



## Да сготвим заедно за училище!

Новини | Спорт и здраве | на 23.11.2021 06:00 | от Антоанета Баева

### Защо говорим за това?

Защото е важно да се храниш здравословно в училище. Виж няколко хубави идеи за вкусен обяд в кутия.



Какво си хапваш, когато си в училище? Вероятно тичаш до лавката за чипс, вафла или баничка? Сигурно знаеш, че това не е добър избор, защото, особено докато растеш, е много важно да се храниш здравословно, за да си здрав и енергичен. Твоето дневно меню трябва да е разнообразно.

Ежедневно хапвай плодове и зеленчуци за повече витамини – те помагат да се бориш по-лесно с болестите. Млечните продукти са богати на калций, който е важен за твоя растеж, за костите и зъбите. В сиренето, млякото, кашкавала също има витамини от групата В, А, D и Е. Не пропускай месото, рибата и яйцата, както и техните растителни заместници - боб, леща и ядки, – те са богати източници на белтъци и желязо, които ще ти дадат много енергия. Има значение и как се приготвя храната – винаги е добре да се предпочитат печенето и варенето пред пърженето.

Но как да си направиш толкова богата и разнообразна закуска или обяд за училище? И как да изядеш всичко на чина или в двора на училището, където не е особено удобно? Можеш сам или с помощта на родителите да си приготвиш кутия с разнообразни неща. Ще е забавно да си „сготвиш“ храна за училище. Продават се удобни съдове с различни големини и отделения. В тях можеш да сложиш домашен сандвич, палачинка, плодове... Те трябва да са така нарязани, че лесно да ги хапваш дори без прибори и да не изцапаш себе си и наоколо. Освен това е добре да избереш неща, които няма да се размажат по кутията или да изтекат в чантата. Вкусно, красиво и удобно!

Ето няколко идеи, изпробвани от родители и деца:

*Тортила с банан и тахан. Кисело мляко с гранола и кленов сироп. Варени яйца, зрънца нар и грозде*



*Яйце с шарена сол, крас тавица, сандвичи с топено сирене и кашкавал*



*Сандвичи шишчета с масло, кашкавал и колбас, ябълка и мандарина*



*Минисандвичета с лютеница и сирене, домати, торта със сирене, котидж, чери домати, пъдпъдъчи яйца, краставички, орехи, грисини с лимец и портокал*



Макарони панделки – лесно се приготвят – сваряват се за времето, изписано на плика, и се добавят масло, сирене или кашкавал. Печен домашен кренвирш. Чери домати, маслини, чушки.

Плодова салата - ябълка, праскова, грозде и киви, нарязани на малки парченка, които можеш да боднеш дори с клечка за зъби.



Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:  
[/book/1726-da-sgotvim-zaedno-za-uchilishte](https://book/1726-da-sgotvim-zaedno-za-uchilishte)

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени



