



Μαθαίνω Διατροφή E-GUIDES

# ΣΧΟΛΙΚΑ ΣΝΑΚ

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

# 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 κολατσιό 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.

# ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ - TIPS

- Προσφέρετε μικρές μερίδες, ειδικά αν το παιδί σας τρώει λίγο και στο σπίτι.
- Προσφέρετε ποικιλία τροφίμων σε ένα ταπεράκι με χωρίσματα. Κάντε το ίδιο και στα σνακ που τρώει στο σπίτι. Συμπεριλάβετε τα παρακάτω:
  - 1 επιλογή πλούσια σε πρωτεΐνη & απαραίτητα λιπαρά π.χ. αυγό, τυρί, γιαούρτι, χούμους, βούτυρο καρπών
  - 1 επιλογή πλούσια σε άμυλο π.χ. κριτσίνια, κράκερ, ψωμί, πίτες, τортίγια, κρέπα/ pancake
  - 1 φρούτο εποχής (που δεν μαυρίζει) ή/ και 1 λαχανικό εποχής
  - 1 μικρή λιχουδιά (ιδανικά σπιτική)
- Αποφύγετε να βάζετε τρόφιμα που το παιδί σας δεν τρώει εύκολα στο σπίτι.
- Προσοχή! Ολόκληρα σταφύλια και ντοματίνια, ποπ κορν, ξηροί καρποί και σκληρά κομμάτια τυρί αποτελούν κίνδυνο πνιγμού για παιδιά <5 ετών.
- Χρησιμοποιήστε ισοθερμικά σκεύη και παγοκύστες όπου χρειάζεται.
- Αν το παιδί σας παρουσιάζει επιλεκτικότητα, ίσως χρειάζεστε μεγαλύτερη βοήθεια για να προγραμματίσετε κατάλληλα σνακ για εκείνο.

\*



## ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ – ΝΟΣΤΙΜΑ ΤΑΠΕΡΑΚΙΑ

ΣΠΙΤΙΚΗ  
ΤΥΡΟΠΙΤΑ Η  
ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ

ΦΕΤΑΚΙΑ  
ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ Η  
ΦΡΑΟΥΛΕΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



ΟΤΑΝ  
ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ  
ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ  
ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΣΕ  
ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΕΣ  
ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΑ  
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ  
ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΜΜΟΝΕΣ  
ΜΕ ΤΑ ΓΛΥΚΑ!

ΚΡΕΠΟΥΛΑ Η  
ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΕ  
ΤΥΡΙ

ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ  
(ΚΟΜΜΕΝΑ  
ΣΤΗ ΜΕΣΗ)

ΣΠΙΤΙΚΟ  
ΜΠΙΣΚΟΤΑΚΙ

## ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ - ΝΟΣΤΙΜΑ ΤΑΠΕΡΑΚΙΑ

ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ

ΚΑΡΟΤΑΚΙΑ-  
ΑΓΓΟΥΡΑΚΙΑ



ΜΑΛΑΚΟ ΤΥΡΙ  
(Π.Χ. ΚΑΤΙΚΙ)

ΣΠΙΤΙΚΟ ΚΕΙΚ



ΤΑ ΜΙΚΡΆ ΠΑΙΔΙΑ  
ΑΓΑΠΟΥΝ ΣΤΙΣ  
ΒΟΥΤΙΕΣ. ΤΟ  
ΚΑΤΙΚΙ ΚΑΙ ΤΟ  
ΧΟΥΜΟΥΣ  
ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ  
ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΚΑΙ  
ΝΟΣΤΙΜΑ DIPS!

ΤΣΙΠΣ ΑΡΑΒΙΚΗΣ  
ΠΙΤΑΣ

ΑΥΓΟ

ΧΟΥΜΟΥΣ

ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ



# ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΩΣ ΚΟΛΑΤΣΙΟ

## ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

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

## ΣΩΣΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ

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.

# ΔΗΜΟΤΙΚΟ - TIPS

- Προσφέρετε επαρκή ποσότητα. Τα παιδιά είναι σημαντικό να τρώνε περισσότερο το πρωί και λιγότερο το απόγευμα-βράδυ. Αν το παιδί δεν τρώει πρωινό στο σπίτι θα πρέπει να αναπληρώνει το «χαμένο» αυτό γεύμα στο σχολείο. Γενικά τα παιδιά 6-12 ετών θα πρέπει να τρώνε κάθε 3 ώρες.
- Προσφέρετε ποικιλία τροφίμων ώστε να επιτύχετε διατροφική ισορροπία.
  - 1 επιλογή πλούσια σε πρωτεΐνη & απαραίτητα λιπαρά π.χ. τυρί, κοτόπουλο, χούμους, βούτυρο καρπών, ξηροί καρποί
  - 1 επιλογή πλούσια σε άμυλο π.χ. κριτσίνια, κράκερ, ψωμί, πίτες, τортίγια, κρέπα/pancake
  - 1 φρούτο εποχής (που δεν μαυρίζει) ή/ και 1 λαχανικό εποχής
  - 1 μικρή λιχουδιά π.χ. σπιτικό μπισκότο ή κέικ, δημητριακά, μπάρα δημητριακών, ποπ-κορν
- Αποφύγετε να βάζετε τρόφιμα που το παιδί σας δεν τρώει εύκολα στο σπίτι.
- Χρησιμοποιήστε ισοθερμικά σκεύη και παγοκύστες όπου χρειάζεται.
- Αν το παιδί σας παρουσιάζει επιλεκτικότητα, ίσως χρειάζεστε μεγαλύτερη βοήθεια για να προγραμματίσετε κατάλληλα σνακ για εκείνο.



## ΔΗΜΟΤΙΚΟ – ΙΔΕΕΣ & ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ

### ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΤΟ «ΚΛΑΣΣΙΚΟ»

### ΤΑ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ



#### TIPS

Επιλέγετε 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.



ΦΡΕΣΚΑ  
ΦΡΟΥΤΑ



ΔΙΑΦΟΡΑ  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ  
& ΣΠΟΡΟΙ

### ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

- ΤΟΡΤΙΓΙΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ, (ΑΛΛΑΝΤΙΚΟ), ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΧΟΥΜΟΥΣ, ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΚΛΠ
- ΣΑΝΤΟΥΙΤΣΑΚΙΑ ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ Η ΟΜΕΛΕΤΑ
- ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΠΙΤΕΣ: σπανακόπιτες, τυρόπιτες, κιμαδόπιτες, κοτόπιτες κλπ



ΜΙΚΡΗ  
ΛΙΧΟΥΔΙΑ



# ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ- ΕΞΥΠΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## Τυρόπιτα με αλεύρι ολικής & ελαιόλαδο

### Υλικά

- 500 γρ. φαρίνα ολικής
- 500 γρ. γάλα
- 200 γρ. ελαιόλαδο
- 450 γρ. φέτα
- 2 αυγά
- Αλάτι, πιπέρι
- Ρίγανη, δυόσμος

### Εκτέλεση

- 1 Αναμείξτε όλα τα υλικά εκτός από το αλεύρι και τη φέτα.
- 2 Ανακατέψτε καλά, προσθέστε τη φέτα τριμμένη.
- 3 Στη συνέχεια προσθέστε το αλεύρι σταδιακά και ανακατέψτε καλά.
- 4 Βάλτε λαδόκολλα στο ταψί και ρίξτε το μίγμα. Ραντίστε με λίγο ελαιόλαδο.
- 5 Ψήστε στους 180°C για 40'-45' λεπτά.

## Κέικ καρότο-πορτοκάλι

### Υλικά

- 3 φλ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 1/3 φλ. ζάχαρη
- 3/4 φλ. ελαιόλαδο
- 2 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- Ξύσμα 3 πορτοκαλιών
- 3 στυμμένα πορτοκάλια ανακατεμένα με 1 κ.γλ.
- μαγειρική σόδα
- 1 φλ. τριμμένο καρότο
- 1/2 φλ. σταφίδες
- 1/2 φλ. κοπανισμένα καρύδια\* (προαιρετικά)
- 1 κ.γλ. κανέλα

### Εκτέλεση

- 1 Προθερμάνετε το φούρνο στους 220°C.
- 2 Σε δοχείο ανακατέψτε το αλεύρι μαζί με το λάδι (ελαφρώς ζεσταμένο).
- 3 Ένα-ένα προσθέστε και τα υπόλοιπα υλικά.
- 4 Ανακατέψτε καλά και βάλτε το μίγμα σε φόρμα.
- 5 Ψήστε στους 220°C στον αέρα για 15' και στη συνέχεια άλλα 25' στους 180°C.

---

## Κουλουράκια ολικής με πορτοκάλι & κανέλα

### Υλικά

- 300 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- ½ φλ. ελαιόλαδο
- ½ φλ. χυμός πορτοκάλι
- ½ φλ. μέλι
- ½ κ.γλ. σόδα
- 1 κ.σ. κανέλα
- Ξύσμα ενός πορτοκαλιού

### Εκτέλεση

- 1 Αναμιγνύετε το ελαιόλαδο με το χυμό πορτοκάλι.
- 2 Προσθέτετε το μέλι, τη σόδα, την κανέλα και το ξύσμα.
- 3 Ρίχνετε λίγο λίγο το αλεύρι μέχρι να έχετε μια ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια και να μπορείτε να πλάσετε με αυτήν κουλουράκια.
- 4 Βάζετε λαδόκολλα σε ταψί και τοποθετείτε τα κουλουράκια σας.
- 5 Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C για περίπου 25'.

---

## Banana bread με αλεύρι ολικής

### Υλικά

- ½ φλ. ελαιόλαδο
- ½ φλ. μέλι
- 2 αυγά
- 1 φλ. λιωμένες ώριμες μπανάνες (περίπου 2 μεγάλες μπανάνες)
- ¼ φλ. γάλα ή γιαούρτι
- 1 κ.γλ. μαγειρική σόδα
- 1 κ.γλ. βανίλια σε σκόνη
- ½ κ.γλ. αλάτι
- ½ κ.γλ. κανέλα
- 2 φλ. αλεύρι ολικής άλεσης

### Εκτέλεση

- 1 Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C και λαδώνουμε μία μακρόστενη φόρμα για κέικ.
- 2 Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάμε το λάδι και το μέλι. Προσθέτουμε τα αυγά και χτυπάμε καλά. Προσθέτουμε τις λιωμένες μπανάνες, το γάλα, τη σόδα, τη βανίλια, το αλάτι και την κανέλα και χτυπάμε.
- 3 Τέλος, ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με μία κουτάλα.
- 4 Βάζουμε το μείγμα στη φόρμα και ψήνουμε για 55'-60' ή μέχρι το μαχαίρι να βγαίνει καθαρό από το κέντρο.
- 5 Αφήνουμε να κρυώσει για 20' πριν το κόψουμε σε φέτες.

