

Έξυπνες Συμβουλές για τα Σνακ των παιδιών

Τι μπορεί να φάει το παιδί στο σχολείο ή την εκδρομή, το διάλειμμα του σινεμά ή όταν χρειάζεται λίγη ενέργεια ανάμεσα από τα γεύματα; Υπάρχουν εξαιρετικές πρακτικές λύσεις για υγιεινά σνακ, που μπορούν να έχουν μαζί τους. Που θα τους αρέσουν γευστικά αλλά θα είναι και υγιεινά και ευεργετικά για το σώμα. Το σημαντικό είναι να γίνονται επιλογές που προσφέρουν την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά για να είναι το παιδί πάντα γεμάτο υγεία, ζωντάνια και ενέργεια!



Η ευθύνη των γονέων δε σταματάει μόνο στο να δώσουν στα παιδιά υγιεινό κολατσιό για να πάρουν στο σχολείο αλλά και να βοηθήσουν τα παιδιά να επιλέξουν έξυπνα όταν τύχει να αγοράσουν κάτι απ' έξω. Το σημαντικό είναι τα παιδιά από μόνα τους να μάθουν να επιλέγουν σωστά και να προτιμούν τις υγιεινές επιλογές που τους χαρίζουν υγεία, δύναμη και ενέργεια. Αν το παιδί μάθει να ξεχωρίζει τα καλά σνακ τότε είναι βέβαιο ότι θα τραφεί σωστά ακόμα και αν χρειαστεί να αγοράσει κάτι απ' έξω. Για να γίνει αυτό χρειάζεται το παιδί να αποκτήσει καλές διατροφικές συνήθειες στο σπίτι. Αν το παιδί μάθει να τρώει υγιεινά μέσα στο σπίτι του, όταν θα πάει σχολείο θα μπορεί να αντισταθεί στους διάφορους ανθυγιεινούς πειρασμούς που θα το περιβάλλουν.

Είναι αλήθεια πως τα σνακ έχουν μεγάλο ποσοστό ευθύνης για το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας. Η αιτία όμως δεν είναι γενικά τα σνακ αλλά τα ανθυγιεινά επεξεργασμένα σνακ, γεμάτα ζάχαρη και υδρογονωμένα λιπαρά. Όταν τα παιδιά τρώνε πολλά, καταλήγουν να μην έχουν

όρεξη την ώρα του φαγητού και έτσι η διατροφή τους να είναι φτωχή σε πολλά απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Το κολατσιό και τα έξυπνα σνακ ανάμεσα στα γεύματα μπορούν να διατηρήσουν την ενέργεια σε υψηλά επίπεδα και να προσφέρουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ένα παιδί κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα υγιεινά σνακ είναι αυτά που θα κρατήσουν το παιδί συγκεντρωμένο και θα το βοηθήσουν να αποφύγει την υπερβολική κατανάλωση τροφής στα κυρίως γεύματα.

Υπάρχουν 10 απλές πρακτικές συμβουλές που μπορείτε να ακολουθείτε για να βεβαιωθείτε ότι τα σνακ που τρώει το παιδί σας είναι υγιεινά.

Ο Δεκάλογος των Σνακ

1. Φροντίστε να υπάρχουν τριγύρω υγιεινά σνακ

Αποθαρρύνετε το τσιμπολόγημα γλυκών, λιπαρών και επεξεργασμένων σνακ. Φροντίστε να υπάρχουν πάντα υγιεινά σνακ όπως φρούτα, ωμά λαχανικά, ελαφριά κράκερ ολικής αλέσεως, αμύγδαλα, καρύδια, γιαούρτι και άλλα σχετικά.

2. Μην φέρνετε Junk στο σπίτι

Μη χαρίζετε, μην αγοράζετε και μη φέρνετε στο σπίτι ανθυγιεινές τροφές. Αν είναι να φάει κάτι ανθυγιεινό καλύτερα να είναι μία στις τόσες εκτός σπιτιού ώστε να το συνδυάσει με κάτι που συμβαίνει περιστασιακά και όχι στην καθημερινή του ζωή. Κρατήστε το «junk food» μακριά από το σπίτι.

3. Αγνοήστε το junk food

Κάντε τα παιδιά να καταλάβουν πως τα ανθυγιεινά τρόφιμα δεν έχουν θέση στην ζωή μας αν θέλουμε να ζούμε καλά και αν σεβόμαστε τον εαυτό μας και το περιβάλλον. Πρέπει να γνωρίζουν για την ύπαρξή τους έτσι ώστε να μπορούν να τα αποφύγουν αλλά σε όσο λιγότερη επαφή έρχονται με αυτά τόσο καλύτερα.

4. Κάντε έξυπνες επιλογές

Υπάρχουν σνακ που είναι θρεπτικά, υγιεινά και αρέσουν στα παιδιά. Ακολουθεί μία εξαιρετική λίστα που ακολουθεί και τους επίσημους κανόνες του Υπουργείου Υγείας και Παιδείας για τα σχολικά Κυλικεία. Ακολουθήστε αυτή τη λίστα πιστά και η διατροφή του παιδιού θα βελτιωθεί σημαντικά.

5. Φροντίστε για Ποικιλία και Ισορροπία

Τα σνακ θέλουν ποικιλία. Δεν χρειάζεται κάθε μέρα το παιδί να τρώει το ίδιο κολατσιό. Υπάρχουν αμέτρητες επιλογές. Καθίστε μαζί με το παιδί και φτιάξτε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα κολατσιού που θα παίρνει στο σχολείο.

6. Δώστε προσοχή στο πρωινό

Ένα γερό πρωινό, με χαμηλά λιπαρά, χυμό ή φρέσκα φρούτα, γιαούρτι ελαφρύ, δημητριακά ολικής άλεσης και τوست με ψωμί σίκαλης βοηθάει το παιδί να αποφύγει τις λιγούρες που οδηγούν στην

κατανάλωση αυθυγιεινών τροφίμων. Αν το παιδί φάει ένα καλό πρωινό θα έχει την απαραίτητη ενέργεια που χρειάζεται, ειδικά αν έχει μία μέρα με πολλές ώρες διδασκαλίας.

7. Μην παρεξηγείτε τα γλυκά σνακ

Τα σνακ μπορεί να είναι και κάποιο υγιεινό γλυκό σε σωστή ποσότητα. Τα γλυκά είναι προτιμότερο να καταναλώνονται ως σνακ και όχι μετά το γεύμα. Ένα παραδοσιακό ρυζόγαλο, ένα κομμάτι σπιτικό κέικ, ένα παστέλι ή ένα μπολ γιαούρτι με μέλι αποτελούν εξαιρετικό τρόπο για να διατηρήσουν τα παιδιά σε υψηλά επίπεδα την ενέργειά τους, ειδικά αν κινούνται και παίζουν πολύ.

8. Διασκεδάστε το

Ακόμα και τα πιο άνοστα φαγητά, εάν παρουσιαστούν με τον κατάλληλο τρόπο, μπορούν να δλεάσουν και τους πιο απαιτητικούς μικρούς γευσιγνώστες. Τοστάκια σε σχήμα αστεριού, φρούτα σε σχήμα καρδιάς και άλλα τέτοια μπορούν να φέρουν το παιδί πιο κοντά σε μια πιο υγιεινή διατροφή με? πολλά σχήματα!

9. Ελέγξτε τις ετικέτες

Διαβάστε μαζί με τα παιδιά τα συστατικά και τις διατροφικές πληροφορίες που αναγράφονται στις συσκευασίες των τυποποιημένων σνακ. Με αυτό τον τρόπο το παιδί αποκτάει μία καλή επαφή με το περιεχόμενο του κάθε τροφίμου και μπορεί μελλοντικά να επιλέξει έξυπνα τα σνακ που τους προσφέρουν αληθινή ενέργεια και υγεία.

10. Αναζητήστε την κατάλληλη στιγμή

Είναι σημαντικό το παιδί να μάθει από μικρό να τρώει το σνακ με πρόγραμμα και να αποφεύγει το να τσιμπολογάει οποιαδήποτε ώρα σε οποιοδήποτε μέρος. Με αυτόν τον τρόπο θα αποφύγει την κακή συνήθεια του μηχανικού τσιμπολογήματος βλέποντας τηλεόραση. Ακόμα και τα σνακ πρέπει να τρώγονται καθιστά, σε ήρεμο περιβάλλον και με την προσοχή του παιδιού εστιασμένη σε αυτό που τρώει.

Αν θέλετε να πολλές έξυπνες συμβουλές και συνταγές για νόστιμα και υγιεινά σνακ, ρίξτε μια ματιά στο [βιβλίο/cd ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ](#), ένα εργαλείο που θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την διατροφή των παιδιών σας. Θα το βρείτε [εδώ](#).