

Малките промени в храненето могат да направят голяма разлика в здравето на децата.
Ето лесни и вкусни замени:

№	Вреден продукт	Здравословна замяна	Полза
1	Газирани напитки и сокове	Айрян, вода с лимон/мента, домашна лимонада	Без захар, полезни бактерии, хидратация
2	Чипс, солети, снаксове	Печени картофи, моркови или краставица с подправки	По-малко мазнини, повече витамини
3	Бонбони, вафли, шоколад	Печени ябълки с канела, овесени топки	По-малко захар, повече фибри
4	Пържени кюфтета и пържени картофи	Кюфтета на фурна със зеленчуци, печени картофи	Значително по-малко калории
5	Традиционна баница с много масло	Лека баница със спанак и по-малко олио	По-лека и по-полезна
6	Майонеза и готови сосове	Кисело мляко + чесън + лимон	По-малко мазнини
7	Бял хляб и бели тестени изделия	Пълнозърнест хляб, питка с трици, овесени пити	По-бавно покачване на захарта
8	Сладки десерти след ядене	Плодова салата или печен плод	Естествена сладост

Съвет в края: Започнете с 2–3 замени тази седмица.

Не се опитвайте да промените всичко наведнъж!