

Νέα σχολική χρονιά.. με ισορροπημένη διατροφή

Τα παιδιά περνάνε μεγάλο μέρος της ημέρας τους στο σχολείο, περίπου το ένα τέταρτο αυτής ή ακόμα περισσότερο στην περίπτωση που παρακολουθούν το ολοήμερο πρόγραμμα. Οπότε σίγουρα καταναλώνουν κάποιο κυρίως γεύμα ή σνακ, καλύπτοντας ένα σημαντικό μέρος της ημερήσιας ενεργειακής τους πρόσληψης. Το πιο σύνηθες γεύμα που καταναλώνουν τα παιδιά στο σχολείο είναι το δεκατιανό. Πολλά παιδιά καταναλώνουν και το πρωινό τους γεύμα στο σχολείο, στην περίπτωση που δεν έχουν προλάβει να το καταναλώσουν στο σπίτι, ή και το μεσημεριανό, αν παρακολουθούν το πρόγραμμα του ολοήμερου σχολείου. Τα γεύματα αυτά είναι σημαντικό να αποτελούνται από υγιεινές επιλογές τροφίμων, καθώς η διατροφή των παιδιών τις ώρες αυτές της ημέρας επηρεάζει σημαντικά και τις γενικότερες συνήθειες διατροφής τους. Με αφορμή, λοιπόν, την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς ακολουθούν μερικές συμβουλές σχετικά με τα γεύματα που καταναλώνονται στο σχολείο.



Πρωινό στο σχολείο: Το πρωινό γεύμα ιδανικά θα πρέπει να καταναλώνεται στο σπίτι. Όταν αυτό όμως δεν συμβαίνει, το σχολείο είναι ο επόμενος κατάλληλος τόπος για την κατανάλωσή του. Στις περιπτώσεις αυτές, λοιπόν, στόχος είναι να καταναλωθεί ένα πρωινό με υψηλή θρεπτική αξία, το οποίο, για να είναι επαρκές, θα πρέπει να περιέχει, για παράδειγμα, γάλα και κουλούρι με σουσάμι ή γιαούρτι και μπάρα δημητριακών, ενώ για να είναι πλήρες θα πρέπει να περιέχει επιπλέον ένα φρούτο. Τα τρόφιμα αυτά μπορεί το παιδί είτε να τα φέρει από το σπίτι ή να τα αγοράσει από το κυλικείο. Στην πρώτη περίπτωση οι γονείς θα πρέπει να έχουν διαθέσιμα στο σπίτι τα τρόφιμα που απαιτούνται για ένα ισορροπημένο πρωινό και να τα δίνουν στα παιδιά τους να τα καταναλώσουν στο σχολείο. Στη δεύτερη περίπτωση έχει μεγάλη σημασία το είδος των τροφίμων που διατίθενται στο σχολικό κυλικείο και το οποίο θα πρέπει να διαθέτει τις υγιεινές επιλογές

τροφίμων που προβλέπονται από τη νομοθεσία. Μια πρόταση για πιο ολοκληρωμένες υγιεινές συνήθειες μέσα στην ημέρα είναι τα παιδιά να καταναλώσουν στο σχολείο εκείνα τα τρόφιμα που παρέλειψαν από το πρωινό στο σπίτι, με χαρακτηριστικότερο ίσως παράδειγμα το φρούτο, το οποίο συνήθως λείπει από ένα πρωινό γεύμα στο σπίτι. Ο εκπαιδευτικός από τη μεριά του μπορεί να αφιερώνει κάποιο χρόνο κάθε πρωί, προκειμένου να καταναλώσουν τα παιδιά το πρωινό που δεν κατανάλωσαν στο σπίτι ή τα τρόφιμα που παρέλειψαν.

