

## Корисний сніданок

Концентрація уваги та хороша фізична форма дитини також залежать від її харчування. Вранці всім дітям потрібен збалансований сніданок.

- Мало цукру

Цукор викликає відчуття втоми! Тому солодощам, солодким пастам (наприклад, горіховій крем-нузі) і солодким напоям не місце у шкільному портфелі. Цукор зумовлює швидке підвищення рівня глюкози у крові, через що діти проявляють непосидючість. Коли рівень цукру згодом знижується, діти відчувають виснаженість. Їм стає важче зосередитися.



- Багато фруктів і овочів

Фрукти й овочі корисні для здоров'я та обов'язково мають бути присутніми в щоденному раціоні. Для орієнтиру: кожна людина повинна з'їдати принаймні п'ять порцій цих продуктів на день. Об'єм однієї порції дорівнює одній пригорщі (тобто, у випадку дітей, орієнтиром є власна пригорща дитини). Пропонуйте дитині різні овочі та фрукти, щоб вона мала змогу самостійно обирати.



- Цільнозерновий хліб кращий ніж білий

Цільнозернові продукти довше утримують відчуття ситості та містять багато корисних поживних речовин. Ось чому цільнозерновий хліб і цільнозернові булочки ідеально підходять для школи й дитячого садка. Доповненням до них можуть бути твердий сир, вегетаріанські пасти, вершковий сир або нежирна ковбаса. Для урізноманітнення раціону можна покласти дитині несолодкі мюслі з натуральним йогуртом або кисломолочним сиром. У поєднанні із фруктами це корисно та смачно!



- Багато рідини

Діти повинні випивати загалом 1-1,5 літри рідини на день. Влітку, коли дуже спекотно, краще пити трохи більше. Батькам також рекомендовано не додавати цукор у напої. Краще за все втамовують спрагу вода, несолодкі чаї та соковмісні напої.

