

# Εύκολο και πρακτικό σχολικό κολατσιό Λίστα για ψώνια

## Φρέσκα λαχανικά

- Αβοκάντο
- Μικρά αγγούρια
- Baby καρότα
- Μπιζέλια
- Ωμά πράσινα φασόλια
- Γλυκομπίζελα
- Τοματίνια
- Baby σπανάκι
- Μικτή σαλάτα
- Σέλινο\*
- Καρότα\*
- Αγγούρια\*
- Πράσινες πιπεριές\*
- Λάχανο
- Τομάτες\*
- Καλαμπόκι με κοτσάνι\*
- Μαρούλι\*

## Φρέσκα φρούτα

- Μπανάνες
- Μήλα
- Μανταρίνια
- Αχλάδια
- Ροδάκινα
- Νεκταρίνια
- Ακτινίδια
- Σταφύλια
- Βατόμουρα
- Φράουλες
- Σμέουρα
- Μύρτιλλα
- Μάνγκο\*
- Πορτοκάλια\*
- Καρπούζι\*
- Πεπόνι Κανταλούπε\*
- Πεπόνι Χάνειντιου\*
- Λίτσι

## Κονσέρβες

- Φρούτα σε φυσικό χυμό
- Baby καλαμπόκι
- Καλαμπόκι σε κόκκους
- Σούπα λαχανικών (με λιγότερο αλάτι)\*
- Φασόλια γιαχνί (με λιγότερο αλάτι)
- Τόνος (σε νερό)
- Σολομός (σε νερό)
- Τονοσαλάτα με φασόλια
- Ρεβίθια
- Κόκκινα φασόλια
- Σαλάτα τεσσάρων φασολιών
- Φακές

## Ψυγείου και ντελικάτεςεν

- Κεσεδάκια γιαούρτι, απλά ή με γεύση
- Τυρί σε μαστουνάκια
- Τυρί σε φέτες
- Τυρί σε κρέμα
- Γάλα, απλό ή με γεύση
- Χούμους
- Άπαχο κρέας σε φέτες\*
- Αυγά\*
- Κοτόπουλο μάρμπεκιου (χωρίς πέτσα)
- Τόφου
- Τζατζίκι
- Φαλάφελ

## Προϊόντα τροφोधής και αρτοποιήματα

- Χάρτινα κουτιά γάλακτος μακράς διάρκειας, απλό ή με γεύση
- Ποπκόρν στον αέρα\*
- Σταφίδες σε σακουλάκια (μία μερίδα)
- Κυπελλάκια με φρούτα σε κύβους
- Συσκευασίες με προμαγειρεμένο ρύζι
- Τορτίγια
- Ψωμί ή πίτες ολικής άλεσης
- Σταφιδόψωμο
- Τηγανίτες
- Αγγλικά μάφινς
- Ριζογκοφρέτες/ παξιμάδια ολικής άλεσης
- Ρότι
- Πίτα

## Συμβουλές

- 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

\*Τα είδη αυτά απαιτούν ελάχιστη προετοιμασία

# 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



## Πρωτεΐνη

Επιλέξτε ελάχιστα επεξεργασμένη πρωτεΐνη, η οποία θα βοηθήσει να δημιουργήσετε δυνατούς μύες



Άπαχο στήθος κοτόπουλο



Μαγειρεμένα όσπρια και φακές



Σαλάτα-σάλτσα χούμους



Τόνος



Βραστό αυγό



## 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 περισσέψει



Σαλάτα



## Φρούτα

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



Σταφύλια



Πορτοκάλι σε φέτες



Φράουλες



Μπανάνα



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

