

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμήστε για τα παιδιά δημητριακά ολικής άλεσης (π.χ., ψωμί ολικής άλεσης, μακαρόνια ολικής άλεσης), αντί για επεξεργασμένα δημητριακά (π.χ., λευκό ψωμί, λευκά μακαρόνια), γιατί είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Επιπλέον, τα δημητριακά ολικής άλεσης υφίστανται λιγότερη επεξεργασία, με αποτέλεσμα να διατηρούνται οι βιταμίνες και τα άλλα θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στον εξωτερικό φλοιό και στο φύτρο τους.
- Για να επιλέξετε προϊόντα ολικής άλεσης, διαβάστε τις ετικέτες των συσκευασμένων προϊόντων. Θα πρέπει:
 - Να αναγράφεται ότι το προϊόν είναι ολικής άλεσης.
 - Να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πάνω από 6 γραμμάρια φυτικών ινών ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.
- Τα δημητριακά, και ιδιαίτερα τα ολικής άλεσης, μπορούν να αποτελέσουν και ένα υγιεινό μικρογεύμα για τα παιδιά (π.χ., σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης και λαχανικά, γιαούρτι με βρόμη και φρούτα, φρυγανιές ή παξιμάδια ολικής άλεσης).
- Μερικοί τρόποι για να αυξήσετε την κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης από τα παιδιά, στις περιπτώσεις που δεν τα προτιμούν, είναι οι εξής:
 - Φτιάξτε σάντουιτς με 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης και 1 φέτα λευκό ψωμί.
 - Ανακατέψτε το λευκό ρύζι με το καστανό και σταδιακά αυξήστε την αναλογία του καστανού.
 - Βάλτε στο γιαούρτι τους τραγανιστά δημητριακά ολικής άλεσης.
 - Φτιάξτε κέικ, κουλουράκια και ψωμί με βρόμη ή/και αλεύρι ολικής άλεσης.
 - Φτιάξτε σπιτική πίτσα με αλεύρι ολικής άλεσης.
 - Φτιάξτε μπάρες με δημητριακά ολικής άλεσης.
- Προτιμήστε τις πατάτες βραστές, ψητές στον φούρνο ή πουρέ.
- Αποφεύγετε να προσφέρετε συχνά τηγανητές πατάτες στα παιδιά. Αν τις επιλέξετε, χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο. Αποφεύγετε ιδιαίτερα τις τηγανητές πατάτες από έξω, διότι δεν γνωρίζετε την ποιότητα των ελαίων που χρησιμοποιούνται.
- Αρκετά δημητριακά πρωινού και μπάρες δημητριακών, τα οποία πολύ συχνά καταναλώνονται από τα παιδιά, μπορεί να περιέχουν ανεπιθύμητα υψηλές ποσότητες σακχάρων ή/και αλατιού. Ελέγξτε τις ετικέτες συσκευασίας των τροφίμων. Μια καλή επιλογή δημητριακών πρωινού αποτελεί η βρόμη.
- Φτιάξτε ψωμί, κουλουράκια, κέικ και άλλα σπιτικά εδέσματα με αλεύρι ολικής άλεσης και ελαιόλαδο. Ιδανικά μαγειρέψτε μαζί με τα παιδιά σας.

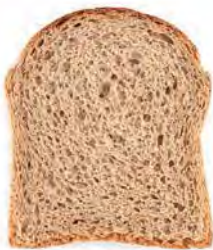
ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (1-3 ΕΤΩΝ)

Για τα παιδιά 1 έως 2 ετών μπορείτε να δίνετε αρχικά μικρότερες ποσότητες (π.χ., τις μισές από τις προτεινόμενες μερίδες) σε κάθε γεύμα, μέχρι να φτάσετε τη συνιστώμενη ποσότητα. Για παράδειγμα:

- Με το πρωινό: 1 φέτα ψωμί (1 μερίδα)
- Με το μεσημεριανό: ½ πατάτα βραστή (½ μερίδα)
- Με το βραδινό: ¼ του φλιτζανιού ρύζι (40 γραμμάρια) (½ μερίδα)

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).



ΟΣΠΡΙΑ

Τα όσπρια αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, φυτοχημικές ουσίες, βιταμίνες, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο κ.ά. Επιπλέον, η περιεκτικότητά τους σε λίπος είναι μικρή.

Εδώ ανήκουν:

- Οι φακές
- Τα φασόλια
- Τα ρεβίθια
- Η φάβα
- Τα ξερά κουκιά
- Οι ποικιλίες όλων των παραπάνω.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε το παιδί να καταναλώνει όσπρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία οσπρίων.
- Εκτός από την κατανάλωση οσπρίων ως κύριο γεύμα, μπορείτε να ενθαρρύνετε τα παιδιά να τα καταναλώνουν και ως συνοδευτικό κύριου γεύματος ή ως σαλάτα (π.χ., φάβα, φασόλια μαυρομάτικα).
- Επιλέξτε διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος των οσπρίων (π.χ., μπιφτέκια φακής, ρεβιθοκεφτέδες κ.ά.).
- Προσθέστε το ελαιόλαδο στο τέλος, αφού έχουν μαγειρευτεί τα όσπρια.
- Συνδυάστε τα όσπρια με δημητριακά, όπως ψωμί ή ρύζι (π.χ., φακόρυζο), καθώς έτσι βελτιώνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών τους. Οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, όπως αυτές που παίρνουμε από τα όσπρια, δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός μας. Συνδυάζοντας, ωστόσο, τα όσπρια με δημητριακά, τα αμινοξέα τους αλληλοσυμπληρώνονται, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών του γεύματος.
- Τα όσπρια περιέχουν σίδηρο. Για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου, φροντίστε ώστε τα παιδιά σας να συνδυάζουν τα όσπρια με μία πηγή βιταμίνης C. Για παράδειγμα:
 - Να καταναλώνουν ένα φρούτο (π.χ., πορτοκάλι, ακτινίδιο) μετά το γεύμα.
 - Όταν μαγειρεύετε τις φακές, προσθέστε φρέσκια ντομάτα.
 - Προσθέστε λεμόνι στα ρεβίθια.
- Αποφύγετε τη χρήση μαγειρικής σόδας κατά το μούλιασμα των οσπρίων, γιατί χάνεται μέρος της περιεκτικότητάς τους σε ορισμένες βιταμίνες.
- Εάν τα παιδιά παραπονιούνται για «φούσκωμα» μετά την κατανάλωση οσπρίων:
 - Αφήστε τα όσπρια να βράσουν αρκετά κατά το μαγείρεμα.
 - Φροντίστε να καταναλώνουν μικρότερη ποσότητα περισσότερες φορές μέσα στην ημέρα ή την εβδομάδα.

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

	1-2 ΕΤΩΝ	2-3 ΕΤΩΝ	4-8 ΕΤΩΝ	9-13 ΕΤΩΝ	14-18 ΕΤΩΝ
Αριθμός μερίδων	1-2 μερίδες/ εβδομάδα	έως 3 μερίδες/ εβδομάδα	3 μερίδες/ εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα
Ορισμός μερίδας*	40-60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια	150-200 γραμμάρια

*Η ποσότητα αναφέρεται σε μαγειρεμένα στραγγισμένα όσπρια.



ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ



ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ

Το **κρέας, κόκκινο και λευκό**, αποτελεί καλή πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και μία από τις σημαντικότερες πηγές σιδήρου για τον οργανισμό. Παρέχει, επίσης, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Ωστόσο, η αυξημένη κατανάλωση των επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος είναι επιβλαβής για την υγεία, κυρίως λόγω της περιεκτικότητάς τους σε αλάτι, συντηρητικά και κορεσμένα λιπαρά οξέα.

Στο κόκκινο κρέας ανήκουν:

- Μοσχάρι, βοδινό
- Χοιρινό
- Αρνί, πρόβατο
- Κατσίκι, γίδα
- Κυνήγι: π.χ., αγριογούρουνο, ελάφι
- Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω.



Στο λευκό κρέας ανήκουν:

- Κοτόπουλο
- Γαλοπούλα
- Πάπια
- Κουνέλι
- Κυνήγι: π.χ., φασιανός, ορτύκι, πέρδικα
- Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω.



ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε τα παιδιά **άνω των 2 ετών** να καταναλώνουν **2-3 φορές την εβδομάδα κόκκινο ή/και λευκό άπαχο κρέας**.

Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας: αλλαντικά (από χοιρινό, μοσχάρι, γαλοπούλα, κοτόπουλο κ.ά.) και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος (μπιφτέκια, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου κ.ά.).

