

## **Πως να ετοιμάσετε ένα υγιεινό μεσημεριανό φαγητό να πάρουν μαζί τους παιδιά κάτω από πέντε χρόνων**

### **How to pack a healthy lunchbox for children under five**

Πολλά παιδιά κάτω από πέντε χρόνων τρώνε το περισσότερο φαγητό τους την ημέρα μακριά από το σπίτι τους. Μπορεί να είναι σε νηπιαγωγείο, κέντρο ολοκλήρης ημερήσιας φροντίδας ή σε οικογενειακή ημερήσια φροντίδα - που σημαίνει ότι φροντίζονται από έναν αδειούχο φροντιστή σε ένα οικογενειακό σπίτι. Παρόλο που μερικές υπηρεσίες παρέχουν γεύματα, συνήθως χρειάζεται οι γονείς να παράσχουν αρκετό φαγητό για όλη την ημέρα. Παρακάτω σας δίνουμε μερικές πολύ καλές ιδέες για την παροχή υγιεινών μεσημεριανών και πρόχειρων γευμάτων.

### **Να δίνετε στα παιδιά τρόφιμα που είναι θρεπτικά, ευχάριστα και εύκολα να φαγωθούν**

Τα μικρά παιδιά χρειάζονται μια ποικιλία από υγιεινά φαγητά για να τους παράσχουν τις διάφορες θρεπτικές ουσίες που χρειάζονται τα αναπτυσσόμενα σώματά τους. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν φαγητά που συνηθίζονται στην κουζίνα της χώρας σας ή Αυστραλιανά φαγητά. Οποιαδήποτε υπόλοιπα από κύρια γεύματα είναι καλά, αν αρέσουν στα παιδιά. Τα παιδιά που είναι σε φροντίδα έξι ώρες την ημέρα θα χρειάζονται αρκετό φαγητό για το πρωί και για μεσημεριανό, ενώ τα παιδιά που είναι σε φροντίδα για οχτώ ώρες ή περισσότερο, χρειάζονται περισσότερο φαγητό. Τα φαγητά θα παραμείνουν πιο φρέσκα και θα είναι πιο εύγεστα αν τυλιχτούν το καθένα ξεχωριστά - τα παιδιά ξετυλίζουν πιο εύκολα το λαδόχαρτο από το λεπτό πλαστικό. Προσπαθείστε να περιλάβετε:

- Δύο με τρία φαγητά που περιέχουν ασβέστιο, όπως γάλα, τυρί, γιαούρτι, γάλα σόγια εμπλουτισμένο με ασβέστιο ή κρέμα.
- Μια καλή πηγή σιδήρου, π.χ. βοδινό, αρνάκι ή μοσχάρι, ή δύο μέτριες πηγές σιδήρου όπως ψάρι, χοιρινό, ζαμπόν, κοτόπουλο, αυγό, πηνατ μπάτερ, φασόλια, φακές ή φάβα, μαγειρεμένα φασόλια, ψωμί ολικής άλεσης ή ταμπούλι.
- Δύο φαγητά από δημητριακά προϊόντα - ψωμί, σταφιδόψωμο, φραντζολάκι ή Λιβανέζικο ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά ή cereals (προσπαθείστε να διαλέξετε αυτά που είναι ψηλά σε ίνες).
- Μια μερίδα φρούτο - φρέσκο ή μαγειρεμένο φρούτο, ή ένα 'snack pack' φρούτου (από το τμήμα κονσερβών φρούτων των σουπερμαρκετ), ή φρουτοσαλάτα.
- Μια μερίδα λαχανικών, όπως τοματάκια, λαχανικά από υπόλοιπα φαγητού ή σάλτσα από λαχανικά, σαλάτα, αβοκάντο, αγγούρι, τριμμένο καρότο, ελιές χωρίς κουκούτσια, ταμπούλι, σέλινο, πιπεριά, κρύα πατάτα ή πατατοσαλάτα.

