



## Διατροφικά tips

Κατά τη διάρκεια της ημέρας το παιδί χρειάζεται να τρώει σνακ

Η περίοδος της χαλάρωσης τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά αποτελεί πλέον παρελθόν. Τα σχολεία άνοιξαν και μαζί γονείς και παιδιά ξεκίνησαν πάλι έναν μαραθώνιο για να προλάβουν όλες τις δραστηριότητες (αγγλικά, μπάσκετ, χορό, μουσική, ποδόσφαιρο κ.α.) που έχουν στο πρόγραμμά τους. Για να μπορέσει το παιδί να ανταπεξέλθει σε όλες του τις υποχρεώσεις, θα πρέπει εκτός από τα κυρίως γεύματα να καταναλώνει και ενδιάμεσα σνακ. Έτσι λοιπόν είτε είμαστε στο σπίτι είτε βρισκόμαστε έξω θα πρέπει να φροντίζουμε να υπάρχουν διαθέσιμα υγιεινά σνακ έτσι ώστε το παιδί ανά πάσα στιγμή να μπορεί να βρει κάτι υγιεινό και θρεπτικό. Τέτοιες επιλογές αποτελούν η φρουτοσαλάτα, τα δημητριακά και τα bars δημητριακών, κάποιο τوست ή ένα μικρό σαντουιτσάκι, γιαουρτάκια με φρούτα ή μπισκότα ή δημητριακά, παστέλι, γρανίτα, φρούτα, κουλούρι, σταφιδόψωμο, κράκερς ή κριτσίνια, σπιτικό κέικ, ξηροί καρποί, μπισκότα τύπου digestive, φυσικοί χυμοί.

