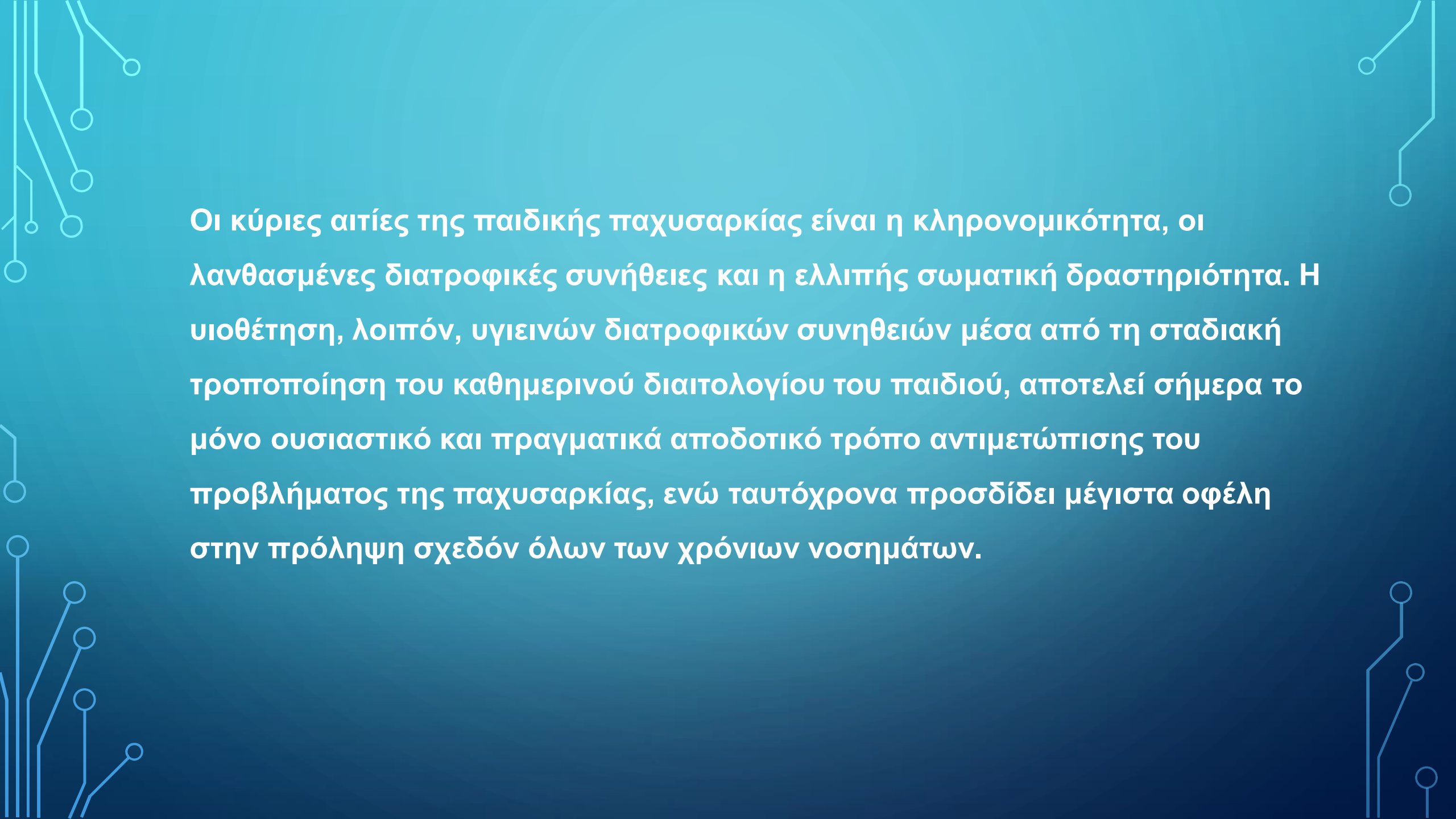


Διατροφικές συμβουλές για παιδιά έξι
έως δώδεκα ετών





Οι κύριες αιτίες της παιδικής παχυσαρκίας είναι η κληρονομικότητα, οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες και η ελλιπής σωματική δραστηριότητα. Η υιοθέτηση, λοιπόν, υγιεινών διατροφικών συνηθειών μέσα από τη σταδιακή τροποποίηση του καθημερινού διαιτολογίου του παιδιού, αποτελεί σήμερα το μόνο ουσιαστικό και πραγματικά αποδοτικό τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματος της παχυσαρκίας, ενώ ταυτόχρονα προσδίδει μέγιστα οφέλη στην πρόληψη σχεδόν όλων των χρόνιων νοσημάτων.

Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για όλους και σε όλα τα στάδια της ζωής. Ιδιαίτερα κατά την παιδική και εφηβική ηλικία έχει και απώτερες ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Έτσι, συμβάλλει σημαντικά στη μακροβιότητα του ατόμου και στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων στην ενήλικη ζωή, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, η οστεοπόρωση, κ.ά.

Επιπλέον, η παιδική ηλικία αποτελεί την καταλληλότερη περίοδο για τη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, καθώς ο τρόπος ζωής, διατροφής και συμπεριφοράς εδραιώνονται κατά το διάστημα αυτό και συχνά παραμένουν σταθερά σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο ρόλος της οικογένειας, του σχολείου, του φιλικού και κοινωνικού περιβάλλοντος είναι πολύ σημαντικός για τη διαμόρφωση αυτών των υγιεινών συνηθειών.

Τι μπορούμε να κάνουμε, επομένως, για να τρεφόμαστε υγιεινά εμείς και τα παιδιά μας; Τι εννοούμε όταν λέμε «υγιεινή διατροφή»; Εμείς οι Έλληνες θα έπρεπε να γνωρίζουμε την απάντηση, καθώς η ελληνική παραδοσιακή διατροφή αποτελεί ένα από τα γνωστότερα υγιεινά διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως.

Παρακάτω, ακολουθούν συστάσεις οι οποίες θα βοηθήσουν στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου διατροφής με μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία.

ΕΘΝΙΚΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ-ΟΔΗΓΟΣ x +

othisi.gr/sxoleio/wp-content/uploads/2014/06/ΕΘΝΙΚΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ-ΟΔΗΓΟΣ.pdf

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΣΤΑΔΙ... Εισαγωγή από το I... Gmail YouTube Χάρτες Άλλοι σελιδοδείκτες

ΕΘΝΙΚΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ-ΟΔΗΓΟΣ.pdf 23 / 67 50%

21

22

23

24

Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Λειτουργήστε ως πρότυπα για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.
- Ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά.
- 3 κύρια γεύματα και τουλάχιστον 1 میانوعده την ημέρα. Πρωινό καθημερινά. Αραιτό νερό.
- Σταματήστε δραστηριότητα καθημερινά.
- Ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμάτε ολικής αλέυσης.
- Περιορισμός καπνιστών, ζαχαρώδους αλκοόλ και προϊόντων που τα περιέχουν.
- Κάθενο ήλιος. Λευκό άσπρο κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα. Αποφυγή επεξεργασμένου κρέατος.
- Ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή.
- Μάρινα και βουτυρά 2-3 φορές την εβδομάδα. Τυριά 1 φορά την εβδομάδα. Αλιούρα 4-7 σκεύη την εβδομάδα.
- Κατανάλωση γευμάτων με την ηλικία κλασική και την οικογένεια συγκεντρωμένη όσο αναρτήστε είναι.
- Μαγειρέμα στο σπίτι με υγιεινό και ασφαλή τρόπο. Επιλέγτε προϊόντα εποχής.

44 Απόστολο Τριλιώνης, Παπαδόπουλος και Γραμακί, Ισραήλ, Ρολίος

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

ΕΝΩΣΗ ΠΙ | ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΥΚΙΑ | ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ 01

Το **λαχανικά** και το **φρούτα** είναι ευεργετικά για την υγεία των παιδιών όλων των ηλικιών και είναι σημαντικό να καταναλώνονται καθημερινά. Η τακτική κατανάλωση τους αποτρέπει ασπίδα προστασίας για τον οργανισμό, καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (π.χ., καροτενοειδή, βιταμίνη C, φυλλικό οξύ), φυτοχημικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες) και ανόργανα στοιχεία (π.χ., ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο). Επίσης, τα φρούτα και τα λαχανικά, κατά κανόνα, παρέχουν λίγες θερμίδες, οπότε συμβάλλουν στη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και άλλων χρόνιων νοσημάτων στην ενήλικη ζωή.

45 Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βαλκίς, Πατέλ και Βαργίους

Πληκτρολογήστε εδώ για αναζήτηση

15°C 8:35 μμ 11/4/2022

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά λαχανικά, π.χ., μαρούλι, λάχανο, καρότο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι κ.ά
- Όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά, π.χ., μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, χόρτα, παντζάρια κ.ά.
- Τα αμυλώδη λαχανικά, π.χ., αρακάς, καλαμπόκι, κολοκύθα.
- ΔΕΝ περιλαμβάνεται η πατάτα και οι ποικιλίες της. ΛΑΧΑΝΙΚΑ Φροντίστε ώστε το παιδί να καταναλώνει ποικιλία λαχανικών καθημερινά. Συμπεριλάβετε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα του.

1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
1 μερίδα/ ημέρα	1 μερίδα/ ημέρα	1-2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα

Σημείωση: Η κατανάλωση λαχανικών σε ποσότητα μεγαλύτερη από την προτεινόμενη είναι επιθυμητή.

1 μερίδα ισοδυναμεί με περίπου 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά.

Παραδείγματα μερίδας



1 φλιτζάνι των 240 ml
μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα
ωμά λαχανικά



2 φλιτζάνια των 240 ml
ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά,
π.χ., μαρούλι, ρόκα κ.ά.



