

# Συμβουλές για υγιεινό κολατσιό...

Όταν προετοιμάζετε ένα κολατσιό, βεβαιωθείτε ότι έχετε συμπεριλάβει μια τροφή για ΔΥΝΑΜΗ, μια τροφή για ΑΝΑΠΤΥΞΗ και μια τροφή για ΛΑΜΨΗ.



Οι τροφές για **ΔΥΝΑΜΗ** περιλαμβάνουν τις ομάδες τροφίμων άρτου και δημητριακών. Οι τροφές για ΔΥΝΑΜΗ περιέχουν υδατάνθρακες οι οποίοι παρέχουν ενέργεια για περπάτημα, τρέξιμο, χορό και παιχνίδι, ενώ βοηθούν επίσης στο να συγκεντρωθείτε στο σχολείο.



Οι τροφές για **ΑΝΑΠΤΥΞΗ** περιλαμβάνουν τις ομάδες τροφίμων κρέατος, εναλλακτικών κρέατος και γαλακτοκομικών. Οι τροφές για ΑΝΑΠΤΥΞΗ περιέχουν πρωτεΐνη για δυνατά κόκαλα και μύες, ασβέστιο για γερά δόντια και κόκαλα και σίδηρο για υγιές αίμα.



Οι τροφές για **ΛΑΜΨΗ** περιλαμβάνουν φρούτα και λαχανικά. Οι τροφές για ΛΑΜΨΗ περιέχουν βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία για αστραφτερή επιδερμίδα, λαμπερά μαλλιά, δυνατά νύχια και καταπολέμηση των ασθενειών.

## Φρέσκιες ιδέες!

### Ιδέες για κολατσιό

- Περισσεύματα γεύματος
- Τηγανίτες/κεφτεδάκια λαχανικών (π.χ. κολοκυθάκι, καλαμπόκι και καρότο)
- Ρολάκια από φύλλα ρυζιού/σούσι
- Μπαστουνάκια λαχανικών με τυρί και κράκερ
- Αλμυρά μάφινς
- Χειροποίητη πίτσα
- Σαλάτα με ρύζι, ζυμαρικά, ρεβίθια ή κουσκούς
- Μπαστουνάκια λαχανικών με σάλτσα
- Ψητά λαχανικά
- Φαλάφελ με πίτα

### Επιλέξτε ένα υγιεινό κολατσιό:

- Επιλέξτε λαχανικά και φρούτα εποχής
- Τα κατεψυγμένα φρούτα και λαχανικά είναι εξίσου θρεπτικά με τα φρέσκα
- Εξοικονομήστε χρήματα αγοράζοντας προϊόντα σε μεγάλες ποσότητες όταν είναι σε προσφορά
- Προσθέστε ένα παγωμένο μπουκάλι νερό ή παγοκύστη για να διατηρήσετε το φαγητοδοχείο δροσερό
- Χρησιμοποιήστε θερμός για να συσκευάσετε ζεστά τρόφιμα, όπως σούπες, κάρυ, μακαρονάδες, κ.λπ.
- Έχετε μαζί ένα μπουκάλι νερό και ξαναγεμίστε με νερό βρύσης