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Επιλέξτε άπαχα κομμάτια κρέατος. Ζητήστε από τον κρεοπώλη να σας δώσει άπαχο κρέας από μοσχάρι (π.χ., νουά) ή από χοιρινό (π.χ., ψαρονέφρι) ή κιμά από άπαχο κρέας. Αφαιρέστε το ορατό λίπος από το κόκκινο κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο.
- **Αποφεύγετε ιδιαίτερα το επεξεργασμένο κρέας από τη διατροφή του παιδιού.**
 - **Επεξεργασμένο** είναι το κρέας που έχει συντηρηθεί με τη χρήση μεθόδων όπως κάπνισμα, ωρίμανση, προσθήκη αλατιού, ή/και με τη χρήση χημικών ουσιών (π.χ., νιτρώδες νάτριο). Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα προϊόντα αλλαντοποίησης (π.χ., ζαμπόν, φέτες γαλοπούλας ή κοτόπουλου, πάριζα, σαλάμι, μπέικον, λουκάνικο), καθώς και τα προπαρασκευασμένα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) προϊόντα κρέατος (π.χ., παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου, μπιφτέκια κ.ά.).
- Ο τρόπος μαγειρέματος έχει σημασία. Το τηγάνισμα ή το ψήσιμο στα κάρβουνα καλό είναι να μην αποτελούν τον συνηθισμένο τρόπο μαγειρέματος. Προτιμότερο είναι το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Συνδυάστε το κρέας με λαχανικά (π.χ., κοτόπουλο με φασολάκια, μοσχάρι με κολοκυθάκια, χοιρινό με σέλινο κ.ά.).

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (1-3 ΕΤΩΝ)

Φροντίστε να αφαιρείτε σχολαστικά τα κόκαλα από το κρέας και το κοτόπουλο.

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

	1-2 ΕΤΩΝ	2-3 ΕΤΩΝ	4-8 ΕΤΩΝ	9-13 ΕΤΩΝ	14-18 ΕΤΩΝ
Αριθμός μερίδων	3-4 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα
Ορισμός μερίδας*	40-60 γραμμάρια	60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια

*Η ποσότητα αναφέρεται στο βάρος του μαγειρεμένου κρέατος χωρίς κόκαλα.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- **Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας** είναι οι πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης, οι οποίες προέρχονται από το κρέας, το ψάρι, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα και περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός μας. Τα απαραίτητα αμινοξέα είναι εκείνα που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός και πρέπει να τα πάρει από τη διατροφή. Οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης δεν περιέχουν τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός και αυτός είναι ένας από τους λόγους που η αυστηρά χορτοφαγική διατροφή δεν ενδείκνυται κατά την παιδική και την εφηβική ηλικία.
- Τα κορίτσια στην εφηβεία, λόγω της απώλειας αίματος μέσω της έμμηνης ρύσης, έχουν αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο. Για τον λόγο αυτό, ο **σίδηρος** αποτελεί ένα από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που πρέπει να λαμβάνουν μέσω της διατροφής.
 - Μία από τις πιο πλούσιες πηγές σιδήρου είναι

το κόκκινο κρέας. Επιπλέον, καλές πηγές σιδήρου αποτελούν τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά.

- Σίδηρο περιέχουν, επίσης, και τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα όσπρια (φασόλια, φακές), ο οποίος όμως δεν απορροφάται το ίδιο καλά με τον σίδηρο των τροφίμων ζωικής προέλευσης.
- Για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, συνδυάστε τα με μία πηγή βιταμίνης C. Για παράδειγμα:
 - ✓ Στα ρεβίθια προσθέστε λεμόνι.
 - ✓ Στις φακές προσθέστε φρέσκια ντομάτα.
 - ✓ Καταναλώστε πορτοκάλι ή μανταρίνι μετά το γεύμα.
- Σε περίπτωση που εμφανίζονται συμπτώματα όπως ωχρότητα, αδυναμία, εύκολη κόπωση, θα πρέπει να απευθυνθείτε στον γιατρό σας σχετικά με το αν χρειάζεται να ελεγχθούν τα επίπεδα σιδήρου και φερριτίνης στο αίμα.



ΑΥΓΑ

Τα αυγά αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Επιπλέον, περιέχουν βιταμίνες (Α, D, B₁₂, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη), καροτενοειδή (λουτεΐνη και ζεαξανθίνη), σεληνίο και χολίνη. Αποτελούν ένα από τα βασικά τρόφιμα της διατροφής των παιδιών.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν **4-7 αυγά την εβδομάδα**.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμήστε το αυγό βραστό και λιγότερο συχνά τηγανητό. Εάν το τηγανίσετε, χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο. Εναλλακτικός τρόπος μαγειρέματος είναι η ομελέτα ψητή στον φούρνο, που μπορεί να συνδυαστεί και με λαχανικά (π.χ., μανιτάρια, πιπεριές, ντομάτα).
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να τρώνε το αυγό «σφιχτό» και όχι «μελάτο». Ο χρόνος βρασμού για τα σφιχτά αυγά είναι 8 λεπτά. Έτσι μειώνεται ο κίνδυνος νόσησης αν τα αυγά έχουν προσβληθεί από σαλμονέλα.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Πολλά τρόφιμα, και κυρίως γλυκά, περιέχουν αυγά.
- Το ασπράδι του αυγού περιέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Ο κρόκος περιέχει χοληστερόλη, καθώς και τη μεγαλύτερη ποσότητα της βιταμίνης Α και της θειαμίνης (βιταμίνης Β₁).
- Για τα παιδιά με υπερλιπιδαιμία συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά με την κατανάλωση αυγών.



ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Είναι πλούσια σε βιταμίνη D, ψευδάργυρο και σελήνιο, είναι καλή πηγή σιδήρου και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Τα ψάρια, και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια, είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά, που είναι ευεργετικά για την υγεία. Γι' αυτούς τους λόγους, η κατανάλωση ψαριών είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τη σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου και την οπτική οξύτητα των παιδιών και των εφήβων, καθώς και για τη διατήρηση καλής υγείας στη μετέπειτα ζωή.

Εδώ ανήκουν:

- Τα ψάρια, π.χ., σαρδέλα, μαρίδα, γόπα, γαύρος, αθερίνα, ροφός, συναγρίδα, σφυρίδα, μπακαλιάρος, γαλέος, τόνος, λαβράκι, σαργός, τσιπούρα, λυθρίνι
- Τα θαλασσινά (μαλάκια, οστρακοειδή, οστρακόδερμα), π.χ., καλαμάρι, σουπιά, χταπόδι, γαρίδα, μύδια, στρείδια.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν **2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα**.

Τουλάχιστον η 1 μερίδα την εβδομάδα να είναι **λιπαρό ψάρι** (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σαφρίδι, κολιός, ζαργάνα), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάτε τα φρέσκα ψάρια. Αν αυτό δεν εφικτό, μπορείτε να επιλέξετε και κατεψυγμένα.
- Προτιμάτε τα ψάρια και τα θαλασσινά εποχής και της περιοχής σας, όπου αυτό είναι εφικτό.
- Ο τρόπος μαγειρέματος είναι επίσης σημαντικός. Το τηγάνισμα καλό είναι να μην αποτελεί τον συνήθη τρόπο μαγειρέματος. Αντίθετα, είναι προτιμότερο το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Αποφεύγετε να δίνετε στα παιδιά επεξεργασμένα προϊόντα ψαριών: αλίπαστα (κυρίως εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε αλάτι), καπνιστά (κυρίως διότι, εξαιτίας της διαδικασίας του καπνισμού, είναι πιθανόν να επιβαρύνονται με επιβλαβείς για την υγεία ουσίες, ενώ επίσης είναι και αρκετά αλατισμένα), παναρισμένα (κυρίως εξαιτίας των πιθανών αλλεργιογόνων, π.χ., σιτάλευρο, γλουτένη, σουσάμι, ενώ είναι πιθανόν να περιέχουν και πρόσθετες ουσίες, π.χ., δεξτρόζη), ιχθυρά σε ξίδι ή λάδι, κ.λ.π.
- Μαγειρεύετε παραδοσιακές ελληνικές συνταγές, όπου τα ψάρια συνδυάζονται με λαχανικά (π.χ., ψαρόσουπα, σαρδέλες πλακί, σουπιές με σπανάκι).

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

Φροντίστε να αφαιρείτε σχολαστικά τα κόκαλα από το ψάρι.

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

	1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
Αριθμός μερίδων	2 μερίδες/ εβδομάδα	2 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα
Ορισμός μερίδας*	60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια	150 γραμμάρια

*Η ποσότητα αναφέρεται στο βάρος του μαγειρεμένου ψαριού χωρίς τα κόκαλα.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

• **Ψάρια και θαλασσινά και ρύπανση του περιβάλλοντος:** Υπάρχει κίνδυνος τα ψάρια και τα θαλασσινά να έχουν μολυνθεί από ρυπογόνες ουσίες (π.χ., βαρέα μέταλλα, όπως ο υδράργυρος) που συσσωρεύονται στη θάλασσα, τα ποτάμια ή τις λίμνες. Αυτές οι ουσίες έχουν την τάση να συγκεντρώνονται στο σώμα των ψαριών και ιδιαίτερα στα πολύ μεγάλα ψάρια και σε αυτά που ζουν περισσότερο. Για τους παραπάνω λόγους αποφεύγετε να δίνετε στα παιδιά μεγάλα σε μέγεθος ψάρια, όπως ξιφία, καρχαριοειδή κ.ά. Ωστόσο, ως γενική αρχή, τα οφέλη της τακτικής κατανάλωσης ψαριών είναι περισσότερα από τους πιθανούς κινδύνους από τη μόλυσή τους.

