

# Τρώω υγιεινά, παίζω και γυμνάζομαι



τρώω υγιεινά...  
παίζω & γυμνάζομαι!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ ΑΘΗΝΩΝ  
«Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
&  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Με την συγχρηματοδότηση  
της Ελλάδας  
και  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΙΑΦΘΕΡΑΝΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



## Εισαγωγή

● Στην παιδική και εφηβική ηλικία τίθενται οι βάσεις για μια υγιή ενήλικη ζωή, αναφορικά με τη σωματική, αλλά και την πνευματική και ψυχική υγεία. **Συνεπώς, η διασφάλιση μιας φυσιολογικής ανάπτυξης έχει οφέλη τα οποία είναι ορατά τόσο στην παιδική και εφηβική ηλικία, όσο και στη μετέπειτα ζωή.**

Η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα συχνότερα προβλήματα υγείας στις ηλικίες αυτές, η οποία επηρεάζει και την υγεία στην ενήλικη ζωή, καθώς ευθύνεται για το 30% των εμφραγμάτων και των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και για το 60% της υπέρτασικής νόσου.

Για τη φυσιολογική και υγιή ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων είναι απαραίτητα **4 βασικά στοιχεία** όπως βλέπετε στο παρακάτω διάγραμμα:



● Η σύγχρονη οικογένεια αντιμετωπίζει πολλές προκλήσεις και η ανταπόκριση στις πολλαπλές απαιτήσεις θέλει ιδιαίτερη προσπάθεια. Όσο καλύτερα ενημερωμένοι είναι οι γονείς, τόσο καλύτερα μπορούν να ανταποκριθούν και να βοηθήσουν ουσιαστικά τα παιδιά τους.

Το ενημερωτικό αυτό φυλλάδιο έχει **σκοπό να ευαισθητοποιήσει και να ενημερώσει τους γονείς σχετικά με τις βασικές αρχές και τις συστάσεις, που αφορούν στην υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα** για την παιδική και εφηβική ηλικία. Αναγνωρίζοντας τις απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας και τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει η οικογένεια, στο φυλλάδιο αυτό δίνονται έξυπνες λύσεις και προτάσεις, έτσι ώστε οι συστάσεις να μπορούν να ενσωματωθούν εύκολα στο καθημερινό πρόγραμμα της οικογένειας.





## Γίνεται το βάρος μπόι ή μήπως όχι;

### Πότε θεωρείται η ανάπτυξη του παιδιού φυσιολογική;

● Ένα φυσιολογικό παιδί τον πρώτο χρόνο ψηλώνει 25 εκατοστά, το δεύτερο 12 εκατοστά, τον τρίτο και τέταρτο περίπου 7-8 εκατοστά και μεταξύ του τέταρτου χρόνου της ζωής και της εμφάνισης της εφηβείας ο ετήσιος ρυθμός ανάπτυξης παραμένει σταθερός περίπου 5-7 εκατοστά το χρόνο. Συνεπώς μετά την ηλικία των τεσσάρων χρόνων, εάν το παιδί ψηλώνει λιγότερο από 5 εκατοστά το χρόνο, χρειάζεται να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

**Η φυσιολογική αύξηση βάρους είναι μισό κιλό για κάθε εκατοστό αύξησης του ύψους στην παιδική ηλικία (περίπου 6-10 χρ.).** Είναι απαραίτητο ο παιδίατρος που παρακολουθεί το παιδί, να μετράει και να καταγράφει το ύψος και το βάρος του μια φορά το χρόνο, να το τοποθετεί στις καμπύλες ανάπτυξης και να σας ενημερώνει σχετικά.

**Το εύρος του φυσιολογικού είναι αρκετά μεγάλο,** κατά συνέπεια η σύγκριση με άλλα συνομήλικα παιδιά μπορεί να μην είναι αξιόπιστη και να οδηγήσει τους γονείς σε εσφαλμένα συμπεράσματα. Έτσι, η ενημέρωση από τον παιδίατρο είναι η σωστότερη προσέγγιση. Σε περίπτωση απόκλισης από το φυσιολογικό μπορεί το παιδί να παραπεμφθεί σε ειδικά κέντρα.

● Το παραπάνω βάρος δεν γίνεται ύψος (μπούι). Συγκεκριμένα, τα παιδιά που από πολύ μικρή ηλικία έχουν αυξημένο βάρος (και συνήθως και αυξημένο ύψος) για την ηλικία και το φύλο τους, μπορεί να εμφανίζουν προχωρημένη οστική ηλικία (δηλαδή γρήγορη ωρίμανση των οστών και σύγκλιση των επιφύσεων) με αποτέλεσμα, να έχουν αυξημένη πιθανότητα το τελικό ανάστημα να είναι χαμηλότερο από το γενετικά καθορισμένο.



### Το ύψος των παιδιών επηρεάζεται από το ύψος των γονέων;

● Η ανάπτυξη επηρεάζεται από παράγοντες γενετικούς, περιβαλλοντικούς, διατροφικούς, ψυχοκοινωνικούς και ενδοκρινικούς (υποθυρεοειδισμό, πρώιμη ήβη, ανεπάρκεια αυξητικής ορμόνης). Οι γενετικοί πα-

ράγοντες ασκούν σημαντική επίδραση στο ύψος του παιδιού και το **τελικό ύψος που προβλέπεται να φθάσει ένα παιδί με βάση τις κληρονομικές καταβολές μπορεί να υπολογισθεί ως εξής :**

**(Ύψος πατέρα (σε εκατοστά) + Ύψος μητέρας (σε εκατοστά)) / 2 + 6,5 εκατοστά για αγόρι \***

**(Ύψος πατέρα (σε εκατοστά) + Ύψος μητέρας (σε εκατοστά)) / 2 - 6,5 εκατοστά για κορίτσι \***

\* Αφού υπολογιστεί το ύψος του παιδιού από τον παραπάνω τύπο θα πρέπει να **υπολογιστεί το εύρος του τελικού ύψους**, το οποίο κυμαίνεται  $\pm 5$  εκατοστά.

Για παράδειγμα, εάν το τελικό ύψος του παιδιού υπο-

λογιστεί από τον τύπο να φτάσει τα 1,70 μέτρα, τότε το εύρος που περιμένουμε να κυμανθεί το τελικό ύψος του παιδιού στην ενηλικίωση θα είναι 1,65 με 1,75 μέτρα.

## Είναι η παχυσαρκία πρόβλημα υγείας;

● Καρδιαγγειακοί παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με την παιδική παχυσαρκία είναι η **αυξημένη αρτηριακή πίεση**, η **δυσλιπιδαιμία** και η **υπερινσουλιναιμία**. Συνεπώς η παχυσαρκία σχετίζεται με αυξημένη συχνότητα εμφάνισης **μεταβολικού συνδρόμου** και **διαβήτη τύπου 2** σε νεαρή ηλικία.

Τα παχύσαρκα παιδιά μπορεί να εμφανίσουν επίσης **ψυχολογικές διαταραχές**, με μεγαλύτερες επιπτώσεις στα κορίτσια από ότι στα αγόρια. Παρατηρείται αυξημένη συχνότητα χαμηλής αυτοεκτίμησης, κατάθλιψης και διατροφικών διαταραχών.

Η παχυσαρκία συνδέεται επίσης με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ή επιδείνωσης προϋπάρχοντος **άσθματος**, εμφάνισης ή επιδείνωσης **ορθοπεδικών προβλημάτων**.



## Έχει αυξηθεί η συχνότητα εμφάνισης παιδικής παχυσαρκίας;

● Τα τελευταία τριάντα χρόνια, η συχνότητα της παιδικής παχυσαρκίας παρουσιάζει συνεχή άνοδο και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας την χαρακτήρισε **ως ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα δημόσιας υγείας**. Η συχνότητα της παιδικής παχυσαρκίας αυξάνεται διαρκώς στις Ευρωπαϊκές χώρες, πλησιάζοντας ή και ξεπερνώντας αντίστοιχες τιμές που παρατηρούνται στις Η.Π.Α.

Σε πρόσφατη μελέτη που συγκρίνει τη **συχνότητα εμφάνισης παχυσαρκίας σε εφήβους στις Ευρωπαϊκές χώρες**, η Ελλάδα **κατατάσσεται στις πρώτες θέσεις με τα μεγαλύτερα ποσοστά παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας**.

## Πώς μπορούμε να ξέρουμε, αν το παιδί μας είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο;

● Ένας δείκτης που υπολογίζεται εύκολα και μπορεί να δείξει αν το παιδί είναι υπέρβαρο είναι ο **Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)**, ο οποίος υπολογίζεται με τον παρακάτω τύπο:

$$\text{ΔΜΣ} = \text{Βάρος (κιλά)} / \text{Ύψος}^2 \text{ (μέτρα)}$$

Για παράδειγμα, ο ΔΜΣ ενός παιδιού με ύψος 1,25 εκατοστά ή 1,25 μέτρα και βάρους 32 κιλών είναι:

$$32 / (1,25)^2 = 32 / 1,56 = 20,5 \text{ κιλά/μέτρα}^2$$

**Υπολογίζουμε το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) του παιδιού μας:**

**Βήμα 1ο:** Μετράμε το ύψος και το βάρος του παιδιού.

**Βήμα 2ο:** Υπολογίζουμε το ΔΜΣ σύμφωνα με τον τύπο:

$$\text{ΔΜΣ} = \text{___} \text{ κιλά} / \text{___} \text{ μέτρα}^2 = \text{___} \text{ κιλά} / \text{μέτρα}^2$$

**Αξιολογούμε το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) του παιδιού μας:**

**Βήμα 3ο:** Συγκρίνουμε την τιμή του ΔΜΣ που βρήκαμε, με τις τιμές αναφοράς στους Πίνακες που ακολουθούν\*.

\* Στους πίνακες της επόμενης σελίδας αναγράφονται τα όρια του ΔΜΣ πάνω από τα οποία το παιδί θεωρείται **υπέρβαρο/παχύσαρκο** (δηλαδή το βάρος του είναι **αυξημένο** για το ύψος, την ηλικία και το φύλο του) και κάτω από τα οποία θεωρείται **οριακά λιποβαρές/λιποβαρές** (δηλαδή το βάρος του είναι **μειωμένο** για το ύψος, την ηλικία και το φύλο του), σύμφωνα με τη Διεθνή Ομάδα Εργασίας για την παχυσαρκία (IOTF).



**ΤΙΜΕΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ  
ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (ΔΜΣ)  
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟ  
ΤΟΥ ΥΠΕΡΒΑΡΟΥ  
ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ  
ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ**

ΗΛΙΚΙΑ	ΥΠΕΡΒΑΡΟ		ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
2,0	18,4	18,0	20,1	19,8
2,5	18,1	17,8	19,8	19,6
3,0	17,9	17,6	19,6	19,4
3,5	17,7	17,4	19,4	19,2
4,0	17,6	17,3	19,3	19,2
4,5	17,5	17,2	19,3	19,1
5,0	17,4	17,2	19,3	19,2
5,5	17,5	17,2	19,5	19,3
6,0	17,6	17,3	19,8	19,7
6,5	17,7	17,5	20,2	20,1
7,0	17,9	17,8	20,6	20,5
7,5	18,2	18,0	21,1	21,0
8,0	18,4	18,4	21,6	21,6
8,5	18,8	18,7	22,2	22,2
9,0	19,0	19,1	22,8	22,8
9,5	19,5	19,5	23,4	23,5
10,0	19,8	19,9	24,0	24,1
10,5	20,2	20,3	24,6	24,8
11,0	20,6	20,7	25,1	25,4
11,5	20,9	21,2	25,6	26,1
12,0	21,2	21,7	26,0	26,7
12,5	21,6	22,1	26,4	27,2
13,0	21,9	22,6	26,8	27,8
13,5	22,3	23,0	27,3	28,2
14,0	22,6	23,3	27,6	28,6
14,5	23,0	23,7	28,0	28,9
15,0	23,3	23,9	28,3	29,1
15,5	23,6	24,2	28,6	29,3
16,0	23,9	24,4	28,9	29,4
16,5	24,2	24,5	29,1	29,6
17,0	24,5	24,7	29,4	29,7
17,5	24,7	24,9	29,7	29,8
18,0	25,0	25,0	30,0	30,0

**ΤΙΜΕΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ  
ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (ΔΜΣ)  
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟ  
ΤΟΥ ΛΙΠΟΒΑΡΟΥΣ  
ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ**

ΗΛΙΚΙΑ	ΟΡΙΑΚΑ ΛΙΠΟΒΑΡΕΣ		ΛΙΠΟΒΑΡΕΣ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
2,0	15,1	14,8	14,1	13,9
2,5	14,9	14,6	13,9	13,7
3,0	14,7	14,5	13,8	13,6
3,5	14,6	14,3	13,6	13,5
4,0	14,4	14,2	13,5	13,3
4,5	14,3	14,1	13,4	13,2
5,0	14,2	13,9	13,3	13,1
5,5	14,1	13,9	13,2	13,0
6,0	14,1	13,8	13,2	12,9
6,5	14,0	13,8	13,1	12,9
7,0	14,0	13,9	13,1	12,9
7,5	14,1	13,9	13,1	13,0
8,0	14,2	14,0	13,1	13,0
8,5	14,2	14,1	13,2	13,1
9,0	14,4	14,3	13,2	13,2
9,5	14,5	14,4	13,3	13,3
10,0	14,6	14,6	13,5	13,4
10,5	14,8	14,8	13,6	13,6
11,0	15,0	15,1	13,7	13,8
11,5	15,2	15,3	13,9	14,0
12,0	15,4	15,6	14,1	14,3
12,5	15,6	15,9	14,3	14,6
13,0	15,8	16,3	14,5	14,9
13,5	16,1	16,6	14,7	15,1
14,0	16,4	16,9	15,0	15,4
14,5	16,7	17,2	15,3	15,7
15,0	17,0	17,5	15,6	16,0
15,5	17,3	17,7	15,8	16,2
16,0	17,6	17,9	16,1	16,4
16,5	17,8	18,1	16,3	16,6
17,0	18,1	18,3	16,6	16,8
17,5	18,3	18,4	16,8	16,9
18,0	18,5	18,5	17,0	17,0

**Μπορείτε και εσείς να υπολογίσετε το δικό σας Δείκτη Μάζας Σώματος!**

$$\text{ΔΜΣ} = \frac{\text{___ κιλά}}{\text{___ μέτρα}^2} = \text{___ κιλά} / \text{μέτρα}^2$$

Για τους ενήλικες, τα όρια του ΔΜΣ παρουσιάζονται στον διπλανό πίνακα.

#### Τιμές αναφοράς ΔΜΣ για Ενήλικες

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΒΑΡΟΥΣ	Όρια ΔΜΣ
Λιποβαρής	< 18,5
Φυσιολογικός	18,5-24,9
Υπέρβαρος	25,0-29,9
Παχύσαρκος	I 30-34,9
	II 35-39,9
Νοσηρά παχύσαρκος	III >40,0

## ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

### Ποιος ο ρόλος της οικογένειας στην ανάπτυξη του παιδιού;

● Όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, ο ρόλος των γονέων και κηδεμόνων στη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου είναι ιδιαίτερα σημαντικός.

