

Έξυπνες Αντικαταστάσεις Τροφίμων

Περίπου το ένα τέταρτο (¼) της ενεργειακής πρόσληψης των εφήβων καθημερινά βασίζεται σε τρόφιμα χαμηλής θρεπτικής αξίας. Μήπως είσαι ένας από αυτούς που καταναλώνουν καθημερινά πατατάκια, μπισκότα ή σοκολάτες ως ενδιάμεσα γεύματα για να καλύψουν την πείνα σου; Αν ναι, οι παρακάτω πληροφορίες θα σου φανούν χρήσιμες. Ένα υγιεινό ενδιάμεσο γεύμα ανάμεσα στα κυρίως γεύματα θα σε κάνει πιο χορτάτο/η και θα σου δώσει τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα σου. Είχες σκεφτεί τι επιλογές μπορεί να είναι αυτές; Σου έχουμε τη λύση! Στον παρακάτω πίνακα μπορείς να ανταλλάξεις τα τρόφιμα της κόκκινης στήλης με αυτά της πράσινης για να κάνεις πιο θρεπτικές επιλογές.



Αλλάζω	Με	Τι αποκομίζω;
Τσιπς πατάτας (πατατάκια)	Τσιπς/στικς λαχανικών	Λιγότερη ενέργεια και λίπος, περισσότερες βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
Κρακεράκια με αλάτι	Αγγούρι και ντιπ γιαουρτιού	Λιγότερη ενέργεια, λιγότερο αλάτι, περισσότερη πρωτεΐνη, βιταμίνες και ασβέστιο.
Μπάρες δημητριακών με ζάχαρη	Μπάρα βρώμης με φρούτα και ξηρούς καρπούς χωρίς προσθήκη ζάχαρης (ιδανικά σπιτική)	Λιγότερη ζάχαρη, περισσότερες βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
Ζελεδάκια	Αποξηραμένα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης (ροδέλες μπανάνας, φράουλες κλπ.)	Λιγότερη ενέργεια, λιγότερη ζάχαρη, περισσότερες βιταμίνες, φυτικές ίνες και ανόργανα στοιχεία.
Παγωτό	Παγωμένο γιαούρτι ή σπιτικό παγωτό (χωρίς γαρνιτούρα) από κατεψυγμένες μπανάνες	Λιγότερη ενέργεια, λιγότερη ζάχαρη και λίπος, περισσότερες βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και πρωτεΐνη (γιαούρτι).
Πατάτες τηγανιτές	Ψητά στικς πατάτας, γλυκοπατάτας ή καρότου στη λαδόκολλα	Λιγότερη ενέργεια, περισσότερες φυτικές ίνες (καρότο) και προβιταμίνη Α (καρότο).
Σόδα/Αναψυκτικά με ζάχαρη ή γλυκαντικά	Ανθρακούχο νερό αρωματισμένο με φέτες λεμόνι, πορτοκάλι, φράουλα ή μέντα	Λιγότερη ενέργεια, λιγότερη ζάχαρη, περισσότερη βιταμίνη C.
Σοκολατάκια	Χουρμάδες με επικάλυψη σοκολάτα υγείας ή φρούτα με επικάλυψη σοκολάτα υγείας	Λιγότερη ενέργεια, λιγότερη ζάχαρη, περισσότερες βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
Άλειμμα σοκολάτας	Ταχίνι με κακάο	Λιγότερη ενέργεια, περισσότερες βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
Μους σοκολάτας	Μους κακάο-αβοκάντο ή μους γιαουρτιού με κακάο και μέλι	Λιγότερη ενέργεια, λιγότερη ζάχαρη, περισσότερες βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
Κέικ του εμπορίου	Ψωμί ολικής άλεσης ταχίνι και ροδέλες μπανάνας	Λιγότερη ζάχαρη, περισσότερες φυτικές ίνες, βιταμίνες και καλά λιπαρά
Τσουρέκι	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι και ροδέλες μπανάνας	Λιγότερη ενέργεια, λιγότερη ζάχαρη, περισσότερες βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
Σοκολατούχο γάλα του εμπορίου με ζάχαρη	Σπιτικό σμούθι με γάλα, φρούτα (π.χ. μπανάνα) και κακάο.	Λιγότερη ενέργεια, λιγότερη ζάχαρη, περισσότερες βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία