

Μικρά και συχνά γεύματα...Πώς και γιατί;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



hrono-ishrana

Image not found or type unknown

Η καθημερινότητα των παιδιών είναι δύσκολη και απαιτητική. Σχολείο, μαθήματα, προπόνηση, διάβασμα. Τόσες υποχρεώσεις από αυτά τα μικρά πλάσματα που τα εξουθενώνουν και το τέλος της ημέρας τα βρίσκει με άδειες μπαταρίες. Τα ενδιάμεσα γεύματα, ή αλλιώς σνακ, είναι πολύ σημαντικά για τα παιδιά, καθώς εφοδιάζουν άμεσα τον οργανισμό τους με την απαραίτητη ενέργεια που χρειάζονται ανάμεσα στα κύρια γεύματα. Όταν μάλιστα είναι υψηλής θρεπτικής αξίας, συνεισφέρουν σημαντικά στην πρόσληψη βιταμινών και μετάλλων, απαραίτητων για τη σωστή λειτουργία και την ομαλή ανάπτυξη του οργανισμού τους.

Πέρα από τα θρεπτικά συστατικά και τη συμβολή τους στην ανάπτυξη, τα ενδιάμεσα γεύματα έχει φανεί ότι έχουν ένα ακόμα σημαντικό ρόλο στον έλεγχο του βάρους και την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας. Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα από τον ελληνικό χώρο και μάλιστα από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο δείχνουν ότι **τα παιδιά και οι έφηβοι που καταναλώνουν μεγαλύτερο αριθμό γευμάτων μέσα στην ημέρα τους έχουν κατά 22% λιγότερες πιθανότητες να είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.**

Γι' αυτό... «μυήστε» τα παιδιά σας στα ενδιάμεσα γεύματα!

Συνήθως παρατηρούνται 2 κατηγορίες παιδιών που αντιδρούν στα ισορροπημένα ενδιάμεσα γεύματα:

1. Αυτά που δεν καταναλώνουν καθόλου ενδιάμεσα γεύματα
2. Αυτά που επιλέγουν σνακ χαμηλής θρεπτικής αξίας όπως το κρουασάν, τα πατατάκια κτλ

Και στις 2 περιπτώσεις η λύση είναι στα χέρια σας! Σύμφωνα με αποτελέσματα ερευνών η απροθυμία των παιδιών στο να δοκιμάσουν οτιδήποτε καινούριο, μπορεί να περιοριστεί, αν τα ίδια έχουν μαγειρέψει, παίξει ή εμπλακεί στη διαδικασία

προετοιμασίας και παρασκευής των τροφίμων. Αφήστε λοιπόν τα παιδιά να μπουν στην κουζίνα και να ετοιμάσουν μόνα τους τα σνακς τους, να τα συνδυάσουν με τρόφιμα που τους αρέσουν και να φτιάξουν γευστικά γεύματα με χρώμα και γεύση! Αντίστοιχα, μπορείτε να τους δώσετε αρμοδιότητες για τη διαθεσιμότητα των τροφίμων που θέλουν στα σνακς τους. Για παράδειγμα, δείξτε τους ότι είναι υπεύθυνοι να σας ενημερώνουν πότε ένα τρόφιμο που καταναλώνουν στα ενδιάμεσα γεύματα έχει τελειώσει και δεν είναι πια διαθέσιμο στο σπίτι, ή να αναλαμβάνουν να το βάλουν στο καλάθι των αγορών σας όταν κάνετε τα ψώνια σας στο σούπερ μάρκετ.

Μερικές προτάσεις για ισορροπημένα και γευστικά ενδιάμεσα γεύματα:• Κουλούρι σουσαμένιο ή με σταφίδες• Ρυζογκοφρέτες, κράκερς και κριτσίνια• Μπάρες δημητριακών• Μπισκότα τύπου digestive ή μπισκότα πολυδημητριακών• Σπιτική τυρόπιτα ή χορτόπιτα ακόμα και με έτοιμο κατεψυγμένο φύλλο για να γλυτώσετε μέρος της προετοιμασίας• Σπιτικό κέικ ή 1 μπουλ ρυζόγαλο• Φρούτα φρέσκα ή αποξηραμένα • Γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς ή φρούτα• Μικρό σάντουιτς με τυρί ή κοτόπουλο ή άπαχο ζαμπόν ή μαρμελάδα

Πηγή: sportsacademies.opap.gr