

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΓΙΑ ΜΙΑ

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

“ΜΙΚΡΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΗΜΕΡΑ ΧΤΙΖΟΥΝ

ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΙΑΣ ΖΩΗΣ..”

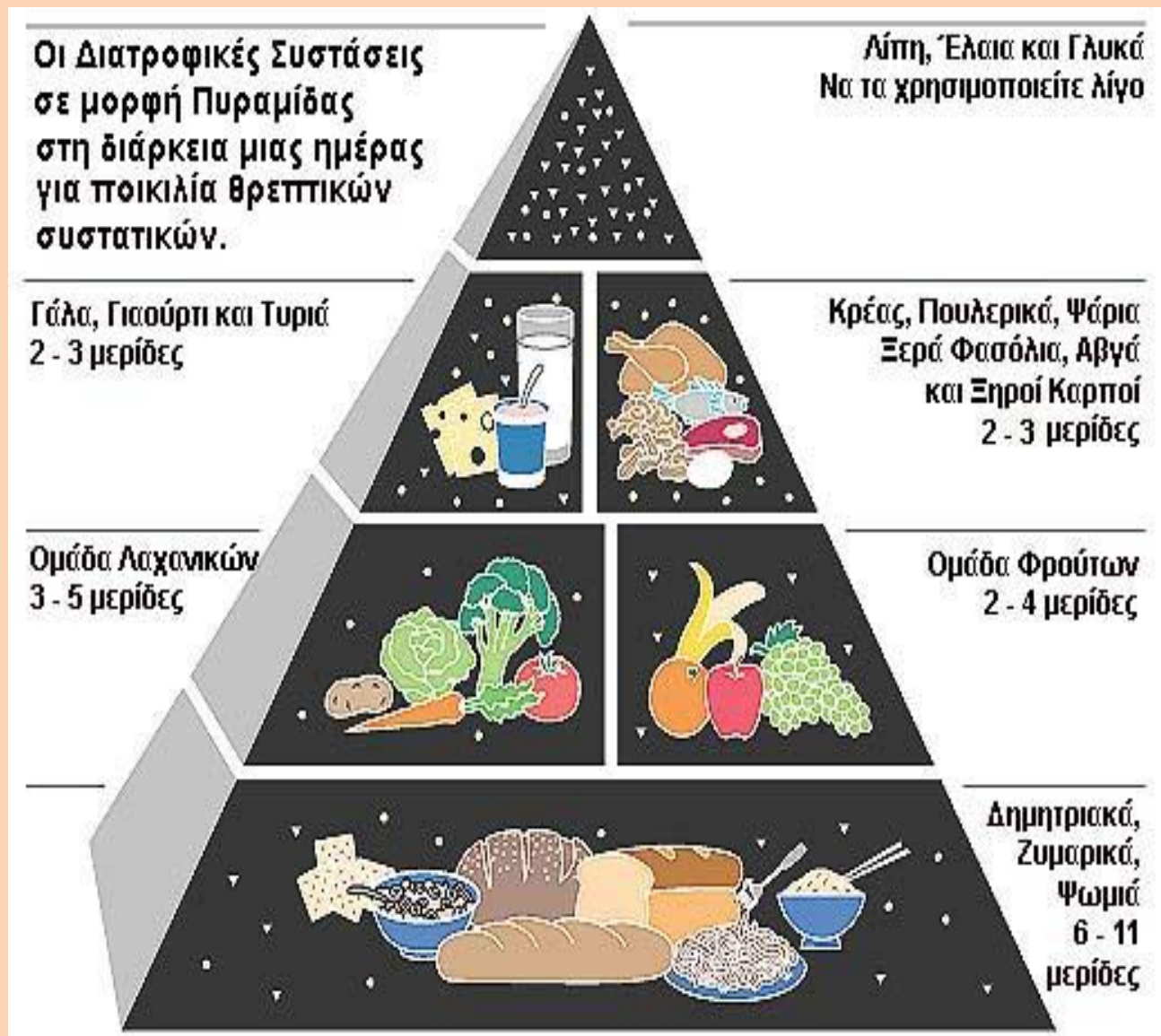


Για
παιδιά και
ενήλικες

Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Γνωρίζοντας τις ομάδες τροφίμων μέσω της πυραμίδας



Τα τρόφιμα τα οποία καταναλώνουμε και κυρίως η ποσότητα και η συχνότητα με την οποία τα καταναλώνουμε επιδρούν στην υγεία και την ευεξία μας . Είναι σημαντικό για μια ισορροπημένη διατροφή τόσο ο αριθμός των γευμάτων μέσα στην ημέρα όσο και ο τρόπος κατανάλωσής τους, αλλά και το περιβάλλον στο οποίο γευματίζουμε.

