

## Η διατροφή στη σχολική ηλικία

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Με την έναρξη της νέας σχολικής περιόδου, οι

γονείς θα πρέπει να βοηθήσουν τα παιδιά τους στην υιοθέτηση των σωστών διατροφικών συνηθειών. Τα παιδιά της σχολικής ηλικίας λόγω της υψηλής σωματικής και πνευματικής δραστηριότητας, αλλά και της συνεχούς ανάπτυξης, έχουν και υψηλές διατροφικές απαιτήσεις. Η άστοχη επιλογή τροφών στη διάρκεια αυτής της ιδιαίτερα απαιτητικής ηλικίας, μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες διατροφικές διαταραχές όπως: η κακή θρέψη, η τερηδόνα των δοντιών, η παχυσαρκία, η υπερκινητικότητα, η ανεπάρκεια του ψευδαργύρου και του ιωδίου, η αναιμία και η ραχίτιδα.

Το πρωινό είναι ίσως το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας αν και οι περισσότεροι από εμάς (ενήλικες και παιδιά) συνηθίζουμε να αμελούμε. Ειδικότερα στα παιδιά, ένα πρωινό που θα περιλαμβάνει γάλα με δημητριακά ή ψωμί με μέλι και κάποιο φρούτο, είναι απαραίτητο διότι θα τους δώσει την ενέργεια που χρειάζονται, τόσο για την σωματική όσο και για την πνευματική τους δραστηριότητα.

[\(περισσότερα...\)](#)