

Ισορροπημένο διατροφολόγιο



Ομάδα 4^η

- Λουρίδα Ιωάννα
- Μαρκεσίνη Αγγελική
- Μουντζαρέλη Μαρία-Ελένη
- Μπαντούνα Γεωργία

2^ο Γενικό Λύκειο Αμαλιάδας: Β'2

Σχολικό έτος: 2014-2015

Περιεχόμενα

	Σελ.
Πρωινό.....	3
▪ Για ποιους λόγους θα πρέπει να καταναλώνουν τα παιδιά και οι έφηβοι πρωινό;.....	3
Μεσημεριανό.....	6
▪ Παράλειψη γέυματος-Λιπογένεση.....	7
Σνακς.....	9
▪ Σνακ για το σχολείο.....	9
▪ Το σχολικό κυλικείο.....	10
▪ Τα σνακ πριν την άσκηση.....	11
▪ Ενισχύστε τα επίπεδα της ενέργειας σας με πρωτεϊνούχα σνακ.....	12
Βραδινό.....	16
Διατροφή και εφηβεία.....	17
▪ Ποια είναι τα πιο σημαντικά διατροφικά σημεία για τους εφήβους;.....	17
▪ Τι πρέπει να τρωει ένας έφηβος.....	19
Ισορροπημένο διατροφολόγιο.....	22
Πηγές.....	23

Πρωινό

Το σημαντικότερο γεύμα όλων μας, θα πρέπει να είναι το πρωινό! Πόσο μάλλον για τα παιδιά που αποτελούν μια κατηγορία ατόμων με μεγάλες απαιτήσεις σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Οι νεαροί οργανισμοί αναπτύσσονται καθημερινά. Θα πρέπει να καταναλώνουν υγιεινές τροφές, γεμάτες ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, ώστε να αναπτυχθούν σωστά. Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες υδατάνθρακες αλλά και λιπαρά.

Το πρωινό γεύμα μάς βοηθά να ξεπεράσουμε πολλά «διατροφικά εμπόδια», που θα παρουσιαστούν στη διάρκεια της μέρας μας. Τείνει να βγει από τη ζωή μας δυστυχώς, λόγω του σύγχρονων γρήγορων ρυθμών, ενώ θα πρέπει να αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας.

Σε συνεργασία με την υπόλοιπη οικογένεια, το πρωινό θα πρέπει να λαμβάνεται κάθε μέρα. Είναι δυνατόν ένα παιδί να φεύγει για το σχολείο τρώγοντας πρωινό, εάν ο γονιός του πρώτος δεν αποτελεί το καλό παράδειγμα; Οι αρχές σχετικές με τη σωστή διατροφή και οι καλές συνήθειες των γευμάτων, ξεκινούν από το σπίτι! Γι' αυτό, βοηθήστε τα παιδιά σας και αφήστε τα να σας μιμηθούν. Φάτε πρωινό όλοι μαζί! Μια συνήθεια τόσο απλή αλλά συνάμα τόσο σημαντική, που τα παιδιά θα πρέπει να διατηρήσουν για την υπόλοιπη ζωή τους.

➤ Για ποιους λόγους θα πρέπει να καταναλώνουν τα παιδιά και οι έφηβοι πρωινό;

1. Έρευνες δείχνουν πως τα παιδιά που τρώνε πρωινό έχουν φυσιολογικό βάρος, σε σχέση με τα παιδιά που δεν καταναλώνουν πρωινό, για τα οποία διαπιστώθηκε ότι είτε κινδυνεύουν ή είναι ήδη παχύσαρκα. Αυτό συμβαίνει, διότι τα παιδιά που δεν συνηθίζουν να τρώνε πρωινό, καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού το μεσημέρι ή πέφτουν με τα μούτρα στη λήψη ανθυγιεινών σνακ, για να μετριάσουν εύκολα τη πείνα τους.
2. Τα παιδιά που αφαιρούν το γάλα από το πρωινό τους, το οποίο και θεωρούν πως είναι ρόφημα μόνο για τα «μικρά παιδιά», ολοένα και αυξάνονται. Η διατροφική αγωγή, θα πρέπει να δίδεται από την οικογένεια. Αν θέλετε να πει το παιδί σας γάλα θα πρέπει πρώτα να πιείτε εσείς οι ίδιοι! Τα παιδιά πρέπει σταδιακά να αντιληφθούν την αξία των γαλακτοκομικών προϊόντων, αφού το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί και όλα τα υπόλοιπα, θα δώσουν στο νεαρό οργανισμό το ασβέστιο, αλλά και τόσα άλλα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται.

3. Όλοι το πρωί βιαζόμαστε να φύγουμε και να πάμε στις δουλειές μας. Έτσι και οι μαθητές. Ξυπνούν στο παρά πέντε και δεν έχουν αρκετό χρόνο για να πάρουν πρωινό στο σπίτι. Αυτό, για ένα παιδί, έχει ως αποτέλεσμα να πεινά στο σχολείο κι έτσι με την πρώτη ευκαιρία, σε ένα διάλειμμα, να καταναλώνει «έτοιμα γεύματα», που τις περισσότερες φορές, είναι και ανθυγιεινά. Οι συστάσεις των επιτροπών των σχολικών κυλικείων είναι πολλές, αλλά το πρόβλημα δεν φαίνεται να μετριάζεται. Αντιθέτως, τα κυλικεία διαθέτουν στα παιδιά μια πληθώρα ακατάλληλων τροφίμων, μη ασφαλή βεβαίως για την υγιεινή σίτιση των παιδιών. Η κατανάλωση λοιπόν ενός σνακ με πολλά λιπαρά σε καθημερινή βάση, θα βλάψει την υγεία του παιδιού, αφού μπορεί να προκαλέσει αύξηση των επιπέδων των λιπιδίων του αίματος(αυξημένη χοληστερόλη), ενώ εάν δεν διαπιστωθεί και αντιμετωπιστεί έγκαιρα, θα οδηγήσει το παιδί σε χρόνιες ασθένειες, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης και τόσα άλλα... Η καλύτερη λύση στη πρόληψη του προβλήματος αυτού, είναι η λήψη πρωινού στο σπίτι και η προετοιμασία του σνακ επίσης από το σπίτι.
4. Έρευνες καταλήγουν στο ότι ο μαθητής που απολαμβάνει ένα σωστό πρωινό, επιλέγει να καταναλώνει τρόφιμα με μικρότερα ποσοστά λίπους, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, ενώ το διαιτολόγιό του είναι πιο ισορροπημένο. Ακόμα και το ασβέστιο, ο σίδηρος, οι βιταμίνες Α και C και ο ψευδάργυρος, φάνηκαν να είναι σε καλύτερες αναλογίες από εκείνες των παιδιών που καταναλώνουν κατ' εξαίρεση ή παραλείπουν το πρωινό τους. Επίσης, παιδιά που τρώνε πρωινό, είναι πιο αδύνατα και πιο υγιή.
5. Παιδιά που καταναλώνουν πρωινό στο σπίτι τους, φάνηκε πως έχουν και καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο. Αντίθετα οι μαθητές που αποφεύγουν το πρωινό, δείχνουν κουρασμένοι και παρουσιάζουν μειωμένη συγκέντρωση. Τα στοιχεία αυτά οφείλονται στο ότι τα παιδιά που δεν καταναλώνουν πρωινό, έχουν μειωμένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Η γλυκόζη είναι το βασικό συστατικό της ενέργειας που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλος. Η έλλειψη της επίσης προκαλεί υπογλυκαιμικά επεισόδια: Αίσθημα κούρασης άνευ προφανούς λόγου, πονοκεφάλους, κακή διάθεση, μόνιμο αίσθημα πείνας, εφιδρώσεις, λιποθυμικά επεισόδια και τόσα άλλα.

Υγιεινές προτάσεις:

- 1 φλιτζάνι γάλα 1,5% με δημητριακά πρωινού(καλό είναι να επιλέξετε δημητριακά ολικής άλεσης-χωρίς ζάχαρη) και 1 φρούτο εποχής ή 1 χυμός
- 1 φέτα ψωμί με φυτική soft μαργαρίνη, μέλι ή σπιτική μαρμελάδα και ένα ποτήρι άπαχο γάλα
- 1 γιαούρτι 2% με δημητριακά πρωινού με 1 φρούτο εποχής ή 1 χυμό
- 1 τοστ με 2 φέτες ψωμί(προτιμήστε ψωμί ολικής), με 1 φέτα του τοστ κασέρι χαμηλών λιπαρών και 1 φέτα άπαχο φιλέτο γαλοπούλας ή χαμηλό σε λιπαρά ζαμπόν, με 1 φυσικό χυμό