Δεκατιανό στο σχολείο: Το δεκατιανό καταναλώνεται κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων και αποτελεί σημαντικό ενδιάμεσο σνακ, καθώς παρέχει ενέργεια και βοηθά στη βελτίωση της σχολικής απόδοσης και στον έλεγχο της όρεξης μέχρι το επόμενο γεύμα. Καλές επιλογές για το δεκατιανό στο σχολείο είναι κάποιο φρούτο ή ένα γιαούρτι ή ανάλατοι ξηροί καρποί ή κάποιο απλό αρτοσκεύασμα, όπως κουλούρι με σουσάμι, τوست με απλά υλικά, σταφιδόψωμο, φρυγανιές, κριτσίνια, κράκερς ή μπάρες δημητριακών ή ακόμα και μια σαλάτα με διάφορα λαχανικά. Στις γλυκές επιλογές μπορεί να περιλαμβάνεται ένα ρυζόγαλο ή ένα παστέλι ή κάποιο τوست με μέλι και ταχίνι. Ο αριθμός και το είδος των ενδιάμεσων σνακ εξαρτάται από τις ώρες που παραμένει το παιδί στο σχολείο και από τις σωματικές δραστηριότητες στις οποίες εμπλέκεται. Στις περισσότερες περιπτώσεις, εφόσον καταναλώνεται πρωινό και μεσημεριανό, ένα απλό σνακ ως ενδιάμεσο γεύμα είναι αρκετό. Τα παιδιά προμηθεύονται κατά κύριο λόγο τα τρόφιμα που θα καταναλώσουν στο σχολείο είτε από το σπίτι τους είτε από το κυλικείο του σχολείου, οπότε οι επιλογές τους σχετικά με τα γεύματά τους επηρεάζονται καθοριστικά από τη διαθεσιμότητα των τροφίμων στο σπίτι και στο σχολικό κυλικείο. Σημαντικό είναι να εφαρμόζεται η ισχύουσα νομοθεσία σχετικά με τα τρόφιμα που πρέπει να διατίθενται από το κυλικείο, ούτως ώστε να παρέχονται στα παιδιά υγιεινές επιλογές τροφίμων και ταυτόχρονα να μην είναι εύκολα διαθέσιμες άλλες χαμηλής θρεπτικής αξίας επιλογές, όπως σάντουιτς με προσθήκη αλλαντικών και αναψυκτικά με ζάχαρη. Η συμμετοχή τόσο των εκπαιδευτικών όσο και των γονέων, είτε μέσω των σχολικών συλλόγων είτε μεμονωμένα, κρίνεται αναγκαία, προκειμένου να εξασφαλιστεί η εφαρμογή της συγκεκριμένης νομοθεσίας για την ορθή λειτουργία του σχολικού κυλικείου.

Μεσημεριανό στο σχολείο: Τα παιδιά που παρακολουθούν το ολοήμερο πρόγραμμα του σχολείου καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος της διατροφικής τους πρόσληψης στο σχολείο. Το μεσημεριανό γεύμα το φέρνουν συνήθως από το σπίτι, οπότε σε αυτή την περίπτωση έχουν τη σχετική ευθύνη οι γονείς. Μια ιδέα, για να είναι προσεγμένη η αναλογία των τροφίμων στο μεσημεριανό γεύμα, είναι περίπου το μισό της ποσότητας να αποτελείται από λαχανικά και φρούτα, για παράδειγμα σαλάτα ωμή ή βραστή ή ψητά λαχανικά με λίγο ελαιόλαδο, η οποία μπορεί να περιέχει και φρούτα, το ένα τέταρτο της ποσότητας να αποτελείται από κρέας ή όσπρια ή γαλακτοκομικά ή συνδυασμό αυτών και το υπόλοιπο ένα τέταρτο της ποσότητας να αποτελείται από τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι διατροφικές συνήθειες εγκαθίστανται νωρίς στη ζωή του ανθρώπου και είναι δύσκολο να αλλάξουν με το πέρασμα του χρόνου. Ο ρόλος τόσο της οικογένειας, όσο και του σχολείου στη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών στα παιδιά είναι πρωταρχικός και αδιαμφισβήτητος. Συνεπώς, στο πλαίσιο της προσπάθειας αυτής είναι σημαντικό να φροντίζουν από κοινού ώστε τα γεύματα που καταναλώνουν τα παιδιά στο σχολείο να αποτελούνται από υγιεινές και θρεπτικές επιλογές τροφίμων.

Καλή σχολική χρονιά!

Πηγή: [EYZHN](#)