

Ідеї перекусу для дітей з діабетом

Перекус — це здорова та нормальна частина дієти дитини. Багато дітей зголодніють після обіду та ввечері та захочуть перекусити. Спробуйте ідеї перекусу з дуже низьким або середнім вмістом вуглеводів.

Ці ідеї перекусу є прикладами, й існує багато інших можливостей. Їжа з будь-якої культури може підійти та може використовуватися для створення відповідних закусок. Якщо нижче Ви не бачите їжу, яку їсть Ваша родина, будь ласка, призначте зустріч із дієтологом, і ми обговоримо це з Вами індивідуально, щоб створити план, в якому використовуються продукти, що відповідають традиціям та потребам Вашої родини.

Поради щодо здорового перекусу

- Коли Ви готуєте злаки, вибирайте цільозернові злакові продукти, коли це можливо. Перегляньте етикетки з даними про харчову цінність та знайдіть продукти, що містять принаймні 3 грами клітковини на порцію.
- Фрукти, овочі, горіхи та насіння також є гарним способом отримати клітковину.
- Включення клітковини та білка у легкий перекус Вашої дитини може зробити її більш ситою та задоволеною.
- Не забувайте вводити інсулін, якщо лікар Вашої дитини сказав їй приймати інсулін для перекусу з вуглеводами.
- Пам'ятайте, що дітям потрібні вуглеводи для енергії та росту. Вам не потрібно уникати вуглеводів — натомість сконцентруйтеся на здорових вуглеводах, що містять клітковину, і дізнайтеся, скільки грамів вуглеводів їсть Ваша дитина, щоб Ви могли ввести потрібну кількість інсуліну.

Дуже низька кількість вуглеводів: 5 грамів вуглеводів або менше

- Селера з 1 столовою ложкою арахісового масла або вершкового сиру
- Будь-який м'який, твердий сир або сир з низьким вмістом жиру (1 унція) з 5 пшеничними крекерами Thins
- Крекери (5 пшеничних Thins або 10-15 крекерів у формі рибки з сиром чеддер або крекерів RITZ Bits)
- Нежирний домашній сир (½ чашки). Можна додати кілька ягід.
- М'ясні делікатеси або смажена курка, чи індичка, морепродукти або риба, загорнуті в листя салату з сиром, гірчицею та огірком
- Зварене вкруту яйце
- Заморожений фруктовий батончик без цукру. Перевірте етикетку, щоб переконатися, що він не містить цукру. Зробіть самостійно ароматизовану воду або лимонад без цукру.
- Желе Jell-O без цукру.

1 із 4

Дізнатися більше

- Харчування - 206-987-4758
- Запитайте лікаря Вашої дитини
- seattlechildrens.org

Безкоштовні послуги перекладача

- Запитайте медсестру в лікарні.
- Перебуваючи за межами лікарні, зателефонуйте на безкоштовну лінію сімейного перекладу: 1-866-583-1527. Повідомте перекладачу ім'я, прізвище або додатковий номер, який Вам потрібен.



Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

- Джерки або м'ясні палички, індичка або яловичина. Перевірте етикетки та знайдіть варіанти з низьким вмістом жиру.
- Мигдаль, арахіс, фісташки, волоські горіхи або горіхи кеш'ю (1 унція або ¼ чашки)
- Зелені або чорні оливки (до 15 штук)
- Омлет
- Огірок (1 великий)
- Насіння гарбуза (½ чашки, без шкаралупи)
- Нежирний сир рикотта (½ чашки). Можна додати корицю, екстракт ванілі або кілька подрібнених горіхів.
- Копчений лосось із кількома крекерами та вершковим сиром або загорнутий у листя салату
- Насіння соняшника (¼ чашки, без шкаралупи)
- Тунець, лосось, яєчний або курячий салат з легким майонезом, загорнуті в листя салату
- Сирі овочі, такі як молода морква, селера, перець, огірок, броколі або горох (1 чашка). Занурте в салатну заправку, соус або знежирену сметану (2 столові ложки)
- Смузі з легким йогуртом Dannon з низьким вмістом вуглеводів (4 г вуглеводів) або два йогурти Good Greek (3 г вуглеводів)

