

Υγιεινό κολατσιό στο σχολείο: Τι πρέπει να περιλαμβάνει το ταπεράκι;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



ια να βοηθήσετε τα παιδιά να επιτύχουν τη μέγιστη σχολική απόδοση θα πρέπει να τους παρέχετε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο. Απαραίτητο συστατικό της

ισορροπημένης διατροφής είναι το κολατσιό που παίρνουν τα παιδιά στο σχολείο.

Για να είστε σίγουροι ότι προσφέρετε υγιεινές επιλογές στο κολατσιό των παιδιών δείτε παρακάτω τί πρέπει να περιέχει το ταπεράκι για το σχολείο.

Έχετε πάντα στο νου σας ότι το ταπεράκι θα πρέπει να περιέχει τουλάχιστον μία πηγή σύνθετων υδατανθράκων, μία πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και μία πηγή καλών λιπαρών.

Ομάδα υδατανθράκων

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι εκείνοι που θα δώσουν ενέργεια στα παιδιά, ενώ οι φυτικές ίνες που περιέχουν οι πηγές σύνθετων υδατανθράκων θα επιτρέπουν τη σταδιακή απελευθέρωση της γλυκόζης στο αίμα. Έτσι, η ενέργεια των παιδιών θα διατηρείται κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, ενώ θα μειωθεί το αίσθημα της πείνας μέχρι το μεσημεριανό.

Πηγές

ψωμί ολικής άλεσης, κράκερς και κριτσίνια ολικής άλεσης, αραβικές πίτες ολικής άλεσης, φρούτα με το φλοιό, λαχανικά, αλεύρι ολικής άλεσης για την παρασκευή σπιτικών μπισκότων, κέικ και πιτών, κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής άλεσης

Ομάδα πρωτεΐνης

Οι πρωτεΐνες αποτελούν δομικό συστατικό για το μυϊκό σύστημα των παιδιών, καθώς βρίσκονται στην ανάπτυξη και είναι δραστήρια. Επιπλέον, οι πρωτεΐνες αποτελούν συστατικό ενζύμων του μεταβολισμού, των αντισωμάτων και πολλών άλλων σημαντικών παραγόντων για τη λειτουργία του οργανισμού.

Πηγές

αυγό, τυρί χαμηλών λιπαρών, λεπτές φέτες βραστού κοτόπουλου ή γαλοπούλας για τoστ και sandwich. Το γιαούρτι και το γάλα καλό είναι να αποφεύγονται εκτός αν υπάρχει δυνατότητα αποθήκευσης στο ψυγείο μέχρι το διάλειμμα για την αποφυγή αλλοιώσεων.

Ομάδα λιπαρών

Τα λιπαρά καλής ποιότητας, δηλαδή τα μονοακόρεστα και τα πολυακόρεστα λιπαρά, είναι απαραίτητα για τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη νευρολογική ανάπτυξη των παιδιών. Δώστε προσοχή στην ποσότητα, καθώς το λίπος είναι ενεργειακά πυκνό που σημαίνει ότι μία μικρή ποσότητα αποδίδει αρκετές θερμίδες και προσδίδει κορεσμό.

Πηγές

ανάλατοι ξηροί καρποί, σπόροι, αβοκάντο, ταχίνι, φυστικοβούτυρο

Μπορείτε να πάρετε μερικές ιδέες για το πώς να συνδυάσετε τις παραπάνω πηγές ώστε να αποτελέσουν ένα θρεπτικό και γευστικό κολατσιό παρακάτω:

Αραβική πίτα ολικής άλεσης με τυρί χαμηλών λιπαρών, ντομάτα και αβοκάντο

Βραστό αυγό + κριτσίνια ολικής άλεσης + ανάλατοι ξηροί καρποί

Κουλούρι Θεσσαλονίκης + τυρί χαμηλών λιπαρών + ανάλατοι ξηροί καρποί

Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης κοτόπουλο, αβοκάντο και ντομάτα

Πολύσπορο ψωμάκι ολικής άλεσης με ταχίνι ή φυστικοβούτυρο + φρούτο

Πίτα με αλεύρι ολικής άλεσης, λαχανικά και τυρί + ανάλατοι ξηροί καρποί

Τέλος μην ξεχνάτε να δίνετε πάντα ένα παγούρι με νερό στο παιδί ενθαρρύνοντάς το να το έχει καταναλώσει μέχρι το μεσημέρι, ενώ για την ασφαλέστερη μεταφορά του κολατσιού προτιμήστε ένα ισοθερμικό δοχείο τροφών.

Ευσταθία Παπαδά

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc, PhD

Πτυχιούχος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου &

University College London (UCL)

Διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

e-mail: efrapada@gmail.com

Πηγή: mothersblog.gr

