

20 Σεπτεμβρίου 2016

Διατροφή στο σχολείο και όχι μόνο

/ Γενικά Θέματα



Καλή σχολική χρονιά και επίσημα από σήμερα. Και για να έχει ένα παιδί μια καλή και αποδοτική σχολική χρονιά θα πρέπει να είναι ανάλογη και η διατροφή του. Ας δούμε κάποια βασικά σημεία, που θα βοηθήσουν το παιδί να έχει ενέργεια, δύναμη και ευεξία :

Ποτέ μην φεύγει από το σπίτι χωρίς πρωινό

Το πρωινό αποτελεί ίσως το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας ενός παιδιού και αναπόσπαστο κομμάτι ενός σωστού και ισορροπημένου διαιτολογίου, καθώς παρέχει στον οργανισμό την απαιτούμενη ενέργεια και βασικά θρεπτικά συστατικά. Ένα πλούσιο πρωινό βοηθάει την καλύτερη δυνατή λειτουργία του οργανισμού σωματική και πνευματική, δίνοντας τη δυνατότητα να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις των καθημερινών δραστηριοτήτων. 1 μπουλ δημητριακά με γάλα, ένα τοστ και ένας χυμός, μια φέτα ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα και ένας χυμός, αποτελούν κάποιες εύκολες και υγιεινές επιλογές.

Δεκατιανό και ενδιάμεσα γεύματα

Θα πρέπει ένα παιδί να παρέχει τροφή και ενέργεια στον εγκέφαλό του καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Να μην έχει απότομα γεύματα, που προκαλούν υπνηλία Βάλτε στη διατροφή του μικρά και συχνά γεύματα για να τροφοδοτείτε τον εγκέφαλό συνεχώς με ενέργεια. Έχετε κοντά του στο σχολείο, στο φροντιστήριο, στο σπίτι εκεί που διαβάζει μικρά σνακ, υπό μορφή φρούτων, κομμένων λαχανικών, ανάλατων ξηρών καρπών.

Κυρίως γεύμα στο σπίτι

Τα κυρίως γεύματά να είναι πλήρη. Πάντα να συνοδεύονται με λαχανικά και να περιέχουν ποικιλία θρεπτικών συστατικών, πρωτεΐνες (ψάρι, κοτόπουλο, μοσχάρι, χοιρινό), υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά, όσπρια, λαδερά), λίπος (κυρίως ελαιόλαδο). Αυξήστε τα όσπρια και τα λαδερά, το ψάρι και τα πουλερικά και μειώστε το κόκκινο κρέας

Ελαφρύ Βραδινό

Μην φορτώνεται πάρα πολύ το βραδινό του γεύμα, ιδιαίτερα όταν διαβάζει και το βράδυ. Η υπερβολική ποσότητα φαγητού παίρνει αίμα από τον εγκέφαλο για το στομάχι και δημιουργεί υπνηλία. Μια σαλάτα με λίγη πρωτεΐνη (κοτόπουλο, τυρί, αυγό) και ψωμί, μια ελαφριά ομελέτα με λαχανικά, ένα τοστ και ένα ποτήρι γάλα είναι κάποιες επιλογές.

Πηγή: neadiatrofis.gr