17 Σεπτεμβρίου 2014

Επιστροφή στο σχολείο με υγιεινό κολατσιό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Οι διακοπές φτάνουν σιγά-σιγά στο τέλος τους και η ώρα της επιστροφής στο σχολείο πλησιάζει.

Οι ώρες που περνούν τα παιδιά στο σχολείο διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, δεν παύουν όμως να αποτελούν ένα μεγάλο ποσοστό της ημέρας τους. Συνεπώς, η κατανάλωση ενός θρεπτικού και ισορροπημένου δεκατιανού στο σχολείο είναι πολύ σημαντική, καθώς εφοδιάζει τα παιδιά με την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες της ημέρας, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην υγιή ανάπτυξή τους, τη βελτίωση της πνευματικής και σωματικής τους απόδοσης και τη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.
Ο καλύτερος τρόπος για να διασφαλίσετε ότι το παιδί σας καταναλώνει ένα υγιεινό και ισορροπημένο κολατσιό, είναι να το προετοιμάζετε εσείς από το σπίτι.

Έτσι, μπορείτε να είστε περισσότερο σίγουροι τόσο για το είδος, όσο και για την ποιότητα και ασφάλεια των υλικών που χρησιμοποιούνται. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι τυποποιημένα προϊόντα, όπως οι σφολιάτες, τα κρουασάν, και τα γλυκά ή αλμυρά σνακ «απαγορεύονται», ωστόσο θα πρέπει να περιορίζεται η κατανάλωσή τους, καθώς αποτελούν στην πλειοψηφία τους επιλογές με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη ή αλάτι.

Παρακάτω λοιπόν, μπορείτε να βρείτε μερικές ιδέες για ένα σπιτικό, υγιεινό κολατσιό:

Τοστ ή σάντουιτς ή μικρή αραβική πίτα με τυρί και λαχανικά ή με τονοσαλάτα και λαχανικά
Κουλούρι Θες/νίκης με μια ατομική συσκευασία τυρί κρέμα
Κριτσίνια ολικής άλεσης με ένα μικρό κομμάτι τυρί και λαχανικά σε στικς (καρότο, αγγούρι)
Ένα κομμάτι σπιτική πίτα (χορτόπιτα, σπανακόπιτα, κολοκυθόπιτα, τυρόπιτα)
Ένα κομμάτι σπιτική πίτσα με τυρί και λαχανικά
Τόστ με ταχίνι και μέλι
Σπιτικό σταφιδόψωμο ή τσουρεκάκι
Ένα κομμάτι σπιτικό κέικ ή λίγα μπισκότα με αποξηραμένα φρούτα ή/και βρώμη
Ένα μικρό σακουλάκι με δημητριακά ολικής άλεσης, κομμάτια αποξηραμένων φρούτων και ανάλατους ξηρούς καρπούς
Μπάρες δημητριακών ολικής άλεσης, χωρίς προσθήκη ζάχαρης
Ένα μικρό παστέλι
Γιαούρτι (λευκό) με φρέσκα φρούτα ή με δημητριακά ολικής άλεσης
Extra tips:
Προτιμήστε ψωμί για τοστ ή σάντουιτς ολικής άλεσης, ενώ όταν φτιάχνετε κέικ, μπισκότα, πίτες ή πίτσα επιλέξτε αλεύρι ολικής άλεσης ώστε να ενισχύσετε την πρόσληψη φυτικών ινών.
Επιλέξτε τυριά χαμηλών λιπαρών και αποφύγετε την προσθήκη αλλαντικών σε τοστ και σάντουιτς, καθώς αφενός μπορεί να αλλοιωθούν σε θερμό περιβάλλον και αφετέρου έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο.
Συνοδεύστε το κολατσιό με ένα φρούτο εποχής καθημερινά και προτιμήστε ολόκληρα φρούτα έναντι χυμών.
Φροντίστε ώστε να υπάρχει ποικιλία και εναλλαγή υλικών μέσα στην εβδομάδα, ώστε να μη «βαριέται» το παιδί σας.
Εάν υπάρχει η δυνατότητα, προετοιμάστε το κολατσιό μαζί με το παιδί σας. Αυτό θα αποτελέσει κομμάτι της διατροφικής του εκπαίδευσης, ενώ παράλληλα θα αισθανθεί ότι είναι υπεύθυνο για τη διατροφή του και θα απολαύσει ένα σνακ που ετοίμασε μόνο του.

Μην ξεχνάτε το νερό! Φροντίστε να δίνετε καθημερινά στο παιδί σας ένα μπουκαλάκι νερό μαζί με το κολατσιό του.
Φροντίστε να καταναλώνετε καθημερινά πρωινό μαζί με το παιδί σας. Μην ξεχνάτε ότι το κολατσιό θα πρέπει να κατέχει τη θέση ενός ενδιάμεσου γεύματος και η κατανάλωση ενός «πλουσιότερου» δεκατιανού δεν αναπληρώνει το πρωινό γεύμα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού
Επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr