



Ερώτηση: Το καλοκαίρι τελείωσε και τα σχολεία ξαναρχίζουν
Τι πρέπει να προσέχουν οι γονείς σχετικά με τη διατροφή των παιδιών ?Επιδρά η διατροφή στην επίδοση του μαθητή?

Απάντηση:Το παιδί πρέπει να αισθάνεται το στομαχάκι του “γεμάτο” και να μπορεί να συγκεντρωθεί στο μάθημα.
Αναμφισβήτητα η διατροφή επιδρά σε σημαντικό βαθμό στην επίδοση του παιδιού στο σχολείο,

Ερώτηση: Ακούμε συχνά, ότι το πρωινό είναι απαραίτητο. Τι θα μας λέγατε σχετικά?

Απάντηση: Πρωινό ☐ -Ανεφοδιασμός ενέργειας

Ίσως η πιο σημαντική διατροφική συνήθεια που μπορεί να αποκτήσει ένα παιδί είναι η λήψη πλήρως πρωινού γεύματος. Μετά από 8-10 ώρες ύπνου τα αποθέματα στον οργανισμό του παιδιού είναι μηδαμινά, επομένως χρειάζεται καλό ενεργειακό

ανεφοδιασμό για να μπορέσει να λειτουργήσει όλη την ημέρα.

Οι μελέτες δείχνουν ότι τα παιδιά που τρώνε πρωινό τείνουν να έχουν καλύτερη μνήμη, λιγότερη αργοπορία και λιγότερη πείνα που προκαλείται από πόνους στο στομάχι το πρωί. Μελέτες έχουν δείξει επίσης ότι τα παιδιά τα οποία δεν προσλαμβάνουν πρωινό έχουν μειωμένη απόδοση σε εργασίες που απαιτούν συγκέντρωση και εγρήγορση, ενώ μοιάζουν πολλές φορές πιο κουρασμένα και νωχελικά.

Το σημαντικότερο είναι ότι τα παιδιά παίρνουν από το πρωινό πολλά απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, αλλά και ενέργεια. Από έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε παιδιά της Κρήτης φάνηκε ότι τα παιδιά που δεν λαμβάνουν τακτικά πρωινό πίνουν λιγότερο γάλα και περισσότερα αναψυκτικά, τρώνε περισσότερο κόκκινο κρέας και γλυκά, ενώ καταναλώνουν λιγότερα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά (και φυτικές ίνες επομένως).

Αντίστοιχα αποτελέσματα παρουσίασε και η Ευρωπαϊκή έρευνα IDEFICS. Επιπλέον, στο δείγμα των παιδιών της Κρήτης τα παιδιά που δεν παίρνουν συνήθως πρωινό φάνηκε να έχουν 3 κιλά περίπου μεγαλύτερο βάρος από παιδιά ανάλογης ηλικίας που παίρνουν πρωινό.

Ερώτηση: Τι συμβαίνει στη χώρα μας;

Απάντηση: Μόλις το 62,7% των παιδιών καταναλώνει πρόγευμα σε τακτική καθημερινή βάση, ενώ τα υπόλοιπα παιδιά συνηθίζουν να πηγαίνουν νηστικά στο σχολείο, γεγονός που θεωρείται αρνητικό.

Βεβαιωθείτε, λοιπόν, ότι τα παιδιά σας τρώνε ένα θρεπτικό πρωινό κάθε μέρα και, κυρίως, δώστε τους το καλό παράδειγμα!

Ερώτηση: Θα μπορούσατε να μας προτείνετε μερικές ιδέες για το πρωινό του παιδιού, πριν το σχολείο?

Απάντηση: ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ για καλό πρωινό

Ένα ισορροπημένο πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων.

- 2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως με μαργαρίνη soft (πχ Βιτάμ), μέλι, λίγο τυράκι χαμηλό σε λιπαρά, ένα ποτήρι γάλα και ένα φρούτο.

