

Διαλέγοντας τα σωστά σνακ για τα παιδιά σας



Τα παιδιά έχουν ανάγκη από σνακ μεταξύ γευμάτων επειδή έχουν μικρό στομάχι και χρειάζονται μικρές ποσότητες τροφής συχνότερα από ενήλικες.

Είναι σημαντικό να επιλέγετε υγιεινά σνακ για το παιδί σας.

Σνακ που βασίζονται σε φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα μειωμένων λιπαρών και ολόκληρους σπόρους θα συμβάλλουν στις θρεπτικές ανάγκες του παιδιού σας και θα βελτιώνουν τη γενική ποιότητα της διατροφής του. Πρόχειρες τροφές που είναι υψηλές σε επιπρόσθετη ζάχαρη, κορεσμένα λιπαρά ή αλάτι είναι γενικά χαμηλές σε θρεπτικές ουσίες και παρέχουν συχνά ανεπιθύμητες θερμίδες που μπορούν να συμβάλουν στο να γίνει το παιδί σας υπέρβαρο ή παχύσαρκο.

Επιλέγοντας ένα υγιεινότερο σνακ

Ο ευκολότερος τρόπος να περιορίσετε τα ανθυγιεινά σνακ είναι απλώς να μην τα αγοράζετε σε τακτική βάση. Τα παιδιά θα τείνουν να τρώνε ό,τι σνακ είναι εύκολα διαθέσιμο, γι' αυτό γεμίζετε το κελάρι, τη φρουτιέρα και το ψυγείο με υγιεινά σνακ και περιλαμβάνετε τα στο κουτί του φαγητού τους.

Διατίθενται πολλά εμπορικά πρόχειρα φαγητά ποικίλης θρεπτικής αξίας στο σουπερμάρκετ. Όταν επιλέγετε σνακ βασισμένα σε σπόρους, επιλέγετε εκείνα που είναι υψηλά σε φυτικές ίνες και κατά προτίμηση αναποφλοιωτά.

Άλλα πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε συμπεριλαμβάνουν:

- Μιλήστε με τα παιδιά σας και θέστε όρια στον αριθμό των λιγότερο υγιεινών πρόχειρων τροφών που τους επιτρέπετε να τρώνε την εβδομάδα. Για παράδειγμα σνακ όπως καραμέλες, πλάκες σοκολάτας, ντόνατς, μερικές πλάκες φρούτων, πλάκες δημητριακών προγεύματος και πλάκες muesli, τσιπς πατάτας/καλαμποκιού, πατατάκια τηγανητά και πολλά είδη αλμυρών και γλυκών μπισκότων.
- Προτρέψτε τα παιδιά σας να διαλέγουν υγιεινότερες επιλογές σνακ.

Υγιεινές ιδέες σνακ!

Ορισμένες ιδέες υγιεινών σνακ που μπορείτε να δοκιμάσετε συμπεριλαμβάνουν:

- φρέσκα, παγωμένα ή ξηρά φρούτα
- γιαούρτι φρούτου μειωμένων λιπαρών
- φέτες τυριού μειωμένων λιπαρών σε ολοσίταρα κρακεράκια ή παξιμάδια
- κάσταρντ μειωμένων λιπαρών με φρούτα
- πατάτες περιχυμένες με τυρί μειωμένων λιπαρών και ψημένες σε φούρνο μικροκυμάτων ή φούρνο
- σάντουιτς τοστιέρας με ψητά φασόλια (baked beans)
- κρακεράκια ρυζιού ή κέικ καλαμποκιού (corn cakes)
- scones ή pikelets (σκέτα, με φρούτα ή αλμυρά)
- πόπκορν (χωρίς βούτυρο και χωρίς επίστρωμα ζάχαρης)
- ψημένο μάφιν αγγλικού τύπου, κατά προτίμηση ολικής αλέσεως
- μάφιν φρούτων (μικρή μερίδα).

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα πηγαίnete στο www.healthykids.nsw.gov.au