

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

(από την επιστημονική επιτροπή που παρακολουθούσε την πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος για τα ολοήμερα σχολεία σε όλη την Ελλάδα)

Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί τόσο στο πρωινό του παιδιού, όσο και στο δεκατιανό (το κολατσιό που θα φάει στο μεγάλο διάλειμμα).

Το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει ένα ποτήρι γάλα, φέτα ψωμιού με μέλι ή μαρμελάδα, φρούτο. Αν το παιδί συνοδεύει το γάλα του με δημητριακά, να φροντίζουμε να τρώει αυτά με τη λιγότερη ζάχαρη.

Για το δεκατιανό να αποφεύγουμε τα διάφορα γαριδάκια, πατατάκια, μπισκότα κλπ. Όπως και τις τυρόπιτες και τους έτοιμους γλυκούς χυμούς. Τα παραπάνω είναι τρόφιμα με μεγάλη ποσότητα λιπαρών, αλατιού και ζάχαρης.

Προτείνουμε σάντουιτς με φρέσκο ψωμί, λαχανικά και τυρί, αλλαντικά (όσο γίνεται με λιγότερο λίπος). Αποφεύγουμε τα βούτυρα και τις διάφορες σάλτσες.

Εναλλακτικά ένα κουλούρι, τσουρέκι, χυμό φρούτων με όσο γίνεται λιγότερη ζάχαρη, φρέσκο γάλα και γιαούρτι.