**Βασικό συστατικό για την ανάπτυξη και την υγεία του παιδιού είναι η αγάπη και το ενδιαφέρον της οικογένειας, ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει** τυχόν προβλήματα που μπορούν να προκύψουν κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του. Ως γνωστόν, η υγεία δεν αναφέρεται μόνο στη σωματική υγεία, αλλά και στην ψυχική και στην πνευματική συνιστώσα της. **Συνεπώς, είναι σημαντική η επίτευξη και διατήρηση της ψυχικής υγείας του παιδιού μέσα από ένα ισορροπημένο οικογενειακό περιβάλλον.**



Όσον αφορά στη σωματική ανάπτυξη και υγεία του παιδιού, οι γονείς και κηδεμόνες θα πρέπει να φροντίσουν, ώστε να υιοθετήσει το παιδί ισορροπημένες συνήθειες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας, τις οποίες θα ακολουθήσει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Δυστυχώς όμως, λόγω των αυξημένων υποχρεώσεων και των έντονων ρυθμών ζωής που επιβάλλει η σημερινή κοινωνία, πολλές φορές εμείς οι γονείς και οι κηδεμόνες κάνουμε άθελά μας σημαντικά «λάθη» στον τρόπο που διαπαιδαγωγούμε τα παιδιά σε θέματα που αφορούν τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα.

## Οι πιο συχνές λανθασμένες συμπεριφορές είναι:

**✗** Η χρήση τροφίμων, όπως τα γλυκά, ως μέσο **επιβράβευσης** ή **τιμωρίας** ή **παρηγοριάς** για το παιδί. Η συμπεριφορά αυτή έχει ως αποτέλεσμα την υπερκατανάλωση των τροφίμων αυτών από το παιδί και μάλιστα χωρίς να υπάρχει το αίσθημα της πείνας. Κατά συνέπεια και το **βάρος του παιδιού κινδυνεύει να αυξηθεί**, και είναι πιθανό το παιδί να χειρίζεται τα τρόφιμα μελλοντικά ως μέσο για να καλύψει τις συναισθηματικές του ανάγκες και όχι την ανάγκη για θρέψη και ενέργεια.



**✓** Βρίσκουμε **εναλλακτικές μεθόδους επιβράβευσης** (π.χ. περνάμε περισσότερο χρόνο μαζί του στην παιδική χαρά ή στο πάρκο, συναντάμε φίλους, αποταμιεύουμε σε κουμπάρα το ποσό που θα ξοδεύαμε για την αγορά σνακ, και άλλα).

**✗** Η **ενοχοποίηση** συγκεκριμένων τροφίμων ως «**παχυντικά**» ή «**απαγορευμένα**». Η συμπεριφορά αυτή οδηγεί το παιδί να σκέφτεται και να επιθυμεί συνέχεια τα τρόφιμα αυτά, καθώς το «απαγορευμένο είναι πιο γλυκό!».



**✓** Εξηγούμε στο παιδί ότι η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από **όλες τις ομάδες τροφίμων**. Τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε ζάχαρη και λίπος καλό θα είναι να καταναλώνονται σε ορισμένες περιπτώσεις (π.χ. πάρτι ή / και κάποιες φορές το μήνα).

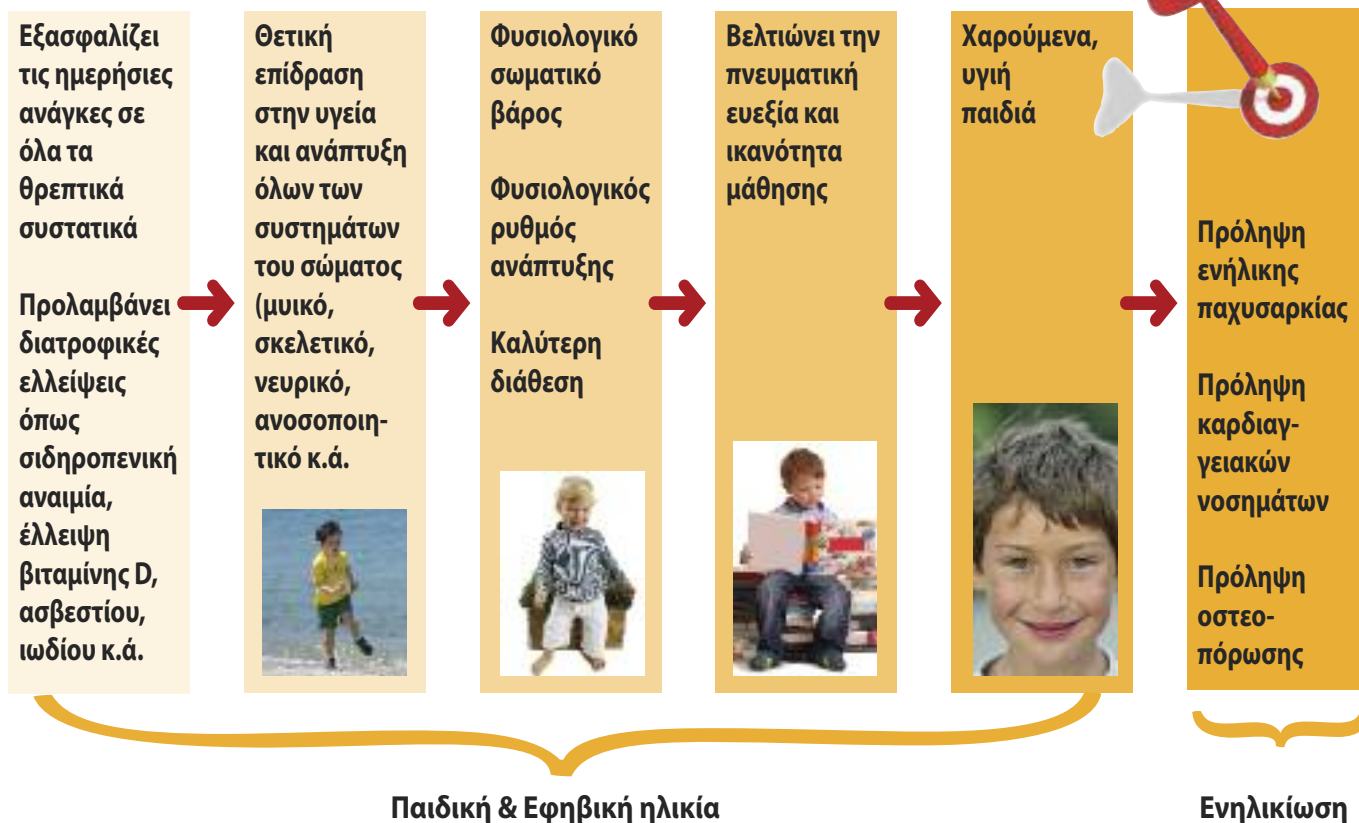
**✗** **Δάσκαλε που δίδασκες και νόμο δεν εκράτεις!** Το να ζητάμε από το παιδί να φάει σαλάτα ή να αυξήσει τη σωματική του δραστηριότητα και εμείς να μη δοκιμάζουμε ποτέ λαχανικά ή να καθόμαστε στον καναπέ όλο το απόγευμα, σίγουρα δεν προτρέπει το παιδί να αλλάξει κάτι στον τρόπο ζωής του.



**✓** Δίνουμε το **καλό παράδειγμα** στο παιδί μας προσπαθώντας να εφαρμόσουμε και εμείς τα όσα το συμβουλεύουμε να υιοθετήσει. Συμμετέχουμε ενεργά και είναι σίγουρο, ότι το παιδί θα μας ακολουθήσει!

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Γιατί θα πρέπει το παιδί μου να ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή;



**Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός ισορροπημένου διαιτολογίου;**

- Ποικιλία τροφίμων υψηλής θρεπτικής αξίας από όλες τις ομάδες τροφίμων
- Συνιστώμενες ποσότητες ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του παιδιού
- Επαρκής πρόσληψη νερού

Στον πίνακα της επόμενης σελίδας παρατίθενται οι ομάδες τροφίμων, οι προτιμώμενες τροφές από κάθε ομάδα και ενδεικτικά αναφέρεται η συνιστώμενη ποσότητα για εφήβους και ενήλικες.





ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ	ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ	ΕΛΑΤΤΩΝΟΥΜΕ
<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ</b> <i>Ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες, δημητριακά πρωινού</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μια φέτα ψωμί ή</li> <li>• Μια μικρή πατάτα ή</li> <li>• Ένα φλιτζάνι τσαγιού δημητριακά ή</li> <li>• Ένα φλιτζάνι βραστά ζυμαρικά ή ρύζι</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ψωμί ολικής άλεσης ή πολύσπορο παξιμάδι Κρητικό</li> <li>• Δημητριακά ολικής άλεσης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημητριακά πρωινού με ζάχαρη ή σοκολάτα, λουκουμάδες, ντόνατς, μπισκότα</li> </ul>
<b>ΦΡΟΥΤΑ και ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένα μέτριο φρούτο ή</li> <li>• Μισό ποτήρι φρέσκου χυμού και</li> <li>• Ένα φλιτζάνι λαχανικά ωμά, βραστά ή ψητά</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ολόκληρο φρούτο αντί για χυμό</li> <li>• Ωμά, βραστά ή ψητά λαχανικά με λίγο ελαιόλαδο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποξηραμένα φρούτα</li> <li>• Σάλτσες ή μαγιονέζα στις σαλάτες</li> <li>• Τηγανητά λαχανικά</li> </ul>
<b>ΓΑΛΑ και ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ</b> <i>Γάλα, τυρί, γιαούρτι, προϊόντα γάλακτος</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένα ποτήρι γάλα ή</li> <li>• Ένα κεσεδάκι γιαούρτι ή</li> <li>• 30 γρ. τυρί (ένα κομμάτι σε μέγεθος σπιρτόκουτου)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γάλα, γιαούρτι και τυριά χαμηλών λιπαρών</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γάλα, τυρί, γιαούρτι υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος</li> <li>• Σοκολατούχο γάλα</li> <li>• Προϊόντα γάλακτος με προσθήκη ζάχαρης</li> </ul>
<b>ΚΡΕΑΣ και ΟΣΠΡΙΑ</b> <i>Κρέας, ψάρι, αυγό, όσπρια</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-120 γρ. κρέατος, κοτόπουλου ή ψαριού ή</li> <li>• Ένα αυγό ή</li> <li>• Ένα φλιτζάνι όσπρια μαγειρεμένα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λευκό αντί για κόκκινο κρέας</li> <li>• Τα παιδιά 1-2 φορές την εβδομάδα κόκκινο κρέας</li> <li>• Δύο φορές την εβδομάδα ψάρι</li> <li>• 1-2 φορές όσπρια</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τηγανητά (κρέας, κοτόπουλο, αυγό)</li> <li>• Το ορατό λίπος</li> </ul>
<b>ΛΙΠΗ και ΕΛΑΙΑ</b> <i>Καθημερινή κατανάλωση σε μικρές ποσότητες</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο, βούτυρο ή μαργαρίνη ή σπορέλαια ή</li> <li>• 5 ελιές ή</li> <li>• 8 ξηροί καρποί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελαιόλαδο σε κάθε χρήση (μαγείρεμα, σαλάτες)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βούτυρο</li> <li>• Μαργαρίνη</li> <li>• Μαγιονέζα</li> </ul>
<b>ΤΡΟΦΙΜΑ και ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΥΨΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΛΙΠΟΣ και/ή ΖΑΧΑΡΗ</b> <i>Γλυκά, πατατάκια, γαριδάκια, αναψυκτικά, χυμοί με ζάχαρη</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μην τα έχετε διαθέσιμα στο σπίτι</li> <li>• Συμφωνήστε με το παιδί κανόνες κατανάλωσης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τη συστηματική κατανάλωση</li> <li>• Να τα τρώτε οι ίδιοι μαζί με τα παιδιά σας</li> </ul>

## Πόσο νερό είναι απαραίτητο στην καθημερινή διατροφή;

● Το νερό, παρόλο που δεν αποτελεί θρεπτική ουσία, είναι απαραίτητο για τη ζωή, αφού μεταφέρει θρεπτικές ουσίες στα όργανα και στους ιστούς που τις έχουν ανάγκη.

Ο ανθρώπινος οργανισμός αποτελείται κυρίως από νερό σε ποσοστό που μειώνεται προοδευτικά με την ηλικία. Τα βρέφη αποτελούνται κατά **75%** από νερό, ενώ το ποσοστό αυτό μειώνεται στους ενήλικες σε **60%** και στα άτομα τρίτης ηλικίας ακόμα περισσότερο.

Το νερό είναι απαραίτητο για όλες σχεδόν τις βιοχημικές αντιδράσεις και τις φυσιολογικές διαδικασίες του οργανισμού, όπως για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, για τη διατήρηση του όγκου του αίματος και κατά συνέπεια την αρτηριακή πίεση, για τη μεταφορά θρεπτικών συστατικών στους ιστούς, για την αποβολή άχρηστων ουσιών και τοξινών κ.ά.

**Τα παιδιά του Δημοτικού σχολείου χρειάζονται περίπου 1,5 λίτρο νερό, ενώ οι έφηβοι όπως και οι ενήλικες περίπου 2 λίτρα νερό ημερησίως.**

Οι ανάγκες μας σε νερό αυξάνονται όταν αυξάνεται η εξωτερική θερμοκρασία, όταν κάνουμε σωματική άσκηση ή όταν έχουμε πυρετό. Ένα μέρος της ποσότητας του νερού που χρειαζόμαστε ημερησίως προσλαμβάνεται με τις τροφές και κυρίως με τα λαχανικά και τα φρούτα.

**Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι το νερό δεν πρέπει να αντικαθίσταται από άλλα ροφήματα όπως είναι οι χυμοί, τα αναψυκτικά ή τα ποτά, καθώς αυτά περιέχουν αρκετές θερμίδες.**

Συνοψίζοντας, όλες οι παραπάνω ομάδες τροφών καθώς και το νερό πρέπει να υπάρχουν στο καθημερινό διαιτολόγιο των παιδιών και των εφήβων **ακολουθώντας όμως τη συνιστώμενη πρόσληψη** έτσι, ώστε να έχουν μια ισορροπημένη διατροφή που θα συμβάλει στη φυσιολογική τους ανάπτυξη.

Έξυπνες συμβουλές



**Για να βοηθήσουμε το παιδί μας να αυξήσει την ποσότητα νερού που πίνει μπορούμε :**

- ✓ Να έχουμε ένα ποτήρι ή ένα μπουκάλι νερό κοντά στο παιδί, όταν διαβάζει ή παίζει έτσι, ώστε να θυμάται να πίνει.
- ✓ Να διαλέξουμε μαζί με το παιδί ένα μπουκάλι ή ένα ποτήρι νερού με χρώμα και σχήμα στις προτιμήσεις του έτσι ώστε να παρακινηθεί να αυξήσει την πρόσληψη του νερού.
  - ✓ Να φροντίζουμε να παίρνει πάντα στο σχολείο μαζί του ένα μπουκαλάκι νερό.
  - ✓ Για να κάνουμε πιο ενδιαφέρουσα τη γεύση του νερού, μπορούμε να προσθέσουμε μία φέτα λεμονιού, πορτοκαλιού ή ακόμα και λαχανικού.
  - ✓ Να φροντίζουμε το παιδί μας να πίνει νερό μετά από έντονη άσκηση ή παιχνίδι ή όταν έχει πυρετό.



