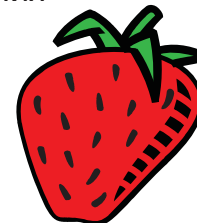


Очень Важно Быть Здоровым!

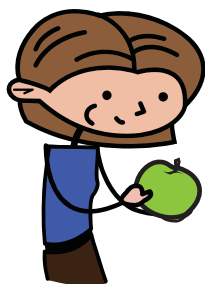
Перекусывание между основными приёмами пищи - важная часть диеты любого человека. Правильно подобранные продукты питания для перекусывания помогает строить здоровые тела и зубы. Перекусывание даёт нам энергию. Я рекомендую посылать с детьми в школу здоровую еду для того, чтобы они успешно справлялись с дисциплинами. Когда приходит время перекусить, дети как правило голодны и нуждаются в питательных веществах.



Пожалуйста, НЕ ПОСЫЛАЙТЕ продукты, не имеющие питательной ценности (сладкое печенье, чипсы, пончики, конфеты, и т.д. и т.п.) Подобные продукты не дают нам ничего полезного и слишком быстро перевариваются, заставляя уровень сахара в крови подсакивать, а затем сразу же опускаться. Это заставляет нас чувствовать себя голодными и уставшими.

Идеи Для Здоровых Закусок

- Крекеры
- Сыр
- Творог
- Сэндвич с индюшкой
- Палочки из мяса индюшки
- Подсолнечные семечки
- Сухой завтрак (с меньше чем 12 гр. сахара)
- Попкорн
- Трейл Микс*
- Орехи*
- Изюм
- Прэцелы
- Яйца, сваренные вкрутую
- Обезжиренный Йогурт
- Овощи (морковь, сладкий перец, помидоры, и т.п.)
- Арахисовое масло* (в сэндвич, на крекеры, на яблоки)
- Фрукты (яблоки, апельсин, дыня, груша, персик, яблоко, банан, виноград)



* Пожалуйста, ознакомьтесь со списком данных по имеющимся у учеников аллергиям, как например на арахис, вывешенными в классе.

СПАСИБО ЗА ТО, ЧТО ДАЁТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ РЕБЁНКУ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЙ ПОЛНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ!