

## **Το να μην δίνουμε χαρτζιλίκι στο σχολείο βοηθάει τα παιδιά να τρώνε σωστά;**

/ [Γενικά](#)



Γνωρίζουμε σήμερα ότι το σχολικό περιβάλλον επηρεάζει σημαντικά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

Παράλληλα, τα ανθυγιεινά σνακ στο σχολείο επιβαρύνουν σημαντικά την υγεία και το βάρος τους. Μια ερώτηση που τίθεται από πολλούς γονείς είναι το αν το να μην δίνουν χαρτζιλίκι στο παιδί για να ψωνίσει από το κυλικείο, θα μπορούσε να συμβάλλει στη βελτίωση της διατροφής του.

Θα λέγαμε ότι κάτι τέτοιο είναι μία λύση, εφόσον φυσικά του δίνουμε υγιεινά σνακ από το σπίτι και φυσικά νεράκι! Τα περισσότερα παιδιά χρειάζονται μόνο ένα σνάκ στο σχολείο μαζί τους, εκτός από αυτά που τρώνε και μεσημεριανό γεύμα εκεί. Αυτό θα πρέπει να αποτελείται από πηγή αμύλου (ψωμί, αραβική πίτα, κριτσίνια, ρυζογκοφρέτες), μία πηγή πρωτεΐνης (τυρί, γαλοπούλα, αυγό) και φυσικά από ένα φρούτο.

Εξηγούμε παράλληλα στο παιδί ότι δεν τρώμε σε κάθε διάλειμμα, δεδομένου πως

έχουμε καταναλώσει πρωινό και στην συνέχεια έρχεται το μεσημεριανό.  
Άρα θα μπορούσε να θεωρηθεί υπερβολικό και ίσως και παρακινδυνευμένο αν τα παιδιά είχαν και σνακ από το σπίτι και χρήματα μαζί τους.  
Όπως προείπαμε χρήματα για το κυλικείο θα μπορούσαν να έχουν μαζί τους μία φορά την εβδομάδα αν και εφόσον το επιθυμούν!

Από την Ελένη Κουή, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)