

Альтернатива зерновым продуктам питания

Нет необходимости ограничивать завтрак традиционными продуктами питания, такими, как холодные злаковые завтраки. Следующие здоровые и вкусные завтраки будут заманивать ваших детей к столу (многие из этих продуктов питания являются очень вкусными, их можно кушать по дороге в школу):

- Бублик из цельного зерна, намазанный арахисовым маслом и сверху посыпанный изюмом и молоко;
- Остатки пиццы и 100% апельсиновый сок;
- 250 граммов йогурта с низким содержанием жира и с фруктовым наполнителем, тост из цельного зерна, 100% сок;
- Паста из фруктов и йогурта, тост из цельного зерна;
- Яйцо фаршированное и птица с тертым сыром чеддер, соусом сальса или кетчупом, 100% сок;
- афельные сэндвичи: две вафли из цельного зерна, разогретые в тосте, намазанные миндальным, арахисовым или соевым маслом, молоко.

Снэк атака!

Дети школьного возраста являются заядлыми едоками, которые постоянно что-то жуют. Питательные снэки обеспечивают детей большим количеством необходимых веществ, и сравнительно малым количеством калорий. Большинство из этих снэков можно кушать на ходу:

- Так называемая походная смесь из злаковых с низким содержанием сахара, сушеных фруктов, рубленых орехов, и маленьких шоколадных батончиков;
- Сэндвичи приготовленные из цельнозернового хлеба;
- Хуммус или арахисовое масло и крекеры из цельных зерен;
- Смеси из фруктов и йогурта;
- Чашка злаковых из цельного зерна и молоко с низким содержанием жира;
- Овощи и соус с низким содержанием жира;
- Палочки сыра моцарелла с низким содержанием жира и крекеры с низким содержанием жира;
- Попкорн с низким содержанием жира для приготовления в микроволновой печи и натуральный 100% сок;
- Жаркое из соевых бобов;
- Йогурт;
- Творог с низким содержанием жира и крекеры из цельных зерен;
- Орехи.