## **Ποιά φαγητά να αποφεύγετε;**

- Οτιδήποτε κάνει τα σάντουιτς και τα φραντζολάκια νωπά.
- Φαγητά που κολλούν στα δόντια των παιδιών και συμβάλουν στην τερηδόνα όπως μέλι, μαρμελάδα ή άλειμμα σοκολάτας, health food bars, καραμέλες και straps φρούτων και ζαχαρούχο συμπυκνωμένο γάλα.
- Πατατάκια και άλλα αλμυρά, λιπαρά σνακς, γλυκά μπισκότα, σοκολάτα και αναψυκτικά ποτά. Σε πολλά παιδιά αρέσουν αυτά τα φαγητά, αλλά είναι καλύτερα να τους τα δίνετε μερικές φορές και όχι σαν καθημερινά φαγητά - έχουν μικρή θρεπτική αξία και αν τα παιδιά χορταίνουν με αυτά, τότε είναι λιγότερο πιθανό να φάνε υγιεινά φαγητά.
- Φαγητά που μπορεί να πνίξουν κάποιον όπως ολόκληρα φυστίκια, πόπκορν, σκληρά κομμάτια φρούτων ή λαχανικών (κόψτε ή τρίψτε τα σε μικρότερα κομμάτια), σκληρές καραμέλες, κορν τσιπς και να αφαιρείτε το εξωτερικό περίβλημα των λουκάνικων Φρανκφούρτης.

## **Βεβαιωθείτε ότι το φαγητό παραμένει φρέσκο και ασφαλές για κατανάλωση**

Φαγητά όπως το κρέας, ψάρια, πουλερικά, αυγά, ρύζι, ζυμαρικά, κρέμα, γιαούρτι, τυρί και γάλα χρειάζονται να διατηρούνται πολύ κρύα για να αποφευχθεί η ανάπτυξη δηλητηριωδών μικροβίων μέσα τους. Κρατάτε το φαγητό κρύο όταν πηγαίνετε στο κέντρο παιδικής φροντίδας χρησιμοποιώντας είτε ένα κατεψυγμένο ποτό ή ένα κατεψυγμένο pack και ένα μονωτικό κουτί για μεσημεριανό φαγητό. Τα κουτιά για μεσημεριανό φαγητό [lunch boxes] (με γραμμένο το όνομα του παιδιού πάνω τους) θα πρέπει να πάνε στο ψυγείο του κέντρου αμέσως.

## **Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας έχει αρκετά υγρά να πει**

Τα παιδιά χρειάζονται πολλά υγρά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Σιγουρευτείτε ότι υπάρχει νερό στο κέντρο. Άλλα καλά ποτά είναι το πλήρες γάλα ή το γάλα σόγια εμπλουτισμένο με ασβέστιο. Οι χυμοί φρούτων είναι εντάξει - αλλά τα παιδιά χρειάζονται μόνο λίγο (περίπου 250χγλ την ημέρα αραιωμένο με νερό). Ενθαρρύνετε τα παιδιά να τρώνε φρούτα αντί να πίνουν χυμούς φρούτων και να πίνουν νερό ή γάλα.

## **Τι να κάνετε αν δεν υπάρχει χρόνος για πρωινό;**

Αν δεν υπάρχει χρόνος για πρωινό στο σπίτι, βάλτε κάτι επιπλέον να φάει το παιδί στο δρόμο, όπως ένα σάντουιτς και γάλα, ή στείλετε επιπλέον φαγητό για να φαγωθεί στο κέντρο. Μπορεί να είστε σε θέση να παράσχετε στο κέντρο ή στον φροντιστή cereal για πρωινό και γάλα κάθε βδομάδα για να τρώει το παιδί σας.

Αν δε μιλάτε καλά αγγλικά και χρειάζεστε βοήθεια από το τηλέφωνο, τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) στο 131 450.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για την υγεία στα ελληνικά στην Πολυπολιτιστική ιστοσελίδα Πληροφοριών στο <http://mhcs.health.nsw.gov.au>