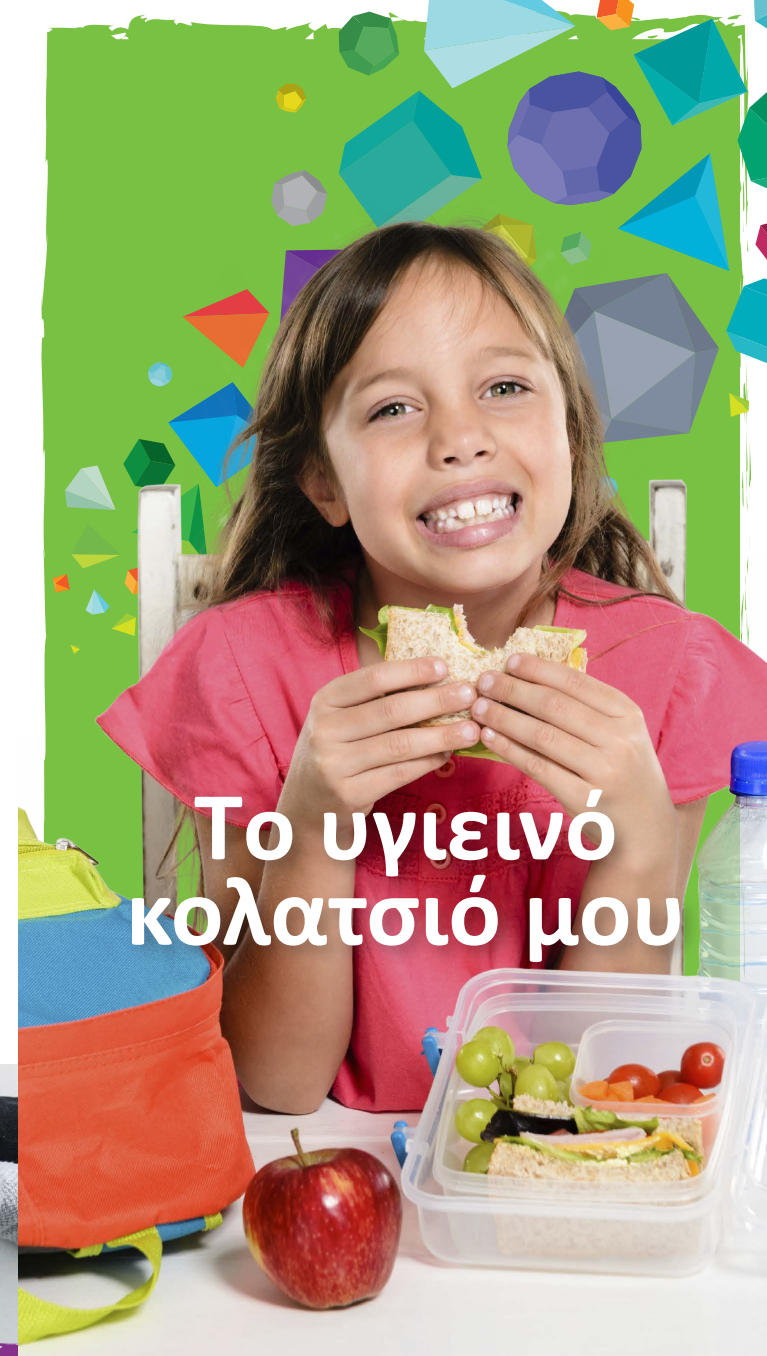
Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα  
**Fresh Tastes**



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



## Το υγιεινό κολατσιό μου



**fresh  
TASTES**

**ACT Nutrition  
Support Service**

# Το υγιεινό κολατσιό μου

Συνδυάστε μια τροφή από κάθε ομάδα για να δημιουργήσετε ένα υγιεινό κολατσιό



## Σιτηρά

Επιλέξτε κυρίως ολικής άλεσης, καθώς προσφέρουν ενέργεια για μάθηση και παιχνίδι



Πίτες ή ρότι ολικής άλεσης



Ψωμί ολικής άλεσης



Κράκερ ολικής άλεσης



Καστανό ρύζι



Ζυμαρικά ολικής άλεσης



## Λαχανικά

Επιλέξτε λαχανικά για να βοηθήσετε τα παιδιά να παίρνουν σημαντικές βιταμίνες και να αισθάνονται χορτάτα



Αγγούρι και ντομάτες



Πατάτες



Μπαστουνάκια σέλινο



Μαγειρεμένα λαχανικά που έχουν περισσότερες ίνες



Σαλάτα



## Φρούτα

Επιλέξτε φρούτα καθημερινά, καθώς είναι γεμάτα βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, φυτικές ίνες και πολλά άλλα



Σταφύλια



Πορτοκάλι σε φέτες



Φράουλες



Μπιανάνα



Φρούτα σε κονσέρβα με φυσικό χυμό



## Γαλακτοκομικά

Επιλέξτε γαλακτοκομικά για υγιή οστά και δόντια



Τυρί



Γάλα



Γάλα σόγιας



Γιαούρτι



Τζατζίκι



Είναι εύκολο να δημιουργήσετε ένα θρεπτικό κολατσιό

