

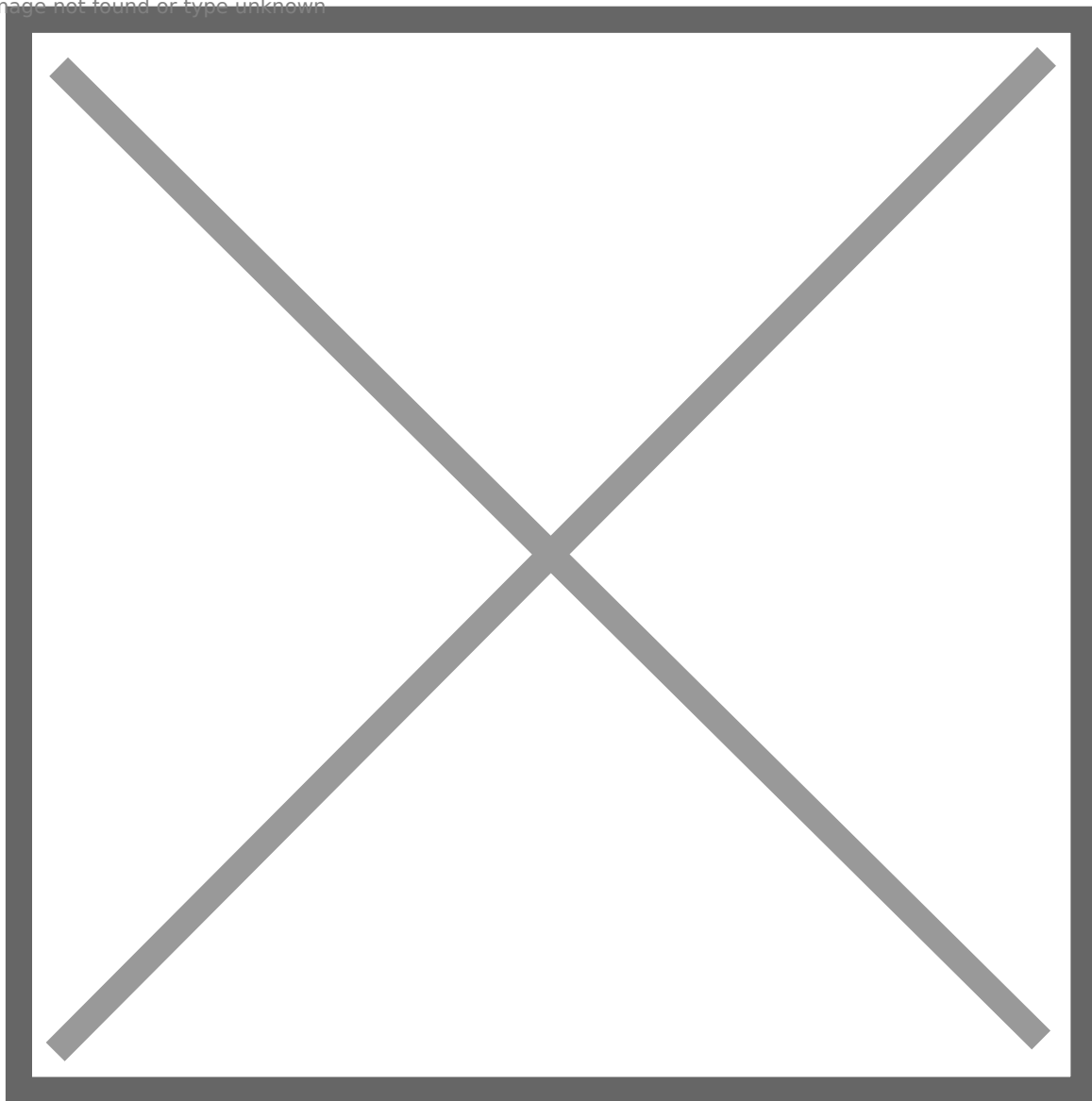
Πρόγευμα στο Σχολείο (Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος)

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Ο Σεπτέμβρης είναι εδώ και τα παιδιά ετοιμάζονται γι' ακόμα μια γεμάτη από διάβασμα και δραστηριότητες σχολική χρονιά. Το πρόγραμμα αλλάζει και οι υποχρεώσεις αυξάνονται. Απαραίτητος σύμμαχος σε όλη την προσπάθειά τους, εκτός από τους γονείς, θα πρέπει να είναι η διατροφή τους. Μια διατροφή, που θα τους προσφέρει τόσο ενέργεια, όσο και όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά, που χρειάζονται για υγιής ανάπτυξη και πνευματική διαύγεια.

