19 Σεπτεμβρίου 2014

Κολατσιό στο σχολείο! Έξυπνες ιδέες για να τρώει υγιεινά το παιδί μου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ένα από τα άγχη που έχουν οι γονείς όταν στέλνουν το παιδί τους σχολείο είναι κι αυτό της διατροφής.

Έρευνες που έχουν γίνει έδειξαν ότι τα Ελληνόπουλα δεν τρώνε υγιεινά αυτές τις ώρες με αποτέλεσμα να αυξάνεται δραματικά η παχυσαρκία σε αυτές τις ηλικίες. Εμείς σας προτείνουμε μερικές έξυπνες ιδέες προκειμένου το παιδί να τρώει υγιεινά από τα χέρια σας.

• Φτιάξτε του μία σπιτική τυρόπιτα. Μπορεί να παίρνει από ένα κομμάτι καθημερινά στο σχολείο.
• Τοστ με τυρί και λαχανικά. Μην βάλετε μέσα αλλαντικά γιατί χαλάνε από τη ζέστη.
• Σπιτικό κέικ. Ό,τι καλύτερο και σίγουρα το παιδί ξετρελαίνεται με αυτό. Προτιμήστε αλεύρι ολικής άλεσης.
• Αραβική πίτα με τυρί και λαχανικά. Είναι ένα υγιεινό κολατσιό!
• Οι μπάρες δημητριακών είναι μία έξυπνη επιλογή και μπορείτε να τις φτιάξετε

εύκολα και γρήγορα στο σπίτι.

Πηγή: mothersblog.gr