- 1-2 ρυζογκοφρέτες ή καλαμπογγοφρέτες με μέλι ή τυρί και 1 φυσικό χυμό ή 1-2 φρούτα εποχής
- 1 γάλα 1,5% με 1 κουλούρι και 1 φρούτο εποχής
- 1 γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% με 1 σταφυδόψωμο και 1 φυσικό χυμό ή 1-2 φρούτα
- 1 γάλα με 2 μπισκότα (επιλέξτε μπισκότα ολικής) και 1 φρούτο εποχής ή 1 χυμό
- 1 γάλα 1,5% με 1-2 φέτες ψωμί με μέλι (ή ταχίνι ή ταχίνι κακάο ή μαρμελάδα φρούτου) και 1 φρούτο εποχής ή 1 χυμό
- 1 φέτα σπιτικό κέικ με γάλα 1,5% ή γιαούρτι 2% και 1 φρούτο εποχής ή χυμό
- 1 βραστό αυγό με 1 φέτα ψωμί-30γρ. τυρί και 1 φρούτο εποχής ή 1 φυσικό χυμό
- 3-4 φρυγανιές με μέλι –γιαούρτι 2% γάλα 1,5% ή ξινόγαλο και 1 φρούτο εποχής ή 1 φυσικό χυμό
- 1 κομμάτι μηλόπιτα σπιτική με γάλα 1,5% και 1 φρούτο εποχής ή 1 φυσικό χυμό
- 1 κομμάτι πίτα (προτιμήστε σπιτική) με 1 ποτήρι ξινόγαλο ή γάλα 1,5% ή γιαούρτι 2% και 1 φρούτο εποχής ή 1 φυσικό χυμό
- 1 ψωμάκι τύπου brios (ή άλλο) με μανούρι(ή γραβιέρα)-ντομάτα και μαρούλι και 1 φυσικός χυμός η 1-2 φρούτα εποχής
- 1 ρυζόγαλο με 1 φρούτο εποχής ή 1 χυμό
- 1-2 αβγόφετες με τυρί χαμηλό σε λιπαρά ή μέλι, 1-2 φρούτα εποχής και 1 φυσικό χυμό
- 1 ομελέτα με τυρί και 1 φυσικό χυμό ή 1 φρούτο εποχής
- 2-3 κριτσίνια ολικής με 30-60γρ.τυρί και 1 φυσικός χυμός ή φρούτο εποχής
- 1-2 φέτες τσουρέκι με γάλα 1,5% με 1 φρούτο ή 1 χυμό
- 1 γιαούρτι 2% με φρούτα και μέλι
- 1 μπάρα δημητριακών με 1 φρούτο εποχής και 1 γάλα 1,5% ή γιαούρτι 2%

Μεσημεριανό

Μετά από μια κουραστική μέρα στη δουλειά ή στο σχολείο, με το που φτάνουμε στο σπίτι το πρώτο πράγμα που θέλουμε όλοι είναι να κάτσουμε στο τραπέζι και να απολαύσουμε το μεσημεριανό μας γεύμα. Όμως λόγω της κούρασης και της πείνας που νιώθουμε εκείνη την ώρα οδηγούμαστε στη γρήγορη κατανάλωση του γεύματος σε συνδυασμό με μεγάλη ποσότητα τροφής.

Το μεσημεριανό γεύμα είναι το μέσο γεύμα της ημέρας και είναι αυτό που τροφοδοτεί με ενέργεια και θρεπτικά συστατικά το σώμα. Αποτελεί ένα από τα κυριότερα θερμιδικά γεύματα προσφέροντας έως και το 50-60% των ημερησίων θερμίδων που απαιτεί ο οργανισμός και φυσικά είναι ένα από τα σπουδαιότερα γεύματα της ημέρας. Με τα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνει το σώμα απ' αυτό το γεύμα, καλείται να αναπληρώσει τα αποθέματα που έχουν καταναλωθεί και να αποκαταστήσει της κυτταρικές φθορές που έχουν προκληθεί μέχρι εκείνη την ώρα. Το γεύμα αυτό τροφοδοτεί με ενέργεια το σώμα ώστε να καλύψει τις ανάγκες που έχει μέχρι το επόμενο γεύμα.

Το μεσημεριανό γεύμα θα πρέπει να είναι πλήρες, πλήρες αλλά η θερμιδική του αξία θα εξαρτηθεί άμεσα από τις υπόλοιπες δραστηριότητες της ημέρας. Για να είναι το μεσημεριανό γεύμα, πρέπει να περιλαμβάνει αμυλώδη τρόφιμα (ζυμαρικά, όσπρια, ρύζι, πατάτες, ψωμί) ζωικά τρόφιμα (κρέας, ψάρι, τυρί, αυγό, μαλάκια), λαχανικά και τρόφιμα πλούσια σε φυτικό λίπος (ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, κτλ.). Δηλαδή, θα πρέπει να περιλαμβάνει: ισοδύναμα δημητριακών και ισοδύναμα πρωτεϊνών. Η αναλογία υδατανθράκων – πρωτεϊνών θα πρέπει να είναι 4 προς 1.

Μπορούμε να σκεφτούμε το γεύμα μας ως εξής: Το μισό το γεμίζουμε με λαχανικά, το ¼ με πρωτεϊνούχο τρόφιμο και το άλλο ¼ με τρόφιμο από την ομάδα των δημητριακών. Έτσι για παράδειγμα, αν για μεσημεριανό έχουμε όσπρια ή λαδερό φαγητό τα συνοδεύουμε με ένα κομμάτι τυρί και ελιές και αν θέλουμε με ωμή σαλάτα και μια φέτα μαύρο ψωμί.

Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε άμυλο είναι αυτά που παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό και διατηρούν τα επίπεδα γλυκόζης σε σταθερό επίπεδο. Τα ζωικά τρόφιμα παρέχουν στο σώμα τις πρωτεΐνες που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός από μόνος του. Κατά τη διάρκεια της μέρας προκαλούνται αρκετές κυτταρικές φθορές στο σώμα γι' αυτόν τον λόγο λοιπόν, για την σωστή αποκατάσταση αυτών το φθορών το σώμα χρειάζεται τις πρωτεΐνες των ζωικών τροφίμων.

Τα λαχανικά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στο να γίνει σωστά η πέψη των τροφίμων και η απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Παράλληλα συντελούν στη σωστή λειτουργία του εντερικού συστήματος και βοηθούν στο να γίνει αισθητό το αίσθημα του κορεσμού εγκαίρως, ώστε να μην καταναλώνουμε μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού από αυτή που χρειάζεται το σώμα και να έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους. Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε φυτικό λίπος παρέχουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα στο σώμα που δεν μπορεί να συνθέσει ο ίδιος και είναι σημαντικά για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού

Καλό είναι να προτιμούμε το σπιτικό μαγειρευτό φαγητό και να αποφεύγουμε το πρόχειρο φαγητό (π.χ. πίτσες, κ.α.) ή ακόμα και τα πικάντικα φαγητά, ώστε να αποφευχθούν πιθανές στομαχικές διαταραχές και η αύξηση του σωματικού βάρους λόγω αρκετών κορεσμένων λιπαρών σε αυτού του είδους τα γεύματα

Όταν τα γεύματα μας είναι πλούσια με τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας κατά τη διάρκεια της μέρας τότε προστατεύουμε την υγεία του σώματος μας.

➤ Παράλειψη γεύματος-Λιπογένεση

Δεν είναι λίγες οι έρευνες που αποδεικνύουν ότι η παράλειψη του μεσημεριανού γεύματος μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στο βάρος. Συγκεκριμένα, μελέτη που έχει δημοσιευτεί στο Journal Appetite έχει δείξει ότι οι παχύσαρκοι ενήλικες έχουν κατά 31% μεγαλύτερη πιθανότητα να μην γευματίσουν το μεσημέρι, σε σχέση με τους υπόλοιπους που χαρακτηρίζονται από υγιές βάρος, που σημαίνει ότι ένας λόγος της παχυσαρκίας τους είναι και η παράλειψη του μεσημεριανού γεύματος.

Ο λόγος που κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε έξτρα κιλά είναι ότι η παράλειψη ενός γεύματος μας ωθεί αργότερα σε ασταμάτητο τσιμπολόγημα κι αυτό με τη σειρά του σε πλήθος θερμίδων. Κι όλα αυτά αφού έχουμε ήδη μπερδέψει το μεταβολισμό μας και δεν του δίνουμε «καύσιμο» για να δουλέψει την ώρα που πρέπει.

Ένα πολύ συχνό πρόβλημα στο σημερινό τρόπο διατροφής είναι ότι παραλείπουμε γεύματα και τρώμε μία φορά την ημέρα. Αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται μιας και συνήθως ένα μεγάλο γεύμα μας φορτώνει με θερμίδες που δεν μπορεί ο οργανισμός να οξειδώσει (κάψει) αμέσως. Έτσι τις αποθηκεύει ως λίπος (λιπογένεση). Η διαδικασία της αυξημένης λιπογένεσης δημιουργεί προβλήματα στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού και στην πνευματική συγκέντρωσή του. Πλήθος ερευνών αποδεικνύει ότι το ενισχυμένο μεσημεριανό γεύμα επηρεάζει αρνητικά τις γνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου. Σε αντίθεση με το πρωινό, που θα λέγαμε πως αφυπνίζει τον εγκέφαλο, το μεσημεριανό γεύμα που χαρακτηρίζεται από αυξημένη πρόσληψη ενέργειας προκαλεί υπνηλία, δυσκολία συγκέντρωσης και αντίδρασης στα διάφορα ερεθίσματα που δέχεται ο οργανισμός. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να χαμηλώνουν σημαντικά οι επιδόσεις του ατόμου στις διάφορες πνευματικές δραστηριότητες. Η διαδικασία αυτή είναι γνωστή και ως «post-lunch dip» (πτώση μετά το γεύμα). Οι λειτουργίες που επηρεάζονται είναι οι γνωστικές ικανότητες και η διάθεση. Μετά το ενισχυμένο μεσημεριανό γεύμα λοιπόν, εκτός από ελάττωση της εγρήγορσης, παρατηρείται υπνηλία και κόπωση. Ο βαθμός με τον οποίο το γεύμα αυτό μπορεί να ρυθμίσει τις γνωσιακές ικανότητες και τη διάθεση, εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως:

- Το μέγεθος του γεύματος.
- Το χρονικό διάστημα που διαρκεί από την λήψη του προηγούμενου γεύματος.
- Τη σχέση του μεσημεριανού γεύματος και των διατροφικών συνηθειών του ατόμου.
- Την προσωπικότητα του ατόμου.
- Και τέλος, τον συνδυασμό των μακροθρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπαρά.)