Image not found or type unknown



Κατά την παραμονή τους στο σχολείο, τα παιδιά ξοδεύουν περίπου έξι με επτά ώρες της ημέρας τους, κατά τις οποίες χρειάζεται να τρέφονται σωστά, ώστε να ανταποκρίνονται στο διάβασμα και στις φυσικές δραστηριότητες. Γι' αυτό το λόγο, το κολατσιό αποτελεί ένα σημαντικό γεύμα της ημέρας που δεν θα πρέπει να παραλείπεται.

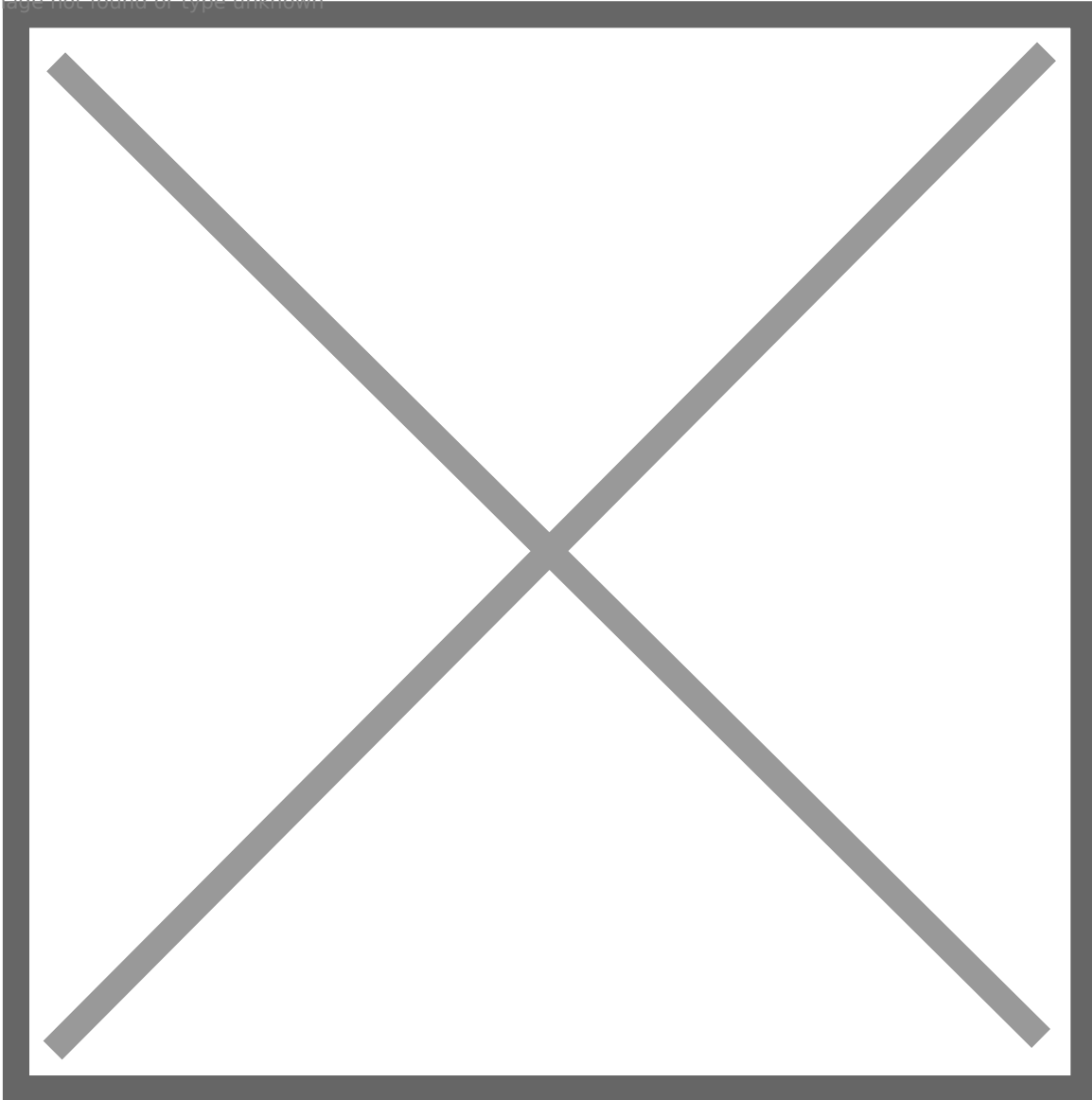
Το παιδί θα πρέπει να ενθαρρύνεται ώστε να επιλέγει γεύματα σύμφωνα με τις προτιμήσεις του, χωρίς όμως αυτά να είναι πλούσια σε σάκχαρα ή λιπαρά. Οι γονείς είναι εκείνοι, που θα πρέπει να διαμορφώσουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους, τόσο εντός όσο και εκτός σπιτιού.

