

Τι να τρώει το παιδί στο σχολείο;

Γράφτηκε από τον: [Νίκος Καφετζόπουλος](#)

Το πρωινό αποτελεί σημαντικό γεύμα για τους μικρούς και μεγάλους μαθητές. Η παράλειψη του έχει συσχετισθεί με αίσθημα κόπωσης, μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, επηρεάζοντας έτσι την σχολική τους επίδοση. Όταν λέμε πρωινό να σημειωθεί εδώ ότι εννοούμε το πρώτο γεύμα που θα καταναλωθεί μέσα σε 2 ώρες από το ξύπνημα. Άρα δεν χρειάζεται να αγχωθούν οι γονείς να προλάβουν να τα κάνουν όλα στο σπίτι. Μπορεί επομένως να καταναλωθεί ένα υγιεινό γεύμα ακόμα και στο πρώτο σχολικό διάλειμμα.

Τι περιλαμβάνει να υγιεινό πρωινό

Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), δημητριακά ολικής άλεσης (ψωμί, φρυγανιά, βρώμη) & κάποιο φρούτο.

Ιδέες για πρωινό

- Γάλα με βρώμη και λίγο μέλι & φρούτο
- Τοστ με τυρί και ψωμί ολικής άλεσης
- Γιαούρτι με μέλι
- Ομελέτα με λαχανικά (πιπεριές, ντομάτα, μανιτάρια)
- Σταφιδόψωμο & τυρί ή αυγό & φρούτο

Χρήσιμες συμβουλές

- Προσπαθήστε να εναλλάσσετε τα υλικά που χρησιμοποιείτε, ακόμα και το είδος του ψωμιού, έτσι ώστε να υπάρχει ποικιλία.
- Αποφύγετε να δίνετε τυποποιημένα τρόφιμα όπως πατατάκια, κρουασάν, τσουρέκι και γενικά τρόφιμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη και τρανς λιπαρά.
- Προσπαθήστε να ετοιμάζετε μαζί με το παιδί το κολατσιό που θα πάρουν στο σχολείο και μη ξεχνάτε το φρούτο.
- Αν είναι να πάρει κάτι από κυλικείο, συμβουλευτέ το παιδί κατάλληλα για να επιλέγει σωστά.

Ιδέες για δεκατιανά

Η ισορροπημένη διατροφή έχει ως έμβλημα τα 5 γεύματα, αλλά να γνωρίζετε ότι πια δεν θεωρείται ότι είναι ένα γεύμα που πρέπει να γίνει αναγκαστικά. Το καταναλώνουμε αν είμαστε πραγματικά πεινασμένοι και αν νιώθουμε πτώση ενέργειας.

Τι είναι σημαντικό να γνωρίζετε

- Δεν είναι για χόρταση! Μη σας ξεγελάει το μέγεθός τους, γιατί μπορεί τα σνακ να είναι μικρά, αλλά συχνά οι θερμίδες ακόμα και σε υγιεινά τρόφιμα

όπως οι μπάρες και τα κριτσίνια, φτάνουν ακόμα και 500 ανά 100 γρ. τροφίμου!

- Ο ρόλος των σνακ λοιπόν μπορεί είναι σημαντικός για κάποιους, δεν παύει όμως να είναι επικουρικός. Ένα σνακ καλό είναι να μη δίνει πάνω από 200 θερμίδες.
- Δεν αντικαθιστούν τα γεύματα. Τα σνακ πρέπει να είναι μικρά σε ποσότητα και είναι χρήσιμα για τον οργανισμό εάν ανάμεσα σε δύο κύρια γεύματα μεσολαβούν περισσότερες από 4 ώρες.
- Το μυστικό βρίσκεται στην ποικιλία. Φροντίζουμε να επιλέγουμε διαφορετικά σνακ μέσα στην εβδομάδα, προσφέροντας στον οργανισμό ευρεία γκάμα θρεπτικών συστατικών.

- Γιαούρτι με φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα ή με ξηρούς καρπούς και λίγο μέλι
- 1 χούφτα ξηρούς καρπούς & φρούτο
- 1 μικρό κουλούρι Θεσσαλονίκης με λίγο τυρί
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με 1 φέτα τυρί και 1 φέτα βραστή γαλοπούλα
- 10 αμύγδαλα και 2 κουταλιές σταφίδες

Κάτι πολύ σημαντικό που δεν πρέπει να λησμονείται είναι ο ρόλος της ενυδάτωσης. Πολλές έρευνες και η κλινική εμπειρία δείχνει ότι τα παιδιά και ειδικά τα κορίτσια αποφεύγουν τις τουαλέτες και έτσι δεν πίνουν τις απαιτούμενες ποσότητες νερού. Αδρά εδώ να πούμε ότι τα παιδιά μέχρι να σχολάσουν είναι καλό να πουν ένα περίπου λίτρο νερού, 3-4 ποτήρια λοιπόν ή 2 μπουκαλάκια.

Μη ξεχνάτε ότι **η πιο συχνή αιτία κόπωσης είναι η αφυδάτωση.** Πρόκειται για τον πιο σημαντικό λόγο πτώσης του μεταβολισμού. Της ικανότητας δηλαδή του οργανισμού μας να παράγει ενέργεια. Όλες οι χημικές αντιδράσεις που μας κρατάνε στη ζωή μέσα στο σώμα μας, γίνονται παρουσία νερού και έρευνες δείχνουν ότι απουσία νερού, υπάρχει πτώση της παραγωγής ενέργειας του κυττάρου που μπορεί να φτάσει και το 40%! Άρα μιλάμε για μειωμένη σωματική και νοητική απόδοση, ακόμα και για πτώση της ψυχικής διάθεσης.

Την προσοχή λοιπόν και σε αυτό το κομμάτι!

Καλή σχολική χρονιά.