Основные правила перекуса для детей

Одним из необходимых условий здорового роста и развития ребенка любого возраста является соблюдение режима питания. Для улучшения процесса переваривания, усвоения пищи и повышения аппетита, питание должно происходить через определенные интервалы времени. Но часто дети чувствуют голод и просят поесть задолго до основного приема пищи. В такие моменты спасением будет перекус – промежуточный прием пищи, который поможет ребенку утолить голод и пополнить запасы питательных веществ и витаминов.

Чтобы перекус не только утолил голод, но был полезным и восполнял запасы энергии, необходимо соблюдать ряд правил:
Перекус не должен быть позже 1–2 часов до основного приема пищи, иначе он может перебить аппетит.
Если до обеда или ужина осталось немного времени и ребенок просит есть, перенесите прием основной пищи и покормите малыша раньше.

Исключите из списка перекусов сладости, булочки, пирожки и т. д., в них много калорий, мало витаминов и питательных веществ. Они плохо усваиваются организмом.

Учитывайте калорийность и объем перекуса. Часто родители заставляют детей съедать всю порцию пищи, так как не считают перекус «едой». Это может привести к снижению

тонуса желудка, растяжению его стенок и появлению лишнего веса.

Если у ребенка есть проблемы с пищеварительной системой, лишним весом и плохим аппетитом, диетологи рекомендуют уменьшить количество перекусов и придерживаться строгого режима питания.

6 полезных перекусов, которые не надо готовить

Фрукты и овощи
Продукты богатые витаминами и микроэлементами. В них мало калорий и много пользы. Они утоляют голод, но не перебивают аппетит. Если ребенок не любит **овощи**, можно делать из них смузи на основе кефира или йогурта.

Кисломолочная продукция
Творог, сыр, детский йогурт, детский сырок с ванилином, кефир – вкусно, полезно и удобно брать с собой. Правильный и полезный перекус.

Сушеные фрукты
Две пригоршни **сухофруктов** содержат дневной запас витаминов и полезных веществ. Они также способствуют работе желудочно-кишечного тракта. Финики наполнят энергией и улучшают концентрацию внимания, инжир улучшает работу щитовидной железы, курага укрепляет мышцы сердца, чернослив помогает справиться при стрессе.

Детские пюре и готовые снеки
Их очень удобно брать с собой на прогулку, особенно если ребенок еще очень маленький. Главное при выборе такого перекуса внимательно читать состав и срок хранения – чем он меньше тем натуральнее состав.

Готовые батончики со злаками
Такой перекус подойдет активным детям, которые занимаются спортом, танцами и тратят много энергии. За счет содержания меда, орехов, овсяных хлопьев и отрубей – **батончики** имеют высокую калорийность и быстро утоляют голод. Чтобы усилить вкусовые качества, некоторые производители добавляют в них сахар и синтетические ароматизаторы, поэтому при выборе такого перекуса внимательно читайте состав.

Детское печенье
Всегда смотрите на состав печенья, в нем не должно быть консервантов и синтетических ароматизаторов.

В состав качественного продукта входит:

- пшеничная мука;
- сахар тростниковый;
- оливковое масло;
- сухое молоко;
- сок из натуральных фруктов или овощей.

6 полезных идей для перекуса, приготовленных дома

Сэндвичи
Самый распространенный и быстрый в приготовлении школьный перекус. Главное – выбирать полезные продукты: цельнозерновой хлеб, отварное мясо индейки или курицы, овощи, зелень. Ребенок с удовольствие захочет взять такое перекус в школу.

Роллы из лаваша
Еще одно быстрое блюдо. В лаваш можно завернуть продукты, которые любит ваш ребенок. Они могут быть как с мясом, так и просто овощные с добавлением сыра или творога. Если положить его в красивый ланч бокс, ребенок будет с удовольствием есть роллы в школе.

Мини-киш с начинкой

Очень интересный и вкусный вариант перекуса. Это базовый рецепт, начинку можно применять любую. Для этого полезного и вкусного блюда нам понадобится песочное тесто без добавления сахара (оно может быть покупным либо приготовленным дома), формочки для кексов или тарталеток, отваренные овощи, для заливки смесь из яйца, молока, сливок и тертого твердого сыра.

В формочки выкладываем тонко раскатанное тесто, нарезанные мелко овощи и заливаем смесью. Выпекаем при температуре 190 градусов, по времени минут 15, пока не появится румяная корочка.

Батончики гранола

В емкости смешать сырую овсянку, сухофрукты и семена по вкусу. Добавить мед, перемешать, выложить на противень, сформировать прямоугольник высотой 2 см и разрезать на батончики любого размера. Подсушить в духовке в течение 15 минут и остудить. Получается очень вкусный и полезный перекус, который удобно брать с собой.

Смузи

В блендере смешиваем натуральный йогурт, ягоды и фрукты, любые на ваш вкус. Его можно приготовить также и без добавления йогурта. Очень вкусно получается смузи из банана, киви, малины, фундука и меда.

Фруктовые чипсы

Подойдут любые фрукты и цитрусовые, которые можно нарезать тонким слоем. В одном литре воды размешиваем 1 кг сахара, доводим жидкость до кипения и снимаем с огня. Выдавливаем в него сок 1 лимона и остужаем. Фрукты очищаем от косточек и нарезаем на тонкие слайсы, опускаем их в сироп на пару часов (кусочки должны полностью утонуть). Высушиваем слайсы на бумажном полотенце, затем выкладываем их на противень, застеленный пергаментной бумагой. Сушим их в духовке до готовности при температуре 70 градусов. Если чипсы хрустят и ломаются, значит, они

готовы. Хранить их можно до 7 дней в темном сухом месте.

При выборе продуктов для перекуса всегда учитывайте возраст и особенности организма ребенка. Тогда перекус станет приятным и полезным приемом пищи. Превратить перекус в увлекательное развлечение помогут записки с веселыми подписями, смайликами или загадками.