Afroditi

NUTRITION TIPS

10 εύκολες ιδέες για snacks

για σχολείο, βόλτα & σπίτι

Απλές, πρακτικές ιδέες για όλη την οικογένεια — χωρίς υπερβολές και χωρίς να χρειάζεται κάθε snack να είναι «τέλειο».

Μικρές επιλογές, μεγάλη διαφορά στην καθημερινότητα.

Ο εύκολος κανόνας ενός πρακτικού snack

Δεν χρειάζεται να μετράμε, να ζυγίζουμε ή να κάνουμε το snack περίπλοκο. Σκέψου απλώς 2-3 μικρά κομμάτια που ταιριάζουν μεταξύ τους.

1

Κάτι φρέσκο

φρούτο ή λαχανικό

2

Κάτι που χορταίνει

γιαούρτι, τυρί, αυγό, hummus

3

Κάτι extra

ψωμί, crackers, βρώμη, granola, ταχίνι

Θυμήσου: οι ποσότητες εξαρτώνται από την ηλικία, την όρεξη και το υπόλοιπο πρόγραμμα της ημέρας. Δώσε 2-3 επιλογές και άφησε χώρο και για την προτίμηση του παιδιού.

Για μικρά παιδιά, προσαρμόζουμε πάντα μέγεθος και υφή τροφών στην ηλικία τους και λαμβάνουμε υπόψη αλλεργίες και κανόνες του σχολείου.

Ιδέες 1-3

1

Γιαούρτι bowl

γρήγορο & ευέλικτο

ΣΠΙΤΙ ΠΡΩΙ

Τι βάζω: γιαούρτι + μπανάνα + λίγη βρώμη ή granola.

Μικρό tip: Για πιο εύκολο πρωινό/snack, ετοίμασε τα στερεά υλικά από το βράδυ και πρόσθεσε το γιαούρτι την τελευταία στιγμή.

2

Crackers box

τραγανό και πρακτικό

ΣΧΟΛΕΙΟ ΒΟΛΤΑ

Τι βάζω: crackers + τυρί + αγγουράκι + ένα φρούτο εποχής.

Μικρό tip: Κράτα τα crackers ξεχωριστά μέχρι να φαγωθούν, για να μη μαλακώσουν.

3

Mini sandwich

κλασικό που δουλεύει

ΣΧΟΛΕΙΟ 2 ΛΕΠΤΑ

Τι βάζω: ψωμί ολικής + τυρί + αγγούρι ή ντομάτα.

Μικρό tip: Κόψε το σε μικρότερα κομμάτια ώστε να τρώγεται εύκολα χωρίς πολλή φασαρία.

Ιδέες 4-6

4 Hummus box

για βουτιές και χρώμα

ΣΠΙΤΙ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τι βάζω: hummus + μικρή πίτα ή crackers + αγγούρι/καρότο σε κατάλληλη κοπή.

Μικρό tip: Το dip κάνει το snack πιο παιχνιδιάρικο. Για μικρά παιδιά, φρόντισε οι υφές να είναι ασφαλείς για την ηλικία.

5 Toast με ταχίνι & μήλο

απλό και αρωματικό

ΣΠΙΤΙ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τι βάζω: ψωμί + λεπτή στρώση ταχίνι + πολύ λεπτές φέτες μήλου + κανέλα.

Μικρό tip: Αν το σχολείο έχει κανόνες για αλλεργιογόνα, έλεγξέ τους πριν το βάλεις στο lunchbox.

6 Mini pancakes μπανάνας

για προετοιμασία από πριν

ΣΠΙΤΙ PREP

Τι βάζω: μπανάνα + αυγό + βρώμη. Ψήσε μικρά pancakes και φύλαξέ τα στο ψυγείο.

Μικρό tip: Φτιάξε 2-3 μερίδες μαζί και έχεις έτοιμη βάση για δύο μέρες.

Ιδέες 7-10

7 Egg snack box

ΣΧΟΛΕΙΟ

βραστό αυγό + ψωμί ή crackers + ντοματίνια κομμένα κατάλληλα για την ηλικία.

8 Γιαούρτι & φρούτο σε βαζάκι

ΒΟΛΤΑ ΣΠΙΤΙ

γιαούρτι + φρούτο εποχής + λίγη granola. Για μεταφορά, χρησιμοποίησε ισοθερμική τσάντα.

9 Tortilla roll

ΣΧΟΛΕΙΟ ΒΟΛΤΑ

τορτίγια ολικής + hummus + τριμμένο καρότο + αγγούρι. Τύλιξε και κόψε σε ρολάκια.

10 Snack bag των 2 λεπτών

ΒΟΛΤΑ 2 ΛΕΠΤΑ

μπανάνα ή αχλάδι + μικρή μερίδα τυρί + crackers. Τρία πράγματα, μηδέν άγχος.

Μικρό μυστικό: το πιο χρήσιμο snack είναι αυτό που μπορείς πραγματικά να ετοιμάσεις και να έχεις μαζί σου.

3 μικρές συνήθειες που κάνουν τη διαφορά

1

Κράτα 2-3 «βάσεις» πάντα διαθέσιμες

Γιαούρτι, crackers, φρούτα, τυρί, ψωμί ή βρώμη σε βγάζουν από πολλές δύσκολες στιγμές.

2

Δώσε επιλογές, όχι διαπραγμάτευση

«Θες μπανάνα ή μήλο;» είναι συχνά πιο εύκολο από το «τι θες να φας;».

3

Οργάνωσε το snack πριν πεινάσετε

Όταν υπάρχει κάτι πρόχειρα διαθέσιμο, μειώνονται οι βιαστικές επιλογές και το άγχος.

Θέλεις περισσότερες πρακτικές ιδέες;

Στο Afroditi Nutrition Tips θα βρεις διατροφική καθοδήγηση, e-books και επιλεγμένα προϊόντα για την καθημερινότητα.

www.afroditinutritiontips.gr