Καθημερινά καλό είναι να καταναλώνουμε 3 κύρια γεύματα (πρωινό μεσημεριανό, βραδινό) και τουλάχιστον 1 ενδιάμεσο μικρογεύμα (δεκατιανό ή /και απογευματινό) σε σταθερές ώρες.



Πρωινό

✓ Αποτελεί το βασικότερο γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωση πρωινού γεύματος σχετίζεται με

- πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες
- μειωμένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη και λίπος
- μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης ή και διατήρησης αυξημένου σωματικού βάρους.

✓ Η παράλειψη του έχει συσχετιστεί με

- αίσθημα κόπωσης
- μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης επηρεάζοντας την απόδοση στο σχολείο

Αξίζει ακόμη να θυμόμαστε ότι το πρωινό βοηθά την διάθεση για το υπόλοιπο της ημέρας. Ειδικότερα :

- ✓ μας βοηθάει να οργανωθούμε ως άνθρωποι και να μαζέψουμε τις δυνάμεις μας.
- ✓ δεν πέφτουμε κατευθείαν στα βαθιά αλλά προετοιμαζόμαστε όχι μόνο οργανικά/ενεργειακά αλλά και ψυχικά.
- ✓ είναι σαν να μπαίνουν πολεμιστές στην μάχη χωρίς σχέδιο δράσης. Πολλές έρευνες έχουν δείξει την θετική επίδραση του πρωινού φαγητού στην διάθεση μας και μάλιστα αναφέρεται πως η θετική αυτή επίδραση δεν είναι η ίδια αν παίρνουμε το πρωινό μας σε χώρο διαφορετικό από το σπίτι μας.

Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

- γαλακτοκομικό προϊόν (γάλα ή γιαούρτι ή τυρί)
- δημητριακά κατά προτίμηση ολικής άλεσης που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες (πχ ψωμί ολικής άλεσης , φρυγανιές ολικής άλεσης, βρώμη, δημητριακά πρωινού)
- φρούτο

Ιδέες για ένα καλό πρωινό...

- γάλα + βρώμη+μέλι+φρούτο
- τυρί + ψωμί ολικής άλεσης+φρούτο
- Γιαούρτι +φρυγανιές ολικής άλεσης+φρούτο

Μικρές συμβουλές (για γονείς και παιδιά)

- ✓ **Δεν παραλείπουμε το πρωινό μας γεύμα.** Ξυπνάμε λίγο νωρίτερα για να έχουμε αρκετό χρόνο για την προετοιμασία και κατανάλωση του.
- ✓ **Αν είναι εφικτό καταναλώνει όλη η οικογένεια μαζί πρωινό.** Είναι βασικό από τους γονείς να λειτουργούν ως πρότυπα δίνοντας το καλό παράδειγμα (κατανάλωση και από τους γονείς πλήρους πρωινού και όχι απλώς έναν καφέ)



Μεσημεριανό και βραδινό

Είναι βασικό να υπάρχει ποικιλία από όλες τις ομάδες τροφίμων. Τα δύο αυτά γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες

- λαχανικά (πχ ωμά/ και βραστά , << λαδερά >> φαγητά)
- δημητριακά (πχ ρύζι , ψωμί ,μακαρόνια) δώστε έμφαση στην κατανάλωση ολικής άλεσης προϊόντων αυτής της κατηγορίας
- κάποια πηγή πρωτεΐνης (πχ κοτόπουλο , ψάρι , αυγό , όσπρια , κρέας (με έμφαση στα άλιπα κομμάτια)
- φρούτο

Σχηματικά το πιάτο μας θα μπορούσε να αποτυπωθεί κάπως έτσι



Μετά το γεύμα η επιθυμία για γλυκό είναι μεγάλη σε πολλούς μικρούς και μεγάλους...Και όμως υπάρχουν εναλλακτικές που μπορούν να το αντικαταστήσουν το ίδιο γευστικές και απολαυστικές και ταυτοχρόνως υγιεινές και γρήγορες.

Για παράδειγμα...