Όπως φαίνεται και στο παρακάτω σχήμα, το παιδί, αλλά και όλη η οικογένεια θα πρέπει να καταναλώνει **πέντε γεύματα την ημέρα**: τρία κύρια γεύματα (Πρωινό, Μεσημεριανό, Βραδινό) και **δύο ενδιάμεσα γεύματα** (Δεκατιανό, Απογευματινό), έτσι ώστε η ποσότητα της τροφής να καταμερίζεται σωστά σε όλη τη διάρκεια της ημέρας και να μην υπάρχει μόνο ένα μεγάλο γεύμα παραλείποντας τα ενδιάμεσα γεύματα.

Προκειμένου να γίνει πιο κατανοητή η εφαρμογή αυτών των συστάσεων, ακολουθούν έξυπνες προτάσεις και συμβουλές που αφορούν στη διατροφή του παιδιού στο σύνολο της ημέρας του και τις πιο θρεπτικές επιλογές για τα κύρια και ενδιάμεσα γεύματά του.



## Πρωινό γεύμα

● Το πρωινό είναι **από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας**, αφού προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά στο παιδί, για να ξεκινήσει σωστά τη μέρα του. Όμως πρωινό δεν είναι μόνο το γεύμα το οποίο καταναλώνεται στο σπίτι μετά το πρωινό ξύπνημα.

**Πρωινό είναι οτιδήποτε καταναλώσει το παιδί πριν ξεκινήσει τη μέρα του ή πριν μπει στην τάξη και**

**μπορεί να καταναλωθεί στο δρόμο προς το σχολείο ή στο σχολείο πριν ξεκινήσει το μάθημα.**

Ένα σωστό και θρεπτικό πρωινό περιλαμβάνει **μια μερίδα από όλες** τις παρακάτω ομάδες τροφίμων:

- Γάλα ή γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών
- Ψωμί ή δημητριακά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης, μη επεξεργασμένα)
- Φρούτα (φρέσκα φρούτα ή φυσικός χυμός φρούτων πλούσιος σε φυτικές ίνες-χωρίς ζάχαρη)

## Ιδέες για πρωινό

### Στο σπίτι

- ✓ Ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών (1,5%) με δημητριακά ολικής άλεσης και ένα φρούτο.
- ✓ Μια φέτα ψωμί ολικής άλεσης με μια φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών και ένα φρούτο.
- ✓ Ένα κεσεδάκι γιαούρτι χαμηλών λιπαρών (2%) με δημητριακά ολικής άλεσης και ένα φρούτο.
- ✓ Ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών με δύο φρυγανιές ολικής άλεσης με λίγο μέλι και ένα φρούτο.

### Στο δρόμο για το σχολείο ή πριν το μάθημα

- ✓ Μια ατομική συσκευασία γάλακτος χαμηλών λιπαρών με ένα κουλούρι ολικής άλεσης και ένα φρούτο.
- ✓ Δύο φρυγανιές ολικής άλεσης με ένα κομμάτι τυρί χαμηλών λιπαρών και ένα φρούτο.
- ✓ Ένα τoστ ολικής άλεσης με μία φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών.
- ✓ Μία ατομική συσκευασία γάλακτος χαμηλών λιπαρών με δύο φρυγανιές ολικής άλεσης με λίγο μέλι και ένα φρούτο.



ΕΞΥΠΝΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Για να βοηθήσουμε  
το παιδί μας  
να καταναλώσει  
πρωινό:

✓ Μπορούμε να προετοιμάζουμε το πρωινό, για το σπίτι ή για το δρόμο, από την προηγούμενη ημέρα, για να εξοικονομήσουμε πολύτιμο χρόνο. Για παράδειγμα μπορούμε να έχουμε βάλει τα δημητριακά στο μπολ του παιδιού από το προηγούμενο βράδυ έτσι, ώστε να χρειάζεται να προσθέσουμε μόνο το γάλα το επόμενο πρωί, ή να φτιάξουμε το σάντουιτς από την προηγούμενη ημέρα.

✓ Προσπαθούμε το τελευταίο γεύμα του παιδιού να μην είναι πολύ αργά το βράδυ και σε μεγάλη ποσότητα έτσι, ώστε να έχει όρεξη για πρωινό την επόμενη ημέρα.

### Μπορούμε να γίνουμε το καλό παράδειγμα για το παιδί μας!

- Ξυπνάμε λίγο νωρίτερα και καθόμαστε μαζί με το παιδί μας για πρωινό, καθώς αν καταναλώσουμε εμείς πρωινό είναι πολύ πιθανόν να ακολουθήσει και το παιδί μας αυτή την καλή συνήθεια!
- Τρώμε και εμείς καθημερινά πρωινό, είτε πριν φύγουμε για τη δουλειά, είτε ετοιμάζοντας ένα τوست με τυρί χαμηλών λιπαρών ή παίρνοντας ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με δημητριακά μαζί μας.



## Ενδιάμεσα γεύματα

● Τα ενδιάμεσα γεύματα δηλαδή το δεκατιανό και απογευματινό, αποτελούν **σημαντικό κομμάτι της διατροφής του παιδιού, καθώς του παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά μέχρι το επόμενο γεύμα του και για αυτό το λόγο δε θα πρέπει να παραλείπονται.**

Όμως, ενώ η θρεπτική αξία του δεκατιανού και του απογευματινού είναι σημαντική, οι επιλογές των παιδιών για αυτά τα ενδιάμεσα γεύματα είναι συνήθως τροφές πλούσιες σε λίπος και ζάχαρη και φτωχές σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα όχι μόνο να μην υπάρχει κάποιο όφελος για την σωστή ανάπτυξη του παιδιού, αλλά η αυξημένη πρόσληψή τους μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους και λίπους αλλά και να επιβαρύνει την υγεία του.



Τα ενδιάμεσα γεύματα του παιδιού και εφήβου μπορεί να έχουν δυο μορφές:

• **«Μικρά ενδιάμεσα γεύματα»**, τα οποία αποτελούνται από μεμονωμένα τρόφιμα από τις παρακάτω ομάδες τροφίμων και συνήθως αποτελούν ιδανική επιλογή, όταν δεν μεσολαβεί πολύ χρόνος μεταξύ των κύριων γευμάτων. **Ομάδες τροφίμων για «μικρό ενδιάμεσο γεύμα»: λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ή προϊόντα δημητριακών, γάλα ή γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών.**

• **«Μεγάλα ενδιάμεσα γεύματα»**, τα οποία αποτελούνται από συνδυασμούς τροφίμων από παραπάνω από μια ομάδα τροφίμων και συνήθως μπορούμε να τα επιλέξουμε, όταν η χρονική απόσταση μεταξύ των κύριων γευμάτων είναι πολύ μεγάλη ή όταν το τελευταίο κύριο γεύμα δεν ήταν επαρκές ή πλήρες.

## Καλές επιλογές για μικρά ενδιάμεσα γεύματα (Δεκατιανό & Απογευματινό)\*

### Μικρά ενδιάμεσα γεύματα

- ✓ Ένα φρούτο εποχής.
- ✓ Ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης.
- ✓ Ένα γιαούρτι ή ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών.
- ✓ Ένα τραγανό λαχανικό (πχ. καρότο ή αγγούρι).

### Μεγάλα ενδιάμεσα γεύματα

- ✓ Ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών με ένα φρούτο χτυπημένο στο μίξερ (milk-shake).
- ✓ Ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με μισό φλιτζάνι δημητριακά ή ένα φρούτο.
- ✓ Δυο φρυγανιές με ένα κομμάτι τυρί χαμηλών λιπαρών.
- ✓ Ένα τوست με τυρί χαμηλών λιπαρών και λαχανικά.

\* Ευκαιριακά, μπορούμε να προσθέσουμε κάποιο τρόφιμο από την ομάδα του λίπους, όπως οι ξηροί καρποί, σε μικρή όμως ποσότητα!

