

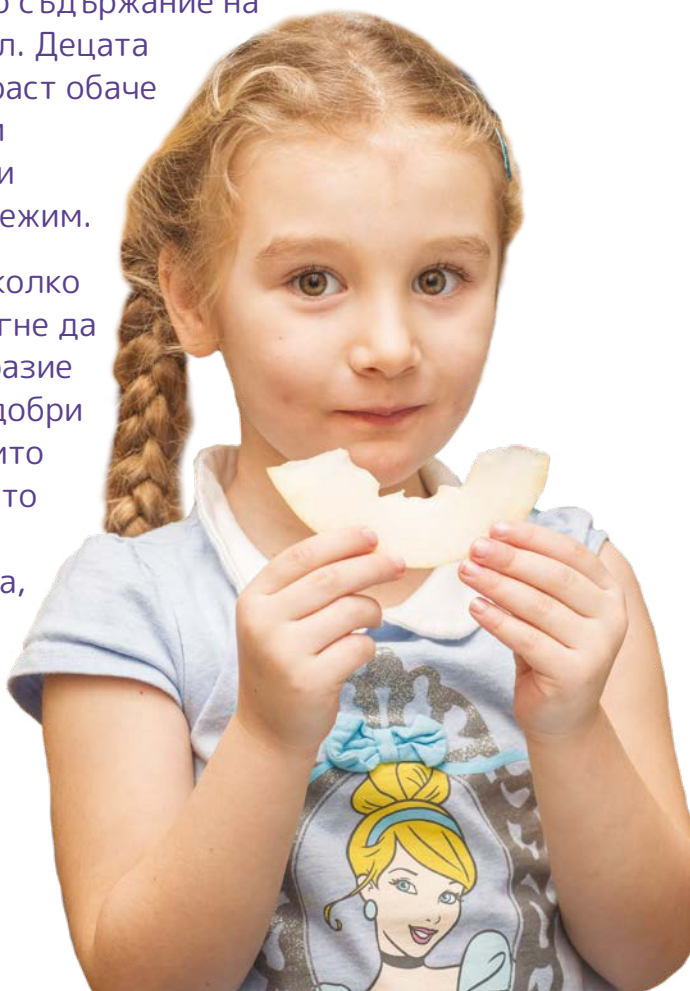


Идеи за леки закуски за деца



За да насърчите здравословното хранене, е важно да намалите леките закуски като цяло, и да се фокусирате върху осигуряването на здравословни семейни основни хранения. Докато израстват обаче децата се нуждаят от енергия, за да се развиват и да бъдат активни. Децата под 5-годишна възраст имат малък апетит и се нуждаят от редовните основни хранения и леки закуски между тях. С порастването на децата леките закуски се превръщат във все по-маловажна част от цялостния им хранителен режим. Леките закуски трябва да са здравословни, с високо съдържание на хранителни вещества, но с ниско съдържание на захар, мазнини и сол. Децата под 2-годишна възраст обаче се нуждаят от някои пълномаслени храни в своя хранителен режим.

Childsmile събра няколко идеи, за да Ви помогне да осигурите разнообразие от здравословни и добри леки закуски, на които да се насладите както Вие, така и Вашите деца, било то у дома, в училище или по време на игра.



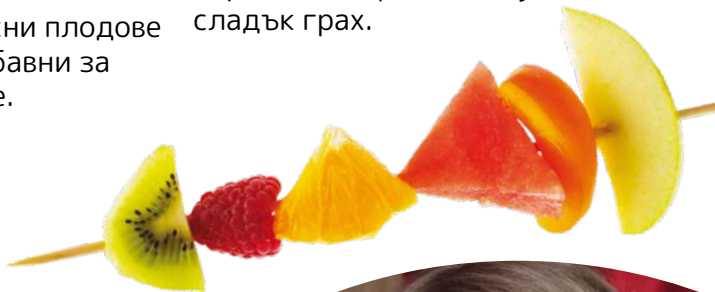
Пресни плодове

Грозде, пъпеш, банан, ягоди, мандарина, круша, праскова, слива, ябълка.