• **Πώς να αναγνωρίσετε τα φρέσκα ψάρια;**

Τα φρέσκα ψάρια πρέπει:

- Να πωλούνται πάνω σε παχύ στρώμα φρέσκου πάγου.
- Να έχουν τη χαρακτηριστική μυρωδιά της θάλασσας. Οποιαδήποτε δυσάρεστη οσμή («ψαρίλα») ή το χαρακτηριστικό άρωμα της αμ-

μωνίας αποτελεί ένδειξη ότι δεν είναι φρέσκο.

- Τα μάτια να έχουν έντονο λαμπερό χρώμα και να είναι ελαφρώς διογκωμένα προς τα έξω και όχι θολά ή «βουλιαγμένα» προς τα μέσα.
 - Τα βράγχια να έχουν έντονο κόκκινο ή ροζ χρώμα και όχι καφέ.
 - Το σώμα να είναι σφριγηλό και χωρίς παραμορφώσεις και όταν το ακουμπάμε να μην αφήνει στο χέρι μας την αίσθηση της «γλίτσας», ούτε τα λέπια του να αποκολλώνται με ευκολία. Επίσης, όταν πιέζουμε με το δάχτυλό μας τη σάρκα του, αυτή πρέπει να επανέρχεται στην αρχική της θέση. Τέλος, όταν αγοράζετε φιλέτα ψαριού, φροντίστε να μην έχουν σκούρο χρώμα ή να έχουν αρχίσει να ξεραίνονται στις άκρες τους.
- Τα διάφορα είδη ψαριών και θαλασσινών έχουν και διαφορετική περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται κάποια είδη που καταναλώνονται συχνά. Στην αρχή του πίνακα παρουσιάζονται αυτά με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα, η οποία σταδιακά μειώνεται προχωρώντας προς το τέλος του.



Πίνακας 6.
Κατάταξη ψαριών & θαλασσινών, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα

ΨΑΡΙΑ – ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ (ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ) / 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ
Σαρδέλα	1,41
Καπόνι	1,35
Κολιός – Σκουμπρί	1,34
Σολομός (φρέσκος)	1,03
Μελανούρι	0,96
Γόπα	0,86
Γαλέος	0,84
Γαύρος	0,8
Ξιφίας	0,75
Πέστροφα	0,73
Γοβιός	0,68
Μαρίδα – Αθερίνα	0,61
Λαβράκι	0,59
Καλαμάρι	0,48
Τσιπούρα – Σπάρος – Σαργός	0,48
Σολομός καπνιστός	0,45
Κέφαλος	0,32
Καβούρι	0,32
Σαφρίδι	0,26
Παλαμίδα	0,26
Ροφός	0,25
Γλώσσα	0,25
Τόνος (κονσέρβας)	0,24
Γαρίδα	0,24
Λυθρίνι	0,22
Βακαλάος φρέσκος	0,18
Σάλπα	0,17
Χταπόδι	0,16
Καραβίδα	0,14
Χέλι	0,12
Αστακός	0,11
Μύδια	0,11
Τόνος	0,10

Πηγές: Zlatanos S. & Sagredos AN. (1993). The fatty acid composition of some important Mediterranean fish species. *Fett/Lipid* 95 (2), 66-69.
Στεργίου ΙΚ., Κοραχλιέ ΠΚ., Τοικλήρας Α. & Μαυθαλάκης Η. (2011). *Κραυγή Ιχθύος – Ψάρια των ελληνικών θαλασσών – Βιολογία, Αλιεία, Διαχείριση*.
Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.



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 επιβλαβή 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.

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.



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/ταχυφαγεία 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 επιτήρηση, 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



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

 <p>ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ & ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ)</p>	 <p>ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ</p>	 <p>ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΤΡΑΝΣ)</p>
<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>*Ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων.</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



ΑΛΑΤΙ

Το **αλάτι** αποτελείται από νάτριο (Na) και χλώριο (Cl). Το αλάτι του εμπορίου, λόγω του εμπλουτισμού του, είναι η κυριότερη πηγή πρόσληψης ιωδίου. Το **νάτριο**, εκτός από το επιτραπέζιο αλάτι, βρίσκεται και σε άλλα τρόφιμα. Κάποια ποσότητα νατρίου περιέχεται εκ φύσεως στα τρόφιμα, αλλά η μεγαλύτερη ποσότητα προστίθεται σε αυτά για γεύση και συντήρηση. Το νάτριο συμβάλλει στη σωστή λειτουργία του μυϊκού και του νευρικού συστήματος, ενώ βοηθά στη ρύθμιση των υγρών του σώματος. Ο οργανισμός μας, και ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων, χρειάζεται μόνο μία μικρή ποσότητα νατρίου για να είναι υγιής. Αντίθετα, η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νατρίου, ήδη από την παιδική ηλικία, αυξάνει μακροπρόθεσμα τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων κατά την ενήλικη ζωή.



ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν **όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι και προϊόντα που το περιέχουν.**

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Όταν χρησιμοποιείτε αλάτι, φροντίστε να είναι ιωδιούχο.
- Για την ενίσχυση της γεύσης των φαγητών, αντί για αλάτι, μπορείτε να χρησιμοποιείτε μυρωδικά, όπως άνηθο, ρίγανη, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, δάφνη, θυμάρι, αποξηραμένο σέλινο κ.ά. Επιπλέον, χρησιμοποιήστε ξίδι, λεμόνι, σκόρδο, κρεμμύδι κ.ά.
- Κατά το μαγείρεμα χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι και απομακρύνετε την αλατιέρα από το τραπέζι. Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά σας και μην αλατίζετε το φαγητό σας.
- Διαβάστε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων που καταναλώνουν τα παιδιά. Ακόμη και τρόφιμα της ίδιας κατηγορίας (π.χ., τυριά, αρτοσκευάσματα) διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την περιεκτικότητά τους σε νάτριο. Φροντίστε ώστε τα τρόφιμα που προμηθεύσετε να περιέχουν όσο το δυνατόν μικρότερη ποσότητα ή καθόλου αλάτι (ή νάτριο).
- Υπάρχουν τροφές που είναι «**κρυφές**» πηγές αλατιού, όπως ψωμί, αρτοσκευάσματα, σάλτσες, μαγιονέζα, δημητριακά πρωινού και μπάρες δημητριακών, ορισμένα γλυκά κ.ά. Συμβουλευτείτε τις ετικέτες συσκευασίας των τροφίμων και επιλέξτε αυτά με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε νάτριο.
- Αποφεύγετε να έχετε στο σπίτι αλμυρά σνακ που συχνά προτιμώνται από τα παιδιά και τους εφήβους, όπως κράκερ, γαριδάκια, πατατάκια κ.ά.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση τροφίμων ταχυφαγείου, γιατί συχνά περιέχουν πολύ αλάτι. Η κατανάλωση αυτών των τροφίμων θα πρέπει να είναι περιστασιακή. Μπορείτε να ετοιμάσετε αντίστοιχα φαγητά στο σπίτι, όπως πίτσα, σουβλάκι και χάμπουργκερ, καθώς σε αυτά μπορείτε να ελέγξετε τα υλικά και την ποσότητα αλατιού που περιέχουν.
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να μην καταναλώνουν κονσερβοποιημένα, επεξεργασμένα και παστά κρέατα ή ψάρια και αλλαντικά.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΑΤΙΟΥ:

Η συνολική ημερήσια κατανάλωση αλατιού, αυτού που προστίθεται και αυτού που περιλαμβάνεται ήδη στα τρόφιμα, θα πρέπει να περιορίζεται στα 2 γραμμάρια/ημέρα στην ηλικία των 1-3 ετών, στα 3 γραμμάρια/ημέρα στην ηλικία των 4-6 ετών και στα 5 γραμμάρια/ημέρα στην ηλικία των 7-18 ετών (όπως και στους ενήλικες).

- 5 γραμμάρια αλατιού ισοδυναμούν με 1 κουταλάκι του γλυκού.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Οι ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων μάς ενημερώνουν για την περιεκτικότητά τους τόσο σε νάτριο (Πίνακας Διαθρεπτικής Επισήμανσης) όσο και σε αλάτι (Λίστα των Συστατικών) (βλ. Παράρτημα, Κεφάλαιο 3).
- Σύμφωνα με τις νομοθετικές διατάξεις του **Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων** (ΕΦΕΤ 2010), ένα τρόφιμο, ανάλογα με την περιεκτικότητά του σε νάτριο/αλάτι, χαρακτηρίζεται ως:
 - **Υψηλό σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει περισσότερο από 0,6 γραμμάρια νατρίου (ή 1,5 γραμμάρια αλατιού).
 - **Μέτριο σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει 0,3 έως 0,6 γραμμάρια νατρίου.
 - **Χαμηλό σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει 0,1 γραμμάρια νατρίου (ή 0,3 γραμμάρια αλατιού) ή λιγότερο.
 - **Πολύ χαμηλό σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια ή 100 ml περιέχει όχι περισσότερο από 0,04 γραμμάρια νατρίου ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού.
 - **Ελεύθερο νατρίου/αλατιού:** όταν στα 100 γραμμάρια ή 100 ml περιέχει όχι περισσότερο από 0,005 γραμμάρια νατρίου ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού ανά 100 γραμμάρια ή 100 ml.