## Τι πρέπει να διατίθεται από τα σχολικά κυλικεία;

● Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης στο πλαίσιο ανάπτυξης μιας Εθνικής Διατροφικής Πολιτικής, η οποία έχει ως στόχο την προστασία και προαγωγή της υγείας του ευαίσθητου μαθητικού πληθυσμού της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, έχει εκδώσει τη νέα Υγειονομική Διάταξη για τον καθορισμό των προϊόντων που πρέπει να διατίθενται από τα κυλικεία δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων. Ο καθορισμός των προϊόντων που επιτρέπεται να πωλούνται από τα σχολικά κυλικεία, καθώς και των προδιαγραφών που αυτά πρέπει να έχουν έγινε **λαμβάνοντας υπόψη τις διεθνείς και εθνικές διατροφικές συστάσεις.**

Συγκεκριμένα, από τα σχολικά κυλικεία πρέπει να διατίθενται:

## Τι γίνεται αν το παιδί μου θέλει να φάει κάτι γλυκό το απόγευμα;

● Αν το παιδί μας ζητήσει να φάει κάτι γλυκό το απόγευμα καλό είναι να του δώσουμε να επιλέξει τρόφιμα, όπως ένα παστέλι, ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με μια κουταλιά μέλι, ένα κομμάτι σπιτικό κέικ ή κουλουράκια ή ένα μικρό κομμάτι σοκολάτα υγείας ή μία μπάρα δημητριακών. Προσπαθούμε η κατανάλωση τροφίμων όπως: σοκολάτες, μπισκότα, γλυκά εμπορίου, καραμέλες, παγωτά, ντόνατς, κρουασάν, να **μην υπερβαίνει τις δύο μερίδες την εβδομάδα.**

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ
<b>Φρούτα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φρέσκα φρούτα συσκευασμένα σε ατομική μερίδα</li> <li>• Αποξηραμένα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης</li> <li>• Φυσιικός χυμός φρεσκοστυμμένος από φρέσκα φρούτα εποχής</li> <li>• Συσκευασμένοι χυμοί φρούτων χωρίς συντηρητικά και χωρίς προσθήκη ζάχαρης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναψυκτικά</li> <li>• Νέκταρ φρούτων</li> <li>• Προσθήκη ζάχαρης στο φρέσκο χυμό</li> </ul>
<b>Γαλακτοκομικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γάλα τυποποιημένο ημιαποβουτυρωμένο (2% λιπαρά) και γιαούρτι τυποποιημένο (έως 5% λιπαρά) χωρίς προσθήκη ζάχαρης, κακάο και άλλων πρόσθετων σακχάρων. Στο γιαούρτι μπορεί να προστεθούν δημητριακά ολικής άλεσης, μέλι, ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα ή συνδυασμός αυτών</li> <li>• Ροφήματα από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων που θα παρασκευάζονται στο κυλικείο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σοκολατούχο γάλα</li> <li>• Τυποποιημένο γιαούρτι που περιέχει διάφορα γλυκίσματα, σοκολάτα κλπ.</li> </ul>



ΤΡΟΦΙΜΑ	ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ
<b>Τυριά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τυριά λευκά και κίτρινα μπορούν να διατίθενται σε ατομική μερίδα προκειμένου να συνδυαστούν με απλά αρτοσκευάσματα (π.χ. κουλούρι, φρυγανιές κλπ).</li> </ul>	
<b>Δημητριακά και απλά αρτοσκευάσματα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημητριακά πρωινού και μπάρα ολικής άλεσης σε ατομική μερίδα.</li> <li>• Κουλούρι σουσαμένιο λευκό ή ολικής άλεσης.</li> <li>• Κριτσίνια, φρυγανιές, κράκερς απλά ή ολικής άλεσης σε ατομική συσκευασία.</li> </ul>	
<b>Σάντουιτς</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Όλα τα είδη ψωμιού λευκών ή ολικής άλεσης, όπως ψωμάκι ατομικό, ψωμί για τوست, μπαγκέτα, αραβική πίτα, σουσαμένιο κουλούρι.</li> <li>• Τυριά λευκά και κίτρινα (π.χ. κασέρι, γραβιέρα, κατίκι, ανθότυρο, φέτα κλπ) σε ατομικές μερίδες. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λαχανικά όλων των ειδών, ελιές χωρίς το κουκούτσι και πάστα ελιάς. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσθήκη μόνο ελαιολάδου ή φυτικής μαλακής μαργαρίνης.</li> <li>• Γλυκά σάντουιτς με συνδυασμό των ψωμιών της πρώτης παραγράφου και ως γέμιση 1 κουταλιά μέλι ή μέλι με ταχίни.</li> </ul> </li> <li>• Αλλαντικά όπως γαλοπούλα βραστή, χαμηλή σε λιπαρά και αλάτι ή ζαμπόν χαμηλό σε λιπαρά και αλάτι.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπριος, κρουασάν, πιροσκι</li> </ul>
<b>Γλυκίσματα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κρέμα και ρυζόγαλο σε ατομικές μερίδες.</li> <li>• Μπισκότα απλά ολικής άλεσης χωρίς σοκολάτα και χωρίς γέμιση σε ατομική μερίδα. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαλβάς, παστέλι σε ατομική μερίδα.</li> <li>• Μέλι σε ατομική μερίδα.</li> <li>• Σοκολάτα υγείας σε ατομική μερίδα. Επιτρέπεται και η σοκολάτα υγείας με ξηρούς καρπούς.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σοκολάτα γάλακτος</li> <li>• Τσίχλες</li> <li>• Καραμέλες</li> <li>• Γκοφρέτες</li> </ul>
<b>Ξηροί καρποί</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ξηροί καρποί όλων των ειδών χωρίς προσθήκη αλατιού ή ζάχαρης σε ατομική συσκευασία.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τηγανισμένοι ξηροί καρποί</li> </ul>
<b>Υγρά τρόφιμα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμφιαλωμένο νερό.</li> <li>• Ζεστά ή κρύα αφεψήματα χωρίς προσθήκη ζάχαρης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναψυκτικά</li> <li>• Καφές μόνο για το προσωπικό</li> </ul>



## Κύρια γεύματα

● Το μεσημεριανό και το βραδινό αποτελούν τα βασικά γεύματα της ημέρας. Πρέπει να περιλαμβάνουν συνδυασμούς ομάδων τροφίμων, αλλά θα πρέπει πάντα να λαμβάνεται υπόψη και η ποσότητα των καταναλισκόμενων θερμίδων.

Ένας εύκολος τρόπος για να μπορέσετε να ρυθμίσετε σωστά την ποσότητα αλλά και το είδος της τροφής που πρέπει να καταναλώνει το παιδί σας στα κύρια γεύματά του είναι να εφαρμόσετε το «**ισορροπημένο πιάτο διατροφής**» στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα του.

Για να φτιάξετε το «ισορροπημένο πιάτο διατροφής», όπως φαίνεται και στο παραπάνω σχήμα, θα πρέπει:

- Το **1/2 του πιάτου** να αποτελείται από **λαχανικά**, τα οποία μπορεί να είναι ωμά ή βραστά ή ψητά με λίγο ελαιόλαδο, αποφεύγοντας τις λιπαρές σάλτσες ή ντρέσινγκ.
- Το **1/4 του πιάτου** να αποτελείται από κάποιο τρόφιμο από **την ομάδα του Κρέατος και των Οσπρίων ή της ομάδας του Γάλατος και των γαλακτοκομικών ή συνδυασμούς τους.**
- Το **1/4 του πιάτου** να αποτελείται από κάποιο τρόφιμο από **την ομάδα των Δημητριακών** (πχ. ρύζι, μακαρόνια, πατάτες, ψωμί)

Με αυτό τον τρόπο πετυχαίνετε να έχετε **πληρότητα**, δηλαδή συμμετοχή από όλες τις ομάδες τροφίμων, αλλά και σωστό **καταμερισμό της ποσότητας** μεταξύ των ομάδων στα κύρια γεύματα του παιδιού.

ΕΞΥΠΝΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Για να βοηθήσουμε το παιδί μας να έχει πληρότητα και ποικιλία στα κύρια γεύματά του :

- ✓ Φροντίζουμε να έχουμε πάντα λαχανικά εποχής στο ψυγείο έτσι, ώστε να είναι πάντα διαθέσιμα.
- ✓ Δίνουμε γεύση στα λαχανικά με υγιεινά ντρέσινγκ που μπορούμε να φτιάξουμε μόνοι μας με υλικά, όπως το ελαιόλαδο, το ξύδι, η μουστάρδα, το μέλι ή ακόμα και το γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά.
- ✓ Αν το παιδί αρνείται να φάει κάποιο φαγητό, τότε μην το αφαιρέσετε για πάντα από το διαιτολόγιό του. Συνεχίζουμε να το καταναλώνουμε και εμείς και ίσως κάποια στιγμή το δοκιμάσει.
- ✓ Φροντίζουμε κατά τη διάρκεια του γεύματος τα παιδιά να ασχολούνται αποκλειστικά με αυτό και να μην βλέπουν τηλεόραση ή να γίνονται άλλες παράλληλες δραστηριότητες.



## Ιδέες για «ισορροπημένο πιάτο διατροφής» για το μεσημεριανό



## Ιδέες για «ισορροπημένο πιάτο διατροφής» για το βραδινό

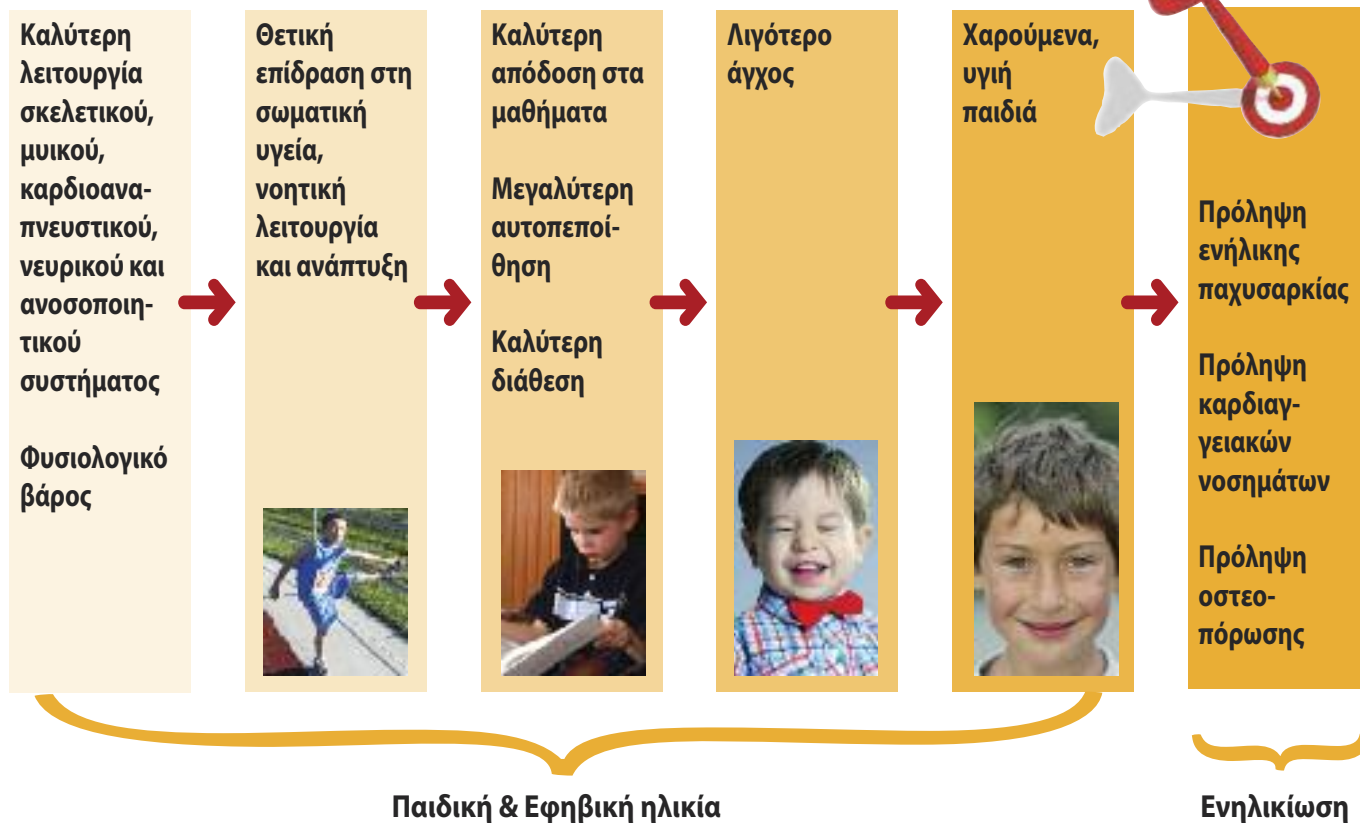


- Φροντίζουμε τουλάχιστον ένα από τα κύρια γεύματα να το τρώμε μαζί με το παιδί έτσι, ώστε βλέποντάς μας να τρώμε ισορροπημένα, να ακολουθήσει και αυτό το δικό μας παράδειγμα.
- Προσπαθούμε να έχουμε και εμείς ποικιλία στο γεύμα μας, φροντίζοντας το γεύμα μας να συνοδεύεται πάντα από λαχανικά!
- Προσπαθούμε να βάλουμε τα παιδιά στη διαδικασία προετοιμασίας του φαγητού. Αυτό θα τα βοηθήσει να έρθουν σε επαφή με τα τρόφιμα και να δοκιμάσουν το φαγητό που έφτιαξαν τα ίδια.



# ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Γιατί είναι καλό να ασκείται το παιδί μου;



## Πόση άσκηση είναι καλό να κάνει το παιδί μου;

● Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να κάνουν **τουλάχιστον 60 λεπτά άσκηση κάθε μέρα**. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν είναι απαραίτητο τα 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας να είναι συνεχόμενα ούτε να γίνονται οπωσδήποτε σε ένα αθλητικό σύλλογο.

Διαλείμματα κίνησης και άθλησης στη γειτονιά, στο πάρκο και στις μετακινήσεις βοηθούν τα παιδιά να μαζέψουν εύκολα τα 60 λεπτά κίνησης που χρειάζονται.

Τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι τα περισσότερα παιδιά δεν καταφέρνουν να πετύχουν αυτό το στόχο καθημερινά. **Αντίθετα, κάθονται μπροστά στην τηλεόραση ή στον ηλεκτρονικό υπολογιστή παραπάνω από 60 συνεχόμενα λεπτά, πράγμα που μειώνει τις σωματικές τους δεξιότητες και είναι επιβλαβές για την υγεία τους.**

Πολλοί ερευνητές καταλήγουν στο συμπέρασμα, ότι τα παιδιά δεν αθλούνται γιατί τους λείπουν τα κατάλληλα πρότυπα. Ας δώσουμε λοιπόν και εμείς οι γονείς το καλό παράδειγμα!



**Η άσκηση θα τους χαρίσει υγεία, ευεξία και καλύτερη εμφάνιση.**

Φροντίζουμε, ώστε **κάθε μέρα το παιδί να φτάνει ή να περνά το στόχο των 60 λεπτών άσκησης** κάνοντας κάτι ευχάριστο.

**Η κατάλληλη άσκηση** για το παιδί είναι αυτή που μπορεί να την κάνει εύκολα και με ευχαρίστηση χωρίς να καταπιέζεται και να αισθάνεται άσχημα ή μειονεκτικά. Η άσκηση λοιπόν μπορεί να είναι είτε οργανωμένη άθληση, όπως συμμετοχή σε ένα άθλημα με μια ομάδα ή απλά κίνηση και παιχνίδι.



Έξυπνες  
συμβουλές

**Για να βοηθήσουμε το παιδί μας να είναι πιο δραστήριο:**

- ✓ Αποφεύγουμε να χρησιμοποιήσουμε το ασανσέρ και ανεβαίνουμε μαζί του τις σκάλες.
- ✓ Πηγαίνουμε με τα πόδια στο σχολείο, στο φροντιστήριο, στο περίπτερο.
- ✓ Αγοράζουμε στο παιδί μας τον αθλητικό ρουχισμό και εξοπλισμό που χρειάζεται για ένα άθλημα (π.χ. ρακέτες, μπάλες κ.λπ.), ώστε να το ενθαρρύνουμε να συμμετάσχει.
- ✓ Πηγαίνουμε τα παιδιά σε μέρη που να μπορούν να ασκηθούν: σε γήπεδα, σε πάρκα, στο βουνό, στη θάλασσα και αποφεύγουμε τους κλειστούς χώρους με ηλεκτρονικά παιχνίδια και τηλεόραση.
- ✓ Πρέπει να θυμόμαστε, ότι η σωματική δραστηριότητα πρέπει να είναι ευχάριστη για το παιδί. Βρίσκουμε ποια είναι η δραστηριότητα που το ευχαριστεί, και δημιουργούμε τις συνθήκες για να την κάνει, αρκεί να γυμνάζεται.



Η καλύτερη άσκηση είναι αυτή που είναι ευχάριστη για το παιδί και είναι σχετικά εύκολα πραγματοποιήσιμη για την οικογένεια.

**Πώς μπορούμε να ξέρουμε ότι η άσκηση που κάνει το παιδί μας είναι επαρκής ώστε να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση και την υγεία του;**

Η ένταση της άσκησης έχει σημασία! Επειδή όμως το επίπεδο της έντασης για το ίδιο είδος άσκησης μπορεί να διαφέρει από παιδί σε παιδί ανάλογα με τη φυσική του κατάσταση, ζητάμε



- Παροτρύνουμε όλη την οικογένεια να ασκείται.
- Περπατάμε μαζί τους με έντονο ρυθμό πηγαίνοντας για ψώνια ή βόλτα.
- Να έχουμε θετική στάση και να επιβραβεύουμε το παιδί μας για τη συμμετοχή του και όχι μόνο για τη νίκη.
- Αντί να βλέπουμε τηλεόραση μετά το φαγητό, βγαίνουμε όλοι για βόλτα ή παιχνίδι. Άσκηση και υγεία πάνε μαζί για μικρούς - μεγάλους

από το παιδί να βαθμολογήσει τη δυσκολία κάθε άσκησης από το 0 έως το 10. **Η απάντηση πρέπει να είναι τουλάχιστον 5-6 ώστε η άσκηση να έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα.**

## Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί μας να γίνει πιο δραστήριο;

Ως γονείς μπορούμε να κάνουμε το παιδί μας να αγαπήσει την άσκηση και να την εντάξει μέσα στην καθημερινότητά του. Είναι καλό να εξηγήσουμε στο παιδί μας να ασκείται τουλάχιστον για μια ώρα κάθε μέρα σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Όπως ξέρετε, είναι πολύ σημαντικό να ακολουθούμε εμείς οι ίδιοι τους κανόνες για τους οποίους μιλάμε!

- Βγαίνουμε για περπάτημα στο πάρκο ή στο βουνό ή πηγαίνουμε για να παίξουμε κάποιο άθλημα όλοι μαζί.
- Αφήνουμε το αυτοκίνητο για τις περιπτώσεις που έχουμε να πάμε μακριά και βάζουμε το ποδήλατο στη ζωή μας
- Τρέχουμε μαζί με το παιδί μας στο πάρκο, του γνωρίζουμε τα αθλήματα που θα μπορούσε να κάνει και γράφουμε το παιδί στο άθλημα που του αρέσει.

## ΥΠΝΟΣ

### Γιατί ο ύπνος είναι σημαντικός για τη σωστή ανάπτυξη του παιδιού μου;

● Στα παιδιά η επίδραση του ανεπαρκούς ή κακής ποιότητας ύπνου έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία τους, οι οποίες σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι και μακροχρόνιες.

Συγκεκριμένα, η **έλλειψη ύπνου** έχει συνδεθεί με ελλειμματική προσοχή, υπερκινητικότητα, κακή διάθεση και μη ικανοποιητική απόδοση σε κάποιες δραστηριότητες.

Επιπλέον, ο **ανεπαρκής ύπνος** έχει συνδεθεί με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας καθώς φαίνεται ότι τα άτομα που δεν κοιμούνται ικανοποιητικές ώρες έχουν αυξημένο το αίσθημα της πείνας και μειωμένο το αίσθημα του κορεσμού.

Επιπλέον η **«κούραση»** που μπορεί να δημιουργεί η έλλειψη ύπνου οδηγεί σε μειωμένη ικανότητα για καθημερινή φυσική δραστηριότητα.

Επιπρόσθετα, ο ύπνος αποτελεί πιστό σύμμαχο για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού και συντελεί στην ανάπτυξη και ανάκαμψη του σώματος και του εγκεφάλου.

**Το σύνολο των ωρών που πρέπει να κοιμούνται τα παιδιά είναι 8-10 ώρες την ημέρα.**

Έξυπνες συμβουλές



**Για να πετύχουμε το παιδί μας να έχει επαρκείς ώρες ύπνου, φροντίζουμε το παιδί να:**

- ✓ Μη βλέπει τηλεόραση μέχρι αργά.
- ✓ Έχουμε ανανεώσει επαρκώς τον αέρα στο υπνοδωμάτιό του.
- ✓ Αποφεύγουμε τις έντονες αθλητικές δραστηριότητες για περίπου δύο ώρες πριν τον ύπνο.
- ✓ Τρώει ελαφρά το βράδυ.
- ✓ Απομακρύνουμε τις πολλές ηλεκτρικές συσκευές (τηλεόραση, υπολογιστής) από το υπνοδωμάτιο.

## Οι στόχοι της οικογένειάς μου για φυσιολογική ανάπτυξη

● Συνοψίζοντας όλα όσα αναφέρθηκαν στο φυλλάδιο αυτό, μπορείτε να θέσετε ένα στόχο για κάθε μια από τις παρακάτω κατηγορίες, τον οποίο θα προσπαθήσετε να εφαρμόσετε για τους **επόμενους 6 μήνες**, προκειμένου να βελτιώσετε τις συνήθειες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας της οικογένειάς σας.

**Καλή επιτυχία!**

	Ο στόχος της οικογένειάς μου
Πρωινό	
Δεκατιανό	
Μεσημεριανό	
Απογευματινό	
Βραδινό	
Νερό	
Σωματική δραστηριότητα	
Ύπνος	



- **5 φρούτα και λαχανικά** καθημερινά
- **2-3 μερίδες** γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών



- **1 ώρα** άσκηση κάθε μέρα
- **Λιγότερο από 2 ώρες** τηλεόραση / υπολογιστής την ημέρα



- το νερό είναι **απαραίτητο** καθημερινά και δεν αντικαθιστάται από χυμούς, γάλα ή αναψυκτικά



- **8-10 ώρες** ύπνου την ημέρα για σωστή ανάπτυξη

Για περισσότερες «έξυπνες» συμβουλές, χρήσιμα παιχνίδια ή απορίες μπορείς να επισκεφτείς την ιστοσελίδα [www.paidiaskisidiatrosfi.gr](http://www.paidiaskisidiatrosfi.gr). Σας ευχαριστούμε για το χρόνο σας!

*Η επιστημονική ομάδα του προγράμματος:*

**ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ: ΑΠΟΤΥΠΩΣΗ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ – ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ ΑΘΗΝΩΝ  
«Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