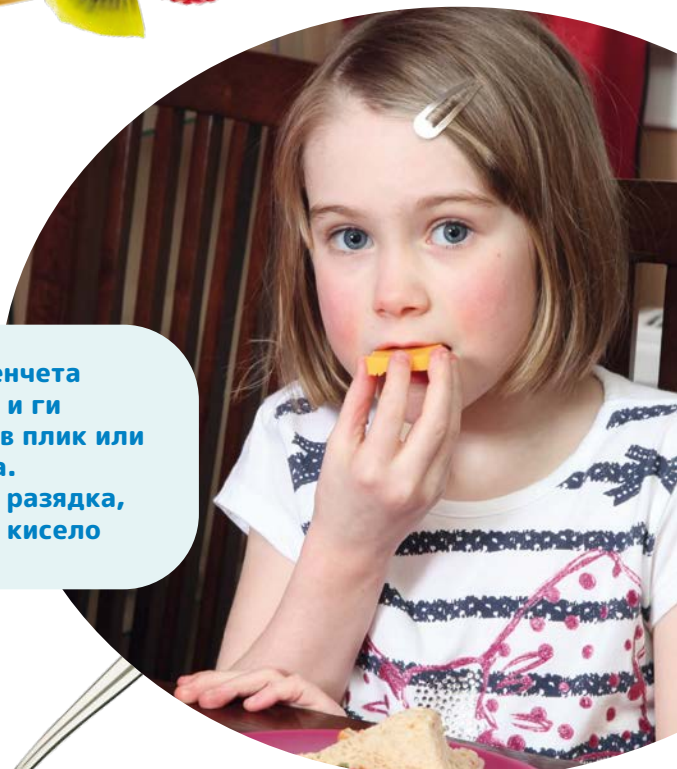
Шишчетата от пресни плодове могат да бъдат забавни за приготвяне и ядене.

Пресни зеленчуци

Домати, нарязани на пръчици целина, морков и краставица, нарязана на филийки чушка, сладък грах.



Съвет – Пригответе резенчета плодове предварително и ги съхранявайте в найлонов плик или отделение в хладилника. Опитайте нискомаслена разядка, приготвена с натурално кисело мляко или хумус.



Сандвичи

Опитайте различни пълнежи – студено месо, риба тон, настъргано нискомаслено пастъризизирано сирене, яйце, маруля, домати или банан.

Съвет – Опитайте различни видове хляб и насърчете детето си да помогне с приготвянето на своя сандвич. Пригответе го предварително и го съхранявайте в найлонов плик, домакинско фолио или отделение в хладилника. Защо не пробвате да препечете малък сандвич или малко пита хлебче?



Други варианти

Хлебни пръчици, овесени сладкиши, крекери, оризови бисквити, обикновена кифличка или кифличка със сирене, крѐмпет, бейгъл, картофена палачинка, обикновена палачинка, препечен кекс.



Съвет – Опитайте тези варианти със здравословен продукт за намазване или разядки с натурално кисело мляко, но се опитайте да устоите на конфитюра и течния шоколад.



Напитки

Обикновената вода и пастьоризираното мляко са добър избор на напитки. Напълно обезмасленото мляко не е подходящо за деца на възраст под 5 години.



Съвет – Вашето дете може просто да е жадно, а не гладно, така че съхранявайте бутилка обикновена чешмяна вода в хладилника като разхлаждаща напитка.



За из път

- Пригответе запас от нарязани на пръчици морков, целина или краставица, сладък грах и домати.
- Напълнете купата с плодове и пригответе плодове с големина на хапка за по-малките устички.
- Обелете или нарежете портокалите, тъй като малките деца могат да се затруднят с яденето им и да се нацапат.
- Пригответе сандвичи или малки пита хлебчета, готови за ползване от хладилника.
- Намазаната с нещо препечена филийка е идеална за хапване в движение.



Въпроси и отговори

Има ли значение каква храна давам на детето си като лека закуска, ако останалата част от храната му е здравословна?