2 μέτρια καρότα



1 μέτριο αγγούρι



1 μεγάλη ντομάτα ή 1 φλιτζάνι
των 240 ml τριμμένη ντομάτα



ΦΡΟΥΤΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά φρούτα, π.χ., πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, ροδάκινο κ.ά.
- Όλα τα αποξηραμένα φρούτα, π.χ., δαμάσκηνα, σταφίδες, βερίκοκα κ.ά.
- Οι φυσικοί χυμοί φρούτων (100% χωρίς προσθήκη ζάχαρης).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε το παιδί να καταναλώνει **ποικιλία φρούτων καθημερινά**.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν φρούτα διαφορετικών χρωμάτων κάθε μέρα. Αυτό θα εξασφαλίσει την πρόσληψη πολλών και διαφορετικών θρεπτικών συστατικών. Επιπλέον, να θυμάστε ότι η ποικιλία χρωμάτων ενθαρρύνει τα παιδιά να καταναλώσουν περισσότερα φρούτα (βλ. Πίνακα 3).
- Τοποθετήστε διαθέσιμα πλυμένα φρούτα σε μέρος που να το βλέπουν τα παιδιά.
- Επιλέξτε φρούτα εποχής (βλ. Πίνακα 4).
- Προτείνετε στα παιδιά φρούτα ως μικρογεύμα αλλά και για επιδόρπιο.
- Προσθέστε φρούτα στο γιαούρτι, στα δημητριακά πρωινού ή τη σαλάτα (π.χ., σταφίδες, ρόδι, μήλο).
- Μην ξεχνάτε να δίνετε στα παιδιά και φρούτα για κολατσιό στο σχολείο ή την εκδρομή ή όταν βρίσκονται εκτός σπιτιού. Προτιμήστε φρούτα που καθαρίζονται εύκολα, π.χ., μπανάνα, μανταρίνι.

Χυμοί φρούτων

- Επιλέξτε για τα παιδιά φρέσκα φρούτα, αντί για φυσικούς χυμούς φρούτων. Τα φρέσκα φρούτα είναι πιο πλούσια σε φυτικές ίνες.
- Να θυμάστε ότι **μισό ποτήρι** (125 ml) φυσικού χυμού είναι **μία μερίδα φρούτων**. Στην περίπτωση που το παιδί καταναλώσει χυμό, φροντίστε να μην υπερβαίνει το μισό ποτήρι την ημέρα. Αυτό συστήνεται γιατί κατά την παρασκευή του χυμού χάνεται μέρος των φυτικών ινών και άλλων θρεπτικών συστατικών των φρούτων.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση χυμών εμπορίου, φρουτοποτών ή κομπόστας, που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά. Η αυξημένη κατανάλωση αυτών των προϊόντων, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε ζάχαρη, μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση του σωματικού βάρους πέραν του φυσιολογικού και στην εμφάνιση τερηδόνας στα παιδιά.
- Η αυξημένη κατανάλωση χυμών (φρέσκων και εμπορίου) από τα παιδιά οδηγεί σε μειωμένη κατανάλωση άλλων τροφίμων πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά.



**1 μέτριου μεγέθους φρούτο,
π.χ., μήλο, πορτοκάλι, ροδάκινο,
αχλάδι, μπανάνα**



**2 μικρά φρούτα, π.χ., μανταρίνια,
βανίλιες, ακτινίδια**



Περίπου 8 φράουλες



Περίπου 15 κεράσια



**Περίπου 30 ρώγες σταφυλιού
(μεγέθους σουλτανίνας)**



1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι



**4 αποξηραμένα φρούτα, π.χ.,
βερίκοκα, δαμάσκηνα**



1½ κουταλιά της σούπας σταφίδες



½ ποτήρι φυσικό χυμό (125 ml)

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Οι βιταμίνες και οι φυτοχημικές ουσίες που περιέχονται στα φρούτα και στα λαχανικά έχουν αντιοξειδωτική δράση, συμβάλλοντας στην προστασία από την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων στη μετέπειτα ζωή.
- Κάθε είδος λαχανικού και φρούτου, ανάλογα με το χρώμα και την ένταση του χρώματός του, είναι πλούσιο σε διαφορετικά θρεπτικά συστατικά.



Πορτοκαλί φρούτα, π.χ., μανταρίνια, κίτρινα, αχλάδια



Περίπου 8 φράουλες



Πράσινα σταφύλια ή σουλτανίνας



1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι



1 κουταλιά σούπας σταφίδες



½ ποτήρι φυσικό χυμό (125 ml)

...έχονται στα φρούτα και στα λαχανικά έχουν αντιοξειδω...
...ό την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων στη μετέπειτα ζωή.
...το χρώμα και την ένταση του χρώματός του, είναι πλού-

Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων, ανάλογα με το χρώμα τους και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥΣ	ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
<p>Πράσινα λαχανικά: π.χ., μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, μπρόκολο, αγγούρι, πιπεριά (πράσινη) και όλα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά</p> <p>Πράσινα φρούτα: π.χ., ακτινίδιο, αβοκάντο, μήλο (πράσινο), σταφύλια (πράσινα), αχλάδι</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή • Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος B, βιταμίνη K.
<p>Κόκκινα λαχανικά: π.χ., ντομάτα, ραπανάκι, κόκκινο (ξερό) κρεμμύδι, κόκκινο λάχανο, πιπεριά (κόκκινη)</p> <p>Κόκκινα φρούτα: π.χ., μήλο (κόκκινο), καρπούζι, κεράσια, φράουλες, μούρα</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε ανθοκυάνες, καροτενοειδή (λυκοπένιο) και βιταμίνη C • Περιέχουν και σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και καλίου.
<p>Μοβ-μπλε λαχανικά: π.χ., μελιτζάνα, παντζάρι, σπαράγγι, μοβ φυλλώδη λαχανικά (π.χ., ποικιλίες μαρουλιού ή λάχανου), κουνουπίδι (μοβ)</p> <p>Μοβ-μπλε φρούτα: π.χ., δαμάσκηνα, βατόμουρα, σύκα</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε ανθοκυάνες και πολυφαινόλες με αντιοξειδωτική δράση Υπάρχει επικάλυψη με την ομάδα των κόκκινων λαχανικών, κυρίως λόγω των ανθοκυανών.
<p>Πορτοκαλί-κίτρινα λαχανικά: π.χ., καρότο, κολοκύθα, καλαμπόκι, πιπεριά (κίτρινη και πορτοκαλί)</p> <p>Πορτοκαλί-κίτρινα φρούτα: πορτοκάλι, βερίκοκο, ροδάκινο, μανταρίνια, νεκταρίνια, πεπόνι, γκρέιπφρουτ (κίτρινο), ανανάς, μάνγκο</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή • Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, ασβεστίου και καλίου.
<p>Λευκά λαχανικά: π.χ., κρεμμύδι, σκόρδο, μανιτάρια, λευκό κουνουπίδι, γογγύλι</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φαινολικές και θειούχες ενώσεις
























Πηγές: Vegetables.co.nz (2005). Vegetables. Eat your colours everyday http://www.vegetables.co.nz/resources/1/files/pdf/leaflet_eatcolours.pdf
FAO (2003). Colour is the key <http://www.fao.org/food/foodsystems/food/2003/fruits.asp>





























Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

Η πρόοδος των μεθόδων καλλιέργειας και η δυνατότητα εισαγωγών από χώρες του εξωτερικού επιτρέπουν τη διάθεση μεγάλης ποικιλίας λαχανικών και φρούτων καθόλη τη διάρκεια του έτους. Ωστόσο, τα λαχανικά και τα φρούτα εποχής είναι σημαντικό να προτιμώνται, γιατί:

- Διακρίνονται συνήθως για τη φρεσκάδα, το άρωμα και την πλούσια γεύση τους.
- Είναι πιο οικονομικά, ιδιαίτερα όταν καλλιεργούνται κοντά στην περιοχή όπου διαμένει ο καταναλωτής.

Πίνακας 4. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΙ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα													
Αγγούρι													
Αγκινάρα													
Αρακάς													
Αραβόσιτος (Καλαμπόκι)													
Αχλάδι													
Ακτινίδιο													
Βατόμουρα													
Βερίκοκο													
Βύσσινα													
Γκρέιπφρουτ													
Δαμάσκηνα													
Καρότα													
Καρπούζι													
Κεράσια													
Κολοκύθα													
Κολοκυθάκια													
Κουκιά													
Κουνουπίδι													
Κρεμμυδάκια φρέσκα													
Κρεμμυδάκια ξερά													
Κυδώνια													
Λάχανο													
Λεμόνι													

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα													
Μαϊντανός													
Μανιτάρια													
Μαρούλι													
Μελιτζάνα													
Μήλο													
Μπανάνα													
Μπάμιες													
Μπρόκολο													
Νεκταρίνια													
Ντομάτες													
Παντζάρια													
Πατάτες													
Πεπόνι													
Πιπεριές													
Πορτοκάλι													
Ραδίκια													
Ραπανάκια													
Ρόκα													
Ροδάκινο													
Ρόδια													
Σαλάτες (πράσινα φυλλώδη)													
Σέλινο													
Σκόρδο													
Σπανάκι													
Σπαράγγια													
Σύκα													
Φασολάκια													
Φράουλες													

Πηγές: Παντίσης Κ. (1996). Ειδική δένδρακομία, ακρόδρυα – πυρηνόκαρπα – λοιπά καρποφόρα. Ολύμπιος ΜΧ. (2013). Η τεχνική της καλλιέργειας των υπαίθριων λαχανικών.

8. Γάλα και Γαλακτοκομικά Προϊόντα

Γερά κόκαλα και δόντια!

Για γερά κόκαλα και δόντια, δεν έχεις παρά να καταναλώνεις καθημερινά 2-3 μερίδες γάλα ή γιαούρτι ή άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. Οι τροφές αυτές έχουν πολύ ΑΣΒΕΣΤΙΟ, το οποίο είναι απαραίτητο για να χτίσεις ένα γερό σκελετό.



Δώσε σημασία στη λήψη ασβεστίου στην καθημερινή σου διατροφή. Χρησιμοποίησε καθημερινά με μέτρο το γάλα και τα γαλακτοκομικά. Προτίμησε τα άπαχα γαλακτοκομικά (δηλ. περιεκτικότητας 0%-1% λίπους) ή ημιάπαχα (< 2% λίπους) που είναι πλούσια σε ασβέστιο μετά τα 2 χρόνια ηλικίας.

Το ασβέστιο παίζει κύριο ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση των οστών και δοντιών. Επίσης, το ασβέστιο συμβάλλει στην καλή λειτουργία του μυϊκού και νευρικού συστήματος.

Πόσο ασβέστιο είναι αρκετό;		Μια μερίδα γαλακτοκομικών προϊόντων (ή ισοδύναμων) που παρέχει γύρω στα 300mg ασβέστιο ανταλλάσσεται με 1 από τα ακόλουθα:
Παιδιά		<ul style="list-style-type: none">• 1 φλιτζάνι (250ml) γάλα• 200γρ. γιαούρτι• 30γρ. σκληρό τυρί• 65γρ. σαρόετες (στραγγίστε το λάδι)• 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο σπανάκι ή μπάμιες• 3 μέτρια πορτοκάλια• 3 φλιτζάνια βραστό μπρόκολο• 3 φλιτζάνια μαγειρεμένα ρεβίθια ή φασόλια
1-3 χρονών	500 mg	
4-8 χρονών	800 mg	
Προ-έφηβοι και Έφηβοι		
9-18 χρονών	1300 mg	

Ιδέες για να πάρεις το ασβέστιο που χρειάζεσαι καθημερινά:

- Πίνε 1 φλιτζάνι γάλα το πρωί με το πρόγευμα σου
- Πρόσθεσε 1 φλιτζάνι γάλα στα δημητριακά προγεύματος
- Πίνε 1 φλιτζάνι παγωμένο γάλα ως ένα δροσιστικό ρόφημα οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.
- Πρόσθεσε 2 φέτες τυρί χαμηλό σε λιπαρά στο σάντουιτς σου.



ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΓΙΑ ΓΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΟΣΤΑ!



ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και αποτελούν μία από τις πλουσιότερες πηγές ασβεστίου για τον οργανισμό. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο συστατικό για τη σωστή ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών. Τα οστά χτίζονται σταδιακά κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και η κατανάλωση των συνιστώμενων ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων κατά την περίοδο αυτή είναι σημαντική για την απόκτηση υγιών και γερών οστών και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης στις μεγάλες ηλικίες.

Εκτός από ασβέστιο, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν βιταμίνες, όπως ριβοφλαβίνη και βιταμίνη B₁₂, βιταμίνες A και D, και ανόργανα στοιχεία, όπως φώσφορο, κάλιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο.

Εδώ ανήκουν:

- Το γάλα
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, π.χ., γιαούρτι, τυρί κ.ά.
- **ΔΕΝ** περιλαμβάνεται το βούτυρο (συγκαταλέγεται στα λίπη και έλαια).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε το παιδί να καταναλώνει **γάλα ή/και γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά**.

Τα παιδιά άνω των 2 ετών μπορούν να καταναλώνουν πλήρες ή ημι-αποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι (1,5-2% περιεκτικότητα σε λίπος).

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Το γάλα είναι σημαντικό για τα παιδιά και πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά. Μόνο στην περίπτωση που το παιδί δεν πίνει καθόλου γάλα, δοκιμάστε να «χτυπήσετε» το γάλα με φρούτα στο μίξερ ή να προσθέσετε σε αυτό λίγο μέλι ή κακάο. Είναι προτιμότερο από το να μην πει καθόλου γάλα. Εναλλακτικά, διασφαλίστε ότι καταναλώνει άλλου είδους γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γιαούρτι ή τυρί.
- Αποφύγετε όσο είναι δυνατόν περισσότερο το τυποποιημένο σοκολατούχο γάλα και το σακχαρούχο γάλα.
- Προτιμήστε για εσάς και τα παιδιά σας τα εκφύσεως χαμηλά σε λιπαρά και αλάτι ελληνικά τυριά, π.χ., φρέσκια μυζήθρα, κατίκι, ανθότυρο (βλ. Πίνακα 5).
- Ξαλμυρήστε τα τυριά που διατηρούνται σε άλμη, πριν από την κατανάλωσή τους, για να μειωθεί η περιεκτικότητά τους σε αλάτι.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε κρέμα γάλακτος στο φαγητό και αντικαταστήστε την με γάλα χαμηλών λιπαρών ή γιαούρτι, ανάλογα με την περίπτωση. Για παράδειγμα, μπορείτε να φτιάξετε σάλτσες από γιαούρτι για τα ζυμαρικά ή το ρύζι (π.χ., με γιαούρτι, ελαιόλαδο, αρωματικά φυτά και χυμό λεμονιού).

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
2 μερίδες/ ημέρα	2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 ποτήρι γάλα (250 ml)



**1 κεσεδάκι γιασούρι
(200 γραμμάρια)**



**1 κομμάτι σκληρό τυρί μεγέθους
σπιρτόκουτου (30 γραμμάρια,
π.χ., φέτα, γραβιέρα)**



**2 κουταλιές της σούπας μαλακό
τυρί (60 γραμμάρια, π.χ.,
ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα)**



**1 φέτα τυρί για τσαστ
(30 γραμμάρια, π.χ., κασέρι)**



**½ ποτήρι γάλα (125 ml)
συμπυκνωμένο (εβαπορέ)**



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου με τα πλήρη σε λιπαρά προϊόντα αλλά μικρότερη ποσότητα λίπους και θερμίδων. Περιέχουν, επίσης, μικρότερες ποσότητες λιποδιαλυτών βιταμινών (π.χ., βιταμίνη D και A). Ωστόσο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν αποτελούν την κύρια πηγή πρόσληψης αυτών των βιταμινών, ενώ αποτελούν την κυριότερη πηγή ασβεστίου για τον οργανισμό.
- Εκτός από το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, υπάρχουν και άλλες πηγές από τις οποίες μπορούν τα παιδιά να προσλάβουν ασβέστιο. Έτσι, λοιπόν, εναλλακτικές πηγές ασβεστίου είναι κάποια λαχανικά (π.χ., μπρόκολο) και όσπρια (π.χ., φασόλια, ρεβίθια). Εναλλακτικές πηγές για τα μεγαλύτερα παιδιά είναι και τα ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., σαρδέλα, μαρίδα, γαύρος), καθώς

και οι ξηροί καρποί ή/και σπόροι (π.χ., σουσάμι, αμύγδαλα).

- Υπάρχουν παράγοντες που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την απορρόφηση του ασβεστίου. Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση των παιδιών στο ηλιακό φως, μέσω της σύνθεσης βιταμίνης D από το δέρμα, βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου. Αντίθετα, τα αναψυκτικά, εκτός των άλλων αρνητικών επιπτώσεών τους, περιέχουν φωσφορικά άλατα, τα οποία μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που καταναλώνουμε διαφέρουν ως προς την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και ασβέστιο. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η περιεκτικότητα ορισμένων προϊόντων ευρείας κατανάλωσης στα συστατικά αυτά.

Κατανάλωση γευμάτων

Καθημερινά τα παιδιά άνω των 2 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν **3 κύρια γεύματα** (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και τουλάχιστον 1 ενδιάμεσο μικρογεύμα (δεκατιανό ή/και απογευματινό) σε σταθερές ώρες.

Τύποι γευμάτων

Πρωινό γεύμα

Το **πρωινό** αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωση πρωινού γεύματος σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, με μειωμένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη και λίπος και μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης αυξημένου σωματικού βάρους. Η παράλειψή του έχει συσχετιστεί με αίσθημα κόπωσης και μείωση της ικανότητας συγκέντρωσης, επηρεάζοντας την επίδοση στο σχολείο.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να καταναλώνουν πρωινό καθημερινά.
- Φροντίστε ώστε να καταναλώνει όλη η οικογένεια συγκεντρωμένη το πρωινό γεύμα.
- Δώστε πρώτοι το καλό παράδειγμα και καταναλώστε πλήρες πρωινό, όχι μόνο έναν καφέ.

Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης (π.χ., ψωμί, φρυγανιά, βρώμη), και φρούτα.

Ιδέες για υγιεινό πρωινό

γάλα + βρώμη + μέλι + φρούτο
τυρί + ψωμί ολικής άλεσης + φρούτα
γιαούρτι + φρυγανιές ολικής άλεσης + φρούτα

Μην ξεχνάτε!

Το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει και λαχανικά.
Για παράδειγμα:

- Παξιμάδι με τυρί (π.χ., κατίκι, ανθότυρο, κασέρι, φέτα κ.ά.) και ντομάτα
- Σπιτική χορτόπιτα με τυρί (π.χ., σπανακοτυρόπιτα, πρασοτυρόπιτα, μανιταρόπιτα κ.ά.)
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί, ντομάτα, μαρούλι κ.ά.
- Ομελέτα με λαχανικά (πιπεριές, ντομάτα, μανιτάρια κ.ά.).



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- Προτιμήστε να δώσετε στο παιδί φαγητό από το σπίτι για το σχολείο, όπως:
 - Σάντουιτς ή τoστ:
 - ✓ με λαχανικά (ντομάτα, μαρούλι, λάχανο-καρότο) και
 - ✓ τυρί ή
 - ✓ με μαγειρεμένο (βρασμένο ή ψητό) κοτόπουλο/γαλοπούλα ή
 - ✓ με αυγό
 - Σπιτική σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
 - Φρούτα ή/και λαχανικά (π.χ., ροδέλες αγγουριού και καρότου)
 - Σταφιδάψωμο
 - Ανάλατους ξηρούς καρπούς (για τα μεγαλύτερα παιδιά)
- Μπορείτε να μιλήσετε με την οικογένεια ενός συμμαθητή του παιδιού, ώστε να φέρνει κι εκείνος φαγητό από το σπίτι. Έτσι θα είναι πιο εύκολο να ενισχυθεί η κατανάλωση φαγητού από το σπίτι.
- Καλό θα ήταν να εναλλάσσετε τα υλικά που χρησιμοποιείτε (π.χ., ακόμα και το είδος του ψωμιού στο σάντουιτς), ώστε να υπάρχει ποικιλία.
- Αποφύγετε να δίνετε τυποποιημένα τρόφιμα όπως πατατάκια, γλυκίσματα, κρούσασάν και γενικά τρόφιμα με αυξημένη περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά.
- Προσπαθήστε να προετοιμάσετε μαζί με τα παιδιά σας το καλατσίδι που θα πάρουν μαζί τους. Μην ξεχνάτε το φρούτο καθημερινά.
- Εάν επιλέξουν κάτι από το κυλικείο, φροντίστε να τα έχετε συμβουλευτεί κατάλληλα ώστε να κάνουν την –κατά το δυνατό– πιο υγιεινή επιλογή.
- Το Υπουργείο Υγείας θεσπίζει κανόνες αναφορικά με τα τρόφιμα που μπορούν να διατίθενται από τα κυλικεία στα παιδιά. Για την Απόφαση που ισχύει στην παρούσα χρονική στιγμή μπορείτε να βρείτε πληροφορίες: (<http://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/tmhmaygeionomikwn-kanonismwn-dhmosias-ygeias/c336-nomothesia/ethnikh-nomothesia/yπουργείο-ygeias-tmhma-ygeionomikwn-kanonismwn/1561-trofima-sta-sxolika-kylikeia>).

Δεν προλαβαίνω να ετοιμάσω πρωινό για την οικογένειά μου. Τι μπορώ να κάνω;

- Σε περίπτωση που η εργασία σας απαιτεί να λείπετε από το σπίτι την ώρα που τα παιδιά θα καταναλώσουν το πρωινό τους, ζητήστε τη βοήθεια κάποιου συγγενικού προσώπου για την προετοιμασία του ή φροντίστε ώστε να έχετε προετοιμάσει τα τρόφιμα που θα καταναλώσουν τα παιδιά πριν ξεκινήσετε.
- Οργανωθείτε διαφορετικά! Η επιλογή των ρούχων που θα φορέσει το παιδί και η προετοιμασία της σχολικής τσάντας μπορεί να γίνονται το προηγούμενο βράδυ, για να κερδίζετε χρόνο για το πρωινό.

Μεσημεριανό και βραδινό

Στο **μεσημεριανό** και **βραδινό** γεύμα φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία από όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων, με τη συχνότητα που συνιστάται στον παρόντα Διατροφικό Οδηγό. Τα δύο αυτά κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:

- Λαχανικά (π.χ., ωμά ή/και βραστά λαχανικά, «λαδερό φαγητό»)
- Δημητριακά (π.χ., ρύζι, ψωμί, μακαρόνια, πλιγούρι)
- Φρούτα.

Για το **βραδινό γεύμα** προτείνεται η κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού και η αποφυγή συστηματικής κατανάλωσης «γρήγορου φαγητού» (τοστ, σάντουιτς κ.ά.) από τα παιδιά. Μπορεί να καταναλωθεί και το φαγητό που έχει περισσέψει από το μεσημέρι. Καλή ιδέα για το βραδινό γεύμα αποτελούν και οι σαλάτες (π.χ., πράσινη σαλάτα με κοτόπουλο, πολύχρωμη σαλάτα με αυγό, ντάκος, τονοσαλάτα).

Η προτεινόμενη κατανάλωση τροφίμων κατά τα γεύματα απεικονίζεται ενδεικτικά στο διπλανό σχήμα:





ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου με τα πλήρη σε λιπαρά προϊόντα αλλά μικρότερη ποσότητα λίπους και θερμίδων. Περιέχουν, επίσης, μικρότερες ποσότητες λιποδιαλυτών βιταμινών (π.χ., βιταμίνη D και A). Ωστόσο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν αποτελούν την κύρια πηγή πρόσληψης αυτών των βιταμινών, ενώ αποτελούν την κυριότερη πηγή ασβεστίου για τον οργανισμό.
- Εκτός από το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, υπάρχουν και άλλες πηγές από τις οποίες μπορούν τα παιδιά να προσλάβουν ασβέστιο. Έτσι, λοιπόν, εναλλακτικές πηγές ασβεστίου είναι κάποια λαχανικά (π.χ., μπράμιες) και όσπρια (π.χ., φασόλια, ρεβίθια). Εναλλακτικές πηγές για τα μεγαλύτερα παιδιά είναι και τα ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., σαρδέλα, μαρίδα, γαύρος), καθώς

και οι ξηροί καρποί ή/και σπόροι (π.χ., σουσάμι, αμύγδαλα).

- Υπάρχουν παράγοντες που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την απορρόφηση του ασβεστίου. Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση των παιδιών στο ηλιακό φως, μέσω της σύνθεσης βιταμίνης D από το δέρμα, βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου. Αντίθετα, τα αναψυκτικά, εκτός των άλλων αρνητικών επιπτώσεών τους, περιέχουν φωσφορικά άλατα, τα οποία μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που καταναλώνουμε διαφέρουν ως προς την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και ασβέστιο. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η περιεκτικότητα ορισμένων προϊόντων ευρείας κατανάλωσης στα συστατικά αυτά.



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους αποτελούν τη βάση της διατροφής μας. Είναι βασική πηγή υδατανθράκων, οι οποίοι προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, γι' αυτό και πρέπει να καταναλώνονται από τα παιδιά σε επαρκείς ποσότητες καθημερινά. Ιδιαίτερα τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (κυρίως του συμπλέγματος Β), ανόργανα στοιχεία και άλλα πολύτιμα συστατικά, με αποτέλεσμα να επιδρούν ευεργετικά στην υγεία των παιδιών.

Πλούσια πηγή υδατανθράκων (κυρίως αμύλου) και άλλων θρεπτικών στοιχείων, όπως βιταμίνης C, πυριδοξίνης (βιταμίνης Β₆) και καλίου, αποτελούν και οι πατάτες. Η πατάτα, βάσει των βοτανικών της χαρακτηριστικών, ανήκει στα λαχανικά, αλλά, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε άμυλο, στον παρόντα Οδηγό περιλαμβάνεται στις συστάσεις για τα δημητριακά και τα προϊόντα τους.

Εδώ ανήκουν:

- Τα δημητριακά
 - Σπύρι, βρόμη, κριθάρι, σίκαλη κ.ά.
 - Ρύζι
- Τα προϊόντα δημητριακών
 - Αλεύρι
 - Ψωμί
 - Απλά αρτοσκευάσματα, π.χ., φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κράκερ
 - Σύνθετα αρτοσκευάσματα, π.χ., ζύμες, πίτες
 - Ζυμαρικά, π.χ., μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες
 - Διάφορα προϊόντα δημητριακών, π.χ., πλιγούρι, τραχανάς
 - Δημητριακά πρωινού
- Η πατάτα και οι ποικιλίες της.



ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε το παιδί να καταναλώνει **ποικιλία δημητριακών καθημερινά**. Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
2 μερίδες/ ημέρα	3 μερίδες/ ημέρα	4-5 μερίδες/ ημέρα	5-6 μερίδες/ ημέρα	6-8 μερίδες/ ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 φέτα ψωμί (30 γραμμάρια)



2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι
(μεσαίου μεγέθους)



½ φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα
ζυμαρικά ή ρύζι ή πλιγούρι
(70-90 γραμμάρια)



½ φλιτζάνι των 240 ml δημητριακά
πρωινού (30 γραμμάρια)



½ κουλούρι Θεσσαλονίκης



1 πατάτα μέτριου μεγέθους
(120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

• Αρκετά αρτοσκευάσματα (όπως το ψωμί του τοστ, οι φρυγανιές κ.ά.) μπορεί να αποτελούν κρυφές πηγές αλατιού, προστιθέμενων σακχάρων, κορεσμένων και υδρογονωμένων (τρανς) λιπαρών. Ελέγχετε πάντα τις ετικέτες συσκευασίας των τροφίμων, ώστε να κάνετε την καλύτερη επιλογή για τα παιδιά σας. Για να επιλέξετε συσκευασμένα προϊόντα δημητριακών ή αρτοσκευάσματα, προσέξτε:

- Να μην περιέχουν υδρογονωμένα λιπαρά (τρανς).
- Να έχουν χαμηλή ή καθόλου περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά.
- Να έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα (βλ. κεφάλαιο 8).
- Να έχουν χαμηλή ή καθόλου περιεκτικότητα σε αλάτι (βλ. κεφάλαιο 7).

Κατανάλωση γευμάτων

Καθημερινά τα παιδιά άνω των 2 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν **3 κύρια γεύματα** (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και τουλάχιστον 1 ενδιάμεσο μικρογεύμα (δεκατιανό ή/και απογευματινό) σε σταθερές ώρες.

Τύποι γευμάτων

Πρωινό γεύμα

Το **πρωινό** αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωση πρωινού γεύματος σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, με μειωμένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη και λίπος και μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης αυξημένου σωματικού βάρους. Η παράλειψή του έχει συσχετιστεί με αίσθημα κόπωσης και μείωση της ικανότητας συγκέντρωσης, επηρεάζοντας την επίδοση στο σχολείο.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να καταναλώνουν πρωινό καθημερινά.
- Φροντίστε ώστε να καταναλώνει όλη η οικογένεια συγκεντρωμένη το πρωινό γεύμα.
- Δώστε πρώτοι το καλό παράδειγμα και καταναλώστε πλήρες πρωινό, όχι μόνο έναν καφέ.

Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης (π.χ., ψωμί, φρυγανιά, βρόμη), και φρούτα.

Ιδέες για υγιεινό πρωινό

γάλα + βρόμη + μέλι + φρούτο
τυρί + ψωμί ολικής άλεσης + φρούτο
γιαούρτι + φρυγανιές ολικής άλεσης + φρούτο

Μην ξεχνάτε!

Το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει και λαχανικά.
Για παράδειγμα:

- Παξιμάδι με τυρί (π.χ., κατίκι, ανθότυρο, κασέρι, φέτα κ.ά.) και ντομάτα
- Σπιτική χορτόπιτα με τυρί (π.χ., σπανακοτυρόπιτα, πραστοτυρόπιτα, μανιταρόπιτα κ.ά.)
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί, ντομάτα, μαρούλι κ.ά.
- Ομελέτα με λαχανικά (πιπεριές, ντομάτα, μανιτάρια κ.ά.).



Ενδιάμεσα μικρογεύματα (δεκατιανό και απογευματινό)

Ένα υγιεινό δεκατιανό μικρογεύμα μπορεί να περιλαμβάνει:

- Φρούτα
- Φρούτο και αυγό βραστό με ψωμί
- Φρυγανιές/παξιμάδια ολικής άλεσης με τυρί
- Πασούρτι με μέλι και καρύδια ή άλλους ξηρούς καρπούς (Προσοχή: Στα μικρότερα παιδιά οι ξηροί καρποί να είναι αλεσμένοι ή να καταναλώνονται υπό επιτήρηση.)
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί και λαχανικά (μαρούλι, ντομάτα κ.ά.).

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η κατανάλωση γευμάτων με όλη την οικογένεια σχετίζεται με καλύτερο σωματικό βάρος των παιδιών και με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
- Η κατανάλωση σταθερών και συχνών γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας συμβάλλει στην καλή υγεία. Η παράλειψη ενός από τα τρία κύρια γεύματα σχετίζεται με πιο αυξημένο σωματικό βάρος των παιδιών.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Διασφαλίστε την ύπαρξη θετικής και ευχάριστης ατμόσφαιρας κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- Ορίστε την ώρα του φαγητού ως ώρα συγκέντρωσης όλης της οικογένειας. Τηρήστε συγκεκριμένο πρόγραμμα φαγητού. Ενθαρρύνετε την κατανάλωση τροφής σε σταθερές ώρες.
- Προσαρμόστε το πρόγραμμα φαγητού σας σε αυτό των παιδιών, εφόσον είναι εφικτό.
- Κλείστε την τηλεόραση και τον υπολογιστή και απομακρύνετε τα κινητά σας τηλέφωνα την ώρα του φαγητού. Μην ενθαρρύνετε το παιδί σας να τρώει μπροστά σε οθόνη (π.χ., τηλεόραση, υπολογιστής).

4. «Τσιμπήματα στην τηλεόραση» T.V. σνακς

Το να βλῆσεις τηλεόραση είναι ευχάριστο. Σκέψου, ὄμως, και ὅτι σου κλέβει χρόνο ἀπὸ το παιχνίδι και τους φίλους σου και σε κάνει να τσιμπολογᾷς χωρὶς ῥόγο με ἀποτέλεσμα να παίρνεις βάρος.

Αν πεινάσεις τότε μπορείς να «τσιμπήσεις»:	
ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ	ΑΠΟΦΥΓΕ
Φρούτα	Φρουτοποτό
Δημητριακά προγεύματος χωρὶς ζάχαρη	Καραμέλλες/Γλειφιτζούρια
Σπιτικό ποπ-κορν	Αναψυκτικά
1 μικρό τoστ που θα σου ἔχει φτιάξει η μαμά	Αρτοποιήματα με σφοδιᾶτα
Γιαούρτι φρούτου	Σοκολᾶτες
Παστά φρούτα	Πατατάκια
Λαχανικά	Γαριδάκια
Παγωτό γάλακτος	
Ρυζόγαλο	
Παγωτό γιαουρτιού	
Μαχαλεπί	

5. Γυμναστική

Μήπως ἔχεις σκουριάσει;

Ἐχεις παρατηρήσει τι συμβαίνει σε ἓνα ποδήλατο που δεν το χρησιμοποιούμε για πολλὸ καιρό;

ΣΚΟΥΡΙΑΖΕΙ και ΞΕΦΟΥΣΚΩΝΟΥΝ τα ῥάστιχα!

Ἐτσι και το σώμα μας (οι μύες, η καρδιά, τα πνευμόνια μας) για να λειτουργεί καλᾶ, πρέπει να κινείται τακτικά.

Τι πιο ευχάριστο ἀπὸ το να κάνεις ποδήλατο, να παίζεις με τους φίλους σου μπάλα, ῥάστιχο, να χορεύεις, να κολυμπᾷς, να κάνεις πατίνια, να βγάξεις βόλτα τον αγαπημένο σου σκύλο και τόσα ἄλλα...

Ἄφησε για ῥίγο, ῥοιπόν, την τηλεόραση και τον υπολογιστή και ... ΚΙΝΗΣΟΥ!



Σωματική άσκηση και διατήρηση ιδανικού βάρους: Ενέργεια και καλή διάθεση

Το σωστό βάρος για το κάθε άτομο ξεχωριστά εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το φύλο, το ύψος, η ηλικία και η κληρονομικότητα. Το περιττό λίπος στο σώμα σου προκαλείται όταν οι θερμίδες που προσλαμβάνεις με τη διατροφή σου είναι περισσότερες από αυτές που πραγματικά χρειάζεται το σώμα σου. Αυτές οι θερμίδες μπορεί να προέλθουν από οποιοδήποτε θρεπτικό συστατικό-πρωτεΐνες, υδατάνθρακες (ζάχαρα, άμυλο) ή λιπαρά, τα οποία περιέχουν τις περισσότερες θερμίδες. Σε καθημερινή βάση, η άσκηση είναι ένας καλός τρόπος να αυξηθεί η κατανάλωση ενέργειας (θερμίδων) και, επιπλέον, θα σε κάνει να αισθάνεσαι όμορφα.



Το μήνυμα είναι απλό: Αν έχεις περιττό βάρος, να τρως προσεκτικά και να ασκείσαι περισσότερο

Κάνε τη φυσική δραστηριότητα μέρος της καθημερινότητας σου

Οι περιττές θερμίδες και η έλλειψη άσκησης μπορούν να οδηγήσουν στην αύξηση του βάρους. Η φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης μας βοηθά να «κάψουμε» αυτές τις επιπλέον θερμίδες. Επίσης, κάνει καλό στην



καρδιά και στο κυκλοφορικό σύστημα και συμβάλλει στη γενικότερη υγεία και καλή διάθεση. Γι' αυτό, λοιπόν, κάνε τη φυσική δραστηριότητα μέρος της καθημερινότητας σου. Δεν χρειάζεται να γίνεις αθλητής για να γυμνάσεις το σώμα σου!



Χρησιμοποίησε τις σκάλες αντί τον ανελκυστήρα, παίξε όσο περισσότερο μπορείς.

6. Νερό – Απαραίτητο στοιχείο του οργανισμού

Κανονική λήψη υγρών: Η απόλαυση της δροσιάς

Οι ενήλικες πρέπει να πίνουν τουλάχιστον 1,5 λίτρο υγρών την ημέρα ή ακόμα περισσότερο αν κάνει ζέστη ή αθλούνται. Το νερό είναι φυσικά η καλύτερη επιλογή, αλλά μια ποικιλία υγρών μπορεί να είναι το ίδιο υγιεινή και ευχάριστη.



ΠΟΣΟΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΓΙΑ ΥΓΡΑ

6-8 φλιτζάνια νερό την ημέρα ή υπολογίστε:

Έφηβοι: 60ml ανά κιλό βάρους

Παιδιά: 90ml ανά κιλό βάρους

*1φλ.= 240ml

Σε ποια ποτά λέμε ΝΑΙ και σε ποια ΌΧΙ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ		ΑΠΟΦΥΓΕ	
Νερό (ή με 3 σταγόνες λεμόνι)		Φρουτοποτά	
Χυμό φρούτων		Αναψυκτικά	
Χυμό λαχανικών		Καφέ	
Χυμό ντομάτας		Ποτά ενέργειας	
Γάλα, ξινόγαλα		Διεγερτικά ποτά	
Τσάι από βότανα			

7. Μακριά από τον καφέ

Επηρεάζει περισσότερο τα παιδιά από τους ενήλικους

Εμείς τα παιδιά έχουμε μικρότερο σώμα και λιγότερα κιλά από τους ενήλικους και κατά συνέπεια η ίδια ποσότητα καφεΐνης ασκεί εντονότερη διεγερτική δράση. Τι συμβαίνει όταν η καφεΐνη εισέρχεται στον οργανισμό ενός παιδιού; Προκαλεί προσωρινή αύξηση της πίεσης του αίματος, αυξάνει τον παλμό της καρδιάς, μπορεί να προκαλέσει αρρυθμία, προκαλεί προβλήματα στον ύπνο και βλάπτει τα οστά. Τα ποτά με καφεΐνη προκαλούν υπερκινητικότητα, πονοκέφαλο, εκνευρισμό, στομαχόπονο.

9. Κατανάλωση από όλες τις ομάδες τροφών

Μέτριες ποσότητες φαγητού – απόλαυση όλων των τροφίμων.

Ζάχαρη και λίπος με μέτρο

Αν καταφέρεις να τρως μέτριες μερίδες φαγητού, μπορείς να τρως όλα τα είδη των τροφίμων που σου αρέσουν, χωρίς να χρειαστεί να στερηθείς κάτι. Τα έτοιμα, μαγειρευτά γεύματα συχνά αναγράφουν και τον αριθμό των θερμίδων πάνω στη συσκευασία, ώστε να γνωρίζεις τι περιέχει αυτό που τρως εκτός σπιτιού. Για τις μεγάλες μερίδες, καλύτερα να τις μοιραστείς με ένα φίλο.

10. Ποικιλία τροφίμων : Η συνταγή για μια ισορροπημένη και σωστή διατροφή

Χρειάζεσαι περισσότερα από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για μια ισορροπημένη διατροφή! Κανένα τρόφιμο από μόνο του δεν μπορεί να σου τα χαρίσει όλα. Η σημερινή αγορά τροφίμων προσφέρει μεγάλη ποικιλία προϊόντων, τα οποία πρέπει να έχουν ελεγχθεί και να καταγράφουν τις απαραίτητες διατροφικές πληροφορίες, ώστε να μπορείς να ισορροπήσεις τα γεύματά σου ανάλογα με τις ανάγκες σου. Αν το μεσημεριανό σου είναι πλούσιο σε λιπαρά, το βράδυ φάε κάτι ελαφρύ. Αν φας μεγάλη ποσότητα κρέατος ένα βράδυ, την άλλη μέρα προτίμησε να φας ψάρι.

