

## Συμβουλές για τη σωστή διατροφή στο σχολείο!

Τα σχολεία άρχισαν και κάθε μητέρα αγχώνεται για το τι θα τρώει το παιδάκι της στο σχολείο.

Καλό θα ήταν να γνωρίζετε για τη σωστή διατροφή των παιδιών, διότι ας μην ξεχνάμε πως βρίσκονται σε μια ηλικία ταχύτατης σωματικής αλλά και πνευματικής ανάπτυξης, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλές ανάγκες για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Η επίδοσή τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό και από τη διατροφή!

1. **Ξεκινήστε την ημέρα του με ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό.** Το σώμα χρειάζεται ενέργεια για να λειτουργήσει καλά, ιδιαίτερα μετά τον νυχτερινό ύπνο, που τα αποθέματα ενέργειας είναι χαμηλά. Αρκετές μελέτες έδειξαν ότι τα παιδιά που τρώνε πρωινό έχουν 30% λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα. **Καλό θα είναι, επομένως, το πρωινό των παιδιών σας να περιλαμβάνει:**  
1 φλιτζάνι γάλα 1,5% με 40 gr δημητριακά ολικής άλεσης, 1 φρούτο ή 1 γιαούρτι 1,5%, 2 φρυγανιές σικάλεως με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα, 1 φρούτο ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 1 τοστ ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 2 φρυγανιές σικάλεως, 30 gr τυρί, 1 φρούτο.
2. **Ετοιμάστε ένα κολατσιό για το σχολείο,** καθώς προσφέρει στα παιδιά την απαραίτητη ενέργεια που χρειάζονται, ώστε να είναι δραστήρια και αποδοτικά στις ενδοσχολικές τους ασχολίες. **Είναι προτιμότερο να φροντίζετε εσείς για το κολατσιό του από το σπίτι, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει:**  
1 τοστ, 1 φρούτο, 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης, 1 φρούτο ή 1 γιαούρτι με φρούτα, ή 1 ποτήρι χυμό ή 1 σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα, 1 φρούτο, ή 1 κομμάτι σπιτικού κέικ, 1 φρούτο.

Αν, ωστόσο, πρέπει το παιδί να προσανατολιστεί σε προϊόντα του κυλικείου, τότε φροντίστε οι αγορές του να είναι προσεκτικές και να μην αφορούν τρόφιμα με αυξημένα επίπεδα λιπαρών και ζάχαρης, όπως είναι τα γαριδάκια, οι πίτσες, τα αναψυκτικά, αλλά να περιορίζονται σε κάτι από όσα αναφέρθηκαν πιο πάνω.

3. **Το μεσημεριανό φαγητό είναι το κυριότερο γεύμα της ημέρας.** Είναι προτιμότερο να υπάρχει μια σταθερή ώρα όπου παρευρίσκεται όλη η οικογένεια, καθώς συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση των παιδιών και στη διαμόρφωση των διατροφικών τους προτύπων. **Ένα ενδεικτικό μεσημεριανό μπορεί να είναι:**

1 φλιτζάνι ρύζι, 150 gr μπιφτέκι ή ψάρι, 1 φλιτζάνι σαλάτα, 1 φέτα ψωμί σικάλεως, 3 κουταλιές του γλυκού ελαιόλαδο, 1 φρούτο.

4. **Μην ξεχνάτε το απογευματινό σνακ:**

1 ποτήρι φυσικός χυμός, 3 κράκερ σικάλεως με 30 gr τυρί, ή 1 γλυκό, 1 φρούτο, ή 1 γιαούρτι με μέλι, 1 φρούτο.

5. **Το βραδινό είναι προτιμότερο να είναι πιο ελαφρύ από το μεσημεριανό,** μιας και οι καύσεις με το πέρας της ημέρας έχουν μειωθεί ταυτόχρονα με τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. **Ένα τυπικό δείπνο μπορεί να περιλαμβάνει:**

1 ομελέτα (1-2 φορές ανά εβδομάδα) ή 3 καλαμάκια κοτόπουλο ή χοιρινά (1-2 φορές ανά εβδομάδα) ή 1 σαλάτα ανάμικτη με τυρί και 3 φέτες γαλοπούλας ή μισή μερίδα από το μεσημεριανό γεύμα.

**Στόχος σε κάθε περίπτωση είναι να διατηρήσετε το βάρος των παιδιών σας σε φυσιολογικά για την ηλικία τους επίπεδα. Σε περίπτωση που διαθέτουν παραπανίσια κιλά, βοηθήστε τα να τα χάσουν με τη βοήθεια κάποιου ειδικού διαιτολόγου και όχι με χημικές και στερητικές δίαιτες, ώστε να προσεγγίσουν το ιδανικό τους βάρος και να το συντηρήσουν.**