

## Σωστή διατροφή στο δημοτικό

Για να μάθει να τρώει σωστά το παιδί, πρέπει και τα πρότυπά του, γονείς, παππούδες να τρώνε υγιεινές τροφές και εκείνοι και μέσα στο σπίτι και εκτός σε εστιατόρια, ταβέρνες, κλπ. Το μόνο που χρειάζονται οι γονείς είναι η φαντασία και η δημιουργικότητα, γιατί με αυτόν τον τρόπο θα βοηθήσουν στη διατροφική εκπαίδευση του παιδιού τους και θα θέσουν τις σωστές βάσεις και γνώσεις, προκειμένου για να αποφευχθούν η παιδική και ενήλικη παχυσαρκία και όλα τα συσχετιζόμενα νοσήματα.



Ένα υγιεινό κολατσιό στο σχολείο θα πρέπει να παρέχει στο μαθητή πρωτεΐνες για να τον κρατάει σε εγρήγορση, ασβέστιο για την ανάπτυξη υγιών οστών και δοντιών, φρούτα και λαχανικά για βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Η αίσθηση ότι είναι ο δημιουργός του κολατσιού του, δίνει στο παιδί την δύναμη να νιώθει υπεύθυνο. Ο γονιός μπορεί να καθοδηγήσει το παιδί στο μέγεθος της μερίδας, στις υγιεινές επιλογές και φυσικά στην υλοποίηση του γεύματος. Θα πρέπει το κολατσιό να είναι ενδιαφέρον για το παιδί! Ειδικές φατσούλες, σχέδια κόφτες κάνουν

τα φαγώσιμα πιο διασκεδαστικά στην όψη, υπάρχει αυτή η παιχνιδιάρικη διάθεση που αρέσει πολύ στα παιδιά.

## **Τί μπορεί να έχει για πρωινό ένα παιδί;**

- Σάντουιτς ή τοστ ή ρολάκια ή αραβικές πίτες ή τορτίγιας ή κρέπα.

Μπορείτε να τις γεμίσετε με:

- Φρέσκα λαχανικά.
- Γαλοπούλα βραστή ή καπνιστή ,αυγό ή ομελέτα.
- Αντί μαγιονέζας χρησιμοποιήστε γιαούρτι.

**Απ' το φούρνο:** κουλούρι σουσαμένιο, κατά προτίμηση ολικής αλέσεως ή/και πολύσπορο, σταφιδόψωμο, παξιμαδάκια ολικής αλέσεως, κουλουράκια λαδιού ή νηστίσιμα, κριτσίνια.

- Φρούτα ή χυμούς φρούτων.
- Σπιτικά κέικ , πίτσες, τάρτες.
- Γιαούρτι με μια κουταλιά μέλι ή φυστικοβούτυρο, κρανμπερις και ξηρούς καρπούς.

Όλες οι παραπάνω συμβουλές να ακολουθούνται πάνω βασιζόμενοι στις ανάγκες κάθε παιδιού υπολογίζοντας πάντα και θέματα υγείας, αλλεργιών, κλπ.