

Что делать, если ребенок не ест в школьной столовой?





Причины отказа от школьного питания:

- Не вкусно!
- Школьник не ест продукты входящие в школьное питание.
- Не переносимость определенных продуктов (заболевания).

Что делать?





Еда, которая навредит учебному процессу.

- Чипсы, соленые орешки и сухарики.
- Скоропортящиеся продукты: яйцо, колбаса, сосиски, молочные и кисломолочные продукты.
- Леденцы, торты, пирожные.
- Кола и тому подобные напитки.

Последствия:

- Отравления скоропортящимися продуктами
- Нарушение углеводного баланса
- Проблемы с ЖКТ



«Перекусы для мозга»:

- Смесь орех с сухофруктами.
- Цельно зерновые хлебцы и печенье.
- Домашняя выпечка.
- Фрукты. Овощи.
- Шоколад или мармелад.
- Чистая вода или полезные напитки.

Как упаковать? Ланч-боксы.








Школьная гигиена:

- Влажные салфетки
- Вымытые руки
- Школьный перекус, который не оставляет жирных следов и не разливается.

Школьный перекус – не проблема!





Если вы хотите больше информации, а так же рецепты для школьного питания, подписывайтесь на рассылку новостей, от групп:

«ЭКОкулинария»

и Вы получите сообщение о следующем вебинаре на эту тему.