

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής χαρακτηρίζεται από έλλειψη χρόνου για την προετοιμασία γευμάτων και οδηγεί στην κατανάλωση βιομηχανικών έτοιμων προς κατανάλωση τροφίμων, με αποτέλεσμα την αύξηση της ζήτησής τους.

Τα έτοιμα συσκευασμένα και επεξεργασμένα τρόφιμα μπορεί να είναι εύκολα στην προετοιμασία με χαμηλό κόστος και προσβασιμότητα στον καταναλωτή, όμως δεν είναι ωφέλιμα για την υγεία καθώς περιέχουν συντηρητικά και άλλες χημικές ουσίες. Η περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά είναι σχεδόν ανύπαρκτη με αποτέλεσμα να προσφέρουν «κενές θερμίδες» (π.χ. αναψυκτικά). Τέτοιου είδους τροφές παρατηρούνται να είναι γευστικές και εθιστικές στα παιδιά, να τα κρατούν απασχολημένα όταν είναι ζωηρά, όμως φέρουν κινδύνους σχετικά με τη θρέψη τους.

Επομένως δεν οδηγούνται σε επαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, γεμίζουν με κενές θερμίδες έχοντας ως αποτέλεσμα την ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών, την επιβάρυνση της υγείας και το εμφανές αυξημένο σωματικό βάρος που οδηγεί στην παιδική παχυσαρκία. Αποτελεί μάλιστα της σύγχρονης εποχής καθώς η Ελλάδα ανήκει στις χώρες εκείνες που το φαινόμενο πολλαπλασιάζεται συνεχώς.

Για την πρόληψη του φαινομένου αυτού απαραίτητη είναι η αρωγή των γονέων στην διατροφή των παιδιών τους. Ως γονείς πρέπει να προσέχετε τις τροφές που δίνετε στο παιδί σας να προσπαθούν να περιέχουν όλες τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη σωστή και ομαλή ανάπτυξη τους.

- ✓ Προτιμάμε σπιτικά φαγητά και σνακ
- ✓ Αποφυγή ή πολύ αραιή κατανάλωση (1-2 φορές /μήνα) κενών θερμίδων (γλυκά, καραμέλες, πατατάκια, σοκολάτες, παγωτά, τηγανιτά, μαγιονέζα, αναψυκτικά, fast food κλπ)
- ✓ **Δεν παραλείπουμε το πρωινό!!** Δεν παραλείπουμε τα 5 συνιστώμενα γεύματα/ημέρα
- ✓ Καταναλώνουμε φαγητά από όλες τις ομάδες τροφίμων
- ✓ Ενυδατώνουμε τον οργανισμό μας με νερό, φρούτα και λαχανικά
- ✓ Κάνουμε συχνά γεύματα
- ✓ Εντάσσουμε τα φρούτα και τα λαχανικά στην διατροφή μας
- ✓ Να προτιμάμε τα ολικής άλεσης και πλούσια σε φυτικές ίνες προϊόντα
- ✓ Να ακούμε τις διατροφικές ανάγκες και τις γευστικές προτιμήσεις του παιδιού και να προσπαθούμε να το οδηγούμε στην ισορροπημένη διατροφή
- ✓ Να το παροτρύνουμε να ακολουθεί εξωσχολικές δραστηριότητες και άσκηση
- ✓ Να μην περνάνε πολλές ώρες μπροστά από τον Η/Υ και την τηλεόραση
- ✓ Να κοιμούνται τουλάχιστον 7-8 ώρες ημερησίως
- ✓ Τα παιδιά παραδειγματίζονται από τους γονείς ακόμα και στις διατροφικές τους συνήθειες. Έχοντας ισορροπημένη διατροφή ως γονείς, θα έχουν και τα παιδιά σας.

#### Ιδέες για σπιτικό κολατσιό στο σχολείο

#### **Συνταγή 1.**

#### **ΣΤΑΦΙΔΟΨΩΜΑΚΙΑ**

### Υλικά

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κύβος νωπής μαγιάς 25 γρ.
- 1½ κ.γλ. κανέλα σε σκόνη
- 1/2 κ.γλ. γαρίφαλο σε σκόνη
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1/2 φλ. χυμό από πορτοκάλι
- 1/2 φλ. Ζάχαρη καστανή
- 1 φλ. σταφίδα μαύρη κορινθιακή  
νερό χλιαρό όσο πάρει (περίπου 2 φλ.)

### Εκτέλεση

πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσουμε τη μαγιά. Τη διαλύουμε σε μπολ, πασπαλίζουμε με λίγη καστανή ζάχαρη και ρίχνουμε λίγο νερό. Ανακατεύουμε να διαλυθεί. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε για 10' να ενεργοποιηθεί. Όταν αφίσει η επιφάνεια είναι έτοιμη και την προσθέτουμε στο αλεύρι για να φτιάξουμε το σταφιδόψωμο.

Βάζουμε σε λεκάνη το αλεύρι, τη ζάχαρη, τα κανελογαρίφαλα και το μοσχοκάρυδο. Τα ανακατεύουμε και κάνουμε λακούβα στο κέντρο. Ρίχνουμε το χυμό και λίγο λίγο ζυμώνοντας, το χλιαρό νερό με τη μαγιά και το υπόλοιπο νερό. Η ζύμη είναι έτοιμη όταν καθαρίσουν τα τοιχώματα της λεκάνης και η ζύμη είναι εύπλαστη χωρίς να κολλάει στα χέρια.

Τότε προσθέτουμε τις σταφίδες και ζυμώνουμε για να μπουν μέσα στη ζύμη. Μαζεύουμε τη ζύμη σε μπάλα, την τοποθετούμε σε λαδωμένο μπολ και τη σκεπάζουμε καλά. Την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο, περίπου για 45'-1 ώρα.

Όταν φουσκώσει η ζύμη, την αδειάζουμε στον πάγκο. Χωρίζουμε σε 8 κομμάτια. Τα πλάθουμε σε φρατζολάκια και τα αραδιάζουμε σε 2 λαμαρίνες. Τα σκεπάζουμε καλά και τα αφήνουμε να διπλασιαστούν σε όγκο, περίπου για 45'.

Αν θέλουμε, τα αλείφουμε με το διάλυμα αυγού (χτυπάμε το αυγό, το νερό και τη ζάχαρη με ένα πιρούνι).

**Ψήνουμε τα σταφιδόψωμα στους 180°C για 40-45 λεπτά.**

## ΣΥΝΤΑΓΗ 2

### ΚΕΙΚ ΑΛΜΥΡΟ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ & ΜΠΡΟΚΟΛΟ

### Υλικά

- 1 ¼ φλ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 φλ. αλεύρι σκληρό

- 2 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κ.γλ. σόδα μαγειρικής
- 1 κ.γλ. αλάτι
- 1 κ.γλ. πάπρικα γλυκιά
- 1 ½ φλ. κεφαλογραβιέρα (κομμένη σε πολύ μικρά κυβάκια)
- 300 γραμ. μπρόκολο (μόνο φούντες-πολύ ψιλοκομμένο)
- 2 αυγά
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ¼ φλ. ξινόγαλο ή γιαούρτι 0% (όχι στραγγιστό)
- 3 μικρά φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 κ.σ. σουσάμι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθεμαίνουμε το φούρνο στους 170°C.

- Λαδώνουμε και αλευρώνουμε μια μικρή μακρόστενη φόρμα για κέικ ή στρογγυλή φόρμα για κέικ με τρύπα 23 εκ.
- Για να φτιάξουμε αυτή την συνταγή θα πρέπει όλα τα υλικά να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.
- Καθαρίζουμε το μπρόκολο από τις ίνες και κρατάμε το τρυφερό μέρος.
- Ζεματάμε το μπρόκολο για 3 λεπτά σε βραστό νερό και το στραγγίζουμε καλά σε απορροφητικό χαρτί.
- Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κατεψυγμένο, ξεπαγωμένο και καλά στραγγισμένο μπρόκολο.
- Αφού στεγνώσουμε καλά το μπρόκολο, το ψιλοκόβουμε.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα δύο αλεύρια, το baking powder, τη μαγειρική σόδα, τη πάπρικα και το αλάτι.
- Τα ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το τυρί και το μπρόκολο κι ανακατεύουμε καλά να ντυθούν τα υλικά με αλεύρι.
- Σε άλλο μπολ βάζουμε τα αυγά, το ελαιόλαδο και το ξινόγαλο ή το γιαούρτι.
- Τα χτυπάμε με ένα σύρμα ώστε να ενωθεί καλά ο χυλός.
- Ρίχνουμε τα υγρά στο μπολ με τα στερεά υλικά.
- Με μια ξύλινη κουτάλα ανακατεύουμε απαλά τα υλικά να ενωθούν.
- Η ζύμη θα είναι λίγο περίεργη και κολλώδης.
- Αδειάζουμε τη ζύμη μας μέσα στη φόρμα του κέικ.
- Πασπαλίζουμε την επιφάνεια με τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και το σουσάμι.

## Για το ψήσιμο

- Ψήνουμε για 45 λεπτά περίπου μέχρι να βγαίνει καθαρή η λάμα από το μαχαίρι.
- Αφού ψηθεί, το αφήνετε για 15 λεπτά στη φόρμα του κέικ ώστε να σταθεροποιηθεί και έπειτα ξεφορμάρετε σε σχάρα για να μη νοτίσει.

