

## Τι πρέπει να τρώνε οι μαθητές: Προτάσεις για υγιεινό κολατσιό

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#)



Σε λίγες ημέρες αρχίζει η νέα σχολική χρονιά. Μικροί και μεγάλοι μαθητές πρέπει να προσαρμοστούν, ενώ οι γονείς θα πρέπει να σκεφτούν σοβαρά για τη διατροφή των παιδιών τους στο σχολείο.

Τα τρόφιμα που καταναλώνουν τα παιδιά στο σχολείο θα πρέπει να είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, αλλά και αρεστά στα ίδια. Κάποια μικρά «μυστικά», που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς, αλλά και στοιχεία μελετών για τις προτιμήσεις των παιδιών, παρουσιάζει, η διαιτολόγος διατροφολόγος μέλος του Ινστιτούτου Διατροφικών Μελετών και Ερευνών (ΙΔΜΕ), Κική Γούτα. [\(περισσότερα...\)](#)