Όλα αυτά βέβαια μπορούν να αποφευχθούν με τη σωστή διατροφή και όπως αναφέρθηκε παραπάνω, τα τρόφιμα υψηλής βιολογικής αξίας μπορούν να ενεργοποιούν τον εγκέφαλο. Αν πάλι λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων είναι αδύνατη η λήψη ενός κανονικού μεσημεριανού

γεύματος, μία καλή ιδέα είναι ένα σάντουιτς. Όσο και αν φαίνεται παράξενο ένα σάντουιτς μπορεί –εν μέρει– να αντικαταστήσει ένα ολοκληρωμένο γεύμα.

Το μεσημεριανό είναι απλό και βρίσκεται στα υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε: Ψωμί ολικής αλέσεως, κοτόπουλο ή γαλοπούλα, τόνο ή σολομό, αυγό, μουστάρδα (αν δε θέλουμε να είναι στεγνό), ελιές,μανιτάρια και διάφορα λαχανικά. Όταν δεν προσλαμβάνεται κανονικό μεσημεριανό γεύμα ή σχεδόν καθόλου, τότε μπορεί κάποιος να νιώσει κακοδιάθετος, αδύναμος, κουρασμένος. Σύμφωνα με έρευνες, έχει αποδειχθεί ότι η σιδηροπενική αναιμία αλλά και η έλλειψη βιταμινών του συμπλέγματος Β (Β1 – θειαμίνη, Β2 – ριβοφλαβίνη, Β3 – νιασίνη, φολικό οξύ, βιοτίνη, Β6 – πυριδοξίνη, Β5 – πανθοθενικό οξύ, Β12, χολίνη, ινοσιτόλη) δημιουργούν προβλήματα στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος: χαμηλότερος δείκτης ευφυΐας, προβλήματα στη συγκέντρωση και τη συμπεριφορά, χαμηλότερη ικανότητα εκμάθησης και πνευματικής επίδοσης.

Οι καλύτερες πηγές για το σίδηρο είναι το συκώτι, το κρέας, το αυγό και μερικώς τα όσπρια, το σπανάκι και το μαύρο ψωμί. Ταυτόχρονα, τα ίδια τρόφιμα είναι και πολύ καλές πηγές βιταμινών της Ομάδας Β, όπως επίσης και τα διάφορα δημητριακά, οι ξηροί καρποί, τα βαθυπράσινα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά. Στα ψάρια συναντάμε τα πολύτιμα ω-3, λιπαρά οξέα που ο οργανισμός δε μπορεί να παράγει από μόνος του. Τα ω-3 λιπαρά οξέα εκτός του γεγονότος ότι προστατεύουν από χρόνια εκφυλιστικά νοσήματα (π.χ. καρδιαγγειακές παθήσεις, αυτοάνοσα νοσήματα, νευρολογικές διαταραχές κλπ), βοηθούν και στη διατήρηση της μνήμης.

Το μεσημεριανό γεύμα δεν πρέπει να πραγματοποιείται μέσα σε κλίμα ανησυχίας και βιασύνης. Δεν θα πρέπει να γίνεται μπροστά στη τηλεόραση και αν είναι εφικτό θα πρέπει όλη η οικογένεια να κάθεται μαζί στο τραπέζι, δίνοντας το καλό διατροφικό παράδειγμα το ένα μέλος στο άλλο και τρώγοντας φαγητά που μπορεί να μην είναι της αρεσκείας όλων, είναι όμως υγιεινά. Καλό είναι να υπάρχει και μια σταθερή ώρα μεσημεριανού γεύματος. Η τελετουργία του μεσημεριανού γεύματος γύρω από το οικογενειακό τραπέζι έχει καταργηθεί λόγω των αταίριαστων ωραρίων της οικογένειας. Οι αυξημένες ώρες τηλεοπτικής παρακολούθησης από την άλλη, ευνοούν την κατανάλωση παχυντικών και επιβαρυντικών τροφών που με τη σειρά τους οδηγούν στην παχυσαρκία και σε διάφορες νοσογόνες καταστάσεις. Δεν είναι λοιπόν τυχαίο πως η πλειοψηφία των παχύσαρκων ατόμων είναι κατά κανόνα φανατικοί τηλεθεατές.

Συνοψίζοντας, το μεσημεριανό γεύμα θα πρέπει να διέπεται από ποικιλία καθημερινά, να είναι σπιτικό σύμφωνα με το ελληνικό παραδοσιακό πρότυπο διατροφής και να διαθέτει άφθονη σαλάτα από διάφορα λαχανικά.

Σνακ

- **Τι σημαίνουν τα σνακ σήμερα**

Τα σνακ δεν είναι κάτι καινούριο. Αλλά η συχνότητα κατανάλωσής τους αλλάζει επειδή αλλάζει και ο τρόπος ζωής μας. Λίγοι από εμάς βασίζονται πλέον σε τρία μόνο γεύματα για την καθημερινή πρόσληψη τροφής και υγρών. Αντίθετα, τα μικρά και συχνά γεύματα αποτελούν μια πρακτική συνήθεια για πολλούς από εμάς. Απολαμβάνουμε τα σνακ, για να εξασφαλίσουμε ότι θα έχουμε την απαιτούμενη ενέργεια για να ανταπεξέλθουμε ακόμα και στις πιο απαιτητικές ημέρες. Και αναζητούμε στιγμές ευχαρίστησης, όπως ένα κομματάκι σοκολάτας, για να κάνουμε ένα ευχάριστο διάλειμμα μέσα στην ημέρα ή ένα μπισκότο καθώς χαλαρώνουμε με τους φίλους και την οικογένειά μας.

- **Είναι εδώ και αυξάνονται!**

Έχουμε σχηματίσει τη σημερινή μας άποψη σχετικά με τα σνακ με βάση μια μεγάλη έρευνα στην Ευρώπη στην οποία συμμετείχαν χιλιάδες καταναλωτές. Μέσω αυτής της έρευνας, έχουμε μάθει ότι ως σνακ θεωρείται οτιδήποτε καταναλώνεται ανάμεσα στα γεύματα καθώς και οτιδήποτε καταναλώνεται αντί για γεύμα. Επίσης, έχουμε μάθει με βάση τις τρέχουσες διατροφικές συνήθειες, ότι η ζήτηση για προϊόντα που ικανοποιούν διάφορες ανάγκες για μικρά γεύματα έχει αρχίσει να αυξάνεται.

- **Gouter ή τάπας; Όλα είναι σνακ!**

Είτε χρησιμοποιούν τη λέξη «σνακ» είτε τις λέξεις fika, gouter, merenda ή τάπας, το σίγουρο είναι ότι όλοι οι καταναλωτές μας είναι εξοικειωμένοι με αυτήν τη συνήθεια. Η καταναλωτική συμπεριφορά στην Ευρώπη αποδεικνύει ξεκάθαρα ότι οι σημερινές διατροφικές μας συνήθειες επηρεάζονται περισσότερο από τις περιστάσεις και τον τρόπο ζωής και λιγότερο από τις παραδοσιακά καθορισμένες ώρες γευμάτων. Αυτή είναι μια σημαντική αλλαγή στην κουλτούρα μας. Και ως μεγάλη εταιρεία παραγωγής τροφίμων πιστεύουμε ότι αναγνωρίζουμε και ανταποκρινόμαστε σε αυτήν την αλλαγή.

➤ Σνακ για το σχολείο

Το τυλιγμένο σάντουιτς που βγαίνει με λαχτάρα από τη σχολική τσάντα μόλις χτυπήσει το κουδούνι για το διάλειμμα, κοντεύει να γίνει εικόνα μιας άλλης εποχής - ειδικά για τα αγγελούδια που έχουν πατήσει τα 9. Διαφήμιση, συσκευασίες με παιδικούς ήρωες και ανθυγιεινό

περιεχόμενο, έτοιμα αρτοποιήματα με ελκυστική γεύση, που έχουν περισσότερα συντηρητικά από... υλικά, σε συνδυασμό με μαμάδες που επιστρέφουν στο σπίτι το βράδυ, είναι κάποιες αιτίες για την παρακμή του σπιτικού σνακ. Συνήθως, το μόνο που παίρνουμε φεύγοντας για το σχολείο είναι... λεφτά για την καντίνα.

