

Οδηγίες Διατροφής για τον Μαθητή



Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας για αυτό μη το ξεχνάς. Τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό φαίνεται να έχουν καλύτερες επιδόσεις στα μαθήματα, περισσότερη ενέργεια αλλά και να είναι πιο αδύνατα.

Τι πρέπει να ξέρεις:

- Το ψωμί ολικής άλεσης, οι φρυγανιές και τα δημητριακά σου παρέχουν την ενέργεια που χρειάζεται το σώμα σου το πρωί.
- Το γάλα και τα άλλα γαλακτοκομικά κάνουν πολύ καλό στην ανάπτυξη του σώματος σου και των οστών σου.
- Χρησιμοποιήστε ένα μπλέντερ για να αναμείξετε γάλα και φρούτα σε ένα smoothie που αποτελεί ένα εύκολο και γρήγορο γεύμα με πολλά οφέλη.

Δοκιμάστε αυτές τις ιδέες!

- Γάλα με δημητριακά και ένα φρούτο
- Ψωμί με τυρί ή ντομάτα και ένα χυμό
- Ένα τوست και ένα φρούτο ή άπαχο γάλα
- Ένα τوست και ένα smoothie
- Δοκιμάστε ζεστό γάλα με δημητριακά πρωινού τα χειμωνιάτικα πρωινά
- Γιαούρτι με κομμάτια φρέσκου φρούτου και 1 φέτα ψωμί
- Ένα κομμάτι από την πίτσα που έμεινε χτες το βράδυ

Τροφές για τον εγκέφαλο:

Κάποια παιδιά δεν μπορούν να φάνε πριν φύγουν για το σχολείο. Εσείς αυτό που μπορείτε να κάνετε είναι να έχετε μαζί σας ανάλατους ξηρούς καρπούς, μπάρες δημητριακών, φρούτα, χυμούς, τوست για να πάρετε ενέργεια.

Πώς να φτιάξετε ένα υγιεινό lunch box:

Το δεκατιανό είναι ένα πολύ σημαντικό γεύμα και είναι μέρος μια ισορροπημένης διατροφής. Καθώς θα πηγαίνεις για δώδεκα χρόνια σχολείο είναι καλό να έχεις φρέσκες ιδέες για το πώς θα επιλέγεις τις τροφές σου για να μην βαρεθείς.

Επιλογές:

Βρίσκεις βαρετό το ψωμί; Κοίτα γύρω στα ράφια ενός φούρνου και θα βρεις τέτοια ποικιλία που θα δυσκολευτείς να επιλέξεις. Μαύρο ψωμί, ψωμί με σταφίδες με ελιές, με ηλιόσπορους, πίτα αραβική, ψωμί χωριάτικο, με προζύμι.

Συνδυάστε με:

- Κρεμώδες τυρί με ντομάτα
- Κομμάτια κοτόπουλου με μαγιονέζα και λίγο λάχανο
- Γαλοπούλα, τυρί και ντομάτα
- Φυστικοβούτυρο
- Αυγό , τυρί, μαρούλι

Τι άλλο:

- Κέικ σπιτικό , κράκερς με φέτες γαλοπούλας, στικς λαχανικών
- Ρυζοκοφρέτες με χυμό
- Κουλούρι Θεσ/κης με μπανάνα
- Σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα
- Γιαούρτι με φρούτα
- Ένα μικρό παστέλι