Παράδειγμα ετικέτας





ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ)

Τα προστιθέμενα σάκχαρα, με κύριο εκπρόσωπο τη ζάχαρη, προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, χωρίς όμως να του παρέχουν άλλα θρεπτικά συστατικά, προσδίδοντας κατά βάση «κενές θερμίδες». Χρησιμοποιούνται κυρίως κατά την παρασκευή γλυκισμάτων, ενώ περιέχονται συχνά σε έτοιμα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα και ποτά, όπως αναψυκτικά, χυμούς, μπισκότα, κρουασάν, έτοιμες σάλτσες, κονσερβοποιημένα τρόφιμα κ.ά.

Η συχνή κατανάλωση από τα παιδιά τροφών πλούσιων σε προστιθέμενα σάκχαρα, ιδιαίτερα αναψυκτικών, συμβάλλει στην εμφάνιση τερηδόνας και παιδικής παχυσαρκίας. Επιπλέον, όταν καταναλώνονται συχνά, αντικαθιστούν στη διατροφή του παιδιού τρόφιμα με μεγάλη θρεπτική αξία, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.

Εδώ ανήκουν:

- Η επιτραπέζια ζάχαρη (λευκή ή καστανή)
- Άλλες σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες (π.χ., γλυκόζη, αμυλοσιρόπιο, φρουκτόζη, μαλτόζη, μαλτοδεξτρίνη, μελάσα, πετιμέζι κ.ά.)
- Το μέλι.



ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν **όσο το δυνατόν λιγότερη ζάχαρη, σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες και προϊόντα που τα περιέχουν.**

- **Αποφεύγετε** ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Τα προϊόντα αυτής της ομάδας μπορούν να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο.
- Προσφέρετε στα παιδιά σας φρούτο αντί για γλυκό ως επιδόρπιο.
- Μη χρησιμοποιείτε τα γλυκά ως επιβράβευση.
- Αποφεύγετε τα έτοιμα γλυκά. Μπορείτε να παρασκευάσετε σπιτικά, πιο υγιεινά γλυκά για τα παιδιά, όπως κέικ με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης, προσθέτοντας τη μισή από την προτεινόμενη ζάχαρη.
- Προτιμήστε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι (π.χ., σιμιγδαλένιο χαλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, παστέλι, μηλόπιτα).
- Περιορίστε την κατανάλωση αρτυμάτων-σαλτσών εμπορίου, γιατί μπορεί να αποτελούν «κρυφή» πηγή ζάχαρης.
- Διαβάστε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και επιλέξτε για τα παιδιά τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα ζάχαρης.
- Μην προσθέτετε ζάχαρη στο γάλα των παιδιών.
- Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με μέλι όπου είναι εφικτό.
- Μάθετε στα παιδιά να βουρτσίζουν τα δόντια τους κάθε φορά που καταναλώνουν ζάχαρη και προϊόντα που την περιέχουν. Οι καραμέλες και τα γλειφιτζούρια, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε ζάχαρη και της κολλώδους υφής τους, είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικά για την υγεία των δοντιών και η συχνή κατανάλωσή τους πρέπει να αποφεύγεται.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Υπάρχουν τροφές που είναι φυσικές πηγές σακχάρων. Τα φρούτα είναι πλούσια πηγή φυσικών σακχάρων, ενώ κάποια λαχανικά (π.χ., παντζάρια, καρότα, αρακάς) περιέχουν μικρές ποσότητες. Στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, τα παιδιά προσλαμβάνουν σάκχαρα από τροφές που τα περιέχουν εκ φύσεως και δεν είναι απαραίτητο να καταναλώνουν ζάχαρη ή τροφές με προστιθέμενα σάκχαρα.
- Το μέλι περιέχει γλυκόζη και φρουκτόζη. Σε αντίθεση με τη ζάχαρη, περιέχει και άλλα ευεργετικά για την υγεία συστατικά με αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή δράση.
- Η καστανή ζάχαρη είναι λιγότερο επεξεργασμένη από τη λευκή. Ωστόσο είναι «μύθος» ότι περιέχει λιγότερες θερμίδες σε σύγκριση με τη λευκή.
- Πολλά προϊόντα αποτελούν «κρυφές πηγές» ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών υλών (π.χ., σιρόπι γλυκόζης, καλαμποκιού, αμύλου), όπως κάποια αρτοσκευάσματα, δημητριακά πρωινού, αρτύματα-έτοιμες σάλτσες κ.ά. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να διαβάζετε τις ετικέτες ώστε να είστε ενήμεροι για το είδος και την ποσότητα των σακχάρων που καταναλώνονται από τα παιδιά.
- Η συχνή κατανάλωση αναψυκτικών από τα παιδιά συμβάλλει στην εμφάνιση παιδικής παχυσαρκίας, λόγω των προστιθέμενων σακχάρων που συνήθως περιέχουν, αλλά και γιατί, όταν καταναλώνονται συχνά, αντικαθιστούν στη διατροφή του παιδιού τρόφιμα με μεγάλη θρεπτική αξία, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά. Επιπλέον, περιέχουν φωσφορικά άλατα, τα οποία μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου. Για τους δύο τελευταίους λόγους καλό είναι να αποφεύγονται και τα αναψυκτικά με τεχνητές ή φυσικές γλυκαντικές ύλες που δεν αποδίδουν θερμίδες.
- Μέχρι σήμερα, η κατανάλωση τεχνητών (π.χ., ασπαρτάμη, σουκραλόζη κ.ά.) και φυσικών (π.χ., στέβια) γλυκαντικών υλών που δεν αποδίδουν θερμίδες δεν έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με προβλήματα υγείας. Ωστόσο, ιδιαίτερα στην περίπτωση των παιδιών και των εφήβων, η χρήση τους πρέπει να

γίνεται με μέτρο και να αποφεύγεται η υπερκατανάλωσή τους.

- Σύμφωνα με τις νομοθετικές διατάξεις του ΕΦΕΤ (2010), ένα τρόφιμο θεωρείται:
 - **χαμηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα** όταν περιέχει λιγότερα από 5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 γραμμάρια προϊόντος για στερεές τροφές ή 2,5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 ml προϊόντος για υγρές τροφές.
 - **χωρίς σάκχαρα** όταν περιέχει λιγότερο από 0,5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 γραμμάρια ή 100 ml προϊόντος.
 - **χωρίς πρόσθετα σάκχαρα** όταν δεν περιέχει πρόσθετα συστατικά (μονοσακχαρίτες ή διασακχαρίτες ή άλλο συστατικό που να χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές του ιδιότητες). Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει και την ένδειξη: «**ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ**».





ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ

Η καθημερινή πρόσληψη της απαραίτητης για τον οργανισμό ποσότητας νερού και υγρών έχει ιδιαίτερη σημασία για την υγεία των παιδιών και των εφήβων. Το νερό συμμετέχει σε όλες σχεδόν τις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος και είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του. Περιέχει ανόργανα στοιχεία, όπως μαγνήσιο και ασβέστιο. Για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού θα πρέπει η πρόσληψη υγρών να καλύπτει τουλάχιστον τις απώλειες. Η ανεπαρκής πρόσληψη υγρών προκαλεί αφυδάτωση η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της φυσικής αντοχής και της νοητικής λειτουργίας των παιδιών και των εφήβων (π.χ., δυσκολία συγκέντρωσης στο σχολείο).



ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε τα παιδιά να πίνουν αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας.

- Να θυμάστε ότι η ποσότητα του νερού που χρειάζονται τα παιδιά εξαρτάται από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος και από το επίπεδο της σωματικής τους δραστηριότητας. Εάν βρίσκονται σε θερμό περιβάλλον ή ασκούνται έντονα, φροντίστε ώστε να καταναλώνουν περισσότερο νερό.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



- Προτιμάτε το νερό βρύσης. Το εμφιαλωμένο νερό ενδείκνυται μόνο στις περιπτώσεις που το νερό βρύσης δεν είναι ασφαλές ή/και διαθέσιμο.
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να πίνουν νερό αντί για φρουτοχυμούς, αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά κ.ά.
- Υπενθυμίζετε συχνά στα παιδιά να πίνουν νερό. Πολλές φορές το ξεχνούν και, καθώς είναι ιδιαίτερα δραστήρια, μπορεί να αφυδατωθούν.
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να έχουν μαζί τους πρακτικές συσκευασίες με νερό όταν βρίσκονται εκτός σπιτιού (π.χ., παγούρι στο σχολείο, στις εκδρομές κ.α.).