Καθώς τα παιδιά περνάνε πολύ μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς τους στο σχολείο, το τι τρώνε τις συγκεκριμένες ώρες είναι πολύ σημαντικό για την υγιή ανάπτυξή τους, αλλά και για τη διαμόρφωση της διατροφικής τους συμπεριφοράς.

Δυστυχώς, στα ελληνικά σχολεία δεν υπάρχει καμία διαπαιδαγώγηση σε θέματα διατροφής, ενώ και η ποιότητα των προϊόντων που πωλούνται στα σχολικά κυλικεία είναι, τις περισσότερες φορές, πολύ κακή. Ας δούμε τι μπορούμε να κάνουμε.

Το θέμα: Τα έτοιμα σνακ έχουν περιττό αλάτι και ζάχαρη κι ένα σωρό βελτιωτικά για να αρέσουν στα παιδιά, με αποτέλεσμα να τα φορτώνουν θερμίδες χωρίς να ωφελούν. Το σπιτικό σνακ με τα διαλεγμένα υλικά χορταίνει με σωστότερο τρόπο.

Το πρόβλημα: Τα παιδιά προτιμούν τα έτοιμα σνακ για τους λόγους που είπαμε και γιατί έχουν "εύκολη" νοστιμιά. Τα λίγο μεγαλύτερα, εξάλλου, ακολουθούν ένα ρεύμα που... κοιτάζει ειρωνικά το αλουμινόχαρτο που βγαίνει από την τσάντα.

Η στρατηγική: Τα όπλα μας είναι τρία: γευστικές προτιμήσεις, σωστά υλικά, προσεγμένη εμφάνιση. Φτιάχνουμε αυτό που μας συγκινεί γευστικά, όσο "ανορθόδοξο" κι αν ακούγεται για την περίπτωση. Μπορεί να είναι τονοσαλάτα, καπνιστός σολομός, hot dog, ομελέτα με μπέικον σε αραβική πιτούλα ή τα κρεατοπιτάκια της γιαγιάς. Οτιδήποτε του μας αρέσει, αρκεί να μπορεί να μπει σε ψωμάκι.

Η εμφάνιση: Μετράει περισσότερο απ' όσο νομίζουμε για τα παιδιά. Στρογγυλά ψωμάκια με σουσάμι, ψωμάκια μπριός, αραβικές πιτούλες που γεμίζονται ή τα πολύ πρακτικά wraps, θα κάνουν το σνακ μας να θυμίζει το έτοιμο. Φτιάχνουμε το σάντουιτς με επιμέλεια και το συσκευάζουμε στα πολύχρωμα πλαστικά κουτάκια για σνακ, που κυκλοφορούν σε διάφορα μεγέθη.

➤ Το σχολικό κυλικείο

Η Πολιτεία έχει ορίσει ένα συγκεκριμένο νομοθετικό πλαίσιο, το οποίο καθορίζει ρητά ότι στα σχολικά κυλικεία επιτρέπεται να διατίθενται συγκεκριμένα τρόφιμα, όπως:

- -σάντουιτς ή τοστ με τυρί ή/και γαλοπούλα (χωρίς μαγιονέζα ή βούτυρο, επιτρέπεται η προσθήκη μαργαρίνης με περιεκτικότητα μέχρι 2% trans λιπαρά)
- - αρτοσκευάσματα, όπως κουλούρι με σουσάμι, σταφιδόψωμο, φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, μουστοκούλουρα και απλά μπισκότα χωρίς γέμιση
- - τυρόπιτα και σπανακόπιτα με φέτα ή κασέρι
- - γιαούρτι, χωρίς συνθετικές γλυκαντικές ουσίες
- - φρέσκα φρούτα σε ατομική συσκευασία
- - αποξηραμένα φρούτα σε ατομική συσκευασία
- - γάλα (πλήρες, χαμηλό σε λιπαρά, με κακάο), χωρίς συνθετικές γλυκαντικές ουσίες
- - ρυζόγαλο και κρέμα
- - φυσικοί χυμοί φρούτων

Επιλογές υγιεινού σνακ στο σχολείο:

- Σάντουιτς με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης ή 1 ψωμάκι με τυρί χαμηλό σε λιπαρά και λαχανικά (ντομάτα, μαρούλι, πιπεριά) + 1 μικρό φρούτο.
- Τυρόπιτα ή σπανακόπιτα (κατά προτίμηση σπιτική) + 1 φρούτο.
- Σπιτικό κέικ με αλεύρι ολικής και λαχανικά (κέικ καρότου) ή φρούτα (μηλόπιτα ή μπανάνα) ή ξηρούς καρπούς- σταφίδες ή κέικ ρυζιού.
- Μίνι σπιτική πίτσα κομμένη σε μικρά κομμάτια με αλεύρι ολικής άλεσης, με τυρί χαμηλό σε λιπαρά, σπιτική σάλτσα ντομάτας και άφθονα λαχανικά αρεσκείας των παιδιών.
- Αραβική πίτα ή τортίγια με τυρί, βραστή γαλοπούλα και λαχανικά.
- Κουλούρι ολικής άλεσης ή κριτσίνια ή κράκερ + 1 κουτάκι φυσικό χυμό.
- Ένα αυγό βραστό + φέτα ψωμί ολικής ή φρυγανιές + 1 φρούτο.
- Ατομική συσκευασία ρυζόγαλου ή κρέμα με γάλα χαμηλό σε λιπαρά.
- Σπιτικό ρόφημα από γιαούρτι ή γάλα ή χυμό φρούτων με φρούτα και πάγο (smoothies).
- Σταφιδόψωμο ατομικής συσκευασίας.
- Σάντουιτς με 1 ψωμάκι ή 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με μαργαρίνη και μέλι.
- Ποικιλία ωμών λαχανικών όπως καρότα, μπρόκολο, ντοματίνια, χρωματιστές πιπεριές.
- Ποικιλία φρούτων ολόκληρα ή κομμένα στη μέση ή σε κύβους ή σε φέτες.
- Φυσικοί χυμοί φρούτων 100% χωρίς προσθήκη γλυκαντικών υλών.
- Μικρή συσκευασία με φρούτα ωμά ή αποξηραμένα αναμιγμένα με ξηρούς καρπούς.
- Συσκευασία ποπ κορν χαμηλών λιπαρών ή μικροκυμάτων.
- Μικρές μερίδες παγωτού χαμηλού σε λιπαρά χωρίς επικάλυψη σοκολάτας.

Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε είναι το νερό.

Πολλά δημοφιλή σνακ που καταναλώνονται από τα παιδιά, όπως τα μπισκότα, τα πατατάκια, τα κέικ, τα σάντουιτς με λουκάνικα, οι σοκολάτες, τα αναψυκτικά κ.λπ. είναι υψηλά σε θερμίδες, αλάτι ή ζάχαρη και χαμηλά σε θρεπτικά συστατικά. Αυτά μπορούν να συμπεριληφθούν σε μια υγιεινή διατροφή, αλλά δεν πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση.

➤ Τα σνακ πριν την άσκηση

Τρως ένα κομμάτι φρούτο και φεύγεις για να ξεκινήσεις το τρέξιμό σου. Πέντε λεπτά αργότερα νιώθεις μία δυνατή κράμπα στην κοιλιά σου.

Προσπαθείς με όλους τους τρόπους να την εξαφανίσεις: χαμηλώνεις το ρυθμό σου, σηκώνεις τα χέρια σου στον αέρα, προσπαθείς να κάνεις μαλάξεις αλλά τελικά το μόνο που σε βοηθάει είναι το περπάτημα. Καταριέσαι το φρουτάκι επειδή σου κατέστρεψε τη γυμναστική.

Μάθε λοιπόν ότι υπάρχουν κάποιες τροφές που μπορούν να σου προκαλέσουν σημαντικές πεπτικές διαταραχές. Γι' αυτό το λόγο διάβασε τις συμβουλές που ακολουθούν, έτσι ώστε να διαλέγεις στο εξής το σωστό σνακ προτού ξεκινήσεις να αθλείσαι.

-Οι φυτικές ίνες δεν είναι φίλοι σου. Είναι σίγουρο ότι θα σε εμποδίσουν από το να κινείσαι ελεύθερα, ενώ μπορούν ακόμα να προκαλέσουν αέρια και την ανάγκη να επισκεφτείς νωρίτερα το μπάνιο.

-Να προτιμάς ένα συνδυασμό πρωτεϊνών και υδατανθράκων. Οι υδατάνθρακες προσφέρουν «καύσιμα» στον οργανισμό σου περισσότερο από τις πρωτεΐνες, οπότε φρόντισε να δώσεις έμφαση σε αυτούς και ιδιαίτερα στους απλούς- όχι στους σύνθετους-, γιατί αυτούς μπορείς να τους χωνέψεις ευκολότερα.

-Να αποφεύγεις τις τροφές που σου προκαλούν συχνά αέρια. Ένα ώριμο αχλάδι με μια χούφτα ξηρούς καρπούς μπορεί να αποτελεί το καλύτερο σνακ για τη φίλη σου, αλλά για σένα μπορεί να είναι μία βόμβα έτοιμη να εκραγεί στην κοιλίτσα σου. Αν κάποια τροφή σου είχε προκαλέσει αέρια στο παρελθόν, καλύτερα να την αποφεύγεις πριν ξεκινήσεις την άσκησή σου.