Ρόλος των γονέων:

Ο ρόλος του γονέα στη διατροφή του παιδιού του είναι ο πιο σπουδαίος. Τα παιδιά, από μικρή κιόλας ηλικία, έχουν την τάση να αναπτύσσουν μιμητικές συμπεριφορές,

αντιγράφοντας όσα συμβαίνουν στο περιβάλλον τους. Επομένως, η συμπεριφορά του γονέα είναι αυτή που καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη συμπεριφορά του ίδιου του παιδιού.

Image not found or type unknown



Ο γονέας θα πρέπει να εκπαιδεύει το παιδί μέσα από τη δική του συμπεριφορά, δείχνοντάς του τον σωστό τρόπο επιλογής τροφίμων και γευμάτων. Είναι πολύ σημαντικό το παιδί όχι απλώς να ακούει από το γονέα ποιο είναι το σωστό αλλά να τον βλέπει να πράττει το ίδιο.

Η συμμετοχή και των δύο στην επιλογή του κολατσιού ενισχύει τη σχέση ανάμεσα στο παιδί και στο γονέα δίνοντας, παράλληλα, τη δυνατότητα επιλογής ενός γεύματος, τόσο θρεπτικού όσο και γευστικού, σύμφωνα με τις προτιμήσεις του ίδιου παιδιού.

Κολατσιό από το σπίτι:

Το κολατσιό από το σπίτι είναι μια ιδανική επιλογή για να φροντίζουμε για την ισορροπημένη διατροφή των παιδιών. Επιλέξτε τρόφιμα, που δεν αλλοιώνονται εκτός ψυγείου και είναι εύκολα στη μεταφορά.

Ιδέες για κολατσιό:

Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης και 1 φέτα τυρί light

Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί κρέμα (τύπου κατίκι) με λαχανικά

Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυρί κρέμα και γαλοπούλα βραστή