Η λαϊκή ρήση λέει:
"Πρόγευμα σαν βασιλιάς
Μεσημεριανό σαν πρίγκιπας
Βραδινό σαν ασκητής"

Τρως απ' όλα;

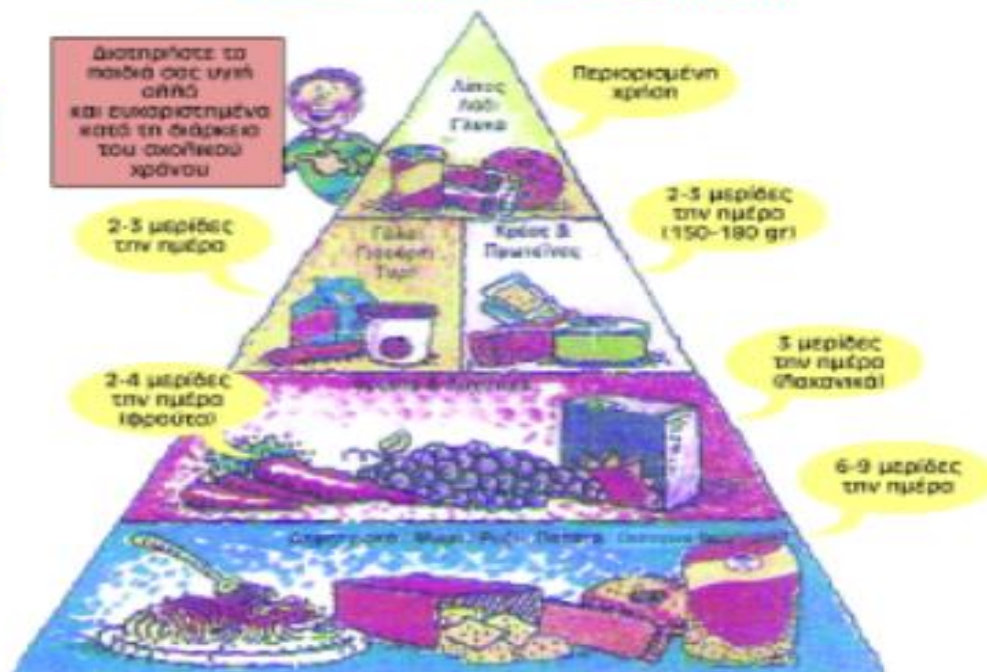
Το ξέρεις ότι το σώμα σου για να είναι γερό και να μεγαλώνει, χρειάζεται καθημερινά πάνω από 40 διαφορετικές βιταμίνες και μέταλλα;

Καμία τροφή από μόνη της δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά αυτά συστατικά. Γι' αυτό κατανάλωνε καθημερινά ποικιλία τροφών.

Ρίξε μια ματιά στην ΠΥΡΑΜΙΔΑ της ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

Εσύ τρως καθημερινά τροφές απ' όλες τις ομάδες τροφίμων;

Παιδική Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής



11. Στο ταχυφαγείο (φάστ-φουντ)

Τα γεύματα στα ταχυφαγεία μπορεί να σου φαίνονται νόστιμα, αλλά έχουν αρκετά λιπαρά και ελάχιστες βιταμίνες. Δεν είναι λοιπόν ό,τι καλύτερο για την ανάπτυξη σου...

Διάλεξε τη λύση αυτή λιγότερο συχνά.

12. Θρεπτικά Συστατικά: Απαραίτητα για την υγεία μας

Η βάση της διατροφής σου

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν τρώνε ικανοποιητικές ποσότητες τροφίμων που περιέχουν υδατάνθρακες, όπως είναι το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι, τα δημητριακά και οι πατάτες. Τουλάχιστον οι μισές από τις θερμίδες του ημερήσιου διατολογίου μας θα πρέπει να προέρχονται από αυτά τα φαγητά. Θα ήταν καλή ιδέα αν προσθέταμε τουλάχιστον ένα από αυτά σε κάθε γεύμα σου. Ας προτιμήσουμε το ψωμί ολικής άλεσης, τα λιγότερο κατεργασμένα ζυμαρικά και άλλα αμυλούχα τρόφιμα (π.χ. καστανό ρύζι) για να αυξήσουμε την ποσότητα των φυτικών ινών που προσλαμβάνουμε.



ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ	ΠΗΓΕΣ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	Παρέχουν ενέργεια	Ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά, φρούτα, όσπρια και γάλα
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	Σχηματίζουν και συντηρούν όλους τους ιστούς	Κρέας, ψάρι, πουλερικά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια, αυγά, ξηροί καρποί
ΛΙΠΗ	Παρέχουν προστασία, θερμότητα και ενέργεια	Έλαια, ελιές και ζωικά λίπη
ΝΕΡΟ	Μεταφέρει θρεπτικές ουσίες στους ιστούς του σώματος και αποβάλλει τις άχρηστες ουσίες, βοηθά στη χώνευση και στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.	Στις περισσότερες τροφές. Νερό, ροφήματα, ποτά, φρούτα και λαχανικά.
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	Βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, στη μείωση της χοληστερόλης, στην καλύτερη απορρόφηση της γλυκόζης, δίνουν το αίσθημα κορεσμού.	Δημητριακά, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά και όσπρια.



ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Η κατανάλωση λιπών και ελαίων είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Παρέχουν ενέργεια, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά, συμβάλλουν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών, ενώ παράλληλα συνεισφέρουν στη γεύση των τροφίμων. Ωστόσο, το είδος αλλά και η ποσότητα που καταναλώνεται από τα παιδιά έχουν ιδιαίτερη σημασία για την υγεία τους τόσο άμεσα όσο και αργότερα στην ενήλικη ζωή. Η ποιότητα των λιπών και ελαίων και η επίδρασή τους στην υγεία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το είδος των λιπαρών οξέων που περιέχουν (μονοακόρεστα, πολυακόρεστα, κορεσμένα). Η κατανάλωση ελαίων φυτικής προέλευσης (που περιέχουν κυρίως **μονοακόρεστα ή/και πολυακόρεστα λιπαρά**) είναι ευεργετική και δρα προληπτικά έναντι της εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων στη μετέπειτα ζωή. Αντίθετα, η μεγάλη κατανάλωση λιπών ζωικής προέλευσης (που περιέχουν κυρίως **κορεσμένα λιπαρά**) μπορεί να έχει επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία (π.χ., αύξηση των λιπιδίων του αίματος). Ακόμα πιο επιβαρυντικά για την υγεία, ιδιαίτερα για την υγεία της καρδιάς, είναι τα **υδρογονωμένα λιπαρά οξέα (τρανς)**. Επίσης, τα λίπη και τα έλαια αποδίδουν πολλές θερμίδες και η αυξημένη κατανάλωσή τους μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση του σωματικού βάρους πέραν του φυσιολογικού.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το ελαιόλαδο αποτελεί το κύριο προστιθέμενο έλαιο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών (π.χ., βιταμίνης Ε) και άλλων ευεργετικών για την υγεία συστατικών (π.χ., πολυφαινόλων).

Οι ελιές και οι ξηροί καρποί συγκαταλέγονται, επίσης, στην κατηγορία αυτή. Είναι πηγή μονοακόρεστων ή/και πολυακόρεστων λιπαρών, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων και η κατανάλωσή τους έχει ευεργετική δράση στην υγεία.

Ασπίδα Προληπτικής Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, *Prolepsis*

Εδώ ανήκουν:

- Τα προστιθέμενα λίπη και έλαια:
 - Ελαιόλαδο
 - Άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια): ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, σησαμέλαιο κ.ά.
 - Μαργαρίνη
 - Βούτυρο
- Οι ελιές
- Οι ξηροί καρποί:
 - Καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια κ.ά.
 - Ηλιόσποροι, σουσάμι κ.ά.
 - Προϊόντα επάλειψης που προέρχονται από τα παραπάνω (π.χ., ταχίνι).

ΣΥΣΤΑΣΗ

• **Προτιμήστε το ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή** προστιθέμενου ελαίου στη διατροφή του παιδιού, τόσο στο μαγείρεμα όσο και στη σαλάτα.

• **Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης**, όπως το βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.

• **Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων λιπαρών (τρανς)**, τα οποία μπορεί να περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου. Ελέγξτε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων πριν τα αγοράσετε.



Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν τα τρόφιμα αυτής της ομάδας με μέτρο, γιατί είναι πλούσια σε θερμίδες.
- Προσθέστε τη μεγαλύτερη ποσότητα του ελαιόλαδου στο τέλος του μαγειρέματος.
- Αποφεύγετε το τηγάνισμα. Ωστόσο, εάν επιθυμείτε να τηγανίσετε, το ελαιόλαδο είναι η καλύτερη επιλογή σε σχέση με τα άλλα έλαια.
- Ως δεύτερη επιλογή μετά το ελαιόλαδο, μπορείτε να χρησιμοποιείτε άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια), όπως ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο κ.ά. Ωστόσο, αποφεύγετε την κατανάλωση φοινικέλαιου και βαμβακέλαιου, τα οποία χρησιμοποιούνται συχνά για το τηγάνισμα σε εστιατόρια/ταχυφα-

γεία ή περιέχονται σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα.

- Διαβάστε τις ετικέτες των προϊόντων που επιλέγετε για τα παιδιά, για να ενημερωθείτε για την ποσότητα και το είδος των λιπαρών που περιέχουν.
- Για τα μεγαλύτερα παιδιά (άνω των 6 ετών) οι ανάλατοι ξηροί καρποί αποτελούν μία από τις υγιεινότερες επιλογές μικρογεύματος.
- Το ταχίνι αποτελεί πολύ καλή επιλογή μικρογεύματος για τα παιδιά όλων των ηλικιών. Μπορείτε να το αλείψετε στο ψωμί ή να το χρησιμοποιήσετε στη μαγειρική (π.χ., ταχινόπιτα) και τη ζαχαροπλαστική (π.χ., κουλουράκια με ταχίνι, σπιτικές μπάρες δημητριακών κ.ά.)

