в ежедневното меню. Като ориентир може да се каже: Всеки човек трябва да приема минимум пет порции на ден. Порция означава шепа (т.е. за децата детска шепа). Дайте на детето си избор от различни видове, така че то да може да участва при вземането на решение.



- Пълнозърнестият хляб е по-добър от белия

Пълнозърнестите продукти засищат по-дълго време и съдържат множество важни хранителни вещества. Затова пълнозърнестият хляб или пълнозърнестите хлебчета са най-подходящи за училище и детската градина. Добре е да добавите напр. сирене, вегетарианска паста за мазане, свежо сирене или нискомаслени колбаси. За разнообразие можете да дадете на детето си неподсладено мюсли с натурално кисело мляко или извара. Заедно с плодове то е здравословно и вкусно!



- Приемане на много течности

Децата трябва да пият общо 1-1,5 литра течности на ден. А през лятото, когато е много топло, дори по-голямо количество. При напитките родителите също трябва да избягват захарта. Най-добрите течности за утоляване на жаждата са вода, неподсладени чайове и сокове.