- Τα παιδιά δεν θα πρέπει να καταναλώνουν ροφήματα με καφεΐνη, όπως καφέ, μαύρο τσάι, ενεργειακά ποτά, αναψυκτικά τύπου κόλα, γιατί μπορεί να οδηγήσουν σε υπερένταση, αϋπνίες, αφυδάτωση.
- **Απαγορεύεται η κατανάλωση αλκοόλ από τα παιδιά και τους εφήβους (η κατανάλωση αλκοόλ από ανηλίκους απαγορεύεται και από την ελληνική νομοθεσία).** Αν και η κατανάλωση αλκοόλ απαγορεύεται από την ελληνική νομοθεσία, τα παιδιά και κυρίως οι έφηβοι ενδέχεται να καταναλώνουν αλκοόλ. Η χρήση του συχνά υποεκτιμάται από τους γονείς και το περιβάλλον. Η κατανάλωση αλκοόλ από τα παιδιά, πέρα από τις κοινωνικές συνέπειες που έχει, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία. Επιπλέον, οι έφηβοι που καταναλώνουν αλκοόλ έχουν περισσότερες πιθανότητες να συνεχίσουν να πίνουν και στην ενήλικη ζωή. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιών, ενημέρωση των παιδιών από τους γονείς και το σχολείο σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ και τις αρνητικές συνέπειες της στην υγεία, καθώς και για την ανάπτυξη ικανοτήτων αυτοελέγχου και οριοθέτησης.



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

	1-2 ΕΤΩΝ	2-3 ΕΤΩΝ	4-8 ΕΤΩΝ	9-13 ΕΤΩΝ	14-18 ΕΤΩΝ
Υγρά* (νερό, γάλα, ροφήματα, χυμοί, σούπες κ.ά.)	5 ποτήρια/ ημέρα	5 ποτήρια/ ημέρα	6-7 ποτήρια/ ημέρα	8-10 ποτήρια/ ημέρα	10-12 ποτήρια/ ημέρα
Νερό	3-4 ποτήρια/ ημέρα	3-4 ποτήρια/ ημέρα	4-5 ποτήρια/ ημέρα	6-8 ποτήρια/ ημέρα	8-10 ποτήρια/ ημέρα

*Θα πρέπει να δίνεται έμφαση στην κατανάλωση νερού. Το νερό συμπεριλαμβάνεται στην πρόσληψη υγρών.

Να θυμάστε ότι αν το παιδί ή ο έφηβος κάνει έντονη σωματική δραστηριότητα χρειάζεται να καταναλώνει περισσότερο νερό.



ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Τα τρόφιμα που καταναλώνουμε και κυρίως η ποσότητα και η συχνότητα με την οποία τα καταναλώνουμε επιδρούν στην υγεία και την ευεξία μας. Εξίσου σημαντικά για μια υγιεινή διατροφή είναι και ο αριθμός των γευμάτων μέσα στην ημέρα, ο τρόπος κατανάλωσής τους αλλά και το περιβάλλον όπου γευματίζουμε.

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.

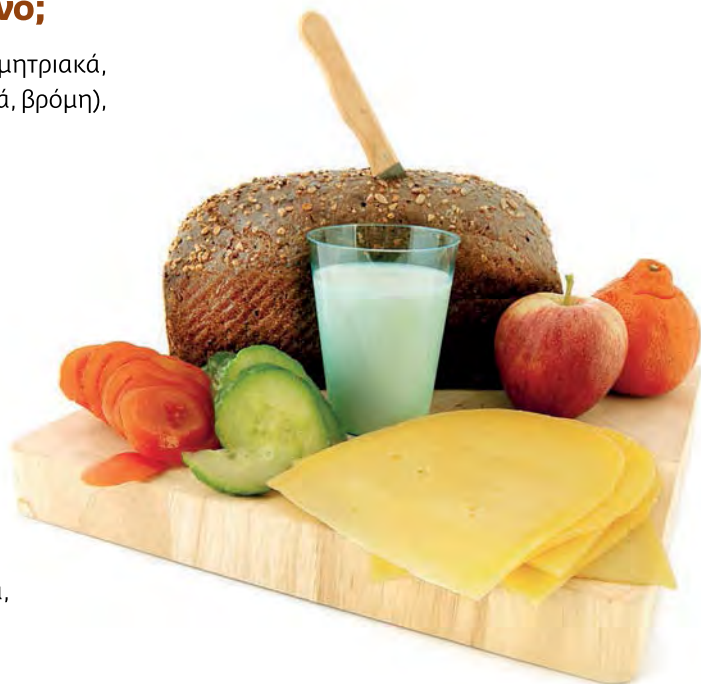
Ιδέες για υγιεινό πρωινό

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, πρασοτυρόπιτα, μανιταρόπιτα κ.ά.)
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί, ντομάτα, μαρούλι κ.ά.
- Ομελέτα με λαχανικά (πιπεριές, ντομάτα, μανιτάρια κ.ά.).



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:



Ενδεικτικές αναλογίες ενός κυρίως γεύματος

Εκτός από το είδος και την ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνουμε, σημασία έχει επίσης η ποσότητα και η αναλογία μεταξύ των ομάδων τροφίμων σε κάθε κύριο γεύμα. Παρακάτω απεικονίζονται, ενδεικτικά, οι προτεινόμενες **αναλογίες** ενός κυρίως γεύματος. Η ποσότητα στις εικόνες είναι ενδεικτική και θα πρέπει να προσαρμόζεται ανάλογα με την ηλικία του παιδιού (βλ. Συστάσεις).



Σαρδέλες ψητές με χόρτα, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό



Μπριάμ με τυρί φέτα, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό



Μπάμιες με κοτόπουλο, σαλάτα λάχανο-καρότο, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό



Φασολάδα με σαλάτα αγγουροτομάτα, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό



Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι, σαλάτα με βραστά λαχανικά, φρούτο εποχής και νερό



Μοσχάρι με ρύζι, σαλάτα με ωμά λαχανικά, φρούτο εποχής και νερό

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
- Γιαούρτι 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 οθόνες (π.χ., τηλεόραση, υπολογιστής).

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) κοτό-πουλο/γαλοπούλα ή
 - ✓ με αυγό
 - Σπιτική σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
 - Φρούτα ή/και λαχανικά (π.χ., ροδέλες αγγουριού και καρότου)
 - Σταφιδόψωμο
 - 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, κρουασάν και γενικά τρόφιμα με αυξημένη περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά.
- Προσπαθήστε να προετοιμάσετε μαζί με τα παιδιά σας το κολατσιό 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-tmhmaygeionomikwn-kanonismwn/1561-trofima-sta-sxolika-kylikeia>).

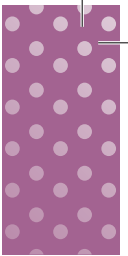
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

- Η κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού προτείνεται να είναι περιστασιακή.
- Δώστε έμφαση στην κατανάλωση σαλάτας και λαχανικών και στα παραδοσιακά μαγειρευτά φαγητά.
- Αποφύγετε τα τηγανητά τρόφιμα και τα πολύ αλμυρά τρόφιμα. Μην προσθέτετε επιπλέον αλάτι στο φαγητό σας.
- Περιορίστε την κατανάλωση τηγανητής πατάτας (π.χ., μπορείτε να παραγγείλετε μία μερίδα και να τη μοιραστείτε).
- Αποφύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών με ζάχαρη. Προτιμήστε το νερό.
- Για επιδόρπιο προτιμήστε φρούτο αντί για γλυκό.





ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ



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

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;

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 διαίτολόγιο: για παράδειγμα, κάθε Τετάρτη και Παρασκευή όσπριο ή λαδερό.
- Μην προσφέρετε στα παιδιά σας άλλα τρόφιμα ή γλυκά, αντί για το φαγητό που θα καταναλώσει ολόκληρη η οικογένεια.
- Σχεδιάστε το μενού της εβδομάδας μαζί με τα παιδιά σας. Κάντε πολλές υγιεινές προτάσεις γευμάτων

και σνακ 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.

ΕΝΕΡΓΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

- Ψωνίστε μαζί με τα παιδιά σας. Αφήστε τα να επιλέξουν τα τρόφιμα που θα αγοράσετε. Ενθαρρυνετέ 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!

- Για τα μεγαλύτερα παιδιά: επιλέξτε μία 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 πλύνουν πριν από το φαγητό ή το μαγείρεμα.

