

Η καλή σχολική μέρα από το ταπεράκι φαίνεται

[Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Εκπαίδευση](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Με το ξεκίνημα της νέας σχολικής χρονιάς - που όλοι ελπίζουν να είναι περισσότερο φυσιολογική από τις δυο προηγούμενες - μια από τις σκέψεις των γονικών παιδιών διαφορετικών ηλικιών και μαθησιακών βαθμίδων είναι: «Τι να περιέχει η τσάντα του παιδιού ώστε να είναι εξασφαλισμένη μια ισορροπημένη διατροφή». Και δεδομένου του ότι με τα νέα μέτρα για τον Covid -19 η λειτουργία του σχολικού κυλικείου θα είναι διαφορετική από την προ Covid περίοδο, έχει ιδιαίτερη σημασία η προετοιμασία του φαγητού που καταναλώνει ο μαθητής από το σπίτι.



DAMIRCUDIC VIA GETTY IMAGES

«Η κύρια ευθύνη αφορά τους μεγάλους, την μητέρα και τον πατέρα. Οι διατροφικές αλλαγές στο σπίτι "γράφουν" ανεξίτηλα στο μυαλό του παιδιού», λέει η Ελένη Κουή, MSc, RD, Παιδοδιατολόγος, Παιδικός Διαβήτης - Παιδική Παχυσαρκία. «Εάν όντως επιδιώκουμε να μάθουμε στο παιδί να τρέφεται σωστά, τότε οι παροτρύνσεις ή και οι απαγορεύσεις πρέπει να επιβεβαιώνονται από τις καθημερινές μας συνήθειες. Ως επί το πλείστον, το παιδί ακολουθεί το έμπρακτο παράδειγμα των γονιών του. Κι αυτό δεν είναι αμελητέο...»

Όπως αναφέρει επίσης, το φαγητό που προετοιμάζεται στο σπίτι, εν αντιθέσει με του σχολείου, είναι πιο φρέσκο, έχει πιο ποιοτικά υλικά και ποικιλία. Προσφέρει στο παιδί την ευκαιρία να δοκιμάσει νέες γεύσεις και συνδυασμούς τροφών, να μάθει ποια λαχανικά είναι «της εποχής». Του επιτρέπει, μάλιστα, να συμμετάσχει στην προετοιμασία του κολατσιού του. Και κάπως έτσι μπορεί το παιδί να εκτιμήσει την προσπάθεια των γονιών του να φροντίσουν την διατροφή του τις, πάρα πολλές είναι η αλήθεια, ώρες που περνάει στο σχολείο.

Σε τελική ανάλυση, συμπληρώνει, χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε ότι τα παιδιά δεν είναι «μικροί ενήλικες». Οι διατροφικές τους ανάγκες είναι πολύ ιδιαίτερες και διαφέρουν ανάλογα με το στάδιο της ανάπτυξής τους. Και σίγουρα είναι

αυξημένες όσον αφορά κάποια θρεπτικά συστατικά ακόμη και σε σύγκριση με τους ενήλικες. Λαμβάνοντας, λοιπόν, υπ' όψη ότι, όπως οι ώρες που περνούν στο σχολείο είναι πολλές κι ολοένα πιο απαιτητικές, οφείλουμε να είμαστε προσεκτικοί και υπεύθυνοι σχετικά με την διατροφή τους.

Εχουμε και λέμε, λοιπόν: Κατά την διάρκεια της σχολικής ημέρας για να διατηρούνται όλα τα καλά που (ελπίζουμε να) ξεκίνησαν με το πρωινό, πρέπει να έχουμε προβλέψει ανά τρεις ώρες. Εχει μεγάλη αξία να μην φορτώνονται τα παιδιά με έξτρα ζάχαρη και λίπος, άρα και περιττές θερμίδες. Αντιθέτως, είναι προτιμότερο να αυξηθεί η κατανάλωσή τους σε ωφέλιμα λιπαρά (Ω3 και Ω6), φυτικές ίνες, καθαρές πρωτεΐνες, βιταμίνες και χρήσιμη ενέργεια από το φαγητό. Τα παιδιά χρειάζονται γεύματα όχι μεγάλης αξίας αλλά μεγάλης ποικιλίας. Πρέπει επίσης να προσφέρουν θρεπτικά συστατικά όπως ασβέστιο, πρωτεΐνη, άμυλο ώστε να καλυφθούν βασικές ανάγκες του οργανισμού. Συνεπώς χρειάζεται να περιλαμβάνουν γάλα ή γιαούρτι ή τυρί μαζί με δημητριακά ή ψωμί ή φρυγανιά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης) και φρέσκα φρούτα ή φρέσκο χυμό. Σημειωτέον, είναι καλό να μην τα τρώνε τα παιδιά στην πρώτη ώρα αφ' ότου ξυπνήσουν και φυσικά στο σπίτι, όχι στην διαδρομή για το σχολείο ούτε στο πρώτο διάλλειμα.

Οχι την τελευταία στιγμή

Όπως αναφέρει η συγγραφέας και food blogger Θέμις Καρδιόλακα, το καλό φαγητό δεν ετοιμάζεται την τελευταία στιγμή. Χρειάζεται προγραμματισμός.

Από το Σαββατοκύριακο

Εφοδιάζουμε το ψυγείο και τα ντουλάπια μας

Πλένουμε, στεγνώνουμε και φυλάμε στο ψυγείο τα λαχανικά και τα φρούτα

Ψήνουμε κρέας, κοτόπουλο ή γαλοπούλα και το διατηρούμε στο ψυγείο για σάντουιτς ή σαλάτες

Φτιάχνουμε dips, μπάρες κι ένα γλυκό

Από το προηγούμενο βράδυ

Αποφασίζουμε με το παιδί μας τι θα πάρει στο σχολείο την επόμενη μέρα

Φτιάχνουμε σαλάτα, κυρίως το ντρέσινγκ

Κόβουμε σε στικς καχανικά

Προετοιμάζουμε τα απαραίτητα για το φαγητοδοχείο.

Ποιο φαγητοδοχείο;

Δεν αρκεί μόνο τα φαγητά, χρειάζεται να επιλέξουμε κι ένα καλό φαγητοδοχείο.

Το διαλέγουμε με το παιδί μας για να του αρέσει εμφανισιακά και να το εγκρίνει. Φαίνεται μικρής σημασίας αλλά δεν είναι.

Το μέγεθός του πρέπει να είναι τέτοιο ώστε να χωρά τα φαγητά ή τα σνακ που φτιάχνουμε αλλά να μην αποτελεί πρόβλημα στην, ήδη φορτωμένη, σχολική τσάντα.

Η λειτουργικότητά του είναι το Α και το Ω. Καλό είναι να κλείνει καλά, αλλά και να ανοιγοκλείνει εύκολα. Είναι προτιμότερο να έχει διαχωριστικά ή ενσωματωμένα ταπεράκια, αλλιώς προσθέτουμε. Και είναι πολύ σημαντικό για την ασφάλεια των τροφίμων που δίνουμε στο σχολείο: να έχει μια ειδική διαμόρφωση για παγοκύστη.

Με πληροφορίες από το βιβλίο: «Τι θα φάω στο σχολείο Μαμά;» / Θέμις Καρδιόλακα (Ελληνοεκδοτική)

Πηγή: huffingtonpost.gr