Κριτσίνια ολικής άλεσης με 1 φέτα τυρί light

Σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα

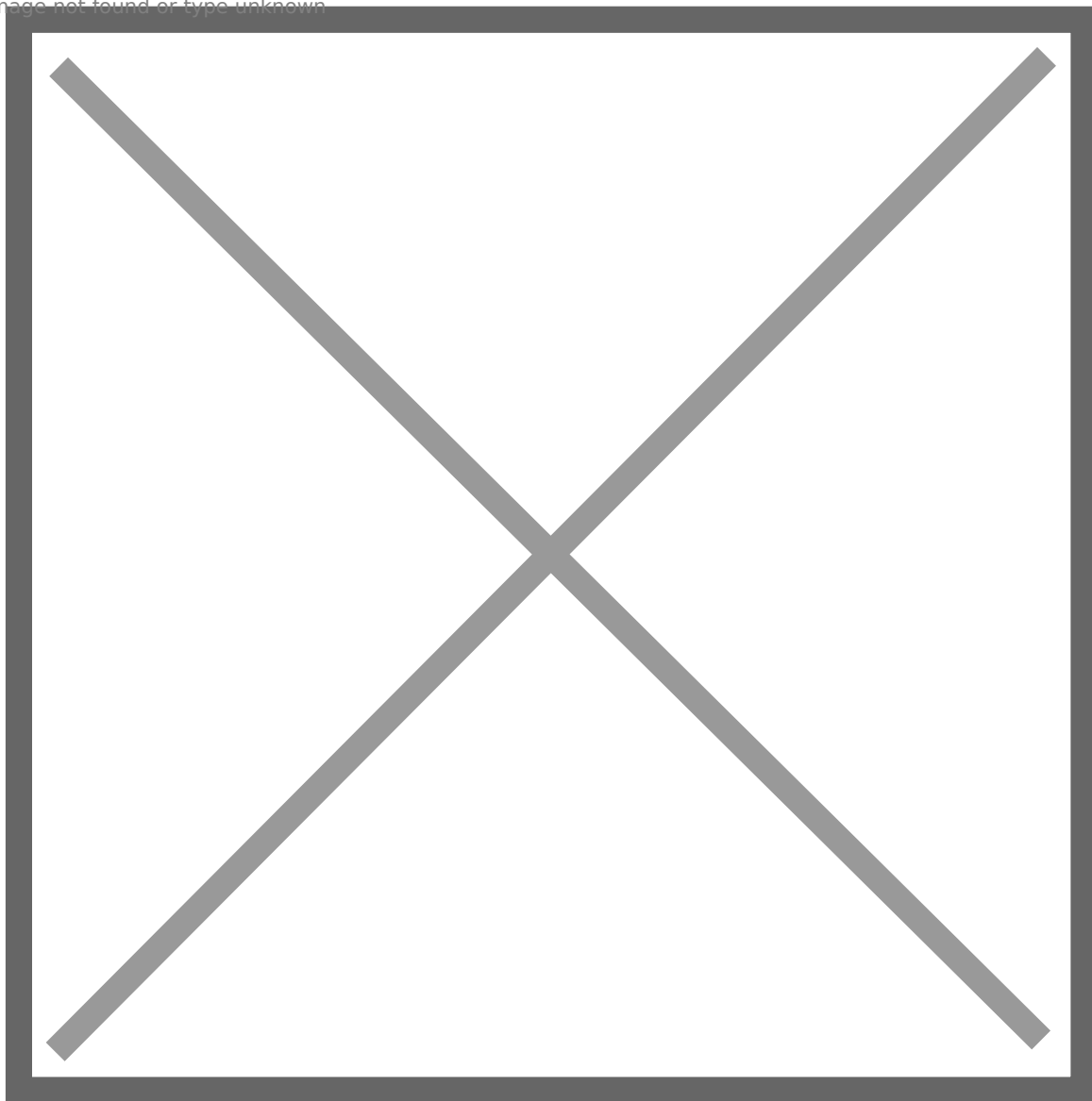
Παστέλι (χωρίς πρόσθετα σάκχαρα)

Σπιτική μπάρα δημητριακών

Μικρή τортίγια με 1/2 μπανάνα και ταχίνι κακάο

Μικρή τортίγια με φυστικοβούτυρο, 1/2 μπανάνα και κομμάτια μαύρης σοκολάτας

Image not found or type unknown



Κολατσιό από το κυλικείο:

Ακόμα και αν δεν είναι εύκολο το παιδί να έχει μαζί του κάποιο κολατσιό από το σπίτι, μπορούμε να το εκπαιδεύσουμε ώστε να επιλέξει σωστά ανάμεσα στα τρόφιμα, που μπορεί να βρει στο κυλικείο.

Ιδέες για κολατσιό:

Κουλούρι Θεσσαλονίκης και 1 γάλα αποβουτυρωμένο
Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με μέλι και 1 φρούτο
Ρόφημα με φρέσκο γάλα και φρούτο
Σάντουιτς με τυρί light, γαλοπούλα βραστή και λαχανικά
Ρυζόγαλο
Τυρόπιτα
Κράκερς ολικής άλεσης με τυρί και ξηρούς καρπούς

Συμβουλή: Επειδή ο χρόνος παραμονής στο σχολείο είναι μεγάλος, προσθέστε κάποιο φρούτο ή φυσικό χυμό (χωρίς πρόσθετα σάκχαρα) περίπου 2 ώρες μετά την κατανάλωση του κολατσιού.

*Εάν κάποιο παιδί πάσχει από κάποιο νόσημα, θα πρέπει η διατροφή του να συμμορφώνεται σύμφωνα με τις συστάσεις για την πάθησή του.

Καλή σχολική χρονιά!