-Να θυμάσαι ότι πρόκειται μόνο για ένα σνακ. Δε χρειάζεται να καταναλώσεις μεγάλη ποσότητα φαγητού, γιατί διαφορετικά θα καταλήξεις να έχεις κράμπες ή ένα αίσθημα νωθρότητας. Προσπάθησε να μην ξεπερνάς τις 150 θερμίδες.

-Διάλεξε τη σωστή μπάρα δημητριακών. Κάποιες περιέχουν 200 με 250 θερμίδες, οπότε καλύτερα να φας μόνο τη μισή και να φυλάξεις την υπόλοιπη για μετά τη γυμναστική.

-Σημασία έχει ο σωστός χρόνος. Φρόντισε να καταναλώσεις το σνακ σου μισή ώρα περίπου πριν την άσκηση.

Ορίστε και μερικά από τα πιο αγαπημένα μας σνακ για να τα δοκιμάσεις πριν την άσκηση:

-Μισή φέτα ψωμί ολικής αλέσεως με λίγο βούτυρο αμυγδάλου

-Μισή μπανάνα ανακατεμένη με μισό φλιτζάνι ελληνικό γιαούρτι

-Λίγα καρότα baby με μια μικρή χούφτα φιστίκια

-Δύο κουταλιές της σούπας τυρί cottage ανακατεμένο με 1/4 του φλιτζανιού κομμένα σταφύλια

-Περίπου 30 γραμμάρια τυρί με λίγα κράκερ.

➤ Ενισχύστε τα επίπεδα της ενέργειας σας με πρωτεϊνούχα σνακ

Δίνοντας έμφαση σε δίαιτες χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, σε υδατάνθρακες και σε θερμίδες, ένα βασικό συστατικό για την απώλεια βάρους συχνά παραγκωνίζεται: η πρωτεΐνη. Πολυάριθμες μελέτες, μεταξύ των οποίων μία που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο περιοδικό της Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης έχουν δείξει ότι η παράλειψη τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες μπορούν να οδηγήσουν στην υπερκατανάλωση τροφής και είναι συχνά μια από τις μεγαλύτερες αιτίες αύξησης βάρους. Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και επιδιόρθωση των μυών και των οργάνων, ιδιαίτερα μετά από σκληρή προπόνηση.

Όταν προγραμματίζετε υγιεινά γεύματα, να έχετε κατά νου ότι 10 έως 35 % της ημερήσιας πρόσληψης της τροφής πρέπει συμπεριλαμβάνουν άπαχη πρωτεΐνη. Για τις γυναίκες, αυτό μεταφράζεται σε 46 γραμμάρια την ημέρα ενώ για τους άνδρες, σε 56 γραμμάρια. Αν κάνετε τις σωστές επιλογές κατά τη διάρκεια της ημέρας, μπορείτε να φτάσετε εύκολα τους στόχους σας

σε πρωτεΐνη. Για να ξεκινήσετε, δοκιμάστε τις παρακάτω επιλογές υγιεινών σνακ υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη.

Σνακ υψηλής πρωτεΐνης 1: Αυγό

Για χρόνια, το αυγό έπαιρνε κακές κριτικές για την υψηλή περιεκτικότητα του σε χοληστερόλη. Αλλά τώρα, ακόμα και η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία αναγνώρισε ότι τα οφέλη των αυγών μπορεί να υπερτερούν των κινδύνων της χοληστερόλης, όταν καταναλώνονται με μέτρο (λιγότερο από έξι ολόκληρα αυγά την εβδομάδα). Ένα μεγάλο αυγό περιέχει 6 γραμμάρια πρωτεΐνης και μόνο 70 θερμίδες. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να καταναλώσετε αυγά είναι βραστά. Διατηρήστε ένα μπολ με αυγά στο ψυγείο σας για ένα υγιεινό σνακ ή προσθέστε τα σε ένα μεγαλύτερο γεύμα.

Σνακ υψηλής πρωτεΐνης 2: Ξηροί καρποί

Είτε προτιμάτε κάσιους, καρύδια, φιστίκια, ή οποιαδήποτε άλλο καρπό, οι ωμοί ξηροί καρποί είναι μια υγιεινή επιλογή σνακ υψηλής πρωτεΐνης. Εάν ανησυχείτε για τις θερμίδες τους, περιορίστε την πρόσληψη των καρυδιών σε μια χούφτα ή δύο, και να θυμάστε ότι αν και οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε λιπαρά, αυτά είναι τα υγιή μονοακόρεστα λιπαρά, τα οποία δεν αποφράσσουν τις αρτηρίες και αποτελούν αναπόσπαστο μέρος μιας υγιεινής διατροφής. Επιπλέον, οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες, που όταν συνδυάζονται με την περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνη, μας κρατούν χορτασμένους περισσότερο.

Δεν έχει σημασία ποιο είδος θα επιλέξετε- όλα έχουν οφέλη για την υγεία – αλλά η έρευνα δείχνει σταθερά ότι τα αμύγδαλα μπορεί να είναι το καλύτερο από όλα. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι τα αμύγδαλα μπορεί να σας βοηθήσουν να μειώσετε τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης LDL. Επίσης, είναι εξαιρετικά πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα, και έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν στη διαχείριση του βάρους.

Σνακ υψηλής πρωτεΐνης 3: πρόβειο παραδοσιακό γιαούρτι

Το πρόβειο γιαούρτι είναι πιο παχύ και κρεμώδες από τα άλλα γιαούρτια, γεγονός που το καθιστά ένα υγιεινό σνακ (αφαιρέστε του την πέτσα που είναι υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά). Μόνο του ή σε μείγμα με φρέσκα φρούτα, δημητριακά, ξηρούς καρπούς είναι ένα υγιές εναλλακτικό γαλακτοκομικό προϊόν. Και αυτό το οφείλει στις πρωτεΐνες που περιέχει – το παραδοσιακό γιαούρτι περιέχει 15 έως 20 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά μερίδα αντί για 6 με 9 γραμμάρια ανά μερίδα που προσφέρουν τα υπόλοιπα γιαούρτια.

Σνακ υψηλής πρωτεΐνης 4: γαλοπούλα

Όταν πρόκειται για άπαχη πρωτεΐνη, τι καλύτερο από γαλοπούλα χαμηλών θερμίδων. Ένα σάντουιτς με ζαμπόν γαλοπούλας θα μπορούσε να είναι ένα γρήγορο σνακ, αλλά μπορεί να είναι επίσης υψηλής περιεκτικότητας σε νάτριο. Ξεφορτωθείτε το υπερβάλλον νάτριο ψήνοντας

κρέας γαλοπούλας για δείπνο και χρησιμοποιώντας τις φέτες απέμειναν ως θρεπτικό σνακ για τις επόμενες μέρες. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγουμε την επεξεργασία των αλλαντικών.

Σνακ υψηλής πρωτεΐνης 5: Smoothie

Τα σπιτικά ροφήματα είναι ένα νόστιμος τρόπος για να προσθέσουμε πρωτεΐνες στη διατροφή μας, προσθέτοντας στο μπλέντερ ημίπαχο γάλα ή γιαούρτι φρούτα και παγάκια (προαιρετικά για γεύση λίγο μπισκότο ή λίγη σοκολάτα). Μας προσφέρει απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται το σώμα μας για να χτίσει και να διατηρήσει μυς και επίσης μας παρέχει ένα αίσθημα πληρότητας. Επειδή διαλέγουμε εμείς τα συστατικά των smoothies μας αποφεύγουμε την προστιθέμενη ζάχαρη που συχνά προσλαμβάνουμε από τις μπάρες και τα ροφήματα που αγοράζουμε.

Σνακ υψηλής πρωτεΐνης 6: τυρί cottage

Το τυρί cottage είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης, με μισό φλιτζάνι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά τυρί cottage να παρέχει 14 γραμμάρια πρωτεΐνης και μόνο 81 θερμίδες. Σε συνδυασμό με λαχανικά ή και φρούτα αποτελεί ένα καταπληκτικό σνακ όταν θέλετε να μείνετε χορτάτοι ανάμεσα στα γεύματα.

Σνακ υψηλής πρωτεΐνης 7: Φακές

Οι φακές είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, μέταλλα, συγκριτικά περιέχουν λίγες θερμίδες και σχεδόν καθόλου λίπος. Ένα φλιτζάνι μαγειρεμένες φακές προσφέρει 22 γραμμάρια πρωτεΐνης, περίπου 300 θερμίδες, και λιγότερο από 1 γραμμάριο λίπους. Οι φακές προετοιμάζονται επίσης σχετικά γρήγορα να για ένα γεύμα ή σνακ, και μπορούν να αποτελέσουν μια νόστιμη βάση για πολλά πιάτα.

