

## Σνακ: τα ευεργετικά ενδιάμεσα γεύματα



Ένα μεγάλο λάθος που κάνουν οι περισσότεροι άνθρωποι στην καθημερινή τους διατροφή είναι ότι αποφεύγουν τα ενδιάμεσα γεύματα (σνακ), θεωρώντας ότι δεν τους είναι απαραίτητα και τις περισσότερες φορές φοβούνται ότι θα πάρουν παραπάνω κιλά. Η ισορροπημένη διατροφή όμως έχει ως κανόνα τα 5 γεύματα την ημέρα, δηλαδή τα 3 κυρία γεύματα πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και ανάμεσα σε αυτά θα πρέπει να υπάρχουν τα 2 μικρά γεύματα (το δεκατιανό και το απογευματινό), ώστε ο οργανισμός να μην νιώθει εξάντληση και να έχει ανά πάσα στιγμή την απαραίτητη ενέργεια που θα του επιτρέψει να λειτουργήσει σωστά.

Τα ενδιάμεσα γεύματα είναι πολύ σημαντικά επίσης, όταν κάνουμε κάποιο είδος φυσικής δραστηριότητας ή άθληση. Ένα ενδιάμεσο γεύμα (σνακ) πριν την άσκηση μας βοηθά να έχουμε καλύτερη απόδοση και βελτιώνει την αντοχή μας. Καθώς και μετά την άσκηση ή τον αγώνα, τα σνακ βοηθάνε το σώμα να αναπληρώσει τα ενεργειακά του αποθέματα.

Πολλά σνακ είναι πλούσια σε λιπαρά, ζάχαρη και φτωχά σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και άλλα στοιχεία- τα οποία μπορούν να μας οδηγήσουν σε μία ανισόρροπη διατροφή γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να διαλέγουμε τα σνακ που καταναλώνουμε.

**Μερικά ευεργετικά σνακ που μπορούμε να καταναλώσουμε είναι**

Φρούτο ή χυμό με ξηρούς καρπούς ανάλατους

1 γιαούρτι με 1 κουταλιά μέλι και ξηρούς καρπούς ανάλατους

Μπάρα δημητριακών με φρούτο ή χυμό

Μπισκότα με πολυδημητριακα( βρώμη ή ολικής) με φρούτο εποχής

1 φλιτζάνι τσάι με μέλι, 1 φέτα ψωμί με τυρί κρέμα

1 γιαούρτι με φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα