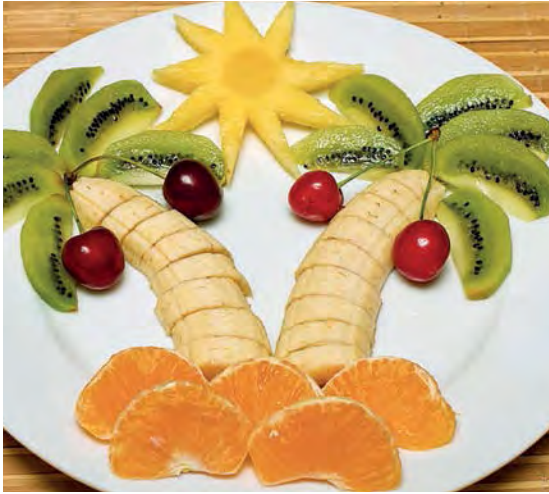
ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Διατηρήστε σταθερές απόψεις και υιοθετήστε σταθερό πρόγραμμα για τη διατροφή του παιδιού. Παράλληλα ενθαρρύνετε και υποστηρίζετε το παιδί για την ενίσχυση της αυτονομίας και της αυτοπεποίθησής του. Η προσέγγιση αυτή έχει τα καλύτερα αποτελέσματα για την προώθηση των υγιεινών συνθηγιών.
- Προτιμήστε την ήπια παρότρυνση και σχολιάστε την εμφάνιση, τη γεύση και την υφή του τροφίμου, για παράδειγμα ότι είναι νόστιμο, και μην επικεντρώνεστε σε πληροφορίες για τη θρεπτική του αξία.
- Σερβίρετε πάντα έστω και μια μικρή ποσότητα στο πιάτο του. Σε περίπτωση που το τρόφιμο δεν καταναλωθεί, θα πρέπει να απομακρύνεται χωρίς πίεση και σχόλια.
- Αποφύγετε να ετοιμάσετε κάποιο άλλο τρόφιμο ειδικά για το παιδί που δεν προτιμά το κύριο φαγητό της ημέρας. Μπορείτε να πείτε «Αυτό το φαγητό υπάρχει σήμερα για όλη την οικογένεια... δεν μπορούμε να φτιάξουμε κάτι διαφορετικό για εσένα... όταν πεινάσεις, έλα να φας. Αύριο θα έχουμε κάτι διαφορετικό».
- Μην πιέζετε υπερβολικά τα παιδιά για να καταναλώσουν ή να περιορίσουν ένα τρόφιμο. Χρησιμοποιήστε την τακτική του «περισσότερο» ή «λιγότερο», αντί για την τακτική του «όλα» ή «τίποτα».
- Την ώρα του φαγητού αποφύγετε να επικεντρώνετε την προσοχή σας στο παιδί που δεν τρώει το φαγητό του. Προτιμήστε να συζητήσετε ευχάριστα θέματα που δεν αφορούν το φαγητό.
- Αν, παρ' όλη την προσπάθεια, το παιδί δεν καταναλώσει το φαγητό του, μη θυμώσετε και μην ασκήσετε πίεση. Η υπερβολική πίεση επιφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα. Δοκιμάστε μια διαφορετική προσέγγιση την επόμενη φορά.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΕΙΣΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΙ ΕΝΑ «ΔΥΣΚΟΛΟ» ΤΡΟΦΙΜΟ;

- **Η γεύση ξεκινάει από την εμφάνιση! Δημιουργήστε ελκυστικά πιάτα.**



- **Συνδυάστε τα «δύσκολα» τρόφιμα με τρόφιμα που τα παιδιά συνηθίζουν να τρώνε!**
 - Συνδυάστε το «δύσκολο» τρόφιμο με ένα τρόφιμο που το παιδί προτιμά. Ωστόσο, αποφύγετε να το συνδυάζετε με τρόφιμα που δεν συνιστάται να καταναλώνονται τακτικά.
- **Πόσες προσπάθειες θα χρειαστούν;**
 - Να είστε προετοιμασμένοι για πολλαπλές προσπάθειες και δοκιμές. Χρειάζεται επιμονή και υπομονή! Μην αποθαρρύνεστε!
 - Ενδέχεται να απαιτούνται και πάνω από 8-10

προσπάθειες, ώστε το παιδί να δοκιμάσει ένα νέο τρόφιμο και περισσότερες από 12-15 προσπάθειες για να αυξηθεί η αποδοχή του νέου τροφίμου και να το προτιμήσει.

- **Αν χρησιμοποιήσετε την επιβράβευση ως μέσο, φροντίστε να επιβραβεύσετε σωστά.**
 - Προτιμήστε η επιβράβευση:
 - ✓ να είναι λεκτική και όχι υλική,
 - ✓ να είναι μικρή και όχι μεγάλη,
 - ✓ να αφορά περισσότερο την ποιότητα (π.χ., να προσπαθήσει να καταναλώσει το τρόφιμο) και όχι την ποσότητα της αλλαγής (π.χ., να το καταναλώσει όλο),
 - ✓ να μη χρησιμοποιείται συστηματικά.
- Χρησιμοποιήστε τη σωματική δραστηριότητα ή άλλες δραστηριότητες ως επιβράβευση ή ενίσχυση. Για παράδειγμα: «Μόλις φας το φαγητό σου, θα πάμε στο πάρκο να παίξουμε».
- Αποφύγετε να τιμωρείτε τα παιδιά αν δεν καταναλώσουν το φαγητό τους. Για παράδειγμα: «Αν δεν φας τα λαχανικά σου, δεν θα δεις τηλεόραση», «Αν δεν φας όλο το φαγητό σου, δεν θα πας να παίξεις».
- Μη δίνετε μεικτά μηνύματα στα παιδιά! Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε τρόφιμα όπως σοκολάτα, παγωτό, αναψυκτικά, πατατάκια ως ανταμοιβή ή επιβράβευση. Τα παιδιά αυτόματα καταλαβαίνουν ότι αυτά τα τρόφιμα είναι «καλά».

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

- Αποφύγετε την κριτική και τα αρνητικά σχόλια για την εικόνα του σώματος των εφήβων.
- Εξηγήστε στον έφηβο ότι οι αλλαγές που παρατηρεί στο σώμα του είναι απόλυτα φυσιολογικές. Συζητήστε μαζί του τη σημασία της υγιεινής διατροφής και των θρεπτικών συστατικών που προσφέρει για την ανάπτυξή του.
- Αποφεύγετε να κάνετε αυστηρό έλεγχο και επιτήρηση του τι τρώει ο έφηβος.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμμετέχει στις επιλογές του μενού και στην προετοιμασία των πιάτων.
- Αναγνωρίστε τις δικές σας «κακές» διατροφικές συνήθειες και ζητήστε από τον έφηβο να μην τις ακολουθήσει.



ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ;

Η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους συμβάλλει στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας τόσο κατά την παιδική ηλικία όσο και αργότερα στην ενήλικη ζωή.

Σωματικό βάρος μεγαλύτερο του φυσιολογικού

Η συχνότητα της παιδικής παχυσαρκίας αυξάνεται τα τελευταία χρόνια παγκοσμίως, ενώ η Ελλάδα κατέχει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά στην Ευρώπη (υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά: ~ 40% του πληθυσμού). Η παιδική παχυσαρκία σχετίζεται, μεταξύ άλλων, με αυξημένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης, χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων του αίματος, εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη, άσθματος, καθώς και τερηδόνας. Επιπλέον, ενδέχεται να επηρεάζει την αυτοπεποίθηση και τη συναισθηματική υγεία του παιδιού.

Η σημαντικότερη μακροπρόθεσμη συνέπεια του αυξημένου σωματικού βάρους κατά την παιδική ηλικία (ιδιαίτερα της παιδικής παχυσαρκίας) είναι η διατήρησή του και κατά την ενήλικη ζωή. Η παχυσαρκία κατά την ενήλικη ζωή έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση ποικίλων νοσημάτων (καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης κ.ά.).

Σωματικό βάρος μικρότερο του φυσιολογικού

Το χαμηλότερο του φυσιολογικού βάρους σώματος κατά την παιδική ηλικία μπορεί να σχετίζεται με μειωμένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, η οποία ενδέχεται να οδηγήσει σε έλλειψή τους, με εμφάνιση σχετικών νοσημάτων, όπως σιδηροπενική αναιμία από έλλειψη σιδήρου κ.ά. Επιπλέον, το χαμηλότερο του φυσιολογικού βάρους σχετίζεται με μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης λοιμώξεων. Τέλος, κατά την εφηβεία ενδέχεται να προκαλέσει ορμονικές διαταραχές που μπορεί να οδηγήσουν ακόμα και στη διακοπή της έμμηνυας ρύσης.

Αν το βάρος του παιδιού παραμένει χαμηλότερο του φυσιολογικού, εκτός από τη μειωμένη πρόσληψη τροφής, αυτό μπορεί να οφείλεται και σε κάποιο νόσημα. Για την περαιτέρω αξιολόγηση του βάρους του παιδιού απευθυνθείτε στον παιδίατρό σας.

ΠΩΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΥΜΕ ΟΤΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΕΧΕΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ;

Για την εκτίμηση του σωματικού βάρους ενός παιδιού και την αξιολόγηση του ρυθμού ανάπτυξής του χρησιμοποιούνται οι καμπύλες ανάπτυξης, στις οποίες προσδιορίζεται το βάρος, το ύψος ή το μήκος και ο δείκτης μάζας σώματος σε σχέση με την ηλικία του παιδιού. Οι επαγγελματίες υγείας (παιδίατροι) που παρακολουθούν τη συνολική ανάπτυξη του παιδιού είναι υπεύθυνοι για τη χρήση των καμπυλών ανάπτυξης, ώστε να οριστεί εάν το παιδί είναι:

- Λιποβαρές
- Φυσιολογικού βάρους
- Υπέρβαρο
- Παχύσαρκο

Στην περίπτωση που το βάρος του παιδιού δεν βρίσκεται εντός των φυσιολογικών ορίων, ο ειδικός επαγγελματίας υγείας είναι εκείνος που θα σας καθοδηγήσει σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε.



ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Τα νεαρά άτομα ενδέχεται να νιώθουν ότι «πιέζονται» από τα πρότυπα ομορφιάς, ώστε να είναι πιο αδύνατα απ' όσο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας τους. Για να το επιτύχουν αυτό, καταφεύγουν σε λανθασμένες και ορισμένες φορές επικίνδυνες για την υγεία διατροφικές επιλογές. Η πραγματοποίηση δίαιτας από τα νεαρά άτομα έχει συσχετιστεί με πιθανές αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική τους υγεία, όπως διατροφικές ελλείψεις, π.χ. σιδήρου και ασβεστίου, επιβράδυνση της ανάπτυξης, διαταραχές της έμμηνης ρύσης, κ.ά. Έχει φανεί, επίσης, ότι οι έφηβοι που κάνουν χρόνια δίαιτα ενδέχεται να εμφανίζουν και αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία, όπως κόπωση, ευερεθιστότητα, διάσπαση προσοχής και διατροφικές διαταραχές (π.χ., υπερφαγία). Για τους παραπάνω λόγους τα νεαρά άτομα και οι έφηβοι δεν συνιστάται να κάνουν δίαιτες χωρίς παρακολούθηση από τον ειδικό επαγγελματία υγείας.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Η τακτική σωματική δραστηριότητα σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή συμβάλλουν στην καλή υγεία. Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για τα παιδιά και τους εφήβους τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα είναι πολλαπλά. Πιο συγκεκριμένα:

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

Άμεσα οφέλη στην παιδική και εφηβική ηλικία:

- Συμβολή στη σωστή ανάπτυξη του σώματος (γερά κόκαλα, δυνατοί μύες)
- Διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και πρόληψη παιδικής παχυσαρκίας
- Πρόληψη συγκεκριμένων νοσημάτων και παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου, όπως υπέρταση, υπερχοληστερολαιμία και σακχαρώδης διαβήτη τύπου 2
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών
- Ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της ομαδικότητας.

Μακροπρόθεσμα οφέλη που εκδηλώνονται στην ενήλικη ζωή:

- Μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας
- Μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου και άλλων χρόνιων νοσημάτων
- Πρόληψη εμφάνισης οστεοπόρωσης



ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:**ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (3-6 ΕΤΩΝ)**

- **Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που δαπανούν τα παιδιά μπροστά στην οθόνη.**
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια για **τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα**. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι συνεχόμενη ή να μοιραστεί σε μικρότερα διαστήματα τουλάχιστον 10 λεπτών.
- Επιλέξτε δραστηριότητες **μη οργανωμένης μορφής**, όπως για παράδειγμα:
 - Περπάτημα με τους γονείς, τρέξιμο, χορός, κρυφτό, κυνηγητό, παιχνίδι με φίλους και γονείς, παιχνίδι στην παιδική χαρά, παιχνίδι στην παραλία, σχοινάκι, ποδόσφαιρο, ποδήλατο, κυνήγι θησαυρού, κολύμβηση, βοήθεια στην κηπουρική.
- Ενθαρρύνετε **ποικιλία** δραστηριοτήτων μέσα στην εβδομάδα. Οι δραστηριότητες αυτές θα πρέπει να είναι ευχάριστες αλλά και ασφαλείς.
- Επιλέξτε δραστηριότητες που σας δίνουν την ευκαιρία να είστε σωματικά **δραστήριοι μαζί με τα παιδιά** σας.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

Καθημερινό περπάτημα από και προς το σχολείο



Καθημερινή σωματική δραστηριότητα στο σχολείο (ώρα παιχνιδιού, διαλείμματα)



3-4 απογεύματα την εβδομάδα ευκαιρίες για παιχνίδι



Το Σαββατοκύριακο: μακρύτεροι περίπατοι, επίσκεψη στο πάρκο, βόλτα με το ποδήλατο

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ (7-18 ΕΤΩΝ)

- **Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που τα παιδιά και οι έφηβοι δαπανούν μπροστά στην οθόνη.**
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια **για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα**. Η δραστηριότητα να είναι μέτριας ή υψηλής έντασης*, συνεχόμενη ή να μοιράζεται σε μικρότερα διαστήματα τουλάχιστον 10 λεπτών.
- Οι δραστηριότητες μπορεί να είναι **οργανωμένες** (π.χ., αθλήματα) ή **μη οργανωμένες** μορφής (π.χ., περίπατος, βόλτα με το ποδήλατο, κολύμπι στη θάλασσα).
- Ενθαρρύνετε **ποικιλία** δραστηριοτήτων μέσα στην εβδομάδα, όπως για παράδειγμα:
 - Βόλτα με κατοικίδιο, χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση, δραστηριότητες με φίλους, γυμναστική, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, τένις, χορός (όλα τα είδη)
- Τα παιδιά **κάτω των 10 ετών** δεν θα πρέπει να επικεντρώνονται σε σωματική δραστηριότητα με αυστηρή αθλητική πειθαρχία. Οι δραστηριότητες που επιλέγονται θα πρέπει να είναι ευχάριστες αλλά και ασφαλείς.

Οι παραπάνω συστάσεις αποτελούν τα ελάχιστα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας που προτείνονται για παιδιά και εφήβους – περισσότερη σωματική δραστηριότητα θα οδηγήσει σε μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



Καθημερινό περπάτημα ή ποδηλασία από και προς το σχολείο



3-4 οργανωμένες ή μη δραστηριότητες ή αθλήματα την εβδομάδα



Το Σαββατοκύριακο: περίπατοι, βόλτα με το ποδήλατο, αθλήματα

ΕΝΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

***Σε μία κλίμακα από 1-10, η μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 5-6, ενώ η υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 7-8.**

Τα νεαρά άτομα που κάνουν μέτριας έντασης δραστηριότητα θα παρατηρήσουν την καρδιά τους να χτυπάει πιο γρήγορα και την ανάσα τους να είναι πιο βαριά απ' ό,τι φυσιολογικά. Τα άτομα που κάνουν υψηλής έντασης δραστηριότητα θα νιώσουν την καρδιά τους να χτυπάει πολύ πιο γρήγορα και την ανάσα τους να είναι ακόμη πιο βαριά απ' ό,τι φυσιολογικά. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί περπατάει με έντονο βάδισμα προς το σχολείο, κάνει μέτριας έντασης δραστηριότητα, ενώ όταν τρέχει στην παιδική χαρά, κάνει υψηλής έντασης δραστηριότητα. Έχει φανερό ότι η ίδια δραστηριότητα μπορεί να είναι είτε μέτριας είτε υψηλής έντασης. Αυτό εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως η ταχύτητα διεξαγωγής της δραστηριότητας (π.χ., πόσο γρήγορα ή αργά κάνει ποδήλατο).

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτρέψτε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια και να αθλούνται.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παίζουν εκτός σπιτιού, όποτε αυτό είναι δυνατό και ασφαλές.
- Επιβραβεύστε τα παιδιά όταν είναι σωματικά δραστήρια.
- Δώστε πρώτοι το καλό παράδειγμα. Παίξτε και αθληθείτε μαζί με τα παιδιά.
- Οργανώστε δραστηριότητες που εμπλέκουν ολόκληρη την οικογένεια.
- Ανακαλύψτε τις δραστηριότητες που προτιμούν τα παιδιά σας και προτρέψτε τα να ασχοληθούν με αυτές.
- Διευκολύνετε τη μετακίνηση στους χώρους άθλησης (π.χ., γήπεδο, κολυμβητήριο, σχολή χορού).
- Να επικεντρώνεστε στις θετικές επιδόσεις των παιδιών κατά τις αθλητικές και άλλες δραστηριότητες και όχι στα εμπόδια και τις αποτυχίες.
- Να θυμάστε ότι τα πιο δραστήρια παιδιά ενδέχεται να χρειάζονται μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού για να καλύψουν τις ενεργειακές τους ανάγκες.



Προσοχή!