Σνακ υψηλής πρωτεΐνης 8: Tofu

Το Tofu ή τυρί από γάλα σόγιας είναι ένα άλλο εξαιρετικό υψηλό σε πρωτεΐνη τρόφιμο και πηγή καλών λιπαρών και πολλών θρεπτικών συστατικών. Απορροφά πολύ καλά τις γεύσεις των φαγητών που προστίθεται και μπορεί να κοπεί σε κύβους, ροδέλες ή κομμάτια και να προετοιμαστεί με διάφορους τρόπους.

Σνακ υψηλής πρωτεΐνης 9: φυστικοβούτυρο ή ταχίνι

Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, με 7 γραμμάρια πρωτεΐνης περίπου ανά δύο κουταλιές της σούπας. Και αφού δεν περιέχουν κορεσμένα λιπαρά, μπορεί να είναι μέρος μιας υγιεινής διατροφής, όταν καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες.

Σνακ Υψηλής πρωτεΐνης 10: κολοκυθόσποροι

Η κολοκύθα είναι γεμάτη φυτικές ίνες, βιταμίνες και καροτενοειδή, αλλά οι κολοκυθόσποροι αποτελούν μια ακόμα περισσότερο καλή διατροφική λύση για πρόσληψη πρωτεϊνών. Με 8

γραμμάρια πρωτεϊνών ανά 30 γρ οι κολοκυθόσποροι είναι επίσης πολύ πλούσιοι σε μέταλλα, συμπεριλαμβανομένου του καλίου, του μαγγανίου και του σιδήρου. Απλά προσοχή: οι κολοκυθόσποροι παρέχουν αρκετές θερμίδες και πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Βραδινό

Το βραδινό γεύμα είναι εξίσου σημαντικό όπως και τα υπόλοιπα γεύματα της ημέρας. Συνήθως είναι το τελευταίο γεύμα πριν τον ύπνο, ο οποίος χαρακτηρίζεται από αρκετές ώρες νηστείας. Έτσι καλό είναι να παρέχουμε στον οργανισμό μας ένα ελαφρύ και χορταστικό γεύμα ώστε να μπορέσει να ανταπεξέλθει κατά τη διάρκεια της νύχτας αποφεύγοντας τυχόν υπογλυκαιμίες.

Η κατανάλωση ενός μεγάλου γεύματος το βράδυ γεγονός αρκετά σύνηθες για ορισμένους εφήβους θα επιβραδύνει το μεταβολισμό σας θα σας κάνει να νιώθετε κουρασμένοι και με μειωμένη συγκέντρωση και επιπλέον θα σας οδηγήσει σε υπερφαγική κρίση καθώς θα έχετε συσσωρεύσει την πείνα μιας ολόκληρης ημέρας για το τέλος της ημέρας.

Στο βραδινό μπορείς να εντάξεις ουσιαστικά όλες τις ομάδες τροφίμων δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρέας, όσπρια, λίπη και έλαια. Στο γεύμα αυτό μπορείς να έχεις στο μυαλό σου έναν απλό και γενικό κανόνα οποίος στις περισσότερες περιπτώσεις αντανακλά ένα διαφορετικά ισορροπημένο γεύμα. Από τη συνολική ποσότητα του γεύματος, ο μεγαλύτερος όγκος προέρχεται από την ομάδα λαχανικών και φρούτων και δημητριακά, κρέας και όσπρια.

Ιδανικό δείπνο:

- Τονοσαλάτα
- Κοτοσαλάτα
- Σαλάτα εποχής, 2 βραστά αυγά
- Χωριάτικη σαλάτα
- Κρητικό ντάκο (ντομάτα, φέτα, ελαιόλαδο)
- Τοστ γαλοπούλας, τυρί και λαχανικά
- Πατατοσαλάτα και 1 βραστό αυγό ή τυρί φέτα
- Φρουτοσαλάτα (3 φρούτα)
- 1 ποτήρι γάλα, ½ φλιτζάνι δημητριακά ολικής άλεσης και 1 φρούτο
- Γιαούρτι 2% + ½ φλιτζάνι δημητριακά ολικής άλεσης
- Γιαούρτι 2% + 2 ξηρούς καρπούς + 1 κουταλιά μέλι + κανέλα.

Διατροφή και εφηβεία

➤ Ποια είναι τα πιο σημαντικά διατροφικά σημεία για τους εφήβους:

Οι διατροφικές απαιτήσεις των νέων επηρεάζονται κυρίως από την «έξαρση» ανάπτυξης που συμβαίνει στην εφηβεία. Το ζενίθ της αύξησης παρουσιάζεται γενικά μεταξύ 11 και 15 ετών στα κορίτσια και 13 με 16 στα αγόρια. Οι ανάγκες για θρεπτικά συστατικά μεταξύ των εφήβων διαφέρουν έντονα και η πρόσληψη τροφής μπορεί να ποικίλλει εξαιρετικά μεταξύ των ημερών, τόσο που κάποιος με ελλειψείς ή υπερβολικές προσλήψεις τη μια μέρα, μπορούν εύκολα να αντισταθμίσουν την επομένη. Σε αυτή την περίοδο της ζωής, υπάρχει κίνδυνος έλλειψης πολλών θρεπτικών συστατικών μεταξύ των οποίων ο σίδηρος και το ασβέστιο.

5.1. Σίδηρος

Μεταξύ των εφήβων, η αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου είναι μια από τις πιο συνηθισμένες ασθένειες που σχετίζονται με διατροφικές ελλείψεις.

Οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου λόγω του αυξημένου όγκου αίματος και της αυξημένης μυϊκής μάζας κατά την αύξηση και την ανάπτυξη. Αυτά αυξάνουν την ανάγκη για σίδηρο ώστε να δημιουργηθεί αιμοσφαιρίνη, η ερυθρά χρωστική του αίματος που μεταφέρει οξυγόνο, και η σχετική μυοσφαιρίνη στους μύς. Η αύξηση στην άλιπη μάζα σώματος (ΑΜΣ), που αποτελείται κυρίως από μύες, είναι πιο σημαντική στα αγόρια από ότι στα κορίτσια. Στα προεφηβικά χρόνια, η ΑΜΣ είναι περίπου η ίδια και για τα 2 φύλα. Με το που ξεκινά η εφηβεία, ωστόσο, το αγόρι περνά μια φάση πιο γρήγορης εναπόθεσης ΑΜΣ για κάθε κιλό βάρους που παίρνει κατά την ανάπτυξη, καταλήγοντας σε τελική ΑΜΣ διπλάσια από αυτή του κοριτσιού. Άλλοι παράγοντες που συνεισφέρουν στις αυξημένες ανάγκες για σίδηρο είναι η αύξηση του σωματικού βάρους και η έναρξη της εμμήνου ρύσης στα κορίτσια. Όλοι αυτοί οι παράγοντες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όταν αξιολογούνται οι ανάγκες αυτής της ηλικιακής ομάδας σε σίδηρο.

Ένα από τα σημαντικότερα που πρέπει να συνυπολογιστούν στη διατροφή κατά την εφηβεία είναι η πρόσληψη τροφίμων πλούσιων σε σίδηρο όπως τα άλιπα κρέατα και ψάρια, καθώς και τα όσπρια, τα σκούρα πράσινα λαχανικά, οι ξηροί καρποί και τα εμπλουτισμένα με σίδηρο δημητριακά. Ο σίδηρος από ζωικά τρόφιμα (γνωστός ως αιμικός σίδηρος) απορροφάται καλύτερα από αυτόν από μη ζωικές πηγές (μη αιμικός σίδηρος). Οι έφηβοι που κάνουν φυτοφαγικές δίαιτες βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο για έλλειψη σιδήρου. Ωστόσο, η βιταμίνη C (π.χ. από τα εσπεριδοειδή) και οι ζωικές πρωτεΐνες (κρέας και ψάρι) βοηθούν στην απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου.

5.2. Ασβέστιο

Ο σκελετός έχει περίπου το 99% των αποθηκών ασβεστίου του σώματος και η αύξηση του σκελετικού βάρους είναι ταχύτερη κατά την έξαρση της εφηβείας. Περίπου το 45% της ενήλικης σκελετικής μάζας σχηματίζεται κατά την εφηβεία, παρότι η αύξησή της συνεχίζεται αρκετά μετά την εφηβεία μέχρι και την τρίτη δεκαετία. Όλο το ασβέστιο για την αύξηση του σκελετού πρέπει να προσληφθεί μέσω της διαίτας. Οι μεγαλύτερες προσλήψεις συμβαίνουν κατά την πρώιμη εφηβεία, μεταξύ 10 και 14 ετών στα κορίτσια και 12 με 16 στα αγόρια.

Κατά τη μέγιστη αύξηση της εφηβείας, η κατακράτηση ασβεστίου είναι, κατά μέσο όρο, 200mg/ημέρα στα κορίτσια και 300 mg/ημέρα στα αγόρια. Η απορρόφηση του ασβεστίου είναι μόνο 30% οπότε είναι σημαντικό η διαίτα να παρέχει επαρκές ασβέστιο ώστε να χτιστούν όσο πιο πυκνά οστά γίνεται. Η επίτευξη μέγιστης οστικής μάζας κατά την παιδική ηλικία και εφηβεία είναι σημαντική για την πρόληψη οστεοπόρωσης τα επόμενα χρόνια. Με την κατανάλωση αρκετών μερίδων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως γάλακτος, γιαουρτιού και τυριού, μπορεί να επιτευχθεί η συνιστώμενη πρόσληψη ασβεστίου.

Εκτός από τη διαιτητική πρόσληψη ασβεστίου, και άλλα ανόργανα στοιχεία και βιταμίνες είναι απαραίτητα για τη δημιουργία των οστών, όπως η βιταμίνη D και ο φωσφόρος. Η σωματική δραστηριότητα είναι επίσης απαραίτητη, ειδικά οι ασκήσεις με βάρη, επειδή δίνει το κατάλληλο έναυσμα για τη δημιουργία και κατακράτηση οστών στο σώμα. Ασκήσεις όπως η ποδηλασία, η γυμναστική, το skating, τα παιχνίδια με μπάλα, ο χορός και η εκγύμναση με βάρη υπό επίβλεψη για τουλάχιστον 30-60 λεπτά την ημέρα, 3 με 5 φορές την εβδομάδα, μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη μυϊκής μάζας και πυκνότητας. Οι σωστές αποφάσεις για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής νωρίς στη ζωή θα βοηθήσουν τους νεαρούς να αναπτύξουν συμπεριφορές που προωθούν την καλή υγεία και τις οποίες μπορούν να ακολουθήσουν για ολόκληρη τη ζωή τους. Για να μάθετε περισσότερα για τη σωματική δραστηριότητα.

5.3. Διατροφικές συνήθειες: γιατί τα τακτικά γεύματα και σνακ είναι σημαντικά,

Οι διατροφικές συνήθειες, που επηρεάζουν τις προτιμήσεις τροφίμων, την κατανάλωση ενέργειας και την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, γενικά αναπτύσσονται νωρίς στην παιδική ηλικία και ειδικά στην εφηβεία. Το περιβάλλον του σπιτιού και του σχολείου παίζουν σημαντικό ρόλο στον προσδιορισμό της στάσης του παιδιού προς κάποια τρόφιμα καθώς και στην κατανάλωσή τους.

Οι έφηβοι, εκτός του ότι εκτίθενται σε περιοδικές διατροφικές μόδες και τάσεις αδυνατίσματος, τείνουν να προσπερνούν γεύματα και να αναπτύσσουν μη φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες. Ένα από τα γεύματα που πιο συχνά προσπερνιούνται είναι το πρωινό. Έρευνες έχουν δείξει ότι το πρωινό παίζει σημαντικό ρόλο στο να παρέχει απαραίτητη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά μετά τη βραδινή νηστεία και μπορεί να βοηθήσει τη συγκέντρωση και την απόδοση στο σχολείο.

Τα σνακ γενικά αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι των γευματικών συνηθειών τόσο για τα παιδιά όσο και για τους εφήβους. Τα μικρότερα παιδιά δεν μπορούν να φάνε μεγάλες ποσότητες σε ένα γεύμα και συχνά πεινούν πολύ πριν το επόμενο τακτικό γεύμα τους. Κάποια σνακ μεταξύ πρωινού και μεσημεριανού και μεταξύ μεσημεριανού και βραδινού μπορούν να βοηθήσουν στη συμπλήρωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της ημέρας. Γρήγορα αναπτυσσόμενοι και πολύ ενεργητικοί έφηβοι συχνά έχουν σημαντικές ενεργειακές και διατροφικές ανάγκες – γι' αυτό η διδασκαλία της διατροφής στο σχολικό πρόγραμμα θα βοηθήσει τα παιδιά να έχουν τη γνώση να κάνουν ενημερωμένες επιλογές σχετικά με τα τρόφιμα στα κυρίως γεύματα και τα σνακ τους.

5.4. Ενεργειακές ανάγκες

Φυσιολογικά, οι ενεργειακές ανάγκες των εφήβων τείνουν να είναι παράλληλες με το ρυθμό ανάπτυξής τους και τα διάφορα άτομα μπορούν να καλύψουν τις ενεργειακές ανάγκες τους μέσω του αισθήματος της όρεξης με επαρκή ακρίβεια. Ως αποτέλεσμα, η πλειοψηφία των εφήβων διατηρούν την ενεργειακή ισορροπία και μια ποικίλη πρόσληψη τροφίμων παρέχει

επαρκή θρεπτικά συστατικά για τη βέλτιστη αύξηση και ανάπτυξη.

Το άγχος και οι συναισθηματικές διαταραχές μπορούν ωστόσο να επηρεάσουν σημαντικά την ενεργειακή ισορροπία στους εφήβους, με αποτέλεσμα την κατανάλωση είτε πολύ μεγάλων είτε πολύ μικρών ποσοτήτων τροφής. Μέτριες ή σοβαρές μολύνσεις, νευρική κατάσταση, έμμηνος ρύση, οδοντικά ή δερματικά προβλήματα (ακμή), μπορούν να αλλάξουν την όρεξη. Οι έφηβοι με ακραίες διατροφικές συνήθειες είναι οι πιο επιρρεπείς. Το συναισθηματικό στρες συχνά σχετίζεται με διατροφικές μόδες και τάσεις αδυνατίσματος, καταστάσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε διατροφικές διαταραχές όπως η νευρογενής ανορεξία.

Από την άλλη, η εξάπλωση του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους είναι πλέον ένα μείζον διατροφικό πρόβλημα και η κατάσταση αυτή είναι πιθανό ότι θα παραμείνει και κατά την ενήλικη ζωή. Οι έφηβοι στην ανάπτυξη ανησυχούν ιδιαίτερα για την εικόνα του σώματός τους και το υπερβολικό βάρος μπορεί να έχει βαθιές συνέπειες στη συναισθηματική ευημερία τους καθώς και στη σωματική υγεία τους. Η αιτία της παχυσαρκίας είναι πολυπαραγοντική και επηρεάζεται έντονα από κοινωνικοοικονομικούς, βιοχημικούς, γενετικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.

Η έλλειψη άσκησης παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση, την ανάπτυξη και τη συντήρηση της παχυσαρκίας στην εφηβεία. Έρευνες σε νεαρούς ανθρώπους έχουν δείξει ότι η πλειοψηφία είναι σε μεγάλο βαθμό ανενεργοί και οι επιστήμονες της υγείας και οι κυβερνήσεις ενθαρρύνουν τώρα παιδιά και εφήβους να αυξήσουν κατά πολύ τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Η καθιστική ζωή δεν έχει μόνο πρωταρχικό ρόλο στην ανάπτυξη του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας, αλλά και στην εμφάνιση χρόνιων ασθενειών, όπως η καρδιακή νόσος, κάποιιοι καρκίνοι, ο διαβήτης, η υπέρταση, εντερικά προβλήματα και η οστεοπόρωση αργότερα στη ζωή. Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με βελτιωμένη ελαστικότητα, ισορροπία, ευελιξία και συντονισμό του σώματος και ενδυνάμωση των οστών. Οι συστάσεις για τα παιδιά προτείνουν σωματική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως. Για να μάθετε περισσότερα για τη σωματική δραστηριότητα.

➤ Τι πρέπει να τρωει ένας έφηβος

Σύμφωνα με τους ειδικούς η προεφηβεία και εφηβεία αποτελούν από τις πιο κρίσιμες διατροφικά περιόδους της ζωής μας.

Κατά την εφηβεία ο ρυθμός ανάπτυξης του οργανισμού είναι πολύ αυξημένος και καλείται να καλύψει τις ιδιαίτερες ανάγκες του μυϊκού ιστού, των οστών, του όγκου του αίματος και της εμμήνου ρήσεως στα κορίτσια.

Ο ρυθμός ανάπτυξης στους εφήβους διαφοροποιείται σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο, κυρίως λόγω των διαφορετικών επιπέδων φυσικής δραστηριότητας.

Οι ενεργειακές απαιτήσεις των κοριτσιών προσεγγίζουν τις 2600 θερμίδες την ημέρα, ενώ των αγοριών τις 3600 θερμίδες.

Οι διαφοροποιήσεις στη σύσταση του σώματος και ιδιαίτερα στην αύξηση του μυϊκού ιστού, συμβάλλουν και αυτές στις ιδιαίτερες ενεργειακές απαιτήσεις ανάμεσα στα δύο φύλλα.

Πρωτεΐνη

Οι ανάγκες σε πρωτεΐνη κατά την εφηβεία κυμαίνονται από 0,8-1 gr/kgf σωματικού βάρους την ημέρα. Ο έφηβος θα πρέπει να καταναλώνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεΐνης υψηλής

βιολογικής αξίας και άρα τροφές όπως το κρέας, το ψάρι, το κοτόπουλο, τα γαλακτοκομικά και το αυγό.

Λιπαρά

Τα λιπαρά πρέπει να καλύπτουν το 30% των ημερήσιων προσλαμβανομένων θερμίδων, με το κορεσμένο λίπος (λίπος κρέατος- λίπος γαλακτοκομικών) να καλύπτει λιγότερο από το 10% της ενέργειας αυτής.

