



## Απλές Συμβουλές Σωστής Διατροφής

*Σε όλα τα γεύματα που τρώμε κατά τη διάρκεια της ημέρας, στο σπίτι ή στο σχολείο θυμόμαστε πάντα*

1. Δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα αλλά καλές και κακές διατροφικές συνήθειες
2. Τρώμε ποικιλία τροφίμων
3. Τρώμε πρωινό κάθε μέρα
4. Τρώμε ρύζι, πατάτες, δημητριακά.... δίνουν ενέργεια
5. Τρώμε γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα... φτιάχνουν γερά κόκαλα
6. Πίνουμε πολύ νερό
7. Βάζουμε καθημερινά στο πιάτο μας 5 χρώματα... φρούτων & λαχανικών
8. Δεν ξεχνάμε να γυμναζόμαστε



Έκδοση του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων  
Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2  
Αμπελόκηποι  
115 26  
Τηλ.: 2106971500, Fax 2106971501  
E-mail: [info@efet.gr](mailto:info@efet.gr), website: [www.efet.gr](http://www.efet.gr)  
2007



*Διάλειμμα για  
κολατσιό... και  
απλές συμβουλές  
διατροφής  
για τους μικρούς μας φίλους*

Διεύθυνση Διατροφικής Πολιτικής & Ερευνών

**ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2007**

## Διάλειμα για κολατσιό...



Κάθεστε στην αίθουσα και το στομάχι σας αρχίζει να ...«γουργουρίζει». Επιτέλους, το κουδούνι χτυπά και είναι η ώρα για το κολατσιό - ζήτω! Μετά από όλο αυτόν τον χρόνο στην τάξη, ήρθε η στιγμή να κατευθυνθείτε στο κυλικείο και να καθίσετε, να χαλαρώσετε και να απολαύσετε την παρέα των φίλων σας κατά τη διάρκεια του κολατσιού. Περιμένετε όμως ένα λεπτό - τι ακριβώς θα φάτε; Κατά την επιλογή του κολατσιού, το να κάνετε μια σωστή επιλογή είναι πραγματικά σημαντικό.

### Να γιατί:



**Η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων σας δίνει ενέργεια για τις δραστηριότητές σας, βοηθά στην ανάπτυξή σας, και σας προστατεύει από αρρώστιες**

Σκεφτείτε το κολατσιό σας ως καύσιμο που βάζετε στο «ρεζερβουάρ» σας. Εάν επιλέξετε το λανθασμένο είδος καυσίμων, μπορείτε να ξεμείνετε από ενέργεια πριν το τέλος της ημέρας. Ποιο είναι λοιπόν το σωστό είδος καυσίμων; Πως είναι ένα σωστό γεύμα; Αντίθετα με την ερώτηση-σπαζοκεφαλιά στο τεστ των Μαθηματικών σας, σ' αυτή την ερώτηση υπάρχουν **πολλές** σωστές απαντήσεις.

### **Να αγοράσω ή να μην αγοράσω;**

Μπορείτε να πάρετε μαζί σας κολατσιό απ' το σπίτι ή να το αγοράσετε στο σχολείο. Μπορείτε να έχετε ένα ελαφρύ γεύμα (snack) είτε με τον ένα είτε με τον άλλο τρόπο!



Απλά εξετάστε προσεκτικότερα τα προϊόντα που διαλέγετε είτε από το σχολικό κυλικείο είτε από το σπίτι. Εάν θέλετε να φτιάξετε το κολατσιό σας θα χρειαστείτε κάποια βοήθεια από τους γονείς σας. Πείτε τους τι σας αρέσει να τρώτε στο σχολείο ούτως ώστε να μπορούν να εφοδιαστούν με αυτά τα τρόφιμα.

### **Απλά βήματα για ένα καλό κολατσιό**

Εάν φτιάχνετε ή αγοράζετε το γεύμα σας, ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες:

#### **Καλό είναι να γνωρίζετε κάποια πράγματα για το λίπος**

Τα λιπαρά είναι απαραίτητα στη διατροφή σας ...αλλά μην τρώτε πάρα πολλά απ' αυτά. Το λίπος βρίσκεται στο βούτυρο, το λάδι, το τυρί, τους ξηρούς καρπούς και το κρέας. Γεύματα υψηλά σε λιπαρά είναι για παράδειγμα, τσίπς, χοτ ντογκ, χάμπουργκερ, ντόνατς, πίτσες, λουκανικόπιτες, κρουασάν. Προτιμήστε τυρόπιτα ή σπανακόπιτα. Μια καλή συμβουλή, επίσης, είναι να προτιμήσετε γάλα ή γιαούρτι.

#### **Αφήστε τα σιτηρά ολικής αλέσεως να κυριαρχήσουν**

Προτιμήστε ψωμί ολικής αλέσεως (μαύρο) για το σάντουιτς που παίρνετε από το σπίτι ή αγοράζετε από το κυλικείο.

#### **Πιείτε με σύνεση**

Τα αναψυκτικά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη γι' αυτό προσπαθήστε να τα καταναλώνετε με μέτρο. Το γάλα είναι μια πολύ καλή επιλογή. Θυμηθείτε, επίσης, να πίνετε τουλάχιστον τέσσερα ποτήρια νερό την ημέρα.

#### **Απολαύστε ένα ισορροπημένο γεύμα**

Ισορροπημένο γεύμα είναι το γεύμα που περιλαμβάνει ένα συνδυασμό ομάδων τροφών: ψωμί, δημητριακά, όσπρια,

φρούτα, λαχανικά, κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα όπως γάλα και τυρί.

Προσπαθήστε να κάνετε το ίδιο και με το κολατσιό σας. Σάντουιτς με ντομάτα και γαλοπούλα ή δημητριακά μαζί με ένα ποτήρι γάλα ή φυσικό χυμό φρούτων είναι μερικοί πολύ καλοί συνδυασμοί.

### **Μην τρώτε χωρίς λόγο**

Επειδή το διάλειμμα κρατά λίγο συνήθως βιάζεστε να τελειώσετε το κολατσιό σας. Προσπαθήστε να ακούσετε το σώμα σας. Εάν αισθάνεστε χορτασμένοι θα πρέπει να σταματάτε

### **Τέλος θυμηθείτε να βάζετε πέντε χρώματα στο πιάτο σας.**

Φρούτα και λαχανικά, κάνουν το πιάτο σας πιο χρωματιστό και είναι γεμάτα βιταμίνες.

Είναι μια καλή ιδέα να τρώτε πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών κάθε ημέρα, οπότε προσπαθήστε να τρώτε μία ή δύο στο σχολείο. Για παράδειγμα, μια μερίδα λαχανικών είναι 2 καρότα. Μια μερίδα φρούτων είναι ένα πορτοκάλι.