Перекуси з низьким вмістом вуглеводів: 6–15 грамів вуглеводів або менше

- 5 крекерів у формі тваринок і ½ чашки молока
- Несолодке яблучне пюре (½ чашки)
- Запечені картопляні чипси (10–15 чипсів). Перевірте етикетку та шукайте «запечені».
- Яловичі джерки (1 унція) та морквяні палички
- Перекус Chex mix (½ чашки)
- Крекери (5–15 для більшості видів (перевірте розмір порції на етикетці) або 40 крекерів у формі рибки). Подавайте з сиром.
- Англійський мафін або маленький бублик (1 половина) з вершковим сиром або підсмажений з сиром
- Заморожений виноград (усього 7 виноградинок)
- Фрукти (1 маленький шматок або 1 чашка ягід або дині або ½ чашки консервованих або ¼ чашки сушених)
- Яблуко або банан (½ маленького) з 1-2 столовими ложками арахісового масла
- Легкий попкорн (3 чашки)
- Кренделі (20 маленьких круглих або паличок)
- ½ чашки пудингу без цукру
- Сендвіч (1 шматочок хліба з м'ясними продуктами та сиром)
- Овочевий суп (1 чашка) з рибними крекерами (10 міні-рибок)
- Асорті з горіхів та сухофруктів Trail mix (¼ чашки)
- Сирі овочі (1 чашка) з ¼ чашки хумусу або легкого сметанного соусу

**Перекуси з
помірним
вмістом
вуглеводів: 16-
30 грамів
вуглеводів або
менше**

- Сухі хлібні злаки (1 чашка) з ½ чашки молока
- Злаковий або зерновий батончик з ½ чашки молока
- Печиво (2 маленькі печива-сендвіч або печива з інжирною начинкою (перевірте розмір порції на етикетці)) з ½ чашки молока
- Крекери (від 5 до 15 (перевірте етикетку щодо кількості крекерів у порції) з 2 столовими ложками арахісового масла)
- Ячня-бовтанка з 2 скибками тостів
- Англійський мафін або маленький бублик (цілий) з вершковим сиром або підсмажений з сиром та соусом для піци
- Фрукти (1 маленький шматок або 1 чашка ягід або ½ чашки консервованих фруктів) з 1 склянкою домашнього сиру
- Крекери Graham (3 квадратики) з 2 столовими ложками арахісового масла та ½ чашки молока або 6 унцій легкого йогурту
- Хуммус (¼ чашки) з ½ шматка піти
- Вівсянка (½ чашки, зварена) з 1 столовою ложкою коричневого цукру та ¼ чашки ягід
- Сендвіч (2 скибочки хліба або 1 піта з м'ясними делікатесами та сиром або 1 шматок хліба з арахісовим маслом та желе)
- Тортілья з розплавленим сиром
- Кукурудзяні чіпси (15 чипсів) з сільсою, хуммусом або розплавленим сиром
- Асорті з горіхів та сухофруктів Trail mix (½ чашки)
- Тунець, курка або яєчний салат на 10 крекерах або 2 скибочках хліба
- Заморожена вафля з арахісовим маслом або сиропом без цукру
- Парфе з йогурту (½ чашки легкого йогурту з ½ чашки ягід або 2 столовими ложками мюслі)

Складіть список Ваших улюблених продуктів та вкажіть кількість вуглеводів в них:

| Перекус | Кількість | Вуглеводи, грами | Дози інсуліну |
|---------|-----------|------------------|---------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Лікарня Seattle Children's пропонує безкоштовні послуги перекладача для глухих пацієнтів, пацієнтів, що слабочують, чи пацієнтів, які не говорять англійською, а також для членів їх сімей і законних представників. Лікарня Seattle Children's надасть цю інформацію в альтернативних форматах на запит. Зателефонуйте до Сімейного інформаційного центру за телефоном: 206-987-2201. Цей матеріал був перевірений клінічним персоналом лікарні Seattle Children's. Однак Ваші потреби є унікальними. Перш ніж діяти або покладатися на цю інформацію, будь ласка, поговоріть зі своїм лікарем.

© 2023 Seattle Children's, Seattle, Washington. Усі права застережено.

Snack Ideas for Kids with Diabetes

Snacking is a healthy and normal part of a child's diet. Many kids will be hungry for an afternoon and evening snack. Try these very low to moderate-carbohydrate snack ideas.

These snack ideas are examples and there are many other possibilities. Foods from any culture can work and can be used to create appropriate snacks. If you do not see the foods your family eats below, please make an appointment with a dietitian and we will work with you individually to create a plan that uses foods that fit with your family's traditions and needs.

