10 Σεπτεμβρίου 2014

Μια νέα σχολική χρονιά χρειάζεται και μια σωστή διατροφή

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το περιβάλλον του σχολείου επηρεάζει άμεσα την συνολικότερη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων.

Κατά συνέπεια οι διατροφικές επιλογές στο χώρο του σχολείου μπορεί να αποτυπώνουν και τις ευρύτερες διατροφικές επιλογές τους. Ξεκινώντας λοιπόν η νέα σχολική χρονιά, παραθέτουμε ορισμένες χρήσιμες διατροφικές συμβουλές σε σχέση με τη διατροφή του παιδιού στο σχολείου.

Αναλυτικότερα :

1. Προγραμματίστε καλύτερα τη διατροφή του παιδιού.

2. Μην αφήνετε το παιδί να φεύγει νηστικό από το σπίτι το πρωί. Το πρωινό αποτελεί ίσως το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και αναπόσπαστο κομμάτι ενός σωστού και ισορροπημένου διαιτολογίου, καθώς παρέχει στον οργανισμό την απαιτούμενη ενέργεια και βασικά θρεπτικά συστατικά. Ένα πλούσιο πρωινό

βοηθάει την καλύτερη δυνατή λειτουργία του οργανισμού σωματική και πνευματική, δίνοντας τη δυνατότητα να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις των καθημερινών δραστηριοτήτων.

Υποδείγματα πρωινών

• 1 ποτήρι γάλα με αρκετά δημητριακά και 1 ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκάλι
• 1 γιαούρτι με αρκετά δημητριακά, 1 φρούτο κομμένο και 2-3 κουταλάκια του γλυκού μέλι
• 1 ποτήρι από διάφορα φρούτα χτυπημένα στο μπλέντερ και 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως με μέλι
• 1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα μαζί με 1 ποτήρι φρέσκο χυμό ή γάλα
• 1 μικρή αραβική πίτα με τυρί και γαλοπούλα μαζί με 1 ποτήρι γάλα ή χυμός
• 1 ποτήρι γάλα, 1 φέτα κέικ και 1 ποτήρι φρέσκο χυμό

Εκτός, όμως, από αυτές τις επιλογές, θα μπορούσε κάποιες ημέρες της εβδομάδας να αποτελεί πρωινό κάποιο τρόφιμο που έχει περισσέψει από την προηγούμενη ημέρα, και το οποίο τα παιδιά προτιμούν. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι 1 μεγάλο κομμάτι σπανακόπιτα ή τυρόπιτα μαζί με 1 ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκάλι, ή ακόμη και 1 κομμάτι σπιτική πίτσα που περίσσεψε, μαζί και πάλι με 1 ποτήρι φρέσκο χυμό φρούτων. Επειδή, όμως, τα παιδιά ποτέ δε θα σταματήσουν να ζητούν λιχουδιές για πρωινό κι επειδή η απαγόρευση σε κάποια τρόφιμα δε φέρνει πάντοτε τα επιθυμητά αποτελέσματα, είναι χρήσιμο 1 μόνο φορά την εβδομάδα να υπάρχει η ελευθερία στο παιδί, εφόσον αυτό το ζητήσει, να μπορεί να φάει π.χ. 1 κρουασάν ή 2-3 κουλουράκια σοκολάτας, πάντοτε όμως μαζί με 1 ποτήρι γάλα .

Αν και όλες οι προηγούμενες ιδέες φαντάζουν ότι χρειάζονται ώρες προετοιμασίας, οι οποίες δεν υπάρχουν το πρωί πριν το σχολείο, στην πραγματικότητα είναι ελάχιστος ο χρόνος που απαιτείται για ένα καλό πρωινό. Εάν, όμως, και πάλι ο χρόνος που μεσολαβεί από το ξύπνημα του παιδιού μέχρι να πάει στο σχολείο είναι περιορισμένος, αυτό που χρειάζεται είναι καλύτερη οργάνωση και όχι παράλειψη του πρωινού γεύματος. Η προετοιμασία της σχολικής τσάντας και των ρούχων του παιδιού το προηγούμενο βράδυ, γλιτώνει αρκετό από το χρόνο που έχει στη διάθεσή του το παιδί το πρωί, καθώς αντί να ψάχνει για βιβλία, να τελειώνει κάποια από τη μελέτη που θα έπρεπε να έχει κάνει το προηγούμενο απόγευμα, ή να αποφασίζει για τα ρούχα που θα φορέσει, μπορεί να απολαύσει ένα σωστό πρωινό χωρίς άγχος.

Τέλος, είναι βασικό να αναφερθεί το γεγονός, ότι το παιδί δύσκολα θα πειστεί να εγκαταλείψει τα κουλουράκια σοκολάτας για ένα γιαούρτι, ή το κρουασάν για κάποιο χυμό φρούτων και ακόμη δυσκολότερα θα πειθαρχήσει σε ένα σωστό πρωινό, όταν την ίδια στιγμή βλέπει τους γονείς του να ξεκινούν τη μέρα τους

μόνο με ένα καφέ. Οι πρώτοι που θα πρέπει να εφαρμόσουν όλες τις συμβουλές για υγιεινό πρωινό θα πρέπει να είναι οι γονείς. Στη συνέχεια η συζήτηση, η πειθώ, αλλά και η μίμηση που χαρακτηρίζει τα παιδιά, θα τα βοηθήσουν να προσαρμοστούν σε σωστούς τρόπους διατροφής, οι οποίοι σταδιακά θα γίνουν τρόπος ζωής.

3. Κάντε πιο υγιεινά τα γεύματά του στο σχολείο.
Προτιμάτε να παίρνει φαγητό από το σπίτι, υπό μορφή φρούτων
σάντουιτς, αραβικής πίτας, σπιτικής πίτας, σπιτικού κέικ, ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης, ώστε να αποφύγουμε την κατανάλωση λιπαρών γευμάτων τύπου τυρόπιτας, κρουασάν, γαριδάκια, πατατάκια κ.α.

4. Φροντίστε να παίρνει τουλάχιστον 2 – 3 μικρά γεύματα στο σχολείο, τα οποία θα τρώει σε ξεχωριστά διαλείμματα και όχι μια και έξω. Ένα εξ’ αυτών καλό είναι να είναι ένα φρούτο.
Πηγή:neadiatrofis.gr