

## Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Τα παιδιά περνάνε μεγάλο μέρος της μέρας τους στο σχολείο και είναι πολύ σημαντικό να τρέφονται σωστά. Όταν το παιδί δεν τρώει σωστά στο σχολείο αισθάνεται κουρασμένο και δεν έχει την ενέργεια να συγκεντρωθεί στο μάθημα και να αποδώσει τα μέγιστα. Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι η θρεπτική κατάσταση μπορεί να επηρεάσει άμεσα την πνευματική ικανότητα παιδιών σχολικής ηλικίας. Διάφορες ελλείψεις θρεπτικών συστατικών (όπως σιδήρου, θειαμίνης, ψευδαργύρου κ.α.) μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα στην ενεργητικότητα, στη συγκέντρωση και στην απόδοση του μαθητή. **Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη για την παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών τα οποία χρειάζονται για να ανταπεξέλθουν τα παιδιά στις υποχρεώσεις τους, για την ανάπτυξη του παιδικού οργανισμού αλλά και για την προστασία του.**

Το φαγητό που τρώνε τα παιδιά στο σχολείο, είτε αυτό που επιλέγουν από τα σχολικά κυλικεία είτε αυτό που παίρνουν μαζί τους από το σπίτι, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο:

- στη διατήρηση της υγείας τους
- στην ανάπτυξή τους
- στην απόδοση στα μαθήματα τους
- και στη διαμόρφωση σωστής διατροφικής συμπεριφοράς.

Το πρώτο πράγμα που δε θα πρέπει να ξεχνάμε είναι η σπουδαιότητα του πρωινού γεύματος. Το πρωινό γεύμα δίνει στο παιδί την ενέργεια που χρειάζεται μετά από την ολονύκτια νηστεία. Τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό φαίνεται να έχουν καλύτερες επιδόσεις στα μαθήματα, περισσότερη ενέργεια αλλά και να είναι πιο αδύνατα. Το πρωινό γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει μια τροφή που να περιέχει πρωτεΐνη όπως το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί ή το αυγό και οπωσδήποτε μια τροφή με υδατάνθρακες καλής ποιότητας για παράδειγμα: ψωμί ολικής άλεσης, κριθαρένιο παξιμάδι, δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης χωρίς πολλά σάκχαρα, βρώμη.

Όσον αφορά τα σνακ στο σχολείο, ένα μικρό σνακ θα πρέπει οπωσδήποτε να περιέχει κάποιο φρούτο καθώς οι μελέτες δείχνουν ότι αρκετά παιδιά δεν καλύπτουν τις ημερήσιες ανάγκες τους σε φρούτα και λαχανικά. Τα φρούτα και τα λαχανικά εφοδιάζουν το παιδί με πολύτιμα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνη Α, C, φυτικές ίνες και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες. Οι πιο εύκολες επιλογές είναι η μπανάνα ή τα ξερά φρούτα όπως οι σταφίδες, τα σύκα, τα δαμάσκηνα κτλ. Κάθε μέρα βάλτε ένα διαφορετικό φρούτο. Βέβαια μπορείτε να φτιάξετε και νόστιμες φρουτοσαλάτες με μεγαλύτερη ποικιλία φρούτων. Πολύ καλός συνδυασμός κάνουν τα φρούτα με τους ξηρούς καρπούς. Οι ξηροί καρποί περιέχουν καλά λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Επιπρόσθετα, επιφέρουν γρηγορότερα τον κορεσμό δηλαδή χορταίνουν. Δοκιμάστε να δώσετε στα παιδιά κορινθιακή σταφίδα με αμύγδαλα ή 1 μπανάνα με καρύδια.

Για ένα μεγαλύτερο σνακ, συνδυάστε τουλάχιστον 2 διαφορετικές ομάδες τροφίμων.

Πολύ καλές επιλογές είναι:

- ✓ Κουλούρι ολικής άλεσης με τυρί
- ✓ 1 τοστ με ψωμί ολικής άλεσης με τυρί ή/και αυγό και λαχανικά
- ✓ 1 κομμάτι σπιτική τυρόπιτα ή χορτόπιτα
- ✓ 1 σπιτική μπάρα με δημητριακά, ξηρούς καρπούς και ταχίνι
- ✓ Γιαούρτι με ξηρούς καρπούς και φρούτο
- ✓ Πίτα με ψητά λαχανικά
- ✓ Σπιτική πίτσα με τυρί και λαχανικά.

### Στις περιπτώσεις που το παιδί πάει σε ολόημερο σχολείο

Όταν μιλάμε για ολόημερο σχολείο, αυτομάτως σημαίνει ότι αναφερόμαστε σε κυρίως γεύμα. Για να είναι ένα κυρίως γεύμα ολοκληρωμένο και πλήρες θα πρέπει να περιέχει:

- Ένα πρωτεϊνούχο τρόφιμο όπως όσπρια, ψάρι, κοτόπουλο, αυγά, κρέας, κιμάς, τυρί.
- Αμυλώδη τρόφιμα όπως ψωμί ολικής άλεσης, πλιγούρι, κους κους, ρύζι, πατάτες, μακαρόνια ολικής άλεσης.
- Λαχανικά ή σαλάτα. Στα παιδιά αρέσει να τρώνε με τα χέρια γι αυτό κόψτε σε ράβδους ωμά λαχανικά όπως καρότα, αγγουράκια ,πιπεριές κ.α. Επιλέξτε μικρά ντοματίνια. Αν το παιδί σας φέρνει το μπολ με τη σαλάτα πίσω ανέπαφο, μην απογοητεύεστε. Εσείς πρέπει να συνεχίσετε να το βάζετε. Μελέτες δείχνουν ότι το παιδί μπορεί να χρειαστεί να περάσουν πολλές φορές να δει κάποιο τρόφιμο μέχρι να αποφασίσει να το δοκιμάσει.

#### Πρακτικές συμβουλές :

- Καλό θα ήταν να γνωρίζετε σε τι φούρνο ζεσταίνεται το φαγητό για να επιλέξετε το υλικό του δοχείου που θα βάλετε το φαγητό του παιδιού σας.
- Επιλέξτε χαρακτηριστική τσάντα φαγητού, καθώς και δοχείων και μαχαιροπήρουνων για να μπορεί να τα ξεχωρίζει το παιδί σας απ' αυτά των συμμαθητών του.