



01

E-GUIDES

# ΣΝΑΚ ΚΕΡΑΣΜΑΤΑ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΞΥΠΝΑ ΣΝΑΚ 3

ΥΠΕΡ-ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ 4

ΡΟΦΗΜΑΤΑ 8

ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ 11

ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΤΑ ΔΙΚΑ ΣΑΣ ΣΝΑΚ ΣΕ 3 ΒΗΜΑΤΑ 20

ΚΕΡΑΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ & ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 24

# ΕΞΥΠΝΑ ΣΝΑΚ

## ΠΟΣΑ;

1 έως και 3 την ημέρα

## ΚΑΘΕ ΠΟΤΕ;

Τουλάχιστον 2 ώρες απόσταση από το κυρίως γεύμα

### ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ

Τα παιδιά που συχνά «τσιμπολογούν» έχουν αυξημένες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα.

## ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

1

**Προτεραιότητα στις φυσικές τροφές**

Επιλέγουμε τρόφιμα στην πιο απλή τους μορφή.

2

**Διαβάζουμε τις ετικέτες των τροφίμων**

Αποφεύγουμε τα τρόφιμα με πολλά συστατικά.

3

**Αποτελούμε σωστό πρότυπο**

Προσπαθούμε να τρώμε μαζί με το παιδί.



# ΥΠΕΡ-ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

# ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ

**Σφολιάτες**

**Τυποποιημένα  
μπισκότα,  
κρουασάν, κέικ**

**Τυποποιημένοι  
χυμοί**



**«Παιδικά»  
τυποποιημένα  
σνακ**

**Αλμυρά σνακ**

**Αλλαντικά**

**Προτηγανισμένα  
τρόφιμα**

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ

Τουλάχιστον η μισή ζάχαρη που τρώνε τα παιδιά προέρχεται από τα διάφορα «παιδικά» σνακ και τους χυμούς και φτάνει έως και τα 10 κιλά το χρόνο!

## ΡΩΤΗΣΤΕ!

Αν αγοράζετε συχνά προϊόντα από φούρνο, ρωτήστε τι λιπαρά περιέχουν.

Επιλέξτε προϊόντα που περιέχουν ελαιόλαδο ή 100% βούτυρο.



# ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ «ΠΑΙΔΙΚΑ» ΣΝΑΚ

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ



Φτωχά σε  
φυτικές ίνες &  
άλλα απαραίτητα  
θρεπτικά  
συστατικά

Πολλή ζάχαρη  
Βλαβερά λιπαρά  
Πολύ αλάτι  
Χρωστικές ουσίες  
Φθαλικές ενώσεις

Σαμποτάρουν την  
εξοικείωση των  
παιδιών με τις  
υγιεινές γεύσεις

### ΠΡΟΣΟΧΗ!

Όταν αγοράζετε τυποποιημένα σνακ για τα παιδιά, προσπαθήστε να επιλέγετε προϊόντα που δεν ξεπερνούν τις 100-150 θερμίδες ανά μερίδα\* και είναι χαμηλά σε ζάχαρη & αλάτι.

# Η ΖΑΧΑΡΗ, ΤΑ ΒΛΑΒΕΡΑ ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΑΤΙ, ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ

## ΖΑΧΑΡΗ

Δημιουργεί συσσώρευση λίπους στο σώμα το οποίο προκαλεί καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη & μερικές μορφές καρκίνου.

Αύξηση του κινδύνου εμφάνισης τερηδόνας.

## ΒΛΑΒΕΡΑ ΛΙΠΑΡΑ

Τα κορεσμένα και τα υδρογονωμένα λιπαρά προκαλούν διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα, διάφορες μορφές καρκίνου & παχυσαρκία.

## ΑΛΑΤΙ


Προκαλεί υπέρταση & καρδιαγγειακά νοσήματα.



# ΡΟΦΗΜΑΤΑ



# ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΥΓΡΑ ΣΑΚΧΑΡΑ



Ένα ποτήρι αναψυκτικού  
(με ή χωρίς ανθρακικό),  
«παιδικού» χυμού ή  
σοκολατούχου γάλακτος  
μπορεί να «βομβαρδίσει» ένα  
παιδί με 6 κύβους ζάχαρης  
σε λιγότερο από 2 λεπτά!

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ

Τα παιδιά μπορούν να καταναλώνουν έως 6 κύβους ή κουταλάκια ζάχαρης την ημέρα. (25γρ.)

\*ΒΛΕΠΕ ΟΔΗΓΟΣ ΖΑΧΑΡΗ

## ΠΡΟΣΟΧΗ!

Τα ροφήματα με τεχνητά γλυκαντικά, καφεΐνη & χρωστικές δεν ενδείκνυνται για παιδιά.

# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



## ΤΟ ΓΑΛΑ

Μετά τους 12 μήνες, το φρέσκο, πλήρες αγελαδινό ή κατσικίσιο γάλα είναι κατάλληλο για τα παιδιά έως 2 φορές την ημέρα. Το γάλα με χαμηλά λιπαρά ενδείκνυται μετά τους 24 μήνες, εφόσον το υποδείξει ο παιδίατρος. Αποφύγετε τα ειδικά παιδικά γάλατα καθώς συχνά περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα.

## ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ

Οι περισσότεροι τυποποιημένοι 100% φυσικοί χυμοί προέρχονται από συμπυκνωμένους χυμούς με αποτέλεσμα η συγκέντρωση σακχάρων να είναι πολύ υψηλή. Ο φρεσκοστυμμένος σπιτικός χυμός εφόσον δεν ξεπερνά τα 120-150ml την ημέρα αποτελεί μια καλύτερη επιλογή.



# ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

# ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ ΣΠΙΤΙΚΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

## ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Αφήστε το παιδί να συμμετέχει στη διαδικασία προετοιμασίας. Ρωτάτε συχνά αν του άρεσε το σνακ κι αν όχι, γιατί;

Προσπαθήστε να βρείτε λύσεις μαζί με το παιδί.

Συζητήστε για τις επιλογές.

## ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Είναι σημαντικό το κολατσίο να διατηρείται σωστά ώστε να παραμένει νόστιμο μέχρι την ώρα που θα καταναλωθεί.

Προτιμήστε χάρτινες συσκευασίες και αεροστεγή δοχεία φαγητού.

## ΣΩΣΤΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ

Η ποσότητα θα πρέπει να είναι αρκετή για να χορτάσει και ανάλογη με το χρόνο που έχουν τα παιδιά στο σχολείο για να φάνε. Σκοπός είναι το παιδί να καλυφθεί για λίγες ώρες αλλά να πεινάει για το κυρίως γεύμα.

# ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΤΟ «ΚΛΑΣΣΙΚΟ»

## TIPS

**Επιλέγεται διαφορετικά ήδη ψωμιού για ποικιλία πχ. στρογγυλά ψωμάκια, αραβικές πίτες, wraps.**

**Κοιτάτε πάντα τα συστατικά και αποφύγετε προϊόντα που περιέχουν έλαια και λίπη εκτός του ελαιόλαδου.**

**Δοκιμάστε να κόψετε το σάντουιτς στα 2 ή στα 4.**



## ΠΡΟΣΟΧΗ!

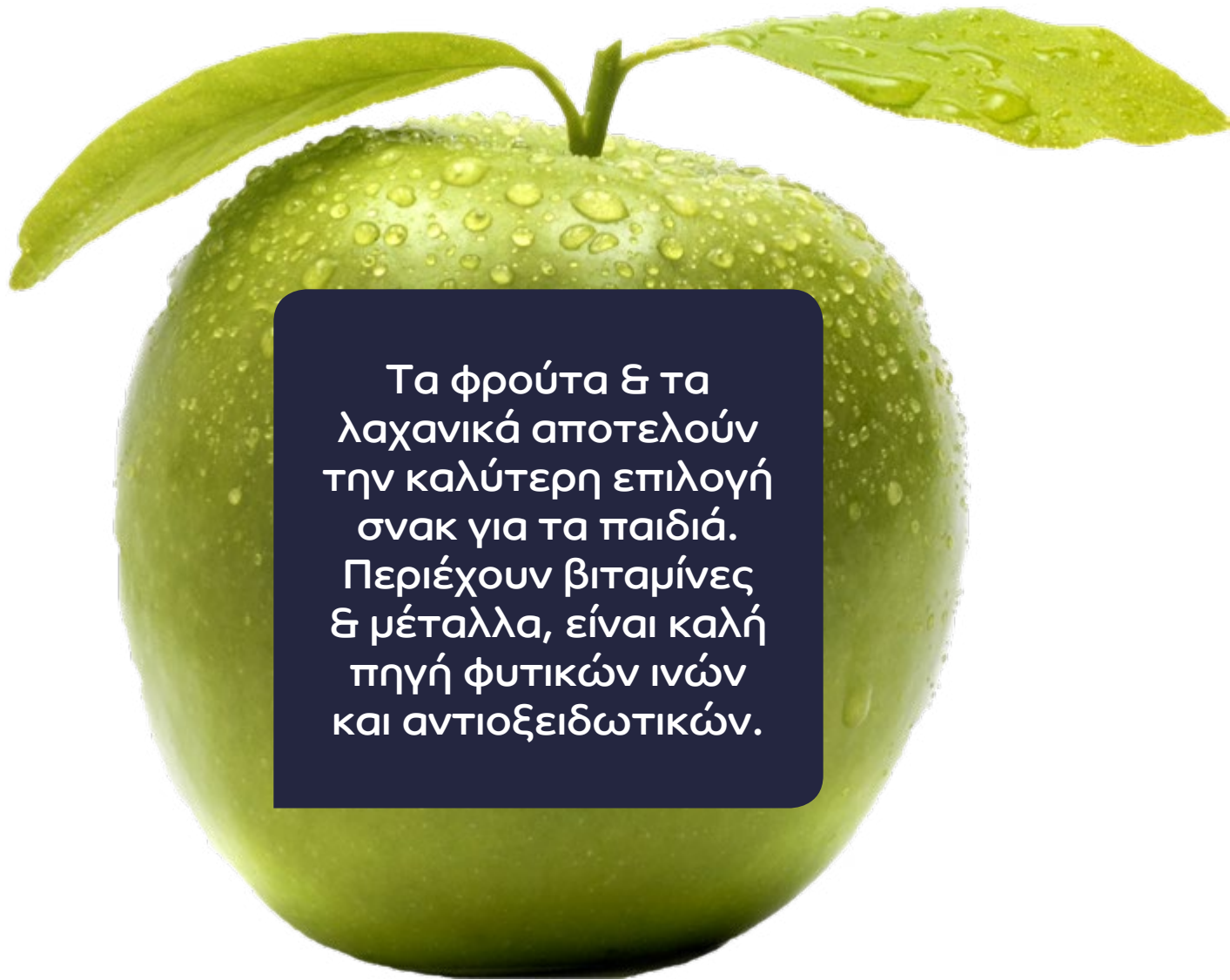
## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ

Το ψωμί ολικής, σικάλεως ή βρώμης, χορταίνει καλύτερα και κρατάει τα παιδιά χορτασμένα για περισσότερη ώρα.

Προσφέρετέ τέτοιο ψωμί τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

Όλα τα είδη ΑΛΛΑΝΤΙΚΩΝ: ζαμπόν, γαλοπούλα, λουκάνικα, πάριζα κλπ. περιέχουν καρκινογόνες ουσίες σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και θα πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο από 1 φορά το μήνα.

# ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ



Τα φρούτα & τα  
λαχανικά αποτελούν  
την καλύτερη επιλογή  
σνακ για τα παιδιά.  
Περιέχουν βιταμίνες  
& μέταλλα, είναι καλή  
πηγή φυτικών ινών  
και αντιοξειδωτικών.



# ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ

## ΙΔΕΕΣ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ

Πάρτε μαζί σας στη βόλτα ρώγες σταφύλι, κομμάτια μανταρίνια ή μπανάνες.

Έχετε πάντα στο σπίτι φρούτα σε εμφανή σημεία.

Ψωνίστε μαζί με το παιδί στο μανάβη & τη λαϊκή αγορά.

Βάλτε στο ψυγείο διαφανείς συσκευασίες με τοματίνια, στικς καρότου & αγγουριού.

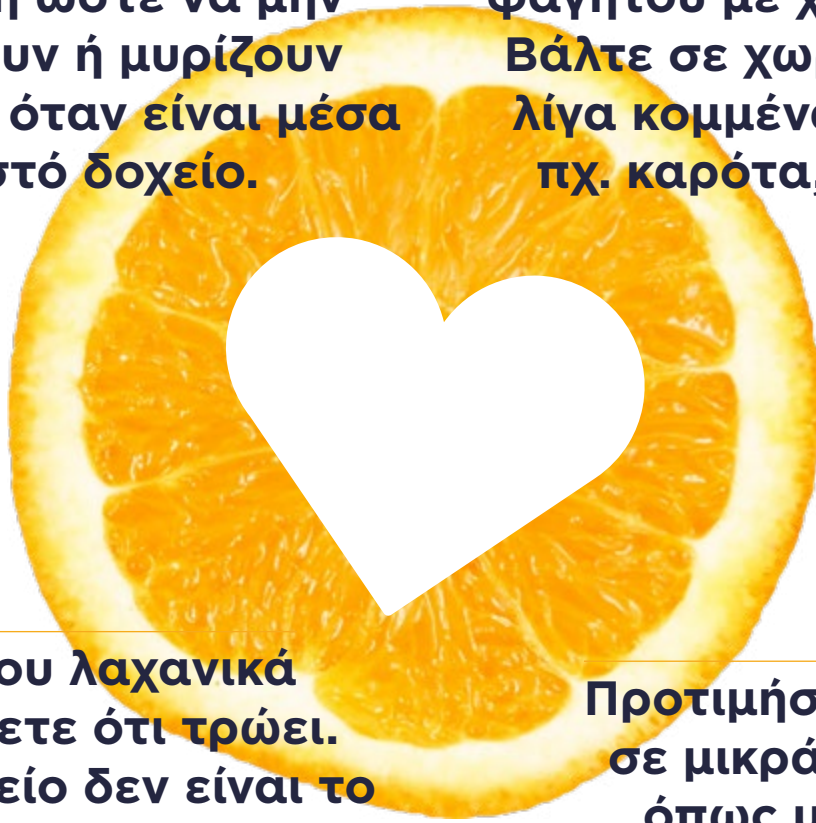


# ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΩΣ ΚΟΛΑΤΣΙΟ

## ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

Επιλέξτε τα φρούτα με προσοχή ώστε να μην μαυρίζουν ή μυρίζουν άσχημα όταν είναι μέσα σε κλειστό δοχείο.

Χρησιμοποιήστε δοχεία φαγητού με χωρίσματα. Βάλτε σε χωριστή θήκη λίγα κομμένα λαχανικά πχ. καρότα, αγγούρια.



Βάλτε του λαχανικά που ξέρετε ότι τρώει. Το σχολείο δεν είναι το κατάλληλο μέρος για εισαγωγή και δοκιμή νέων λαχανικών.

Αν παρατηρήσετε ότι το παιδί σας επιστρέφει συνέχεια τα φρούτα & τα λαχανικά του, προτιμήστε να του τα προσφέρετε κάποια άλλη στιγμή εκτός σχολείου.

Προτιμήστε φρούτα σε μικρά κομμάτια, όπως μανταρίνια, σταφύλια, φράουλες, ανανάς, ακτινίδια, κεράσια, πεπόνι.

Παρουσιάστε φρούτα & λαχανικά διασκεδαστικά. Κόψτε τα με κουπάτ σε καρδούλες ή αστεράκια, και σχεδιάστε φατσούλες σε μπανάνες & μανταρίνια.

# ΕΞΥΠΝΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΚΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ

## ΓΙΑΟΥΡΤΙ



Γιαούρτι απλό – πλήρες

+ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΠΙΛΟΓΕΣ:

**Μέλι**

**Μπανάνα**

**Μείγμα ξηρών καρπών,  
σπόρων & αποξ. φρούτων**

## ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΑΛΜΥΡΟ



Ψωμάκι ολικής ή σικάλεως

+ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΠΙΛΟΓΕΣ:

**Μοτσαρέλα- ντομάτα**

**Κατίκι & τριμμένο καρότο**

**Κίτρινο τυρί & λίγο  
λιωμένο αβοκάντο**

# ΕΞΥΠΝΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΚΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ

## ΓΛΥΚΟ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ



Ψωμάκι ολικής ή σικάλεως

+ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΠΙΛΟΓΕΣ:

**Βούτυρο 100% & μέλι**

**Ταχίνι & μέλι**

**Σπιτική πραλίνα  
φουντουκιού\***

## ΣΠΙΤΙΚΗ ΠΙΤΑ\*



Σπιτικό φύλλο  
ή φύλλο κρούστας ψυγείου

+ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΠΙΛΟΓΕΣ:

**Τυρί**

**Τυρί – σπανάκι**

**Τυρί – κολοκύθι**

# ΕΞΥΠΝΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΚΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ

## ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ

### 1 φέτα σπιτικό κέικ

Με αλεύρι ολικής &  
λίγη ζάχαρη ή μέλι\*



Σπιτικό  
ποπ-κορν

### Mini Pizza

2 μικρές αραβικές πίτες  
στον φούρνο με σάλτσα  
ντομάτας & τυρί



Σταφύλια



Καρότα στικ

### Κριτσίνια ολικής



Τυρί στικ

+ Αγγούρι στικ



+ Σπιτικό μπισκότο\*



**ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ  
ΤΑ ΔΙΚΑ ΣΑΣ ΣΝΑΚ  
ΣΕ 3 ΒΗΜΑΤΑ**



# ΒΗΜΑ 1<sup>ο</sup>

## ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ

## ΑΝΑΓΚΩΝ

### ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΚΕΦΤΩ ΠΡΩΤΑ;

Αν το σνακ είναι για το σχολείο, τι μου λέει συνήθως; Πείνασε ή όχι; Για πόσο διάστημα χρειάζεται να διατηρηθεί; Θα μείνει φρέσκο χωρίς να αλλοιωθεί;

### ΠΟΣΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙ Ή ΘΑ ΚΑΝΕΙ;

Έχει φάει γεύμα στις τελευταίες 2 ώρες; Υπάρχει προγραμματισμένο γεύμα αμέσως μόλις τελειώσει η δραστηριότητα;

### ΓΙΑ ΠΟΣΗ ΩΡΑ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΝΗΣΤΙΚΟ;

Πόση ώρα μεσολαβεί από το προηγούμενο έως το επόμενο γεύμα; Έχει φάει καλά στο προηγούμενο γεύμα; Αναμένεται να φάει καλά στο επόμενο γεύμα;

### ΤΙ ΤΡΩΕΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ;

Το σνακ περιέχει κάτι που το παιδί τρώει σίγουρα; Αν όχι είναι κατάλληλη η περίπτωση για εισαγωγή νέου τρόφιμου;

## ΒΗΜΑ 2<sup>ο</sup>

# ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ 1 ΕΩΣ ΚΑΙ 5 ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



### Ομάδα πρωτεΐνης

Αυγό, γάλα, γιαούρτι, τυρί



### Ομάδα αμύλου πλούσιου σε φυτικές ίνες

Τρόφιμα ολικής άλεσης, σίκαλη, βρώμη, γλυκοπατάτες, ποπ-κορν



### Καρποί

Ξηροί καρποί & σπόροι ολόκληροι ή σε άλειμμα

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΕ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ!



### Λαχανικά

Όλα τα είδη πχ καρότα, αγγούρια, τοματίνια, μαρούλι, αβοκάντο



### Φρούτα

Όλα τα είδη

## ΒΗΜΑ 3<sup>ο</sup>

# ΕΞΥΠΝΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Α' ΣΝΑΚ

1 ΟΜΑΔΑ

Αυγό



Β' ΣΝΑΚ

2 ΟΜΑΔΕΣ

Γιαούρτι, Ροδάκινο



Γ' ΣΝΑΚ

3 ΟΜΑΔΕΣ

Ψωμί σικάλεως, Μπανάνα, Ταχίνι, Μέλι



Δ' ΣΝΑΚ

4 ΟΜΑΔΕΣ

**1 φέτα κέικ**

Αλεύρι ολικής, Καρότο, Καρύδια, Αυγά, Σταφίδες, Μέλι





# ΚΕΡΑΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ & ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

# ΕΝΑ ΘΕΜΑ ΠΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΜΑΣ

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ

Τα παιδιά τρώνε έως και 75 κέρασματα το χρόνο ΜΟΝΟ στο σχολείο. Αυτό ισοδυναμεί με 2 περίπου κιλά ζάχαρη!

## ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Στείλτε μόνο μια φορά το χρόνο κέρασμα στο σχολείο. Παρακινήστε και τους άλλους γονείς να κάνουν το ίδιο. Συζητήστε με τη διεύθυνση του σχολείου ώστε να δημιουργήσει μια πολιτική για τα κέρασματα.

## ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Κρατήστε τις «ιδιαίτερες» λιχουδιές μόνο για τα πάρτι. Τα κέρασματα που φέρνετε στο σχολείο ή προσφέρετε στο παιχνίδι, μπορούν να είναι σπιτικά & υγιεινά. Αποφύγετε τα γλυκά με ζαχαρόπαστα και τα τυποποιημένα. Φτιάξτε τα κέρασματα μαζί με το παιδί.

# ΣΠΙΤΙΚΑ ΚΕΙΚ ΓΙΑ ΥΓΙΕΝΑ ΚΕΡΑΣΜΑΤΑ

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ

Ελαιόλαδο ή 100% βούτυρο αγελάδος / πρόβειο / κατσικίσιο ή / και βούτυρο καρπών

Λιγότερη ζάχαρη

Φρούτα ή/ και λαχανικά

Τουλάχιστον 30% αλεύρι ολικής ή βρώμης



**Δεν θα πρέπει να περιέχουν** χρώματα, μαργαρίνη, ζαχαρόπαστα, καραμελάκια κλπ.



**E-GUIDES**