



Οι "CyChefs" μαζί με αξιόλογους διαιτολόγους - διατροφολόγους συνεργάζονται τους ενημερώνουν και επιμορφώνουν τους αναγνώστες του "Πολίτη" για θέματα διατροφής και μακροζωίας, τα οποία αποτελούν μέρος της "καλής ζωής" των πολιτών. Ο Γιώργος Κυρια-

νού, καθηγητής Επισιτιστικών Τεχνών "CyChefs", και ο σεφ και διατροφολόγος Ανδρέας Σάββα σας ενημερώνουν και δίνουν συμβουλές για την καλύτερη διατροφή των παιδιών μας κατά τη διάρκεια της φοίτησής τους στο σχολείο. Οι CyChefs σας προσκαλούν να

επισκεφθείτε τη γνωστή γαστρονομική τους ιστοσελίδα www.cychefs.com για ενημέρωση και άλλη πλούσια αρθρογραφία, όπου μπορείτε επίσης να βρείτε πληροφορίες για πολλά γαστρονομικά δρώμενα τόσο στην Κύπρο όσο και στο εξωτερικό.



Ξεπεράστε τα βαριά σχολικά σνακ



Του Ανδρέα Χ. Σάββα*
Του Γιώργου Κυριακού*

Πόσες φορές δεν έχει τύχει να ετοιμάσετε με όλη σας την καλή διάθεση ένα κολατσιό για το παιδί σας και να σας επιστρέφεται το μεσημέρι ανέγγιχτο; Μάλιστα τις περισσότερες φορές αυτό συμβαίνει γιατί το παιδί σας προτιμάει τις εύκολες και γευστικές επιλογές, όπως σοκολάτες, κρουασάν, γαρνιτάκια και άλλα, νιώθοντας παράλληλα και λίγη ενοχή να βγάλει μπροστά στους συμμαθητές του το δικό του φαγητό. Όμως, πολύ συχνά τα παιδιά επιστρέφουν το σπιτικό κολατσιό γιατί δεν το βρίσκουν εξίσου ελκυστικό και γευστικό με τα εδέσματα του σχολικού κυλικείου. Ας δούμε μερικές συστάσεις που θα συμβάλουν στη δημιουργία ενός σχολικού σνακ με μεγαλύτερο ενδιαφέρον.

1. Κατ' αρχάς είναι χρήσιμο να εξηγήσετε στο παιδί σας τη σημασία του φαγητού που ετοιμάζεται από το σπίτι. Ποσό πιο υγιεινό είναι, πόσες περισσότερες βιταμίνες κι άλλα θρεπτικά συστατικά περιέχει, σε αντίθεση με αυτά των κυλικείων που το πιθανότερο είναι ότι κοστίζουν περισσότερο, προσφέροντας πολύ λιγότερα.

2. Βάλτε το παιδί σας στη διαδικασία. Σχεδιάστε μαζί το τι θα περιέχει το κολατσιό



σης και φρούτα αν είναι γλυκά ή λαχανικά και τυρί χαμηλό σε λιπαρά αν είναι αλμυρά, ώστε να είναι κατάλληλα για τους μικρούς μας φίλους.

3. Πολλά παιδιά φεύγουν για το σχολείο χωρίς να έχουν φάει πρωινό ή να έχουν πει εσω ένα ποτήρι γάλα. Τι μπορούμε να κάνουμε; Φτιάχνουμε ένα ελκυστικό Smoothie με γάλα ελαφρύ, χτυπημένες φράουλες, μπανάνα και λίγο μέλι. Το βάζουμε στον θέρμο και το δίνουμε στο παιδί να το πει στον δρόμο για το σχολείο. Επιπρόσθετα, είναι ένα πολύ απολαυστικό ρόφημα για ενέργεια όταν διαβάζουν και πολλές βιταμίνες και ασβέστιο για σωστή ανάπτυξη.

4. Βάλτε τη φαντασία σας στα σάντουιτς και αποφύγετε τη βαρετές και μονότονες επιλογές.

-Μην χρησιμοποιείτε μόνο το κλασικό

ψωμί για τoστ στα σάντουιτς. Θα ήταν καλή ιδέα να δοκιμάσετε το σάντουιτς "σκάκι" με μια φέτα ψωμί όσπρου και μία μαύρο! Για παράδειγμα, σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως ή το πολυόσπρο με τυρί χαμηλό σε λιπαρά/αναρή ανάλατη και γεμίστε το με τραγανιστά λαχανικά όπως ντομάτα, αγγουράκι, καρτότο, πιπεριές. Μην ξεχνάτε ότι οι φυτικές ίνες από δημητριακά/ψωμί ολικής αλέσεως, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι η "σκούπα του οργανισμού" και μεταξύ άλλων καθαρίζουν τον οργανισμό από τις άχρηστες ουσίες. -Ακόμα μία ελκυστική επιλογή θα μπορούσε να είναι ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής αλέσεως με γέμιση τυρί χαμηλό σε λιπαρά και ντομάτα ή ακόμα και μια πίτσα ολικής αλέσεως με αγνά υλικά, όπως τυρί χαμηλό σε λιπαρά, ελιές, ντομάτα, μανιτάρια, πιπεριές.

5. Συνοδέψτε το σνακ του με ένα φρούτο. Φροντίστε να είναι ένα "βολικό" φρούτο που να μεταφέρεται εύκολα, να μην πιάνει πολύ χώρο και να τρώγεται εύκολα. Αποφύγετε καρπούζι, πεπόνι, ροδι, σταφύλια ή ζουμερά ροδάκινα και προτιμήστε μήλο, αχλάδι, μπανάνα. Εξαιρετικές επιλογές επίσης είναι τα αποξηραμένα φρούτα, όπως σταφίδες, σύκα, βερικόκα, δαμάσκηνα.

-Επιπλέον, μια εξαιρετική ιδέα είναι μια φρουτοσαλάτα με σταφύλι, πεπόνι, ροδάκινο, μήλο και λίγο φρέσκο χυμό πορτοκαλιού. Τα φρούτα μας βοηθούν να μην αρρωσταίνουμε και, αν τυχόν κρυολογήσουμε, να γίνουμε σύντομα καλά. Μας δίνουν βιταμίνες Α, Β και Γ και πολλά αντιοξειδωτικά, δηλαδή ουσίες που μας δυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Ας μην ξεχνάμε ότι το κολατσιό αποτελεί ένα σημαντικό γεύμα στο διατολόγιο ενός μαθητή, καθώς σχετίζεται όχι μόνο με προλαμβανόμενες θερμίδες και συνεπώς περιττό σωματικό βάρος, αλλά και με πολύτιμα θρεπτικά που το βοηθούν να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες της απαιτητικής αυτής ηλικίας.

Μάθετε λοιπόν τα παιδιά σας με εξυπνούς και πρακτικούς τρόπους, μα προπαντός να τρέφονται και στο σχολείο υγιεινά. Δώστε τους ερεθίσματα και κίνητρα ώστε να μπορούν και μόνοι τους να ετοιμάζουν τα αγαπημένα τους μικρά, αλλά πολύ σημαντικά, γεύματα των διαλειμμάτων τους στο σχολικό περιβάλλον.

* Μέλος Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου
* ΒΑ. ΜΑ (CyChefs)

B. Διευθυντής Επισιτιστικών Τεχνών Τεχνική Σχολή Παραλιμνίου

Ιδέες για το πώς θα κάνετε το κολατσιό του παιδιού σας στο σχολείο πιο ελκυστικό και υγιεινό!

του και μαζί ετοιμάστε το. Αντί να ξοδέψετε τον χρόνο σας μπροστά σε μια τηλεόραση, ασχοληθείτε κι ετοιμάστε μαζί με το παιδί σας ένα σπιτικό κέικ. Για παράδειγμα, αλμυρά και γλυκά υγιεινά muffins. Στα muffins βάζουμε πάντα αλεύρι ολικής αλέ-



Cy Chefs
www.cychefs.com

χρώμα
και
άρωμα

WORLD WIDE COLOUR
IN THE KITCHEN