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

Οι ξηροί καρποί και οι ελιές μπορούν να καταναλωθούν και από παιδιά κάτω των 6 ετών. Ωστόσο δεν θα πρέπει να δίνονται ολόκληρα αλλά να είναι κομμένα σε μικρότερα κομμάτια και πάντα υπό επίτηρηση, λόγω του πιθανού κινδύνου πνιγμονής.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα



Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) ελαιόλαδο



1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) άλλα φυτικά έλαια



1 χούφτα ξηρών καρπών (π.χ., 18 αμύγδαλα, 6 ολόκληρα καρύδια, 3 κουταλιές της σούπας ηλιόσπορους)



10-12 ελιές



1½ κουταλιά της σούπας (των 15ml) ταχίνι (25 γραμμάρια)



1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) βούτυρο ή μαργαρίνη

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Το ελαιόλαδο αποτελεί πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, λόγω του τρόπου παραγωγής του, είναι επιπλέον πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες) και θα πρέπει να προτιμάται ειδικά για τη διατροφή των παιδιών και των εφήβων.
- Εκτός από τα λίπη και έλαια που προσθέτουμε στο φαγητό, σχεδόν όλα τα τρόφιμα περιέχουν λιπαρά. Έτσι, τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το

κρέας και τα γαλακτοκομικά, είναι πλούσια πηγή κορεσμένων λιπαρών οξέων, ενώ τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως οι ξηροί καρποί, είναι πλούσια πηγή μονο- και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Επίσης, τα λιπαρά ψάρια είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι κατηγορίες των λιπαρών οξέων που περιέχονται στα τρόφιμα σε σχέση με την επίδρασή τους στην υγεία, όπως τη γνωρίζουμε σήμερα.

Πίνακας 7.

Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία

 ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ & ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ)	 ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	 ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΤΡΑΝΣ)
<p>Πηγές</p> <p>Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, ψάρια & θαλασσινά κ.ά.</p>	<p>Πηγές</p> <p>Κρέας, αλλαντικά, βούτυρο, γαλακτοκομικά κ.ά.</p>	<p>Πιθανές πηγές*</p> <p>Μαργαρίνες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα σφολιάτας, άλλα βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ταχυφαγείου κ.ά.</p> <p><small>*Ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων.</small></p>
<p>Ωφέλιμα για την υγεία</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Κατανάλωση σύμφωνα με τις συστάσεις	<p>Επιβλαβή για την υγεία όταν καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες των συστάσεων</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Μείωση κατανάλωσης✓ Αντικατάσταση από ακόρεστα λιπαρά (μονο-ακόρεστα & πολυακόρεστα)	<p>Πολύ επιβλαβή για την υγεία</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Αποφυγή κατανάλωσης

14. Σίδηρος διατροφής: Σημαντικός στην παιδική ηλικία

Ο σίδηρος είναι από τα πλέον άφθονα μέταλλα στη γη. Είναι απαραίτητος για τις περισσότερες μορφές ζωής και στον άνθρωπο.

Παρόλα αυτά όμως, η έλλειψη σιδήρου είναι το συχνότερο πρόβλημα διατροφής παγκοσμίως. Οι απαιτήσεις μπορεί να είναι αυξημένες σε:

1. Βρέφη και παιδιά ηλικίας μεταξύ 6 μηνών και 4 ετών.
2. Προεφηβεία.
3. Αναπαραγωγική περίοδο στις γυναίκες.
4. Εγκυμοσύνη.
5. Χορτοφάγους.

Η απορρόφηση του σιδήρου από τρόφιμα φυτικής προέλευσης ενισχύεται όταν καταναλώνουμε μαζί τρόφιμα που έχουν βιταμίνη C, όπως τα εσπεριδοειδή (πορτοκάλι και λεμόνι).

Τα συμπτώματα της έλλειψης σιδήρου περιλαμβάνουν εξουθένωση, αδυναμία, ωχρότητα και δύσπνοια σε άσκηση.

Πηγές σιδήρου:

Σίδηρο που χρησιμοποιεί / αφομοιώνει εύκολα ο οργανισμός (αιμικός σίδηρος)

Συκώτι, βοδινό, αυγό, θαλασσινά όπως γαρίδες, μύδια, στρείδια, σκούρο κρέας της γαλοπούλας, σαρδέλες, κοτόπουλο.

Σίδηρο που χρησιμοποιεί / αφομοιώνει πιο δύσκολα ο οργανισμός (μη-αιμικός σίδηρος):

Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, φασόλι, μπιζέλι, φακές, μολάσες, όσπρια, παστά φρούτα, ενισχυμένα δημητριακά με σίδηρο, κακάο, σοκολάτα, πατάτες, εξωτερικό μέρος του σιταριού, σόγια, ξηρά βερίκοκα.



15. Σύνοψη. Ξεκίνα τώρα για σταδιακές αλλαγές

Μήπως τα αγαπημένα σου φαγητά έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά, με αποτέλεσμα να παίρνεις βάρος; Δεν είναι ανάγκη να σταματήσεις να τρως αυτά τα φαγητά, αλλά προσπάθησε να επιλέξεις τα ίδια φαγητά με χαμηλότερη περιεκτικότητα λιπαρών ή να τρως μικρότερες μερίδες για την ισορρόπηση του βάρους σου. Επίσης, προσπάθησε να αθλείσαι με κάθε ευκαιρία που σου δίνεται. Είναι πιο εύκολο να γίνουν μικρές και σταδιακές αλλαγές, παρά πολλές και μεγάλες απότομα. Γι' αυτό για να πετύχεις αυτές τις αλλαγές:

- Σημείωνε επί 3 μέρες τα φαγητά και τα ποτά που καταναλώνεις κατά τη διάρκεια των γευμάτων και του κολλασιού σου, για να σε βοηθήσει να καταλάβεις καλύτερα τι τρως.
- Κατανάλωνε φρούτα και λαχανικά καθημερινά.
- Κατανάλωνε μικρές ποσότητες από όλες τις ομάδες τροφών.
- Προσπάθησε να γυμνάζεσαι συστηματικά.



Ψωμί, πατάτα,
ρύζι,
μακαρόνια



Κρέας, πουλερικά,
ψάρι,
γαλακτοκομικά

Μανιταράκια,
φασολάκι,
καρόττο, σέλινο

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών που περιέχονται στα λαχανικά αυξάνεται όταν προσθέτουμε και μία πηγή λίπους (π.χ., ελαιόλαδο).
- Η βιταμίνη D είναι σημαντική για την υγεία των παιδιών και ιδιαίτερα για την καλή ανάπτυξη των οστών τους. Εκτός από την πρόσληψη μέσω της διατροφής, η έκθεση των παιδιών στο ηλιακό φως, στα χέρια και στο πρόσωπο, για συνολικά 15-30 λεπτά την ημέρα (χωρίς αντηλιακό), οδηγεί σε σύνθεση επαρκούς ποσότητας βιταμίνης D. Θα πρέπει, ωστόσο, η έκθεση να γίνεται τις πρώτες

πρωινές ή απογευματινές ώρες και οπωσδήποτε να αποφεύγεται τις ώρες της έντονης ηλιοφάνειας, ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

- Η αυστηρά χορτοφαγική διατροφή (χωρίς αυγό και γαλακτοκομικά προϊόντα) στα παιδιά είναι πιθανό να οδηγήσει σε ανεπάρκεια βιταμίνης B₁₂, σιδήρου και ασβεστίου. Η υιοθέτηση μιας τέτοιας διατροφής δεν συνιστάται κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας και θα πρέπει να γίνεται μόνο υπό την επίβλεψη ειδικών επαγγελματιών υγείας (παιδιάτρου και διατολόγου).



Χρήσιμες συμβουλές

ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΓΕΥΜΑ

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να σταματούν να τρώνε όταν έχουν χορτάσει.
- Μη χρησιμοποιείτε την επιβράβευση για να φάει το παιδί σας και μην το πιέζετε.
- Σερβίρετε μικρές ποσότητες και μην ξαναγεμίζετε το πιάτο του, εκτός κι αν το ζητήσει.
- Αφήστε το να καταναλώσει το φαγητό του αργά.
- Μην πιέζετε το παιδί «να καθαρίσει το πιάτο» του. Απλά βεβαιωθείτε ότι δεν προσπαθεί να αποφύγει την κατανάλωση ενός «δύσκολου» τροφίμου και να καταναλώσει αντί γι' αυτό ένα επιδόρπιο.
- Αποφύγετε την τακτική «Ακόμα μια κουταλιά για

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

- Λειτουργήστε ως πρότυπο για το παιδί σας. Εάν εσείς κάνετε υγιεινές επιλογές φαγητού, τότε και το παιδί θα κάνει το ίδιο. Υιοθετήστε την τακτική «Κάνε αυτό που κάνω» και όχι «Κάνε αυτό που λέω».
- Φροντίστε ώστε να υπάρχει «ρουτίνα» στο εβδομαδιαίο διαπαιθώγιο: για παράδειγμα, κάθε Τετάρτη και Παρασκευή όσπρια ή λαδερό.
- Μην προσφέρετε στα παιδιά σας άλλα τρόφιμα ή γλυκά, αντί για το φαγητό που θα καταναλώσει αλόκληρη η οικογένεια.
- Σχεδιάστε το μενού της εβδομάδας μαζί με τα παιδιά σας. Κάντε πολλές υγιεινές προτάσεις γευμάτων

ΕΝΕΡΓΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

- Ψωνίστε μαζί με τα παιδιά σας. Αφήστε τα να επιλέξουν τα τρόφιμα που θα αγοράσετε. Ενθαρρυνέτέ τα να επιλέγουν υγιεινά τρόφιμα, όπως φρούτα και λαχανικά.
- Μαγειρέψτε και προετοιμάστε το γεύμα της οικογένειας μαζί με τα παιδιά:
 - Για τα μικρότερα παιδιά: προκειμένου να ενισχύσετε την αγάπη τους για το μαγείρεμα, μπορείτε να προμηθευτείτε μια πολύχρωμη παιδική ποδιά ή έναν σκούφο του σεφ!

