

Τι θα φάει το παιδί μου στο διάλειμμα;

| Σνακ | Tips για μαμάδες | Πού θα βρω τη συνταγή; |
|--------------------------------|---|---|
| Αλμυρά σνακ | | |
| Τυροπιτάκια | Φτιάξτε μία ποσότητα και ψήστε όσα χρειάζεστε για 2 ημέρες. Βάλτε τα υπόλοιπα άψητα στην κατάψυξη για να τα έχετε έτοιμα για την επόμενη φορά. | http://www.nutrischool.gr/recipes/salty-recipes/τυροπιτάκια-με-4-υλικά/ |
| Τυροψωμάκι | Φτιάξτε το σε μικρά ατομικά φορμάκια για muffins. | http://www.nutrischool.gr/recipes/salty-recipes/τυρόψωμο/ |
| ομελέτα φούρνου με κολοκυθάκια | Πιτούλα χωρίς φύλλο με λαχανικά για περισσότερες φυτικές ίνες. | http://www.nutrischool.gr/recipes/salty-recipes/ομελέτα-φούρνου-με-κολοκυθάκια/ |
| Chips αραβικής πίτας | Εύκολα και λαχταριστά με dip γιαουρτιού για βραδινό και τα υπόλοιπα για σνακ στο σχολείο την επόμενη ημέρα. | http://www.nutrischool.gr/recipes/salty-recipes/chips-αραβικής-πίτας/ |
| Σάντουιτς | Βάλτε φαντασία και χρησιμοποιήστε πολλά διαφορετικά είδη ψωμιού και γέμισης για να μη βαριούνται. | |
| λαχανικά | Κόψτε αγγουράκια και καροτάκια σε στικ. | |
| Γλυκά σνακ | | |
| Παστέλι | Προτιμήστε αυτά που είναι σε μικρές ατομικές συσκευασίες. | |
| Pancakes | Τρώγονται με μέλι ή σοκολάτα για πρωινό αλλά και σκέτα στο σχολείο. | http://www.nutrischool.gr/recipes/sweet-recipes/pancakes/ |
| Παξιμαδάκια κανέλας | Φυλάξτε τα σε μεταλλικό κουτάκι για να έχετε φρέσκια απόλαυση για πολύ καιρό. | http://www.nutrischool.gr/recipes/sweet-recipes/παξιμαδάκια-κανέλας/ |
| Ξηροί καρποί και σταφίδες | Αποφύγετέ το στα πολύ μικρά παιδιά ή συμβουλευτείτε τα παιδιά σας να τρώνε καθιστά για να μη στραβοκαταπιούν. | |
| τσουρέκι | Φτιάξτε τα τσουρέκια μία Κυριακή με τα παιδιά, κόψτε τα στη μέση και τυλίξτε τα καλά με μεμβράνη. Βάλτε τα στην κατάψυξη για να έχετε σνακ για ένα ολόκληρο μήνα. | http://www.nutrischool.gr/recipes/sweet-recipes/τσουρέκι-από-τα-χέρια-της-μαμάς/ |
| Μπισκοτάκια με βρόμη | Φτιάξτε τα μαζί με τα παιδιά για περισσότερη διασκέδαση και φυλάξτε τα σε μεταλλικό δοχείο. | http://www.nutrischool.gr/recipes/sweet-recipes/μπισκότα-με-νιφάδες-βρόμης-και-ελαιόλαδο/ |
| Μπισκοτάκια με ταχίνι | Πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και καλά λιπαρά, δε χρειάζονται περισσότερα από δύο για τα μικρά παιδιά. | http://www.nutrischool.gr/recipes/sweet-recipes/υπερμπισκότα-με-3-υλικά/ |
| φρούτα | Διαλέξτε φρούτα που δε θα λερώσουν τα βιβλία και εύκολα στο καθάρισμα, όπως μανταρίνια, μπανάνες, σταφύλια. | |