



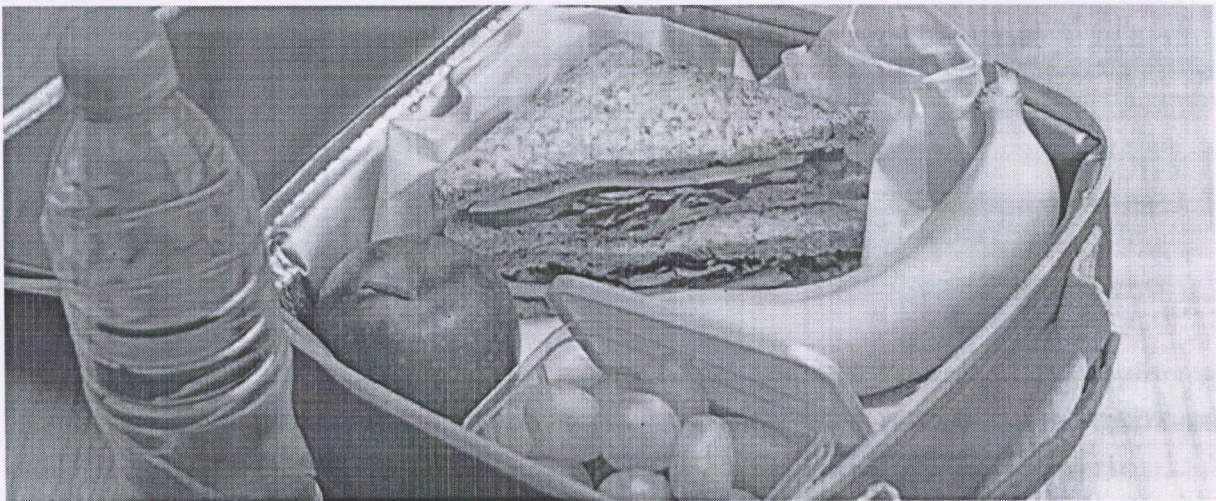
ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З ПИТАНЬ БЕЗПЕЧНОСТІ  
ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ТА ЗАХИСТУ СПОЖИВАЧІВ  
ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖПРОДСПОЖИВСЛУЖБИ  
В ПОЛТАВСЬКІЙ ОБЛАСТІ  
КРЕМЕНЧУЦЬКЕ РАЙОННЕ УПРАВЛІННЯ

вул. Київська, 7а, місто Кременчук, Полтавська область, 39600 тел. 0507268962  
E-mail: [kmru@polvet.gov.ua](mailto:kmru@polvet.gov.ua) Код ЄДРПОУ 40358617

№ \_\_\_\_\_ На \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Начальникам  
відділів освіти  
(за списком)

Кременчуцьке районне управління Головного управління Держпродспоживслужби в Полтавській області надсилає Вам актуальну інформацію для використання в роботі – «Шкільний ланч-бокс із користю для здоров'я».



УВ  
Головне управління Держпродспоживслужби в  
Полтавській області  
№Вих-01-27/16-01/1231 від 07.09.2023

## Шкільний ланч-бокс із користю для здоров'я!

Багато українських школярів в умовно безпечніших містах вперше за кілька років повернуться за парти, де попри війну триває впровадження реформи шкільного харчування. Це дуже важливі зміни, тож закликаємо батьків звертати увагу на те, чим годують дітей у шкільних їдальнях, та на те, що пропонують у буфетах. І хоча більшість прийомів їжі діти мають вдома, вони також часто беруть із собою перекуси до школи. Як зробити наповнення ланч-боксу корисним для дитини?

1. Залучайте дітей до підготовки та вибору того, що є в їхньому ланч-боксі. Вони з більшою ймовірністю з'їдять страви, які допомагали складати. Будьте креативними та робіть ланч-бокси яскравими, додавайте різні продукти.
2. Беріть за основу шкільних перекусів продукти, які надовго дають відчуття ситості. До таких належать продукти з високим вмістом білка (хліб, зернові батончики, горіхи, твердий сир, яйця тощо).
3. Готуйте канапки та сендвічі з цільнозернового хліба. Варто привчати дитину до нього поступово – спочатку спробуйте приготувати бутерброд з однієї скибочки білого чи чорного хліба та однієї скибочки цільнозернового хліба.
4. Не використовуйте у бутербродах майонез, крем-сир та інші магазинні «намазки».
5. Обирайте начинку для канапки з помірним вмістом жиру. Це може бути нежирне м'ясо (наприклад, курка або індичка), риба (тунець або лосось), твердий сир з низьким вмістом жиру.
6. Завжди додавайте до бутербродів зелений салат та овочі. Обирайте помідори черрі або палички з моркви, огірка, селери та перцю. В окреме відділення ланч-боксу покладіть нежирний хумус чи інший соус — з ним дітям буде смачніше їсти овочі.
7. Завжди кладіть шматочки фруктів та ягоди, які дитині легко з'їсти за один раз. Банан, порізане яблуко чи груша, помита лохина, шматочки мандарину чи апельсину, скибочки дині. Полийте фрукти лимонним соком, щоб вони не коричневіли. У зимовий сезон можна давати консервовані фрукти без додавання цукру.

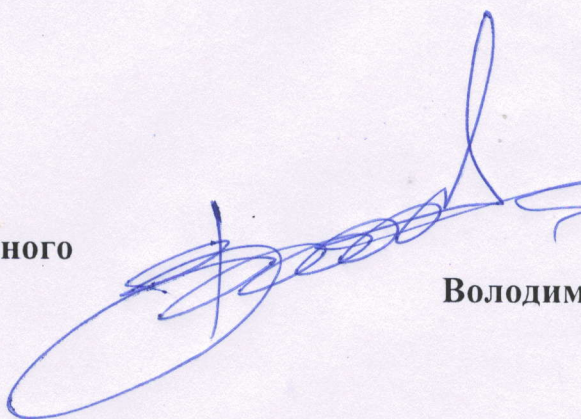
8. Замість фруктових чи шоколадних батончиків кладіть ланч-бокс корисні сухофрукти, наприклад, родзинки та курагу. Замініть тістечка на шоколад, цільнозернові батончики та печиво.

9. Обирайте йогурти з низьким вмістом жиру та цукру. Краще зупинитися на білому йогурті, до якого можна додати власні фрукти чи ягоди.

10. Якщо сир містить багато жиру і солі, то покладіть його меншу скибочку. Намагайтеся надавати перевагу нежирним і помірно солоним сортам сиру.

Пам'ятайте про харчову безпеку. Давайте дітям і підліткам лише такі продукти й страви, які не можуть зіпсуватись протягом часу, проведеного у школі.

**Начальник  
Кременчуцького районного  
управління**



**Володимир БАРЧУК**

Надія РЕЗНІКОВА0507268962  
Яна ЧИРВА  
Вікторія ЛАДАТКО