- 1 αυγό και 1 φέτα ολικής αλέσεως με μαργαρίνη soft (πχ Βιτάμ), 1 φλιτζάνι γάλα και ένα φρούτο ή φρεσκοστυμμένο χυμό.
- 1 τوست με τυρί χαμηλών λιπαρών, γαλοπούλα και μαργαρίνη soft και ένα φλιτζάνι γάλα ή χυμό
- 1 γιαούρτι με δημητριακά ολικής αλέσεως και λίγους ανάλατους ξηρούς καρπούς και ένα φρούτο
- 1 γιαούρτι με διάφορα κομμένα φρούτα εποχής, αμύγδαλα και μέλι.
- 1 μικρό μπώλ ρυζόγαλο με κανέλα και 1 φρούτο.
- Σπιτικό κέικ φτιαγμένο με μαργαρίνη soft και φρούτα, 1 ποτήρι γάλα.

Ερώτηση: Τι θα προτείνατε για «δεκατιανό/κολατσιό» στις μαμάδες των μαθητών?

Απάντηση: Σημαντικό είναι να γνωρίζει η μαμά το πρόγραμμα των διαλειμμάτων και δραστηριοτήτων των παιδιών, έτσι ώστε να μπορεί να προγραμματίσει το φαγητό του. Επίσης οι γονείς πρέπει να φροντίζουν να παίρνουν τα παιδιά τουλάχιστον 2-3 μικρά γεύματα στο σχολείο, τα οποία θα τρώνε σε ξεχωριστά διαλείμματα και όχι μια και έξω.

Μερικά **έξυπνα σνακς** που μπορεί να έχει το παιδί μαζί του είναι :

- Φρέσκα φρούτα, όπως μπανάνα, μήλο, μανταρίνι, σταφύλι εποχής. Η μπανάνα αποτελεί την συνηθισμένη επιλογή επειδή είναι ευκολοκουβάλητη, νόστιμη και γεμάτη ενέργεια!
- Αποξηραμένα φρούτα ως εναλλακτική των φρέσκων. Δαμάσκηνα, σταφίδες, νόστιμα και υγιεινά.
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης, εύκολο στη μεταφορά και χορταστικό
- Σάντουιτς σε ψωμί ολικής αλέσεως ή αραβική με τυρί, γαλοπούλα, soft μαργαρίνη και λαχανικά της αρεσκείας του.
- Τόνος σάντουιτς με μαρούλι. Θρεπτικό και νόστιμο!!
- Σπιτικό κέικ ή σπιτική τυρόπιτα/σπανακόπιτα.
- Μπάρες δημητριακών ολικής αλέσεως ή ξηρών καρπών και φρούτων
- Πολύπορα κριτσίνια

Ακόμη καλύτερο θα ήταν εάν συμμετείχε και το παιδί στην αγορά των τροφίμων αυτών και στην προετοιμασία του δικού του κολατσιού, έτσι ώστε να λιγοστεύουν οι πιθανότητες να γυρίσει σπίτι χωρίς να το έχει καταναλώσει!

Όλα αυτά καθιστούν την **καντίνα της μαμάς** την καλύτερη επιλογή για τα γεύματα του παιδιού στο σχολείο, αλλά και την πιο οικονομική!!!

Μαργαρίτα Στεργίου

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

M.Sc. στη Διατροφή & Επιστήμη Τροφίμων, Université Bordeaux I, Γαλλία

M.Sc. στη Διατροφή & Δημόσια Υγεία, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

□

ΠΗΓΕΣ

1. <http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442464834>
2. Βιβλίο Διατροφή στα στάδια της ζωής, Αντώνης Ζαμπέλας, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης 201-207
3. Manios Y. & Kafatos A. (1999). Health and Nutrition Education in Elementary Schools: Changes in health knowledge, nutrient intakes and physical activity over a six year period. Public Health Nutrition: 2(3a), 445–448
4. <http://www.cydadiet.org/main/data/pdf/newsletter26.pdf>
Σύνδεσμος Διαιτολόγων Διατροφολόγων Κύπρου.
5. Antonogeorgos G et al. (2011). Breakfast consumption and meal frequency interaction with childhood obesity. Pediatric Obesity 7, 65–72
6. Kids heading back to classes – School meals take a makeover, by Karen Ansel, MS RD.