- μια ωραία φρουτοσαλάτα..αναλόγως με τα φρούτα που θα χρησιμοποιήσουμε μπορούμε να προσθέσουμε κανέλλα , λίγους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα ή καρύδια χωρίς αλάτι) ή και λίγα αποξηραμένα φρούτα .



Μικρές συμβουλές...

- Για το βραδινό προτείνεται η κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού και η αποφυγή συστηματική κατανάλωσης <<γρήγορου φαγητού>>. Μπορεί να καταναλωθεί φαγητό το οποίο έχει περισσέψει από το μεσημέρι .
- Καλή ιδέα για το βραδινό αποτελούν και οι σαλάτες με κοτόπουλο , πολύχρωμες σαλάτες με αυγό ,ντακος,τονοσαλάτα συνοδευμένα με ψωμί ολικής άλεσης/εναλλακτικά φρυγανιές /παξιμάδι(οι ποσότητες είναι εξατομικευμένες ανάλογα με τις ανάγκες κάθε παιδιού/εφήβου – η συμβουλή διαιτολόγου μπορεί να φανεί χρήσιμη)
- Ορίστε την ώρα του φαγητού ως ώρα συγκέντρωσης όλης της οικογένειας.
- Για τους γονείς...τηρήστε πρόγραμμα φαγητού
- Φροντίστε η τηλεόραση και ο υπολογιστής να είναι κλειστά την ώρα του φαγητού και τα κινητά τηλέφωνα απομακρυσμένα...Το φαγητό εκτός της σημασίας του ως απαραίτητο καύσιμο για την επιβίωση και ανάπτυξη μας προάγει την επικοινωνία και την σύσφιξη των δεσμών της οικογένειας..

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ (ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ – ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ)

έξυπνες επιλογές

- φρούτο
- φρυγανιές, παξιμάδια ολικής άλεσης με τυρί
- γιαούρτι με μέλι και καρύδια ή αμύγδαλα (προτιμήστε ανάλατους)
- σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης ,τυρί ,λαχανικά (μαρούλι ,ντομάτα κλπ)

Φαγητό στο σχολείο....

Φροντίζουμε να το εξασφαλίζουμε από το σπίτι ...

1η εναλλακτική

- σάντουιτς ή τοστ

Με λαχανικά (ντομάτα ,μαρούλι, λάχανο-καρότο)

Τυρί

Μαγειρεμένο ή βρασμένο κοτόπουλο

Αυγό

2η εναλλακτική

Σπιτική σπανακόπιτα



Παράλληλα με μια ισορροπημένη διατροφή η τακτική σωματική δραστηριότητα συμβάλλουν στην καλή υγεία. Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για τα παιδιά και τους εφήβους είναι πολλαπλά.

- Άμεσα οφέλη στην παιδική και εφηβική ηλικία
 - ✓ συμβολή στην σωστή ανάπτυξη του σώματος (γερά κόκαλά, δυνατοί μύες)
 - ✓ διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και πρόληψη παιδικής παχυσαρκίας
 - ✓ ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της βελτίωσης των γνωστικών λειτουργιών
 - ✓ ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ομαδικότητα
- μακροπρόθεσμα οφέλη
 - ✓ μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας
 - ✓ μείωση παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακού κινδύνου και άλλων χρόνιων νοσημάτων
 - ✓ πρόληψη εμφάνισης οστεοπόρωσης

Το σημαντικότερο όμως είναι η εδραίωση συνηθειών...

Τα παιδιά και οι έφηβοι που είναι σωματικά δραστήριοι έχουν περισσότερες πιθανότητες να παραμείνουν σωματικά δραστήριοι ενήλικες...

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που δαπανάται μπροστά από την τηλεόραση ή τον υπολογιστή.
- Οι δραστηριότητες μπορεί να είναι οργανωμένης μορφής (πχ αθλήματα) ή και μη οργανωμένης μορφής (πχ περίπατος, βόλτα με το ποδήλατο, κολύμπι στην θάλασσα , κλπ) . Προτείνεται σε κάποιον φίλο σας να ξεκινήσετε μαζί μία τέτοια δραστηριότητα.

για τους γονείς

- επιβραβεύστε τα παιδιά σας όταν είναι σωματικά δραστήρια
- δώστε πρώτοι το καλό παράδειγμα
- οργανώστε δραστηριότητες που εμπλέκουν όλη την οικογένεια



ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΩ ΛΟΙΠΟΝ

ΝΑ ΤΡΕΦΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ ..



ΚΑΙ ΝΑ ΑΘΛΟΥΜΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ ...

