

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ EYZHN

Υιοθετήστε το σπιτικό fast food!

Πολύ συχνά τα παιδιά σας, με την άδειά σας φυσικά, θα καλέσουν συνομήλικους στο σπίτι, είτε πρόκειται για τα μικρά παιδιά, που βρίσκουν ευκαιρία να «παίξουν και με άλλους», είτε για τους εφήβους, που «μαζεύονται» στο σπίτι ενός φίλου για να δουν μια ταινία. Πολλές φορές, μάλιστα οι καλεσμένοι καταλήγουν να διανυκτερεύσουν στο σπίτι σας! Γεννιέται, λοιπόν, αναπόφευκτα το ερώτημα στους οικοδεσπότες γονείς «Και τώρα, τι τρώνε;;;».

Αν και το να παραγγείλετε απ' έξω αποτελεί την πιο εύκολη και γρήγορη λύση, σίγουρα δεν είναι η καλύτερη επιλογή. Τουλάχιστον, όσες φορές γνωρίζετε εκ των προτέρων για τους επισκέπτες και έχετε αρκετό χρόνο, μπορείτε να προετοιμαστείτε κατάλληλα, ώστε να τους προσφέρετε όλα τα αγαπημένα τους φαγητά «απ' έξω» ή fast food σε σπιτική μορφή πολύ πιο θρεπτική! Αν και τα παιδιά σας μπορεί να αντιδράσουν σε αυτή την προσπάθεια, ιδιαίτερως όταν πρόκειται για εφήβους, εάν ετοιμάσετε κάτι που θα είναι εξίσου ελκυστικό για αυτά, το πιο πιθανό είναι πως δε θα αρνηθούν να το δοκιμάσουν και την επόμενη φορά να το ξαναζητήσουν! Πάρτε, λοιπόν, μερικές τέτοιες ιδέες και πειραματιστείτε!

Σπιτικά σουβλάκια με πίτα

Εάν τα φτιάξετε στο σπίτι θα μπορέσετε να αποφύγετε το κρέας σε μορφή γύρου, που είναι ιδιαίτερως λιπαρό, αλλά και τα αμφιβόλου ποιότητας σπορέλαια που συνήθως χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τους. Επιπλέον, θα μπορείτε μόνοι σας να επιλέξετε το κρέας που θα περιέχουν αλλά και τα λαχανικά, οπότε το αποτέλεσμα θα είναι σίγουρα καλύτερης ποιότητας σε σχέση με το αντίστοιχο απ' έξω.

[Για να δείτε τη συνταγή, πατήστε εδώ!](#)

Σπιτική Pizza

Οι περισσότερες πίτσες που αγοράζουμε απ' έξω περιέχουν μεγάλες ποσότητες τυριών υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος και πολλά αλλαντικά, οπότε έχουν ιδιαίτερως υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και κορεσμένο λίπος. Εάν όμως

παρασκευάσετε εσείς, στο σπίτι, την πίτσα που επιθυμούν τα παιδιά σας θα είναι ασφαλώς μια πιο «ελαφριά» εκδοχή της αντίστοιχης που θα παραγγέλνατε. Διότι θα μπορείτε να ελέγξετε αφενός την ποιότητα των υλικών που θα χρησιμοποιήσετε, επιλέγοντας την ποιότητα της πρώτης ύλης ή αποφεύγοντας υλικά με πολύ λίπος, αφετέρου την ποσότητά τους, παραλείποντας ή βάζοντας λιγότερο από κάποια υλικά των οποίων η κατανάλωση συστήνεται να αποφεύγεται, όπως είναι τα αλλαντικά, ως γενική κατηγορία.

[Για να δείτε τη συνταγή, πατήστε εδώ!](#)

Σπιτικά Club sandwich

Ένα τυπικό club sandwich προσφέρει πάρα πολλές θερμίδες και κορεσμένα λιπαρά που περιέχονται τόσο στο ίδιο το σάντουιτς όσο και στις τηγανητές πατάτες που συνήθως το συνοδεύουν. Παρόλα αυτά, είναι μια από τις πιο δημοφιλείς επιλογές για φαγητό απ' έξω, ιδιαιτέρως για τους εφήβους. Μπορείτε εύκολα να το παρασκευάσετε στο σπίτι, κάνοντας κάποιες πιο θρεπτικές παραλλαγές του και επιλέγοντας μόνοι σας καλύτερες και πιο ποιοτικές πρώτες ύλες.

[Για να δείτε τη συνταγή, πατήστε εδώ!](#)

Σπιτικά Hamburger

Τα hamburger που παρασκευάζονται στο σπίτι περιέχουν κρέας καλύτερης ποιότητας, σάλτσα με λιγότερα ή καλύτερης ποιότητας λιπαρά, καθώς και σπιτικές πατάτες που παρασκευάζονται με καλύτερης ποιότητας λάδι. Συνεπώς, αποτελούν προτιμότερη επιλογή σε σχέση με τα αντίστοιχα που αγοράζετε απ' έξω. Η διαδικασία παρασκευής τους δεν είναι ιδιαιτέρως χρονοβόρα και σίγουρα θα ευχαριστήσει τα παιδιά σας και τους φίλους τους!

[Για να δείτε τη συνταγή, πατήστε εδώ!](#)

Και μην ξεχνάτε...

Συνοδεύστε το γεύμα με νερό, σόδα ή light αναψυκτικό και αποφύγετε τα αναψυκτικά με ζάχαρη.

Πηγή: [EYZHN](#)

Προς δημοσιογράφους, ΜΜΕ:

Το EYZHN είναι ένα πρόγραμμα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου σε συνεργασία με το Υπουργείο Πολιτισμού, Παιδείας & Θρησκευμάτων. Κύριος στόχος του προγράμματος είναι η διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών, μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας.

Το πρόγραμμα Αξιολόγησης, που αποτελεί μια από τις σημαντικότερες δράσεις του EYZHN, διενεργείται στα σχολεία με την ευγενική χορηγία της ΟΠΑΠ Α.Ε. Οι υπόλοιπες δράσεις του προγράμματος χρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και τη Nestlé Ελλάς.

Πρόγραμμα EYZHN

Ιστότοπος: <http://eyzin.minedu.gov.gr/>

E-mail: media@eyzhn.edu.gr

[Facebook](#)

[Newsletter](#)