

Διατροφικά tips για την επιστροφή στο σχολείο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι καλοκαιρινές διακοπές έφτασαν στο τέλος τους και οι προετοιμασίες για την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς έχουν ήδη ξεκινήσει.

Σύντομα, η ξεκούραση, το παιχνίδι, τα μπάνια στη θάλασσα και οι βόλτες θα δώσουν τη θέση τους στο καθημερινό πρόγραμμα σχολικών και εξωσχολικών δραστηριοτήτων. Επομένως, οι γονείς θα πρέπει να εξασφαλίσουν ότι πληρούνται όλες οι απαραίτητες προϋποθέσεις, προκειμένου τα παιδιά να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες και τις απαιτήσεις της νέας χρονιάς.

Εδώ, ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος των διατροφικών συνηθειών, που αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για την υγεία, την ανάπτυξη και τη σχολική απόδοση των παιδιών. Θυμηθείτε λοιπόν, πως ένα υγιεινό και ισορροπημένο διατροφικό πρότυπο μπορεί να προσφέρει στο παιδί σας όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για μια χρονιά γεμάτη υγεία και ενέργεια.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε τη νέα σχολική χρονιά ...με το δεξί:

Πρωινό! Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται... Ξεκινήστε τη μέρα με ένα ισορροπημένο πρωινό, που θα δώσει στο παιδί σας την απαραίτητη ενέργεια και θα το βοηθήσει να είναι περισσότερο συγκεντρωμένο, βελτιώνοντας τη σχολική του απόδοση. Συνδυάστε γάλα ή γαλακτοκομικά προϊόντα, με ψωμί ή προϊόντα δημητριακών -κατά προτίμηση ολικής άλεσης- και φρούτο, και απολαύστε όλοι μαζί το πρώτο υγιεινό γεύμα της μέρας.

Σπιτικό, υγιεινό κολατσιό για το σχολείο. Πρόκειται για το γεύμα που θα προσφέρει τον απαραίτητο «ανεφοδιασμό» ενέργειας που χρειάζεται το παιδί σας μέχρι το σχόλασμα. Επιπλέον, το δεκατιανό συμβάλλει στον καλύτερο έλεγχο του αισθήματος πείνας, για την αποφυγή του συχνού τσιμπολογήματος ή της υπερκατανάλωσης φαγητού στο επόμενο γεύμα. Προφέρετε τοστ, γιαούρτι, κουλούρι Θεσ/νίκης, παστέλι, μπάρες δημητριακών χωρίς ζάχαρη, σπιτική πίτα ή κέικ μαζί με μια μερίδα φρούτου και αποφύγετε τυποποιημένα προϊόντα όπως οι σφολιάτες, τα κρουασάν, και τα διάφορα γλυκά ή αλμυρά σνακ.

Προετοιμάστε όσο το δυνατόν περισσότερα από τα γεύματα της ημέρας στο σπίτι. Φροντίστε να υπάρχει ποικιλία στο είδος των φαγητών που προσφέρετε στο παιδί σας, συμπεριλαμβάνοντας κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, όσπρια και λαδερά, συνοδεύοντας πάντα με σαλάτα εποχής.

Δώστε προσοχή στην κατανάλωση αναψυκτικών και άλλων ζαχαρούχων ροφημάτων. Επιλέξτε το νερό ως το βασικότερο ρόφημα που καταναλώνει το παιδί σας, καθώς τα ζαχαρούχα ροφήματα και αναψυκτικά αποδίδουν αυξημένα ποσά ζάχαρης και θερμίδων, ενώ παράλληλα η κατανάλωσή τους αντικαθιστά άλλα θρεπτικά τρόφιμα στη διατροφή των παιδιών, οδηγώντας σε χαμηλότερη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Τέλος, εκτός από την ισορροπημένη διατροφή, σημαντικό ρόλο στην υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού σας παίζουν και οι συνήθειες άσκησης και ύπνου. Συνεπώς, με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς φροντίστε ώστε το παιδί σας να ασκείται συστηματικά, περιορίστε το χρόνο που αφιερώνει σε καθιστικές δραστηριότητες όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης και η χρήση υπολογιστή και ηλεκτρονικών παιχνιδιών, και τηρήστε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου.

Πηγή: neadiatrofis.gr