Да, важно е да продължим да обогатяваме неговото опознаване на здравословната храна. Висококалоричните закуски като бонбони за смучене, шоколади, бисквити, газирани и разреждащи се сокове могат да причинят кариеси и да притъпят апетита му за здравословна храна.

Колкото и да се опитвам да насърча детето си да яде плодове за лека закуска, то иска единствено чипс и сладки неща.

Какво мога да направя?

Понякога е трудно да насърчите децата да ядат здравословни леки закуски. Ако детето участва в приготвянето на закуската, тогава е по-вероятно то да я изяде. Прекарвайте време заедно, правейки това. Освен че е забавно, то ще помогне на детето Ви да научи повече за здравословната храна, което може да го насърчи да опита други леки закуски.

Синът ми иска сам да си вземе лека закуска и обикновено избира шоколадова бисквита. Какво мога да направя?

Когато децата са гладни, те обикновено искат нещо за хапване веднага и бисквитите са бързи за намиране. Опитайте се да подгответе няколко здравословни варианта предварително в началото на деня.

Освен това като внимавате какво Вие избирате като лека закуска може да помогнете на детето Ви да направи своя собствен здравословен избор.



Какво представляват скритите захари?

Внимавайте за скритите захари – най-добре е те да представляват част от основното хранене.

Скритите захари са съставки в храната и напитките и въпреки че не се разглеждат като „захар“, те също могат да причинят кариес.

Как да разпознаем тези скрити захари?

Важно е да четете етикетите на хранителните продукти. Някои храни не включват думата „захар“ в списъка на съставките на опаковката си, но пак съдържат захар – тя просто е назована по различен начин. Скритите захари обикновено завършват на „оза“ и колкото по-близо в началото на списъка са изброени те, толкова по-голямо е включеното количество. Скритите захари включват: захароза, декстроза, малтоза, фруктоза, лактоза, глюкоза и мед.

Съставки

Пшенично брашно, **захар**, **ябълково пюре** (8%), **глюкоза**, растително масло, **ечемичен малц**.

Хранителна стойност

Типични стойности	На 100 g
Енергийна стойност	1712 kJ/406 kcal
Въглехидрати	69.6 g
от които захари	20 g
Мазнини	9.7 g
от които наситени мастни киселини	(4.0 g)

Тези скрити захари в какви видове храни и напитки се съдържат?

Те са много, но ето някои примери: зърнени десертни блокчета, овкусени кисели млека, плодови люспи/десертни блокчета, сок – включително сок с етикет „без добавена захар“.

Внимание:

Сушените плодове и пресният плодов сок могат да се броят като една от Вашите 5 порции плодове и зеленчуци на ден. Те обаче съдържат скрити захари и е най-добре да се консумират по време на основното хранене.

Доматите, гроздето и подобни храни трябва да се нарязват на четири парчета с еднакъв размер, за да се избегне рискът от задавяне при по-малките деца.



Важни съвети за орално здраве

- Мийте зъбите и венците два пъти на ден, сутрин и вечер преди лягане. Използвайте паста за зъби, съдържаща поне 1 000 ppm (части на милион) флуорид.
- Родителите и полагащите грижи лица трябва да наблюдават миенето на зъбите, докато децата навършат поне 7 години. След 7-годишна възраст много деца могат сами да мият зъбите си, но все още ще се нуждаят от наблюдение, мотивация и евентуално помощ.
- „Изплювайте, не изплаквайте“ след измиване на зъбите – това дава време на пастата за зъби да действа и да ги защити.
- Ползвайте храни и напитки със съдържание на захар само по време на основното хранене.
- Обикновеното пастьоризирано мляко и чешмяната вода са най-безопасните за зъбите напитки.
- Регистрирайте се при зъболекар и го посещавайте съобразно предоставените препоръки.



Превод



Лесен
за четене
формат



Британски
жестомимичен
език



Аудиозапис



Уголемен
шрифт



Брайлово
писмо

Други формати на тази публикация са достъпни при поискване на:



phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300

Посетете **www.childsmile.nhs.scot**