

Η αξία των σνακ στο σχολείο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Τα σνακ που θα καταναλώσει το παιδί στο σχολείο συμβάλλουν στην απόδοσή του αλλά και στην καλή του υγεία γενικότερα. Ποιο να προτιμήσει και ποιο όχι;



Η παιδική ηλικία αποτελεί μια εξαιρετικά κρίσιμη περίοδο στη ζωή του ανθρώπου, όπου διαμορφώνονται τα βιολογικά, σωματικά χαρακτηριστικά αλλά και οι γνωστικές δεξιότητες. Η διατροφή αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες, που επηρεάζει άμεσα την ομαλή ανάπτυξη, καθορίζοντας κατ' αυτόν τον τρόπο και την εν γένει καλή υγεία στη μετέπειτα ζωή του παιδιού.

Ωστόσο, δεδομένα επιστημονικών μελετών στη χώρα μας δείχνουν ότι το επίπεδο της διατροφής των παιδιών σήμερα δεν είναι αυτό που θα έπρεπε να είναι, με άμεσες συνέπειες στην υγεία των παιδιών και των εφήβων. Τα μη υγιεινά γεύματα στο σχολείο φαίνεται ότι είναι μία από τις αιτίες για τη σημερινή διατροφική κατάσταση των παιδιών.

Το σνακ που τρώνε τα παιδιά τις πρωινές ώρες στο σχολείο («δεκατιανό») είναι ένα μικρό αλλά σημαντικό γεύμα. Μια πρόσφατη μελέτη που έγινε σε σχολεία των ΗΠΑ έδειξε ότι η πλειοψηφία των παιδιών έφερνε συχνότερα από το σπίτι αλμυρά και γλυκά σνακ έναντι φρούτων, λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων. Με άλλα λόγια, τα παιδιά είχαν συχνότερα στη διάθεσή τους τρόφιμα υψηλής ενεργειακής αλλά χαμηλότερης διατροφικής αξίας. Η διατήρηση της συγκεκριμένης συνήθειας επί μακρού χρονικού διαστήματος μεγαλώνει την πιθανότητα αύξησης του σωματικού βάρους, ενώ παράλληλα περιορίζει την πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

Επίσης, η ημέρα ενός παιδιού στο σχολείο είναι ιδιαίτερα απαιτητική, τόσο σωματικά όσο και πνευματικά. Για τον λόγο αυτό είναι σημαντικό να υπάρχουν στη διατροφή του θρεπτικά μικρογεύματα – σνακ που θα του δίνουν ενέργεια και θα διατηρούν μια καλή ισορροπία στα επίπεδα σακχάρου του. Οι γονείς πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη έμφαση στην προετοιμασία αυτών των γευμάτων αλλά και στην εκπαίδευση των παιδιών ώστε όταν επιλέγουν σνακ εκτός σπιτιού να προτιμούν τις καλύτερες δυνατές διατροφικές «προτάσεις».

Τα «δεν πρέπει»

Για να θεωρηθεί ένα σνακ ως υγιεινό θα πρέπει να διαθέτει κάποια βασικά χαρακτηριστικά:

- * Να μην είναι πλούσιο σε κακά – κορεσμένα και τρανς λιπαρά.
- * Να μην περιέχει πολλά απλά σάκχαρα. Να έχει ελεγχόμενη ποσότητα αλατιού.

Με βάση αυτά, αυτομάτως τίθενται εκτός πολλές από τις συνήθειες «ανθυγιεινές» επιλογές που είναι διαθέσιμες σε σχολικά κυλικεία, όπως γλυκά, πατατάκια, σφολιάτες και έτοιμα αρτοσκευάσματα.

Τα «πρέπει»

Στον αντίποδα είναι σημαντικό τα σνακ του παιδιού στο σχολείο να είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, να εμπεριέχουν, αν είναι δυνατόν, καλής ποιότητας λιπαρά και κάποια ποσά πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Ας δούμε λοιπόν κάποιες διατροφικές επιλογές για τα σνακ ενός παιδιού στο σχολείο που πληρούν αυτές τις προδιαγραφές:

- Τοστ ή αραβική πίτα ολικής άλεσης με τυρί και γαλοπούλα ή αβγό βραστό
- Παξιμάδια λαδιού ή χαρουπιού με λίγο τυρί και ένα αβγό βραστό
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης με λίγο τυρί ή αβγό βραστό
- Ένα κομμάτι σπιτική πίτα (τυρόπιτα, σπανακόπιτα) ή μικρότερα σπιτικά πιτάκια
- Σαντουιτσάκια ή αραβική πίτα ολικής άλεσης με ταχίνι και μέλι
- Σαντουιτσάκια ολικής άλεσης με λίγο βούτυρο και μαρμελάδα
- Μπάρες δημητριακών
- Ξηροί καρποί με αποξηραμένα φρούτα

- Παστέλι
- Φρούτο ολόκληρο (π.χ. μπανάνα)

□ Κομμένα λαχανικά (καροτάκια, αγγουράκια) με λίγο τυρί και/ή αβγό βραστό

Μπορείτε να συνδυάσετε κάποια από τα παραπάνω ώστε τα παιδιά να έχουν στο σχολείο δύο σνακ, τα οποία να καταναλώσουν ανά 2-3 ώρες. Κατά αυτόν τον τρόπο θα γεμίζουν ανά τακτά χρονικά διαστήματα τις αποθήκες ενέργειάς τους. Κλείνοντας, δεν θα πρέπει να παραλειφθεί η αναγκαιότητα για τακτική λήψη υγρών μέσα από την κατανάλωση νερού και η αποφυγή κατανάλωσης έτοιμων ροφημάτων, όπως χυμοί με ζάχαρη και αναψυκτικά, ως μέσων ενυδάτωσης.

Πηγή: imommy.gr