

ΥΓΙΕΙΝΑ ΤΑΠΕΡ ΦΑΓΗΤΟΥ

Τα υγιεινά τάπερ φαγητού μπορούν να είναι διασκεδαστικά και νόστιμα, γεμάτα με ενθουσιασμό, χρώματα, υφές και γεύσεις, μια καθημερινή περιπέτεια στο καθημερινό φαγητό. Με λίγο προγραμματισμό το παιδί σας δεν θα μπορεί να αντισταθεί. Για μικρά παιδιά η ποικιλία είναι σημαντική, επιλέγοντας ένα φαγητό από την καθεμία από τις παρακάτω έξι ομάδες δημιουργεί ένα ισορροπημένο υγιεινό τάπερ φαγητού και μπορεί να προσαρμοστεί εύκολα στα παιδιά που είναι ιδιότροπα στο φαγητό.

ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΑ 6

2

ΦΡΟΥΤΑ

3

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

1

ΣΙΤΗΡΑ &
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

6

ΝΕΡΟ

4

ΓΑΛΑΚΤΟ-
ΚΟΜΙΚΑ

5

ΑΠΑΧΟ
ΚΡΕΑΣ



ΥΓΙΕΙΝΑ ΤΑΠΕΡ ΦΑΓΗΤΟΥ



1. ΣΙΤΗΡΑ & ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Φωλίτσες με αραβική πίτα
Σάντουιτς
Ψωμάρια
Ζυμαρικά
Ρύζι
Νούντλς
Κουσκούς
Κεκάκια αραβοσίτου και ρυζιού
Κράκερ
Σούσι
Πίτα ναν
Ρολά με φύλλο ρυζιού (ποικιλίες ολικής άλεσης είναι οι καλύτερες επιλογές)

2. ΦΡΟΥΤΑ

Φρέσκα φρούτα:
Μήλο
Βερίκοκο
Μπανάνα
Σταφύλια
Μανταρίνι
Πορτοκάλι
Αχλάδι
Ροδάκινο
Ανανάς
Δαμάσκηνο
Πεπόνι
Φράουλες (τα φρούτα μπορείτε να τα κόψετε σε κομματάκια για μικρά παιδιά)
Κεσεδάκι με φρούτα
σε φυσικό χυμό
Αποξηραμένα φρούτα
Σταφίδες
Μείγματα αποξηραμένων φρούτων (πιο αραιά)

3. ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Φρέσκα λαχανικά:
Αβοκάντο
Καρότο
Πιπεριά
Σέλερι
Καλαμπόκι
Αγγούρι
Φασολάκια
Μανιτάρι
Φρέσκα μπιζέλια
Τομάτα (τα λαχανικά μπορείτε να τα κόψετε σε λωρίδες ή σχήματα για τα μικρά παιδιά, μπορείτε επίσης να τα συνοδέψετε με ντιπ, όπως χόμους ή φυσικό γιαούρτι)
Σαλάτες:
Γέμιση σαλάτας σε σάντουιτς και φωλίτσες με αραβική πίτα.

4. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ / ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Απλό γάλα (καταψύξετε αποβραδής για να διατηρηθεί δροσερό)
Γάλα σόγιας ή άλλο φυτικό γάλα εμπλουτισμένο με ασβέστιο
Απλό γιαούρτι
Κρέμα κάσταρντ
Φέτες, κύβους, λωρίδες τυριού
Τυρί κρέμα
Τυρί κότεζ
Τυρί ρικότα (επιλέξτε με μειωμένα λιπαρά για παιδιά ηλικίας άνω των 2 ετών)

5. ΑΠΑΧΟ ΚΡΕΑΣ/ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Ψάρι:
Τόνος κονσέρβας
Σολομός
κονσέρβας
Κρέας:
Άπαχο κρέατα του φούρνου ή σχάρας:
μοσχαράκι, αρνί, κοτόπουλο
Πιττάκια με άπαχο κρέας ή κοτόπουλο
Ποδαράκια κοτόπουλου χωρίς την πέτσα
Κροκέτες ή μπιφτέκια
Άπαχο αλλαντικό: χαμ, κοτόπουλο, μοσχάρι (πιο αραιά)
Εναλλακτικές τροφές:
Βρασμένα αβγά
Φασόλια
κονσέρβας
Τόφου
Μπιφτεκάκια από φακές
Χόμους
Φαλάφελ

6. ΝΕΡΟ

Το νερό είναι το καλύτερο για τη δίψα και η καλύτερη επιλογή ροφήματος για κάθε τάπερ φαγητού.
Το νερό της βρύσης είναι ασφαλές, γι' αυτό αγοράστε στο παιδί σας αναπληρούμενο μπουκάλι νερού που του αρέσει και πέστε του να φροντίζει να το γεμίζει.
Αν καταψύξετε τα μπουκάλια νερού αποβραδής διατηρούνται δροσερά όλη τη μέρα.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΓΙΑ «ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ»

Τα σνακ και τα ροφήματα που έχουν πολλή ζάχαρη, κορεσμένα λιπαρά ή αλάτι γενικά είναι χαμηλά σε θρεπτικές ουσίες. Παρέχουν επίσης πολλές θερμίδες που μπορεί να συμβάλουν ώστε τα παιδιά να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα. Αυτά τα λέμε τρόφιμα και ροφήματα για «μερικές φορές» επειδή θα πρέπει να καταναλώνονται μόνο μερικές φορές και σε μικρές ποσότητες. Τα τρόφιμα όπως καραμέλες, σοκολάτες, κυπελάκια με ζελέδες, ράβδοι και λωρίδες με φρούτα, γλυκά μπισκότα, πατατάκια και τσιπς καλαμποκιού θα πρέπει να τα δίνετε πολύ πιο αραιά.

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα πηγαίnete στο www.healthykids.nsw.gov.au