Προσοχή! Το λίπος της τροφής είναι απαραίτητο, αλλά σε ισορροπημένες ποσότητες. Μια διατροφή που προσδίδει ποσοστό λίπους μικρότερο του 30% των ημερήσιων θερμίδων, μπορεί να οδηγήσει σε ανεπαρκή πρόσληψη βιταμινών και απαραίτητων λιπαρών οξέων και άρα σε προβλήματα ανάπτυξης. Από την άλλη πλευρά διαιτολόγια πλούσια σε λίπος μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα παχυσαρκίας.

Υδατάνθρακες

Βασικό συστατικό που δίνει ενέργεια αποτελούν οι υδατάνθρακες.

Απλοί και άμεσα χρησιμοποιήσιμοι

Ζάχαρη, μέλι, φρουκτόζη

Αθλητικά ποτά που περιέχουν υδατάνθρακες

Σύνθετοι

Ψωμί και προϊόντα ψωμιού, παξιμάδι, φρυγανιές, δημητριακά (πρωινού, μπάρες δημητριακών), φρούτα και χυμοί αυτών, λαχανικά και χυμοί αυτών, αμυλώδη λαχανικά (όπως το καλαμπόκι, ο αρακάς), όσπρια, πατάτα, ρύζι, μακαρόνια και γενικότερα ζυμαρικά.

Βιταμίνες

Κατά την εφηβεία και λόγω των αυξημένων ενεργειακών απαιτήσεων οι ανάγκες σε B1, σε B2 και σε νιασίνη είναι ιδιαίτερα αυξημένες. Τροφές πλούσιες σε B1 είναι η το κόκκινο κρέας, τα δημητριακά προγεύματος, τα όσπρια, οι ηλιόσποροι. Τροφές πλούσιες σε B2 είναι το κόκκινο κρέας, τα δημητριακά προγεύματος, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, το συκώτι, τα γαλακτοκομικά, τα μανιτάρια. Τροφές πλούσιες σε νιασίνη είναι η μαγιά μπίρας, τα μανιτάρια, ο τόνος, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα γαλακτοκομικά.

Επίσης, η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης D είναι πολύ σημαντική για καλή σκελετική υγεία.

Καλές πηγές βιταμίνης D είναι οι σαρδέλες, ο σολομός, ο τόνος, τα γαλακτοκομικά, το συκώτι και τα αυγά.

Ασβέστιο

Μεγάλη έμφαση κατά την εφηβεία πρέπει να δίνεται στις τροφές που είναι πλούσιες σε ασβέστιο. Ο έφηβος πρέπει να καταναλώνει τουλάχιστον τρεις μερίδες γαλακτοκομικών ημερησίως. Μια μερίδα γαλακτοκομικών ισούται με ένα ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή ένα μέτριο κομμάτι τυρί 30 – 40 γραμμαρίων

Σίδηρος

Μεγάλη έμφαση, κατά την περίοδο της εφηβείας, πρέπει να δίνετε στη διατροφική επάρκεια σιδήρου, ιδιαίτερα στα κορίτσια. Έφηβες με μειωμένη πρόσληψη σιδήρου, με αυξημένες απώλειες αίματος κατά την έμμηνο ρήση ή κοπέλες που ακολουθούν ακραίες δίαιτες αδυνατίσματος μπορεί εύκολα να οδηγηθούν στην εμφάνιση σιδηροπενικής αναιμίας. Καλές πηγές σιδήρου είναι το συκώτι, τα θαλασσινά και το κόκκινο κρέας και όχι ως είθισται να λέγεται οι φακές και το σπανάκι, αφού γνωρίζουμε πως ο σίδηρος από τις φυτικές πηγές δεν παρουσιάζει καλή απορρόφηση.

Ακμή και διατροφή

Ένα μεγάλο ποσοστό των εφήβων αντιμετωπίζουν προβλήματα με την ακμή. Αν και δεν πρόκειται για ουσιαστικό πρόβλημα υγείας συχνά η ακμή επηρεάζει την ψυχολογία του εφήβου.

T

ρόφιμα όπως η σοκολάτα, τα γλυκά και οι ξηροί καρποί έχουν κατηγορηθεί κατά καιρούς για την εμφάνιση ακμής. Μελέτες υποδεικνύουν ότι οι συγκεκριμένες τροφές δεν ευθύνονται για την εμφάνιση της ακμής, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι βελτιώνουν και την υγεία του δέρματος. Ο έφηβος πρέπει να ενθαρρύνεται να καταναλώνει τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά προμηθεύοντας έτσι τον οργανισμό του με πολύτιμα αντιοξειδωτικά στοιχεία, όπως η βιταμίνη C, το σελήνιο, τα καροτενοειδή, οι πολυφαινόλες, συμβάλλοντας έτσι στην υγεία του δέρματος, αλλά και γενικότερα του οργανισμού.

Πόσο συχνά πρέπει να τρώει τι:

Γαλακτοκομικά = 2-3 την ημέρα

Φρούτα = 2-4 την ημέρα

Λαχανικά = 2 σαλάτες (ωμές ή/και βραστές) την ημέρα

Δημητριακά (πρωινού, ζυμαρικά, ψωμί, ρύζι) = 3 φορές την ημέρα

Ελαιόλαδο = κάθε ημέρα στις σαλάτες

Κόκκινο κρέας (άπαχο) = 2 φορές την εβδομάδα

Ψάρι = 2 φορές την εβδομάδα τουλάχιστον

Όσπρια, λαδερά = 2 φορές την εβδομάδα τουλάχιστον

Κοτόπουλο, γαλοπούλα = 1-2 φορές την εβδομάδα

Γλυκά, πρόχειρα φαγητά = 1 φορά την εβδομάδα

Ισορροπημένο Διατροφολόγιο

	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΠΡΩΙΝΟ	Ένα φλιτζάνι δημητριακά με ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και μια μπανάνα.	Μισό φλιτζάνι δημητριακά με ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και ένα μήλο.
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Ένα τόστ με μια φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών, μια φέτα ζαμπόν γαλοπούλας και ντομάτα.	Μια μπάρα δημητριακών 100-150 θερμίδες.
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Δύο και ½ φλιτζάνια μακαρόνια με ½ φλιτζάνι κιμά, μια κουταλιά της σούπας τριμμένη παρμεζάνα και δύο φλιτζάνια λαχανοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.	Ένα και ½ φλιτζάνι μακαρόνια με 3 κουταλιές της σούπας κιμά και μια κουταλιά της σούπας τριμμένη παρμεζάνα και ένα φλιτζάνι λαχανοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και μια μπανάνα	Ένα γιαούρτι 0-2% λιπαρά και ένα αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	200 γρ κοτόπουλο ψητό με 2/3 του φλιζανιού ρύζι βαρστό αβουτύρωτο και δύο φλιτζάνια μαρουλοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.	120γρ κοτόπουλο ψητό με ½ φλιτζάνι ρύζι βραστό αβουτύρωτο και δύο φλιτζάνια μαρουλοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.<

Πηγές

- <http://www.chaniapersonaltraining.gr/blog/321-ti-prepei-na-exei-to-mesimerianomas-geuma.html>
 - <http://www.life2day.gr/2014/01/i-simasia-tou-mesimerianou-gevmatos/>
 - <http://www.clickatlife.gr/diatrofi/story/44135>
 - <http://www.boro.gr/3884/16-elafria-kai-ugieina-snak-gia-tis-ligoures>
-
- <http://www.athinorama.gr/umami/choices/default.aspx?id=2003697&sec=Umamifood>

 - <http://www.familylife.gr/paidi-2-6/diatrofi/201-e3ypnes-idees-gia-kolatsio-sto-sxoleio>
 - <http://www.tlife.gr/Article/healthandfitness-betweenhelines/0-105-38088.html>
 - <http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=13309&subid=2&pubid=129853771>

 - <http://longevityway.com/tag/%CF%83%CE%BD%CE%B1%CE%BA-%CF%85%CF%88%CE%B7%CE%BB%CE%AE%CF%82-%CF%80%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B5%CE%90%CE%BD%CE%B7%CF%82/>

 - http://www.oneman.gr/keimena/diaskedash/oneman_food/ta-snak-toy-grafeioy.1961152.html

 - <http://www.newsbeast.gr/health/arthro/743547/ugieina-snak-gia-to-sholeio/>
 - <http://www.mondelezinternational.gr/our-snacking-adventure/snacking-today>

 - <http://www.dietup.gr/syntages/snacks/deite-ola-ta-snack.html>
 - iatronet.gr
 - Eyzin.minedu.you.gr
 - onmed.gr
 - <http://www.iatronet.gr/diatrofi/paidiki-diatrofi/article/1779/praktikes-symvoyles-diatrofis-gia-efivoys.html>

 - <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=6&articleID=12956&la=1>
 - <http://www.mothersblog.gr/o-kosmos-toy-paidioy/item/12079-poia-einai-i-idaniki-kathimerini-diatrofi-enos-efivou#ixzz3J92vTkVj>

 - http://www.eufic.org/article/el/expid/basics-child-adolescent-nutrition_greek/

- <http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-i/efibia/item/631-%CE%B7-%CE%B1%CE%BE%CE%AF%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%80%CF%81%CF%89%CE%B9%CE%BD%CE%BF%CF%8D-%CF%83%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%B5%CF%86%CE%AE%CE%B2%CE%BF%CF%85%CF%82>