Πρακτικές συμβουλές για το φαγητό στο σχολείο

Προτιμήστε να δώσετε στο παιδί φαγητό από το σπίτι για το σχολείο, όπως:

•  Σάντουιτς ή τοστ με λαχανικά (ντομάτα, μαρούλι, λάχανο-καρότο) και τυρί ή με μαγειρεμένο (βρασμένο ή ψητό) κοτόπουλο/γαλοπούλα ή με αυγό  
•  Σπιτική σπανακόπιτα ή τυρόπιτα  
•  Φρούτα ή/και λαχανικά (π.χ. ροδέλες αγγουριού και καρότου)  
•  Σταφιδόψωμο  
•  Ανάλατους ξηρούς καρπούς (για τα μεγαλύτερα παιδιά)  
•  Μπορείτε να μιλήσετε με την οικογένεια ενός συμμαθητή του παιδιού, ώστε να φέρνει κι εκείνος φαγητό από το σπίτι. Έτσι θα είναι πιο εύκολο να ενισχυθεί η κατανάλωση φαγητού από το σπίτι.  
•  Καλό θα ήταν να εναλλάσσετε τα υλικά που χρησιμοποιείτε (π.χ., ακόμα και το είδος του ψωμιού στο σάντουιτς), ώστε να υπάρχει ποικιλία.  
•  Αποφύγετε να δίνετε τυποποιημένα τρόφιμα όπως πατατάκια, γλυκίσματα, κρουασάν και γενικά τρόφιμα με αυξημένη περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά.

* Μην ξεχνάτε το φρούτο καθημερινά.
* Προσπαθήστε να προετοιμάσετε μαζί με τα παιδιά σας το κολατσιό που θα πάρουν μαζί τους.

<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=paradigmata-geumaton-paidia>

**Επιλογές υγιεινού σνακ στο σχολείο:**

* σάντουιτς με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης ή 1 ψωμάκι με τυρί χαμηλό σε λιπαρά και λαχανικά (ντομάτα, μαρούλι, πιπεριά) + 1 μικρό φρούτο
* τυρόπιτα ή σπανακόπιτα (κατά προτίμηση σπιτική) + 1 φρούτο
* σπιτικό κέικ με αλεύρι ολικής και λαχανικά (κέικ καρότου) ή φρούτα ( μηλόπιτα ή μπανάνα ) ή ξηρούς καρπούς- σταφίδες ή κέικ ρυζιού
* μίνι σπιτική πίτσα κομμένη σε μικρά κομμάτια με αλεύρι ολικής άλεσης, με τυρί χαμηλό σε λιπαρά, σπιτική σάλτσα ντομάτας και άφθονα λαχανικά αρεσκείας των παιδιών
* αραβική πίτα ή τορτίγια με τυρί, βραστή γαλοπούλα και λαχανικά
* κουλούρι ολικής άλεσης ή κριτσίνια ή κράκερ + 1 κουτάκι φυσικό χυμό
* 1 αυγό βραστό + φέτα ψωμί ολικής ή φρυγανιές + 1 φρούτο
* μπάρα δημητριακών ή 1 μικρή συσκευασία παστέλι + 1 φρούτο
* ατομική συσκευασία ρυζόγαλου ή κρέμα με γάλα χαμηλό σε λιπαρά
* σπιτικό ρόφημα από γιαούρτι ή γάλα ή χυμό φρούτων με φρούτα και πάγο (smoothies)
* σταφιδόψωμο ατομικής συσκευασίας
* σάντουιτς με 1 ψωμάκι ή 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα
* γάλα με χαμηλά λιπαρά και δημητριακά ολικής άλεσης
* ατομική συσκευασία γιαουρτιού χωρίς γλυκαντικές ύλες συνοδευμένα με κριτσίνια ή κράκερ
* ποικιλία ωμών λαχανικών όπως καρότα, μπρόκολο, ντοματίνια, χρωματιστές πιπεριές
* ποικιλία φρούτων ολόκληρα ή κομμένα στη μέση ή σε κύβους ή σε φέτες
* φυσικοί χυμοί φρούτων 100% χωρίς προσθήκη γλυκαντικών υλών
* μικρή συσκευασία με φρούτα ωμά ή αποξηραμένα αναμιγμένα με ξηρούς καρπούς
* συσκευασία ποπ κορν χαμηλών λιπαρών ή μικροκυμάτων
* μικρές μερίδες παγωτού χαμηλού σε λιπαρά χωρίς επικάλυψη σοκολάτας

**Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε είναι το νερό.**

<http://www.mednutrition.gr/ti-snak-mporei-na-katanalosei-sto-sholeio-paidi-moy>