τη μαμά, ακόμα μια κουταλιά για τον μπαμπά, κ.λπ.» ή «Αν τελειώσεις το πιάτο σου, θα είσαι καλό παιδί». Το παιδί θα πρέπει να καταναλώνει φαγητό γιατί πεινάει και όχι για να σας ευχαριστήσει ή για να είναι φρόνιμο.

- Προσπαθήστε να διαχωρίζετε την επιθυμία για φαγητό από την επιθυμία για στοργή. Το παιδί σας ζητά τροφή επειδή πραγματικά πεινάει ή επειδή αναζητά μια αγκαλιά;

και ανακ και αφήστε τα να επιλέξουν τι προτιμούν.

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να δοκιμάζουν νέα τρόφιμα.
- Αποφεύγετε να παραγγέλνετε φαγητό απ' έξω και προσπαθήστε να μην επιλέγετε γεύματα ταχυφαγείου. Μπορείτε να τα καταναλώνετε περιστασιακά (π.χ., γιορτή, γενέθλια).
- Περιορίστε τη διαθεσιμότητα λιγότερο υγιεινών τροφίμων στο σπίτι. Προμηθευτείτε τα μόνο σε ειδικές περιστάσεις (γιορτή, γενέθλια). Αν τα αγοράσετε, φυλάξτε τα σε σημείο που δεν φαίνονται και δεν έχουν πρόσβαση τα παιδιά.

- Για τα μεγαλύτερα παιδιά: επιλέξτε μια μέρα της εβδομάδας για να σας βοηθήσουν στο μαγείρεμα.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μαθαίνουν την προέλευση των τροφίμων που καταναλώνουν και τον τρόπο που παράγονται τα τρόφιμα.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να πλένουν τα χέρια τους ή βοηθήστε τα να τα πλένουν πριν από το φαγητό ή το μαγείρεμα.

Προετοιμασία, μαγείρεμα και ασφαλής χειρισμός τροφίμων

Κάθε χειρισμός των τροφίμων, είτε κατά την προετοιμασία (π.χ., τεμαχισμός) είτε κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος (π.χ., παρατεταμένος βρασμός), μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια μέρους των θρεπτικών συστατικών τους. Επίσης, κάποιες συχνά χρησιμοποιούμενες μαγειρικές τεχνικές, όπως το «τσιγάρισμα» και το ψήσιμο στα κάρβουνα, βελτιώνουν τη γεύση και την οσμή των φαγητών, αλλά δρουν αρνητικά στη θρεπτική αξία των τροφίμων.

Χρήσιμες συμβουλές για την προετοιμασία του φαγητού και το μαγείρεμα, ώστε να μειώσετε την απώλεια των θρεπτικών συστατικών αλλά και να ετοιμάσετε πιο υγιεινά φαγητά, μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα www.diatrofikoiodigoi.gr. Συνοπτικά, οι οδηγίες παρουσιάζονται παρακάτω.

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ



Πλένετε καλά και συχνά τα χέρια, τα μαγειρικά σκεύη και τις επιφάνειες της κουζίνας.

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ



Χρησιμοποιείτε διαφορετικά μαγειρικά σκεύη, επιφάνειες κοπής και ράφια αποθήκευσης στο ψυγείο για τα ωμά (π.χ., κρέας, πουλερικά, ψάρια & θαλασσινά) και τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ



Μαγειρεύετε στην κατάλληλη θερμοκρασία και για όσο χρόνο χρειάζεται κάθε τρόφιμο.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ



Αποθηκεύετε το συντομότερο δυνατόν στο ψυγείο τα τρόφιμα που αγοράζετε, καθώς και το φαγητό που περισσεύει.

Ο **Εθνικός Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ)** είναι ο υπεύθυνος φορέας για θέματα ελέγχου και ασφαλείας τροφίμων. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: www.efet.gr

Σε όλα τα τρόφιμα είναι υποχρεωτικό να αναγράφονται τα **συστατικά που περιέχουν**. Εξαιρέση αποτελούν τρόφιμα, όπως, π.χ., νιφάδες φρούτα και λαχανικά χωρίς περαιτέρω επεξεργασία, αεριούχα νερά, ξηρά ζύμωση χωρίς άλλα συστατικά, γασούρια, τυριά, βούτυρο, ξηρά γάλακτος που έχουν υποστεί ζύμωση (δηλαδή με συστατικά μόνο γάλα, ένζυμα και καλλιέργειες – ωφέλιμα μικρόβια απαραίτητα για την παραγωγή τους, όπως, π.χ., ξινόγαλα). Τα συστατικά αναγράφονται κατά φθίνουσα σειρά, βάσει της περιεκτικότητάς τους στο τρόφιμο. Τα συστατικά που χρησιμοποιούνται σε ποσοστό μικρότερο από 2% στο τελικό προϊόν μπορούν να απαριθμούνται με διαφορετική σειρά από τα άλλα συστατικά. Συμπεριλαμβάνονται εκείνα που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις (π.χ., ξηροί καρποί).

Στις ετικέτες μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την περιεκτικότητα σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά ανά 100 γραμ. ή ανά 100 ml ή/και ανά μία μερίδα του προϊόντος.

Ενέργεια: Η ενέργεια που προλαμβάνεται από την κατανάλωση του τροφίμου. Εκφράζεται σε kcal ή kJ.

Λιπαρά: Η ποσότητα των λιπαρών που περιέχεται στο τρόφιμο.

Νάτριο-Αλάτι: Η ποσότητα του νατρίου (αλατιού) που περιέχεται στο τρόφιμο.

Σάκχαρα: Η ποσότητα των σακχάρων που περιέχεται στο τρόφιμο.

Φυτικές-Εδώδιμες ίνες: Η ποσότητα των φυτικών ινών που περιέχεται στο τρόφιμο.

Βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία: Η ποσότητα των βιταμινών και των ανόργανων στοιχείων που περιέχεται στο τρόφιμο. Η αναγραφή τους δηλώνεται εάν περιέχονται στο τρόφιμο σε σημαντική ποσότητα.

Οι πληροφορίες διατροφής είναι υποχρεωτικές για τρόφιμα που φέρουν ισχυρισμούς διατροφής και υγείας με ευσυνόγνωστο και ανεξήγητο τρόπο. Οι πληροφορίες πρέπει να εμφανίζονται συγκεντρωμένες σε έναν πίνακα με τους αριθμούς σε κάθετη ευθυγράμμιση, ενώ, σε περίπτωση άλλεργικής χώρας, η αναγραφή γίνεται γραμμικά.*

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 1

ΗΜΙΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ/ΗΜΙΠΑΧΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2%

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ • Φρέσκο αποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα
• Ανθόγαλα • Ζωντανή καλλιέργεια γασούριου
• Πρωτεΐνη γάλακτος

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ Ενέργεια 58 kcal/243 kJ – Πρωτεΐνες 6,0 g – Υδατάνθρακες 4,0 g – Σάκχαρα 4,0 g – Λιπαρά 2,0 g – Κορεσμένα 1,1 g – Εδώδιμες ίνες 0 g – Αλάτι 0,1 g

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Σιτάρι ολικής άλεσης, σιτάρι, ρύζι, ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, αλάτι

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΙΤΑΡΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	Ανά 100 γραμ. προϊόντος	Ανά μερίδα 60 γραμ. προϊόντος		
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1.594 kJ	376 kcal	478 kJ	113 kcal
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ		13 γραμ.		3,9 γραμ.
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ		78 γραμ.		23,4 γραμ.
		Σάκχαρα 19 γραμ.		5,7 γραμ.
ΛΙΠΗ		1,3 γραμ.		0,39 γραμ.
		Κορεσμένα 0,4 γραμ.		0,12 γραμ.
ΦΥΤΙΚΕΣ ΪΝΕΣ		3 γραμ.		0,9 γραμ.
ΑΛΑΤΙ		0,95 γραμ.		0,29 γραμ.
		Νάτριο 0,38 γραμ.		0,11 γραμ.

Επίσης, μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για:

Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (GDA)

Η τιμή αυτή δίνεται για την ενέργεια και τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά, των οποίων η πρόσληψη σε μεγάλες ποσότητες ενδέχεται να έχει δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία (λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και νάτριο-αλάτι). Επιπλέον, μπορεί να δίνεται και για τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες και τις φυτικές ίνες κ.ά. Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη παρουσιάζεται ανά μία μερίδα προϊόντος με βάση δίαιτα 2.000 θερμίδων, η οποία ανταποκρίνεται στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή (RDA-ΣΗΠ)

Η τιμή αυτή δίνεται για τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία. Εκφράζει το ποσοστό της Συνιστώμενης Ημερήσιας Παροχής (ΣΗΠ-RDA) που λαμβάνεται από συγκεκριμένη ποσότητα προϊόντος.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 3 Κάθε μερίδα περιέχει



των ενδεικτικών ημερήσιων προσλήψεων σε GDA(s)

Διατήρηση προϊόντων

Στα τρόφιμα αναγράφονται οι ενδείξεις «ημερομηνία λήξης» ή «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από».

Ημερομηνία λήξης:

Χρησιμοποιείται σε τρόφιμα τα οποία αλλοιώνονται εύκολα (όλα τα νωπά συσκευασμένα προϊόντα).

Η κατανάλωση τροφίμων μετά την ημερομηνία λήξης εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία (Ε.Κ., 2007).

Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από:

Χρησιμοποιείται σε τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η κατανάλωση τροφίμων μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία δεν είναι επικίνδυνη για την υγεία, αλλά το τρόφιμο μπορεί να έχει υποστεί αλλαγές στη γεύση ή και την υφή του (Ε.Κ., 2007).



Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής