

Τρώτε λιγότερα σνακ και κάνετε πιο υγιεινές επιλογές

Ξέρετε ότι ...;

- ★ Περίπου 1 στους 5 νέους στη ΝΝΟ αναφέρουν ότι τρώνε πατατάκια ή άλλα αλμυρά σνακ τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα.
- ★ Πάνω από το ένα τέταρτο των νέων στη ΝΝΟ τρώνε γλυκά τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα.
- ★ Τα περισσότερα μικρά παιδιά τρώνε αρκετά φρούτα κάθε μέρα, αλλά μόνο τα μισά περίπου παιδιά ηλικίας 9-15 ετών καταναλώνουν τη συνιστώμενη ημερήσια δόση.

Τα υγιεινά σνακ βοηθούν τα παιδιά και τους εφήβους να λάβουν τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζονται

Τα υγιεινά σνακ στα ενδιάμεσα γεύματα βοηθούν τα παιδιά και τους εφήβους να ικανοποιούν τις καθημερινές διατροφικές τους ανάγκες.

Τα μικρά παιδιά έχουν μικρότερο στομάχι από τους ενήλικες, επομένως χρειάζεται να τρώνε κάθε λίγες ώρες για να διατηρούν τα ενεργειακά τους επίπεδα και να προσλαμβάνουν τη σωστή ποσότητα θρεπτικών ουσιών. Οι έφηβοι πεινούν ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια περιόδων ταχείας ανάπτυξης και τα σνακ είναι σημαντικά.

Τα σνακ από φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα μειωμένων λιπαρών και δημητριακά ολικής άλεσης είναι οι υγιεινότερες επιλογές.

Είναι σημαντικό να περιορίζετε τα σνακ υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, αλάτι ή κορεσμένα λίπη – όπως τα πατατάκια, κέικ και σοκολάτα – που μπορεί να προκαλέσουν παχυσαρκία στα παιδιά. Αυτές οι «παραπανίσιες τροφές» θα πρέπει να προσφέρονται μόνο περιστασιακά.

«Γεμίστε τα ντουλάπια της κουζίνας, τη φρουτιέρα και το ψυγείο με υγιεινά σνακ»



Ιδέες για να βοηθήσετε τα παιδιά και τους εφήβους να τρώνε «έξυπνα σνακ»

Ο απλούστερος τρόπος να περιορίσετε τα ανθυγιεινά σνακ είναι να μην τα αγοράζετε. Αντί γι' αυτά, γεμίστε τα ντουλάπια της κουζίνας, τη φρουτιέρα και το ψυγείο με υγιεινά σνακ, και συμπεριλαμβανέτε τα στο φαγητό που παίρνουν τα παιδιά στο σχολείο.

Η θρεπτική αξία των εμπορικών φαγώσιμων σνακ που διατίθενται σε σουπερμάρκετ ποικίλλει. Όταν επιλέγετε σνακ από δημητριακά, αναζητήστε υγιεινότερες επιλογές που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και δημητριακά ολικής άλεσης – και προϊόντα με το Σήμα Έγκρισης του Καρδιολογικού Ιδρύματος.

Περιορίστε σαφώς τον αριθμό των λιγότερο υγιεινών σνακ που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα, όπως καραμέλες, σοκολάτα, ντόνατς, ορισμένες πλάκες φρούτων, δημητριακών και μούσλι, τσιπς πατάτας και καλαμποκιού, πατάτες τηγανητές, και αλμυρά και γλυκά μπισκότα.

συνεχίζεται στην πίσω σελίδα ►

Σε τι συνίσταται ένα υγιεινό σνακ;

Αναφέρονται παρακάτω μερικές απλές ιδέες για υγιεινά σνακ που μπορείτε να παρασκευάσετε στο σπίτι ή να τα προσθέσετε στο φαγητό για το σχολείο:

- Μάφιν ή κέικ με φρούτα, παρασκευασμένα με μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα λάδια και μαργαρίνη αντί για βούτυρο
- Φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα (σε φυσικό ή μη ζαχαρούχο χυμό) ή αποξηραμένα φρούτα
- Τοστ από σταφιδόψωμο ή φρουτόψωμο*
- Τοστιαρισμένα μάφιν αγγλικού τύπου, κατά προτίμηση ολικής άλεσης (wholemeal ή wholegrain)*
- Κάσταρντ μειωμένων λιπαρών με φρούτα
- Κρακεράκια ρυζιού ή ελαφρά παξιμάδια καλαμποκιού
- Απλό ποπ κορν (χωρίς βούτυρο και χωρίς επικάλυψη ζάχαρης ή αλατιού)
- Παστέλια από μούσλι και φρούτα – αναζητήστε υγιεινότερες επιλογές ή αυτές που φέρουν το Σήμα Έγκρισης του Καρδιολογικού Ιδρύματος
- Scones ή pikelets (απλά, φρούτων ή αλμυρά)*

- Απλά δημητριακά πρωινού, όπως σταρένια μπισκότα πρωινού με γάλα μειωμένων λιπαρών, καλυμμένα με φέτες μπανάνας και ελάχιστο μέλι
- Μικρό κεσεδάκι γιαούρτι μειωμένων λιπαρών (απλό ή αρωματισμένο με φρούτα)
- Κύβοι, φέτες, σχήματα ή σφήνες τυριού μειωμένων λιπαρών με κρακεράκια ή παξιμαδάκια ολικής άλεσης
- Πατάτες, καλυμμένες με τυρί μειωμένων λιπαρών και ψημένες σε φούρνο μικροκυμάτων ή στο φούρνο
- Καλαμπόκι ολόκληρο*
- Ένα βραστό αυγό.

** Χωρίς επάλειψη ή με ελάχιστο άλειμμα, κατά προτίμηση μονοακόρεστο ή πολυακόρεστο.*

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, επισκεφθείτε το www.healthykids.nsw.gov.au