

## Правильные здоровые перекусы в рабочее время

Территориальный отдел по г. Симферополю и Симферопольскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и г. Севастополю рекомендует здоровые перекусы в рабочее время. Перекус – почти такой же важный прием пищи, как завтрак, обед или ужин. Ведь для нормального питания и поддержания оптимального веса нужно принимать пищу 4-6 раз в день небольшими порциями.

Какие продукты подойдут для перекуса, а какие – не очень. По словам экспертов, калорийность перекуса должна составлять примерно 100-200 ккал. Поэтому одним из оптимальных вариантов станет порция фруктов и овощей. «В приоритете яблоко, груша, апельсин, банан. Овощи можно отварить или приготовить на пару. Отлично подойдут для этого кабачки, баклажаны, сладкий перец». Также подойдут хлебцы – ржаные, пшеничные, гречневые. Их можно дополнить ломтиком авокадо, листьями салата, рикоттой, нежирным творогом, кусочком запеченной индейки или курицы.

Можно рассмотреть и кисломолочные продукты, ведь они являются прекрасным источником белка. Это нежирный творог, мягкий сыр, йогурты, кефиры. Так рекомендуем в качестве перекуса орехи и бобовые. А вот все продукты с большим количеством сахара и высокой калорийностью специалисты не советуют. Речь идет о булках, пирожных, конфетах, шоколаде, сладких йогуртах, чипсах, колбасках.

Будьте здоровы!