Healthy snacking Tips

- When serving grains, choose foods with whole grains when possible. Check Nutrition Facts labels and look for foods with at least 3 grams of fiber per serving.
 - Fruits, veggies, nuts and seeds are also good ways to get fiber.
 - Including fiber and protein in your child's snack can help make it more filling and satisfying.
 - Do not forget to give insulin if your child's doctor has told your child to take insulin for their snacks with carbohydrates.
 - Remember that children need carbohydrates for energy and to grow. You do not need to avoid carbohydrates - instead, focus on healthy carbohydrates that have fiber, and know how many grams your child eats so you can give the right amount of insulin.
-

Very low carb snacks: 5 grams carbohydrate or less

- Celery with 1 Tablespoon peanut butter or cream cheese
 - Any soft, hard or low-fat cheese (1 ounce) with 5 Wheat Thins crackers
 - Crackers (5 Wheat Thins or 10 to 15 cheddar fish-shaped crackers or RITZ Bits)
 - Low-fat cottage cheese (1/2 cup). You can add a few berries.
 - Deli meat or roasted chicken or turkey, seafood or fish, rolled up in a leaf of lettuce with cheese, mustard and a pickle
 - Hard-boiled egg
 - Sugar-free frozen fruit bar. Check the label to make sure it is sugar-free. Make your own with flavored water or sugar-free lemonade.
 - Sugar-free Jell-O.
 - Jerky or meat sticks, turkey or beef. Check labels and look for low-fat versions.
 - Almonds, peanuts, pistachios, walnuts or cashew nuts (1 ounce or 1/4 cup)
 - Green or black olives (up to 15)
 - Omelet
 - Pickle (1 large)
 - Pumpkin seeds (1/2 cup, no shells)
-

To Learn More

- Nutrition - 206-987-4758
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Snack Ideas for Kids and Diabetes

- Low-fat ricotta cheese (1/2 cup). You can add cinnamon, vanilla extract or a few chopped nuts.
- Smoked salmon with a few crackers and cream cheese or rolled in a lettuce leaf
- Sunflower seeds (1/4 cup, no shells)
- Tuna, salmon, egg or chicken salad with light mayonnaise rolled in a lettuce leaf
- Raw vegetables like baby carrots, celery, peppers, cucumber, broccoli or pea pods (1 cup). Dip in salad dressing, salsa or light sour cream (2 Tablespoons)
- Yogurt Dannon Light'n Fit Carb Control smoothie (4g carbs) or Two Good Greek yogurt (3g carbs)

Low carbohydrate snacks: 6 to 15 grams carbohydrate

- 5 animal crackers and 1/2 cup milk
- Unsweetened applesauce (1/2 cup)
- Baked potato chips (10 to 15 chips). Check the label and look for "baked."
- Beef jerky (1 ounce) and carrot sticks
- Chex mix (1/2 cup)
- Crackers (5 to 15 for most (check label for serving size) or 40 cheddar fish-shaped crackers). Have with cheese.
- English muffin or mini bagel (1 halve) with cream cheese or toasted with cheese
- Frozen grapes (7 total grapes)
- Fruit (1 small piece or 1 cup berries or melon or 1/2 cup canned or 1/4 cup dried)
- Apple or banana (1/2 small piece) with 1 to 2 Tablespoons of peanut butter
- Light popcorn (3 cups)
- Pretzels (20 small twists or sticks)
- Sugar-free pudding (1/2 cup)
- Sandwich (1 slice of bread with deli meat and cheese)
- Vegetable soup (1 cup) with some goldfish crackers (10 mini fish)
- Trail mix (1/4 cup)
- Raw vegetables (1 cup) with 1/4 cup hummus or light sour cream dip

Moderate carbohydrate snacks: 16 to 30 grams carbohydrate

- Dry cereal (1 cup) with 1/2 cup milk
- Cereal or granola bar with 1/2 cup milk
- Cookies (2 small sandwich or fig cookies (check label for serving size)) with 1/2 cup milk
- Crackers (5 to 15 (check label for number of crackers in a serving) with 2 Tablespoons of peanut butter)
- Scrambled eggs with 2 slices of toast
- English muffin or mini bagel (whole) with cream cheese or toasted with cheese and pizza sauce
- Fruit (1 small piece or 1 cup berries or 1/2 cup canned) with 1 cup cottage cheese
- Graham crackers (3 squares) with 2 tablespoons of peanut butter and 1/2 cup milk or 6 ounces light yogurt
- Hummus (1/4 cup) with 1/2 piece of pita

Snack Ideas for Kids and Diabetes

- Oatmeal (1/2 cup cooked) with 1 Tablespoon brown sugar and 1/4 cup berries
- Sandwich (2 slices bread or 1 pita with deli meat and cheese or 1 slice bread with peanut butter and jelly)
- Tortilla with melted cheese
- Tortilla chips (15 chips) with salsa, hummus or melted cheese
- Trail mix (1/2 cup)
- Tuna, chicken, or egg salad on 10 crackers or 2 slices of bread
- Frozen waffle with peanut butter or sugar-free syrup
- Yogurt parfait (1/2 cup light yogurt with 1/2 cup berries or 2 Tablespoons of granola)

Keep a list of your favorites and the carbohydrate amounts:

| Snack | Amount | Carbohydrate grams | Insulin units |
|-------|--------|--------------------|---------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |