



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

«Υγιεινή διατροφή κατά την παιδική και εφηβική ηλικία»

Συστάσεις για υγιεινή διατροφή και προτάσεις για γρήγορα και υγιεινά σνακ για το σχολείο

Μουρατίδου Θεοδώρα

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κοινωνικής Διατροφής

Σφακιανάκη Ειρήνη

Υποψήφια Διδάκτορας

ΕΤΕΠ Διατροφής και Διαιτολογίας

Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ
tmouratidou@hmu.gr Sfakianaki@hmu.gr

Υγιεινή διατροφή στην παιδική και εφηβική ηλικία

- Είναι σημαντική για όλους και σε όλα τα στάδια της ζωής!
- Όμως είναι σημαντικότερη στα πρώτα χρόνια της ζωής μας για την σωστή ανάπτυξη και εξέλιξη μας.
 - ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία μας σε μικρή ηλικία αλλά και όταν είμαστε ενήλικες
 - καταλληλότερη περίοδος για να διαμορφώσουμε σωστές διατροφικές συνήθειες/επιλογές και άλλες συμπεριφορές όπως σωματική άσκηση γιατί πολύ συχνά αυτές οι συνήθειες και συμπεριφορές διατηρούνται και στην ενήλικη ζωή μας.



ΑΤΡΟΦΙΚΟΙ
ΟΔΗΓΟΙ

ΟΜΑΔΕΣ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΔΙΑΒΑΣΤΕ
ΑΚΟΜΑ

ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ

ΤΟ ΥΛΙΚΟ ΜΑΣ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ
ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ



Ευ Δια...
Τροφήν

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ

Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής

Λειτουργείτε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και τουλάχιστον 1 μικρογεύμα την ημέρα. Πρωινό καθημερινά. Αρκετό νερό.



Ενότητα II

Παιδική και εφηβική ηλικία

Συστάσεις για φρούτα και λαχανικά

- **Φρούτα**

- Ποικιλία φρούτων καθημερινά



1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
1 μερίδα/ ημέρα	1 μερίδα/ ημέρα	1-2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα



- **Λαχανικά**

- Ποικιλία λαχανικών καθημερινά

- Λαχανικά με κάθε κύριο γεύμα



1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
1 μερίδα/ ημέρα	1 μερίδα/ ημέρα	1-2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα	3 μερίδες/ ημέρα

Η κατανάλωση λαχανικών σε ποσότητα μεγαλύτερη από την προτεινόμενη είναι επιθυμητή

Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων, ανάλογα με το χρώμα τους και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥΣ	ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
<p>Πράσινα λαχανικά: π.χ., μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, μπρόκολο, αγγούρι, πιπεριά (πράσινη) και όλα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά</p> <p>Πράσινα φρούτα: π.χ., ακτινίδιο, αβοκάντο, μήλο (πράσινο), σταφύλια (πράσινα), αχλάδι</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή • Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Κ.
<p>Κόκκινα λαχανικά: π.χ., ντομάτα, ραπανάκι, κόκκινο (ζερό) κρεμμύδι, κόκκινο λάχανο, πιπεριά (κόκκινη)</p> <p>Κόκκινα φρούτα: π.χ., μήλο (κόκκινο), καρπούζι, κεράσια, φράουλες, μούρα</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε ανθοκυάνες, καροτενοειδή (λυκοπένιο) και βιταμίνη C • Περιέχουν και σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και καλίου.
<p>Μοβ-μπλε λαχανικά: π.χ., μελιτζάνα, παντζάρι, σπαράγγι, μοβ φυλλώδη λαχανικά (π.χ., ποικιλίες μαρουλιού ή λάχανου), κουνουπίδι (μοβ)</p> <p>Μοβ-μπλε φρούτα: π.χ., δαμάσκηνα, βατόμουρα, σύκα</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε ανθοκυάνες και πολυφαινόλες με αντιοξειδωτική δράση Υπάρχει επικάλυψη με την ομάδα των κόκκινων λαχανικών, κυρίως λόγω των ανθοκυανών.
<p>Πορτοκαλί-κίτρινα λαχανικά: π.χ., καρότο, κολοκύθα, καλαμπόκι, πιπεριά (κίτρινη και πορτοκαλί)</p> <p>Πορτοκαλί-κίτρινα φρούτα: πορτοκάλι, βερίκοκο, ροδάκινο, μανταρίνια, νεκταρίνια, πεπόνι, γκρέιπφρουτ (κίτρινο), ανανάς, μάνγκο</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή • Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, ασβεστίου και καλίου.
<p>Λευκά λαχανικά: π.χ., κρεμμύδι, σκόρδο, μανιτάρια, λευκό κουνουπίδι, γογγύλι</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φαιολικές και θειούχες ενώσεις

Συστάσεις για γάλα/γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά

- **Γάλα και γαλακτοκομικά**

- Πλήρες ή με χαμηλά λιπαρά



1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
2μερίδες/ ημέρα	2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα

- **Αυγά**

- βραστό ή ομελέτα παρά τηγανητό

Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν 4-7 την εβδομάδα



Συστάσεις για δημητριακά/πατάτες και όσπρια

• Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες

- Ποικιλία δημητριακών π.χ. ρύζι, ψωμί, δημητριακά πρωινού
- Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης και όχι πολύ συχνή κατανάλωση αρτοσκευασμάτων



1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
2 μερίδες/ ημέρα	3 μερίδες/ ημέρα	4-5 μερίδες/ ημέρα	5-6 μερίδες/ ημέρα	6-8 μερίδες/ ημέρα

• Όσπρια

- Ποικιλία, κύριο ή συνοδευτικό γεύμα και σαλάτες



	1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
Αριθμός μερίδων	1-2 μερίδες/ εβδομάδα	έως 3 μερίδες/ εβδομάδα	3 μερίδες/ εβδομάδα	Τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα
Ορισμός μερίδας	40-60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια	150-200 γραμμάρια

Συστάσεις για κόκκινο/λευκό κρέας και ψάρια/θαλασσινά



- **Κόκκινο/λευκό κρέας**

- αποφεύγουμε επεξεργασμένο κρέας π.χ. αλλαντικά και προπαρασκευασμένα προϊόντα π.χ. παναρισμένο κοτόπουλο

	1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
Αριθμός μερίδων	3-4 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα
Ορισμός μερίδας	40-60 γραμμάρια	60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια

- **Ψάρια/θαλασσινά**

- Ποικιλία ψαριών και θαλασσινών
- Τουλάχιστον 1 μερίδα την εβδομάδα λιπαρό ψαρί π.χ. σαρδέλα, κολιός



	1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
Αριθμός μερίδων	2 μερίδες/ εβδομάδα	2 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα
Ορισμός μερίδας	60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια	150 γραμμάρια

Συστάσεις για πρόσθετα λίπη/έλαια, ελιές και ξηροί καρποί

Κατηγορίες λιπών, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία

- **Λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί**
 - προτιμήστε ελαιόλαδο



 ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ & ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ)	 ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	 ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ – TRANS (TRANS)
Πηγές Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, ψάρια & θαλασσινά κ.ά.	Πηγές Κρέας, αλλαντικά, βούτυρο, γαλακτοκομικά κ.ά.	Πιθανές πηγές* Μαργαρίνες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα σφολιάτας, άλλα βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ταχυφαγείου κ.ά. *Ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων
Ωφέλιμα για την υγεία ✓ Κατανάλωση σύμφωνα με τις συστάσεις	Επιβλαβή για την υγεία όταν καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες των συστάσεων ✓ Μείωση κατανάλωσης ✓ Αντικατάσταση από ακόρεστα λιπαρά (μονοακόρεστα & πολυακόρεστα)	Πολύ επιβλαβή για την υγεία ✓ Αποφυγή κατανάλωσης

1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
1 μερίδες/ ημέρα	1-2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα	4-5 μερίδες/ ημέρα

Συστάσεις για αλάτι και προστιθέμενα σάκχαρα

- **Αλάτι**

- όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι στο φαγητό και αποφυγή προϊόντων που περιέχουν αλάτι.

- **Προστιθέμενα σάκχαρα**

- όσο το δυνατόν λιγότερο ζάχαρη, σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες και προϊόντα που το περιέχουν

- αποφυγή αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα και καταναλώνονται πολύ συχνά και αντικαθιστούν άλλα τρόφιμα π.χ. φρούτα
 - αντικαταστήστε τη ζάχαρη με μέλι όπου είναι εφικτό



Συστάσεις για νερό και αφεψήματα

- **Υγρά**
 - απαγορεύεται το αλκοόλ
 - Όχι σε ροφήματα με καφεΐνη, όπως καφέ, μαύρο τσάι, ενεργειακά ποτά, αναψυκτικά τύπου κόλα

Όταν κάνουμε έντονη σωματική δραστηριότητα πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερο νερό!!!



	1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
Υγρά (νερό, γάλα, ροφήματα, χυμοί, σούπες κ.α.)	5 ποτήρια/ ημέρα	5 ποτήρια/ ημέρα	6-7 ποτήρια/ ημέρα	8-10 ποτήρια/ ημέρα	10-12 ποτήρια/ ημέρα
Νερό	3-4 ποτήρια/ ημέρα	3-4 ποτήρια/ ημέρα	4-5 ποτήρια/ ημέρα	6-8 ποτήρια/ ημέρα	8-10 ποτήρια/ Ημέρα

Συστάσεις σωματικής δραστηριότητας για παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-6 ετών)

- Περιορισμός του χρόνου μπροστά στην οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας π.χ. τηλεόραση, υπολογιστή, ηλεκτρονικά παιχνίδια (όχι > 1-2 ώρες ημερησίως).
- Σωματική δραστηριότητα για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα.
- Δραστηριότητες μη οργανωμένης μορφής π.χ. περίπατος, βόλτα με το ποδήλατο, κολύμπι.
- Ποικιλία δραστηριοτήτων μέσα στην εβδομάδα – ευχάριστες και ασφαλείς
- Δραστηριότητες που δίνουν την ευκαιρία να είστε σωματικά δραστήριοι μαζί με τα παιδιά σας



Καθημερινό περπάτημα από και προς το σχολείο



Καθημερινή σωματική δραστηριότητα στο σχολείο (ώρα παιχνιδιού, διαλείμματα)



3-4 απογεύματα την εβδομάδα ευκαιρίες για παιχνίδι



Το Σαββατοκύριακο: μακρύτεροι περίπατοι, επίσκεψη στο πάρκο, βόλτα με το ποδήλατο

Συστάσεις για
φυσική
δραστηριότητα
για παιδιά 7-18
ετών

- Περιορισμός του χρόνου μπροστά στην οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας π.χ. τηλεόραση, υπολογιστή, ηλεκτρονικά παιχνίδια (όχι > 1-2 ώρες ημερησίως).
- Σωματική δραστηριότητα για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα.
- Δραστηριότητες **οργανωμένης μορφής** π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο και μη οργανωμένης μορφής π.χ. περίπατος, βόλτα με το ποδήλατο, κολύμπι.
- Ποικιλία δραστηριοτήτων μέσα στην εβδομάδα – ευχάριστες και ασφαλείς π.χ. περίπατος με φίλους, κολύμβηση, χρήση σκάλας αντί του ανελκυστήρα, ποδήλατο, χορός.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



Καθημερινό περπάτημα ή ποδηλασία από και προς το σχολείο



3-4 οργανωμένες ή μη δραστηριότητες ή αθλήματα την εβδομάδα



Το Σαββατοκύριακο: περίπατοι, βόλτα με το ποδήλατο, αθλήματα



- *Πρωινό γεύμα* (ίσως η πιο σημαντική διατροφική συνήθεια!)
- *Μεσημερινό γεύμα*
- *Βραδινό γεύμα*

και πάρα πολύ σημαντικά είναι τα

- *ενδιάμεσα μικρογεύματα (δεκατιανό και απογευματινό)*

**ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ
ΓΕΥΜΑΤΩΝ**

Γρήγορα και υγιεινά σνακ για το
σχολείο



Σημασία γεύματος στο σχολείο

- Το γεύμα στο σχολείο αποτελεί απαραίτητο και σημαντικό κομμάτι της διατροφής του παιδιού
- Η μισή μέρα του παιδιού είναι στο σχολείο, άρα και το γεύμα του εκεί πρέπει να του δώσει την ανάλογη ενέργεια
- Τα παιδιά αναπτύσσονται με ταχύτατους ρυθμούς, συνεπώς έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις σε θερμίδες
- Το παιδί παραμένει συγκεντρωμένο και αποδοτικό στο μάθημά του όταν έχει τραφεί σωστά, ενισχύεται η μνήμη, η προσοχή και η δημιουργικότητά του



Καλές επιλογές σνακ που βάσει νομοθεσίας μπορεί να βρει το παιδί στο κυλικείο

- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά (πλυμένα και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα)
- Αποξηραμένα φρούτα
- Φυσικός χυμός φρούτων ή και Λαχανικών
- Συσκευασμένοι χυμοί φρούτων (χωρίς ζάχαρη/συντηρητικά)

- Γάλα/γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- Σοκολατούχο γάλα με χαμηλά λιπαρά
- Ροφήματα από φρέσκο γάλα και φρούτα
- Τυριά



Καλές επιλογές σνακ που βάσει νομοθεσίας μπορεί να βρει το παιδί στο κυλικείο

- Κουλούρι, κριτσίνια, φρυγανιές, κράκερς ολικής αλέσεως/λευκά
- Μουστοκούλουρα, σταφιδόψωμο
- Μπάρες Δημητριακών ολικής άλεσης
- Πίτσα
- Σάντουιτς/τοστ χωρίς μαγιονέζα



- Γλυκά όπως κρέμα, ρυζόγαλο, παστέλι, χαλβάς, σοκολάτα υγείας
- Ξηροί καρποί ανάλατοι



Αναψυκτικά



Έτοιμα γλυκά
παρασκευάσματα

**Τι να αποφεύγουμε να
καταναλώνουμε από
το κυλικείο**



Λιπαρά/αλμυρά τρόφιμα



Χυμούς με ζάχαρη

Γιατί το σπιτικό κολατσιό αποτελεί καλύτερη λύση;

- Εξασφαλίζουμε ότι το σνακ είναι πλήρες σε θρεπτικά συστατικά
- Είμαστε βέβαιοι για την ποιότητα του γεύματος
- Ελέγχουμε την ποσότητα και τη μερίδα του σνακ
- Μπορούμε να έχουμε μεγαλύτερη ποικιλία και εναλλαγή στα σνακ
- Πολλές επιλογές!!!!





Σπιτική σπανακόπιτα

Χρήση ελαιολάδου

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αλεύρι ολικής αλέσεως σε συνδυασμό με λευκό

Προτιμάμε λευκό τυρί με χαμηλά λιπαρά

Έλεγχος μερίδας

Έτοιμη σπανακόπιτα

Δεν γνωρίζουμε είδος/ποσότητα λιπαρής ουσίας

Αλεύρι λευκό: στερείται σε φυτικές ίνες

Χρήση λιπαρών τυριών (↑ κορεσμένων λιπαρών)

Μερίδα πολύ μεγαλύτερη

Τι να αποφύγουμε να δώσουμε για κολατσιό

- Αποφύγετε σνακ πλούσια σε περιττές θερμίδες (δεν πρέπει να ξεπερνά τις 200-300kcal)
- Όχι συσκευασμένα γλυκά όπως: κρουασάν (πλούσια σε κορεσμένα και trans λιπαρά)
- Ελέγξτε τις ετικέτες τροφίμων των σνακ για θερμίδες και κορεσμένα λιπαρά. *Η περιεκτικότητά τους σε κορεσμένο λίπος δεν πρέπει να ξεπερνά το 5%*



Ιδέες για σπιτικό κολατσιό

Χορτόπιτα



Πιπερόπιτα

Κολοκυθόπιτα

Μανιταρόπιτα



Τυρόπιτα

Σπιτική πίτσα με σάλτσα και λαχανικά

Ελιόψωμο

Σπιτικό τυρόψωμο




! Δοκιμάστε αλεύρι ολικής αλέσεως (↑ φυτικών ινών για καλή γαστρεντερική λειτουργία)

Σνακ πλούσια σε ασβέστιο

- Γιαούρτι με κριτσινάκια
- Γιαούρτι ανακατεμένο με τραγανά δημητριακά ολικής αλέσεως
- Γιαούρτι με φρέσκα φρούτα
- Λαχανικά σε μπαστούνια με τυρί
- Ανάμικτα λαχανικά με συνοδευτική σως γιαουρτιού
- Κρέμα βανίλια:
χρησιμοποιείστε γάλα με χαμηλά λιπαρά





Φρούτα σε κάθε τους μορφή

- Σπιτική κομπόστα φρούτων
- Χυμό και κρακεράκια ολικής αλέσεως
- Φρούτα που καθαρίζονται εύκολα
- Εναλλακτικά φρούτα κομμένα σε φρουτοσαλάτα προαιρετικά με κανέλα



Σνακ πλούσια σε πρωτεΐνη

- Αυγό βραστό με 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως και λαχανικά
- Ψωμί/μπαγκέτα/αραβική πίτα ολικής αλέσεως με άπαχο τυράκι-λαχανικά ή αυγό-λαχανικά ή με τόνο-λαχανικά ή ψητό κοτόπουλο κομμένο σε λεπτές φέτες
- Φέτες γαλοπούλας και τυριού ή γραβιέρα με κριτσινάκια ολικής αλέσεως

Ενέργεια-φυτική πρωτεΐνη – αντιοξειδωτικά - φυτικές ΐνες

- Μπάρες δημητριακών με βρώμη, ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα
- Ξηροί καρποί χωρίς αλάτι
- Μίγμα ξηρών καρπών (κάσιους, αμύγδαλα, πασατέμπος, ηλιόσπορους) με αποξηραμένους καρπούς όπως σταφίδες, cranberries





Σνακ πλούσια σε υδατάνθρακες

- Κριτσίνια ολικής αλέσεως, καλαμποκιού ή πολύσπορα
- Σπιτικά nachos (αραβική πίτα κομμένη σε τριγωνάκια ψημένη)
- Σπιτικά ποπ κορν
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης

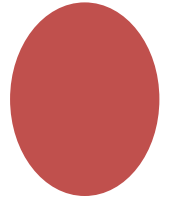
Σπιτικά γλυκίσματα

- Σπιτικό κέικ με βρώμη ή/και αλεύρι ολικής άλεσης και ελαιόλαδο
- Σπιτικό σταφιδόψωμο
- Σπιτική μηλόπιτα, ροδακινόπιτα
- Σπιτικά μουστοκούλουρα
- Σπιτικά κουλουράκια κανέλας/πορτοκαλιού/με ταχίνι/με σπιτική μαρμελάδα



**Δεν ξεχνάμε την
ενυδάτωση!!!**

- Δικό μας
μπουκαλάκι/παγουρίνο
όσο είμαστε στο
σχολείο
- Πίνουμε αρκετό και
πολλές φορές νερό όταν
είμαστε στο σχολείο



Σπιτικές Συνταγές για Κολατσιό

Τυροψωμάκια με λαχανικά

Υλικά:

- 500gr αλεύρι (ολικής αλέσεως & για όλες τις χρήσεις)
- 2 αυγά
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι στραγγιστό
- $\frac{3}{4}$ από το κεσεδάκι με ελαιόλαδο
- 1 κοφτό κουταλάκι αλάτι
- 150gr ανάμεικτα λαχανικά (καλαμπόκι, αρακά, καρότα, πιπεριές)
- 300gr τυρί φέτα
- Λίγο τριμμένο κεφαλοτύρι ή γραβιέρα

Για την επικάλυψη

- 1 αυγό
- σιτάμι



Σπιτικές Συνταγές για κολατσιό

Σάντουιτς με ψωμάκι ολικής άλεσης και κοτοσαλάτα

Υλικά για κοτοσαλάτα:

- 300gr μαγειρεμένο κοτόπουλο, ψιλοκομμένο
- 200gr γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2κ.σ. απαλή μουστάρδα
- 2κ.σ. ξύδι
- Λίγο αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 πιπεριά κίτρινη, ψιλοκομμένη
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο



Υλικά για ψωμί ολικής άλεσης:

- 500gr αλεύρι (ολικής αλέσεως & για όλες τις χρήσεις)
- 310gr νερό
- 1 φακελάκι μαγιάς

Σπιτικές Συνταγές για κολατσιό

Σπιτική PIZZA

Υλικά:

(επιφάνεια πίτσας)

- 4-5 μανιτάρια λευκά
- 1 πράσινη και κόκκινη πιπεριά
- 10-15 ντοματίνια
- 1 κρεμμύδι ξερό
- Θυμαρί/Ρίγανη
- Ελαιόλαδο



*Προαιρετικά: λίγο τυρί φέτα ή τυρί της αρεσκείας μας,
1 μεγάλη μελιτζάνα αλεσμένη*

Σπιτικές Συνταγές για κολατσιό

Muffins με σοκολάτα και μπανάνα

Υλικά:

- 170gr αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 110gr βρώμη σε νιφάδες
- 2 κ.γλ μπέικιν πάουντερ
- 200gr φυστικοβούτυρο
- 100γρ μέλι
- 2 αυγά
- 4 μέτριες ώριμες μπανάνες πολτοποιημένες
- 150 γρ Σταγόνες σοκολάτας



Σπιτικές Συνταγές για Κολατσιό

Μπάρες Δημητριακών

Υλικά:

1 φλιτζάνι αποξηραμένα φρούτα

¼ φλιτζανιού μέλι

¼ φλιτζανιού ταχίνι ή φυστικοβούτυρο

1 φλιτζάνι καβουρδισμένα αμύγδαλα, ανάλατα

1 ½ φλιτζάνι νιφάδες βρώμης

Σταγόνες σοκολάτας



Βιβλιογραφία

- Rampersaud GC et al. (2005). *Breakfast habits, nutritional status, body weight and academic performance in children and adolescents. Journal of the American Dietetic Association 105(5):743-760.*
- Εγκύκλιος: Διατροφή παιδιών και εφήβων στα σχολεία, ΑΔΑ: ΨΚΠ4465ΦΥΟ-ΥΕΝ - Υπουργείο Υγείας, 2021
- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός (ΕΔΟ) για βρέφη, παιδιά και εφήβους, Επιστημονική Τεκμηρίωση, Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής, 2014.
- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός (ΕΔΟ) για βρέφη, παιδιά και εφήβους, Συστάσεις, Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής, 2014.
- Ζαμπέλας Α (2017) «Η Διατροφή στα στάδια της ζωής» 2η έκδοση, Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης/Broken Hill Publisher LTD, Λευκωσία, Κύπρος.

- <http://www.eufic.org/index/el/>
- <http://www.epipsi.gr/>

**Σας ευχαριστούμε για
την προσοχή σας**