### ΣΥΝΤΑΓΗ 3.

#### Σπιτικό υγιεινό brownie

Υλικά :

- 2 ώριμες μπανάνες
- ½ φλιτζ. Φυστικοβούτυρο ή βούτυρο από αμύγδαλο
- 2κ.σ. καστανή ζάχαρη
- 1/3 φλιτζ. Άγλυκο κακάο
- ½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- σταγόνες σοκολάτας υγείας ή γάλακτος

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με ένα πιρούνι λιώνετε τις μπανάνες σε ένα μπολ. Ρίχνετε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύετε με τη μαρίζ. Σε ένα τετράγωνο ταψάκι στρώνετε μια λαδόκολλα και απλώνεται το χυλό. Πασπαλίζετε προαιρετικά με σταγόνες σοκολάτας.

Ψήνεται για 25-30 λεπτά στους 180 °C

#### ΣΥΝΤΑΓΗ 4

#### ΤΥΡΟΨΩΜΑΚΙΑ

Υλικά

- 600 γραμμ. αλεύρι δυνατό
- 1 κύβος νωπής μαγιάς 25 γρ.
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- 1 κ.γλ. αλάτι
- νερό όσο σηκώσει (περίπου 1½ φλιτζ.)
- λίγο λάδι για το μπολ

#### Για τη γέμιση

- 300 γραμμ. φέτα σε τρίμματα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. φρέσκο δυόσμο
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 αυγό
- 1 κ.σ. γάλα
- λίγο επιπλέον αλεύρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλύουμε τη μαγιά σε ένα μπολ με λίγο χλιαρό νερό και πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη. Ανακατεύουμε να διαλυθεί. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε για 10 λεπτά να ενεργοποιηθεί. Όταν αφρίσει η επιφάνεια είναι έτοιμη και την προσθέτουμε στο αλεύρι.

Σε άλλο μπολ βάζουμε το αλεύρι και το αλάτι ανακατεύουμε με κουτάλι. Προσθέτουμε την ενεργοποιημένη μαγιά και αρχίζουμε να ζυμώνουμε. Συμπληρώνουμε λίγο νερό μέχρι να σχηματιστεί ζύμη.

Βγάζουμε τη ζύμη στον πάγκο εργασίας και την ζυμώνουμε δυνατά για 10 λεπτά κάνοντας τραβήγματα της ζύμης, τεντώνοντάς την και επαναφέροντάς την.

Λαδώνουμε ελαφρά ένα μπολ και βάζουμε τη ζύμη. Καλύπτουμε το μπολ και αφήνουμε τη ζύμη να διπλασιαστεί σε όγκο. Ο χρόνος φουσκώματος ποικίλλει ανάλογα με τη θερμοκρασία περιβάλλοντος. Όσο πιο ζεστό είναι ένα μέρος τόσο πιο γρήγορα φουσκώνει η ζύμη. Ακόμα και στο ψυγείο θα φουσκώσει, αλλά θα αργήσει πολύ.

Σε μπολ βάζουμε τη φέτα, το λάδι, το δυόσμο, το πιπέρι και ανακατεύουμε. Τα ρίχνουμε στην ήδη φουσκωμένη ζύμη. Ζυμώνουμε καλά, να εγκλωβιστούν μέσα στη ζύμη τα υλικά. Αν κολλάει πασπαλίζουμε με αλεύρι.

Χωρίζουμε τη ζύμη σε 4 κομμάτια. Πλάθουμε 4 στρογγυλά ή μακρόστενα καρβελάκια. Τα πλαταίνουμε πατώντας τα ελαφρά. Τα τοποθετούμε σε λαδωμένη λαμαρίνα. Τα σκεπάζουμε καλά. Αφήνουμε να διπλασιαστούν σε όγκο για περίπου 40'.

Χτυπάμε το αυγό με το γάλα και το αλείφουμε γύρω-γύρω. Χαράζουμε ελαφρά την επιφάνειά τους με κοφτερό μαχαίρι. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς C για 40 λεπτά, έως ότου ροδίσουν καλά.

## ΣΥΝΤΑΓΗ 5

Σπιτικό σάντουιτς με καλής ποιότητας ψωμί ολικής ή πολύσπορο , αυγό βραστό , τυράκι κίτρινο , μαρούλι ή σπανάκι φρέσκο κτλ

Μια καλή επιλογή είναι τα φρούτα εποχής τα οποία μπορεί να είναι και 2 ή 3 συνδυαστικά με το κολατσιό του και ίσως κάποιο γάλα κατσικίσιο ή σοκολατούχο πιο αραιά .

