

## Πότε είναι η κατάλληλη ώρα για να δίνουμε snacks στα παιδιά;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα ενδιάμεσα snacks είναι απαραίτητα για τα παιδιά, καθώς ενισχύουν την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, τους δίνουν την απαραίτητη ενέργεια για να καλύψουν τις ανάγκες της ανάπτυξης αλλά και των καθημερινών δραστηριοτήτων.



Επιπλέον, μειώνουν το αίσθημα της πείνας μέχρι το επόμενο κυρίως γεύμα αποτρέποντας έτσι την κατανάλωση μεγάλων μερίδων που μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητη πρόσληψη βάρους.

Τι πρέπει να κάνουμε όμως αν τα παιδιά τσιμπολογούν συνεχώς μέσα στην ημέρα και ζητούν snacks χαμηλής διατροφικής αξίας, όπως σοκολάτες, τσιπς, αναψυκτικά, ζαχαρωτά και άλλου τέτοιου είδους τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λίπος;

### **Βήμα 1ο**

Επιτρέπουμε στα παιδιά την κατανάλωση του ενδιάμεσου snack σε συγκεκριμένες ώρες. Πιο συγκεκριμένα το ενδιάμεσο snack θα πρέπει να προσφέρεται μερικές

ώρες μετά το τελευταίο γεύμα και 2 ώρες περίπου πριν το επόμενο. Έτσι, δεν κινδυνεύουμε από το μειωθεί πολύ η όρεξη του παιδιού για το επόμενο κυρίως γεύμα κι επιπλέον βοηθάμε το παιδί να αναγνωρίζει το αίσθημα πείνας και κορεσμού.

## **Βήμα 2ο**

Ενθαρρύνουμε την κατανάλωση snack στην κουζίνα όταν το παιδί είναι στο σπίτι. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να γνωρίζετε την ποσότητα που κατανάλωσε το παιδί κι ενδεχομένως να ρυθμίσετε (αυξάνοντας ή μειώνοντας αναλόγως) τη μερίδα του επόμενου γεύματος. Αποφεύγετε να δίνετε snacks στα παιδιά την ώρα που βλέπουν τηλεόραση ή βρίσκονται στον υπολογιστή, καθώς πολυάριθμες είναι οι μελέτες που συνδέουν αυτή τη συνήθεια με αυξημένη κατανάλωση θερμίδων και πρόσληψη βάρους.

## **Βήμα 3ο**

Επιλέγουμε υγιεινά snacks. Φροντίζουμε το snack να περιέχει πρωτεΐνη και φυτικές ίνες προκειμένου να είναι χορταστικό και θρεπτικό. Τέτοιες επιλογές μπορεί να είναι κράκερ ολικής άλεσης με τυρί χαμηλών λιπαρών, γιαούρτι με φρούτα, αποξηραμένα φρούτα και ξηροί καρποί. Μην ξεχνάτε να έχετε σε ορατό σημείο τα υγιεινά snacks, όπως φρούτα σε πιατέλα στον πάγκο της κουζίνας, και τα snack που είναι στο ψυγείο να είναι τοποθετημένα στα χαμηλότερα ράφια για να είναι εύκολο ακόμα και για τα μικρότερα παιδιά να τα καταναλώσουν.

Ακολουθώντας λοιπόν τα παραπάνω βήματα θα μπορέσετε να βελτιώσετε σταδιακά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

Ευσταθία Παπαδά

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc., Ph.D. (Cand)

Πτυχιούχος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου &  
University College London (UCL)

Υποψήφια Διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

e-mail: [efpapada@gmail.com](mailto:efpapada@gmail.com)

Πηγή: [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)