

Список со намирници за Училишната кутија за оброк „Grab 'n Go“

Свеж зеленчук

- Авокадо
- Краставички
- Мали морковчиња
- Плоскава мешунка
- Свежа зелена мешунка
- Грашок
- Доматчиња „чери“
- Свеж спанаќ
- Мешана зелена салата
- Целер*
- Моркови*
- Краставици*
- Пиперки бабури*
- Зелка
- Домати*
- Кочан*
- Марула*

Свежо овошје

- Банани
- Јаболка
- Мандарини
- Круши
- Праски
- Нектарини
- Киви
- Грозје
- Капинки
- Јагоди
- Малинки
- Боровинки
- Манго*
- Портокали*
- Лубеница*
- Жолта диња*
- Зелена диња*
- Личи

Конзервирани производи

- Овошје во природен сок
- Малечки кочани
- Пченка
- Зеленчукова супа (со намалена сол)*
- Грав (со намалена сол)
- Туна (во солена вода)
- Лосос (во солена вода)
- Мешавина од туна и зеленчук
- Варени леблебии (наут)
- Црвен грав
- Мешавина од 4 вида грав
- Леќа

Производи што се чуваат во фрижидер и деликатесна храна

- Пакувања бел јогурт или јогурт со вкус
- Стапчиња од кашкавал
- Тенки парчиња кашкавал
- Крем-сирење
- Бело млеко или млеко со вкус
- Хумус
- Немасно месо на парчиња*
- Јајца*
- Пилешко на жар (без кожа)
- Тофу
- Таратур
- Фалафел

Долготрајни производи и пецива

- Долготрајно бело млеко или млеко со вкус
- Пуканки*
- Суво грозје (една порција)
- Исечено свежо овошје во чаша
- Пакувања варен бел ориз
- Тортиља
- Интегрален леб или палачинка за тортиљи
- Лепче со суво грозје
- Малечки палачинки
- Англиски колачиња
- Интегрални крекери/пексимит
- Роти лепче
- Пита лепче

Совети

- Избирајте сезонски зеленчук и овошје
- Зафрзнатото овошје и зеленчук се исто хранливи како и кога се свежи
- Заштедете пари купувајќи производи на големо кога се на распродажба
- Во вашата кутија за оброк додадете шише со замрзната вода за да ја заштитите храната од високи температури
- Користете термос за да спакувате жешка храна како што е супа, кари, шпагети итн.
- Чувајте шише за вода и наполнете го повторно со вода од чешмата

*За овие производи е потребна минимална подготовка

Мојата здрава кутија за оброк

Измешајте храна од секоја група на храна за да создадете здрава кутија за оброк



Зрнеста храна

Избирајте воглавно зрнеста храна што ќе ви даде енергија за учење и играње



Интегрални палачинки за тортиљи/пита или роти лепче



Интегрален леб



Интегрални крекери



Интегрален ориз



Интегрални тестенини



Протеини

Избирајте минимално преработени протеини што помагаат да добиете силни мускули



Немасно месо од пилешки гради



Зготвени мешунка, зрнеста храна и леќа



Хумус



Туна



Варено јајце



Зеленчук

Изберете зеленчук за да им помогнете на децата да добијат важни витамини и да се чувствуваат сити



Краставици и домати



Компир



Стапчиња од целер



Зготвен зеленчук што ви останал од претходниот оброк



Салата



Овошје

Избирајте овошје секој ден, тоа е полно со витамини, минерали, растителни влакна и друго



Грозје



Исечени парчиња портокал



Јагоди



Банана



Конзервирано овошје во природен сок



Млечни производи

Изберете млечни производи за здрави коски и заби



Сирење/Кашкавал



Млеко



Млеко од соја



Јогурт



Таратур

Лесно е да спакувате кутија со хранлив оброк

