7 Οκτωβρίου 2014

Τα έξυπνα σνακ και η επιλογή τους

/ Γενικά Θέματα



Γιατί προσέχουμε και επιλέγουμε: Το καλύτερο για το σώμα μας και για το μυαλό μας! Πόσο μάλλον για τα παιδιά μας!

Προσέχοντας τις επιλογές μας και κάνοντας μικρές αλλαγές στη διατροφή μας, θα έχουμε το καλύτερο «καύσιμο» για να λειτουργεί σωστά και αποδοτικά το σώμα μας, έτσι ώστε να τα καταφέρνουμε με τις καθημερινές μας υποχρεώσεις, τις σωματικές μας δραστηριότητες και οι μαθητές με τα μαθήματά τους.

Διαλέγουμε λοιπόν «Έξυπνα» σνακ!
Τα σνακ είναι πολύ σημαντικά για τη διατροφή μας, καθώς μας παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά μεταξύ των κύριων γευμάτων μας:
του πρωινού, του μεσημεριανού και του βραδινού.
Όμως τις περισσότερες φορές, αντί να επιλέξουμε κάτι θρεπτικό, επιλέγουμε κάποιο αλμυρό ή γλυκό σνακ το οποίο το μόνο που μας προσφέρει είναι λίπος και ζάχαρη, χωρίς κάποιο όφελος για το σώμα μας ή την ανάπτυξή μας, αλλά αντίθετα με βλαβερές συνέπειες, όπως η αύξηση του σωματικού λίπους.
Έξυπνες επιλογές για σνακ είναι τα τρόφιμα που μπορούν να μας γεμίσουν

ενέργεια και να συμπληρώσουν τη διατροφή μας με απαραίτητες πρωτεΐνες, βιταμίνες και φυτικές ίνες, όπως:

«Έξυπνα» σνακ στο σπίτι:
– γάλα με φρούτα (milk-shake)
– γιαούρτι με δημητριακά, μέλι ή ξηρούς καρπούς
– σπιτικά κουλουράκια
– φρυγανιά με ένα κομμάτι τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος
– φρουτοσαλάτα
– φρούτο εποχής ή φυσικός χυμός φρούτων
– ξηροί καρποί

«Έξυπνα» σνακ στο σχολείο:
– φρούτο εποχής ή φυσικός χυμός φρούτων
– τοστ με τυρί
– κουλούρι Θεσσαλονίκης
– γιαούρτι χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος
– ένα μικρό κομμάτι σπιτική πίτα ή σπιτικό κέικ (όχι συσκευασμένο)
– παστέλι

Πηγή: Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία- lovecooking.gr