Στα παιδιά που κάνουν έντονη σωματική δραστηριότητα, μια ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία από όλες τις ομάδες τροφίμων καλύπτει επαρκώς τις ανάγκες τους σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά και **δεν χρειάζεται η λήψη οποιουδήποτε σκευάσματος ή συμπληρώματος διατροφής**. Η χρήση αυτών των σκευασμάτων ενδέχεται να συνοδεύεται από αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ – ΧΡΟΝΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ

Η καθιστική ζωή, που ειδικά στα παιδιά συνδέεται με αύξηση του χρόνου που δαπανούν μπροστά στην οθόνη, αφενός τα οδηγεί να είναι λιγότερο σωματικά δραστήρια και, μεταξύ άλλων αρνητικών επιδράσεων, «κλέβει» χρόνο από δραστηριότητες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, της φαντασίας και των κοινωνικών τους δεξιοτήτων.

ΣΥΣΤΑΣΗ

- Φροντίστε ώστε τα παιδιά ηλικίας **έως 2 ετών** να μην έχουν καμία ενασχόληση με δραστηριότητες μπροστά στην οθόνη.
- Περιορίστε **όσο το δυνατόν περισσότερο** τον χρόνο που τα παιδιά και οι έφηβοι δαπανούν μπροστά στην οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας (π.χ., τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια). Ο χρόνος που δαπανάται μπροστά στην οθόνη **δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 1-2 ώρες ημερησίως**.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Απομακρύνετε την τηλεόραση ή άλλον ηλεκτρονικό εξοπλισμό από τους χώρους στους οποίους περνούν τον περισσότερο χρόνο τους τα παιδιά και ιδιαίτερα από το υπνοδωμάτιό τους.
- Στην περίπτωση που το παιδί παρακολουθήσει τηλεόραση, επιλέξτε προγράμματα υψηλής ποιότητας, κατάλληλα για την ηλικία του.
- Παρακολουθήστε μαζί με τα παιδιά σας επιλεγμένες εκπομπές στην τηλεόραση ή ταινίες και βρείτε αφορμή να συζητήσετε τα μηνύματα που προβάλλουν.
- Η τηλεόραση και όλες οι οθόνες πρέπει να είναι κλειστές κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- Κατά το χρονικό διάστημα που το παιδί θα αφιερώσει τελικά μπροστά στην οθόνη προσπαθήστε να μην εκτεθεί σε διαφημιστικά μηνύματα. Συζητήστε με τα παιδιά για τον ρόλο των διαφημίσεων, τις πληροφορίες που παρουσιάζονται σε αυτές και τα μηνύματα που προωθούν.
- Προσπαθήστε να είστε ενήμεροι τόσο για τον χρόνο που τα παιδιά δαπανούν μπροστά στην οθόνη όσο και για την ποιότητα των προγραμμάτων που παρακολουθούν και των ιστοσελίδων που επισκέπτονται.
- Μη χρησιμοποιείτε τον χρόνο μπροστά στην οθόνη ως ανταμοιβή ή ως τιμωρία.
- Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά. Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που αφιερώνετε μπροστά στην τηλεόραση, τον υπολογιστή ή το κινητό τηλέφωνο.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Ο χρόνος μπροστά στην οθόνη περιλαμβάνει την παρακολούθηση τηλεόρασης, την ενασχόληση με τον υπολογιστή, το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με ηλεκτρονικά παιχνίδια, έξυπνα κινητά τηλέφωνα (smart phones) και υπολογιστές ταμπλέτες (tablets).
- Η ενασχόληση με δραστηριότητες μπροστά στην οθόνη αυξάνει την παρακολούθηση διαφημιστι-

κών μηνυμάτων και ιδιαίτερα εκείνων που αφορούν στην προώθηση «ανθυγιεινών» τροφίμων. Παιδιά κάτω των 8 ετών είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στις διαφημίσεις, καθώς δεν κατανοούν τον σκοπό τους και δεν μπορούν να διαχωρίσουν πλήρως την πληροφορία που προβάλλεται από την πραγματικότητα.





ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Ο ανθρώπινος οργανισμός λαμβάνει με την τροφή τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ομαλή λειτουργία του και την εκτέλεση κάθε είδους δραστηριοτήτων. Τα θρεπτικά συστατικά, που περιέχονται στα τρόφιμα, διακρίνονται σε **μακροθρεπτικά** και **μικροθρεπτικά** συστατικά.

ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Στα **μακροθρεπτικά** συστατικά συγκαταλέγονται οι **υδατάνθρακες**, οι **πρωτεΐνες** και τα **λιπίδια**. Χρησιμοποιούνται ως δομικά συστατικά του οργανισμού μας, συμμετέχουν στις λειτουργίες του μεταβολισμού και προσφέρουν ενέργεια, η οποία μετρείται σε θερμίδες. Συγκεκριμένα αποδίδουν:

- 1 γραμμάριο υδατανθράκων: 4 θερμίδες
- 1 γραμμάριο πρωτεϊνών: 4 θερμίδες
- 1 γραμμάριο λιπιδίων: 9 θερμίδες

Η αιθυλική αλκοόλη (αλκοόλ), αν και δεν ανήκει στα θρεπτικά συστατικά, συμβάλλει, επίσης, στην πρόσληψη θερμίδων. Ειδικότερα, 1 γραμμάριο αιθυλικής αλκοόλης αποδίδει 7 θερμίδες.

Υδατάνθρακες

- Αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη δομή και τη λειτουργία των κυττάρων, των ιστών και των οργάνων.
- **Κύριες πηγές:** Δημητριακά και προϊόντα τους (π.χ., ψωμί, ρύζι, μακαρόνια), πατάτες, όσπρια, φρούτα, γάλα, ζάχαρη και προϊόντα που την περιέχουν, λαχανικά.
- **Είναι ίδιες όλες οι πηγές υδατανθράκων;** Τρόφιμα που περιέχουν φυτικές ίνες, όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια, θα πρέπει να προτιμώνται, καθώς έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Αντίθετα, τρόφιμα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα καλό είναι να αποφεύγονται, καθώς η αυξημένη κατανάλωσή τους έχει συσχετιστεί με αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.

Πρωτεΐνες

- Χρησιμοποιούνται ως δομικό συστατικό των κυττάρων. Συμβάλλουν, μεταξύ άλλων, στη σύνθεση νέων κυττάρων κατά την περίοδο της ανάπτυξης του οργανισμού, στην επιδιόρθωση των ιστών, ενώ συμμετέχουν και στον μεταβολισμό και στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

- **Κύριες πηγές:** κόκκινο και λευκό κρέας, ψάρι, αυγό, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια.
- Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από αμινοξέα. Ορισμένα από αυτά ονομάζονται απαραίτητα, διότι ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει και τα προσλαμβάνει από τα τρόφιμα. Οι πρωτεΐνες που περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός ονομάζονται **υψηλής βιολογικής αξίας** και βρίσκονται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κόκκινο και το λευκό κρέας, το ψάρι, το αυγό, το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί. Αντίθετα, οι πρωτεΐνες που δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα έχει ανάγκη ο οργανισμός θεωρούνται **χαμηλής βιολογικής αξίας** και περιέχονται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα δημητριακά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

Λιπίδια (λίπη και έλαια)

- Χρησιμοποιούνται ως συστατικό των μεμβρανών των κυττάρων και των ορμονών, ενώ συμβάλλουν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών.
- Τα λιπίδια είτε περιέχονται στα τρόφιμα ως φυσικό συστατικό τους (π.χ., κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγό) είτε προστίθενται σε αυτά (π.χ., ελαιόλαδο κατά το μαγείρεμα). Σημασία έχει τόσο η ποσότητα όσο και το είδος (ποιότητα) των λιπιδίων που καταναλώνουμε.
- Τα λιπίδια μπορούν να ταξινομηθούν σε κατηγορίες, ανάλογα με το είδος των λιπαρών οξέων που περιέχουν. Τα λιπαρά οξέα διακρίνονται σε:
 - **Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα:** Βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως στο ελαιόλαδο και στους ξηρούς καρπούς, και σε μικρότερο βαθμό σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης (βλ. Πίνακα 7). Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά θεωρείται ωφέλιμη για την υγεία, γι' αυτό και θα πρέπει να προτιμώνται έναντι των τροφίμων που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά.
 - **Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα:** Βρίσκονται κυ-

ρίως στα φυτικά έλαια και τους ξηρούς καρπούς (βλ. Πίνακα 7). Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν και τα ω-3 λιπαρά οξέα, καλή πηγή των οποίων αποτελούν τα ψάρια και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια (κολιός, σαρδέλα κ.ά). Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν πολυακόρεστα λιπαρά θεωρείται ωφέλιμη για την υγεία και ιδιαίτερα για τη σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών και των εφήβων. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να προτιμώνται έναντι των τροφίμων που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά.

- **Κορεσμένα λιπαρά οξέα:** Βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, το βούτυρο και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (βλ. Πίνακα 7). Η υψηλή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε κορεσμένα λιπαρά μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία, γι' αυτό και η πρόσληψή τους θα πρέπει να είναι περιορισμένη και να αντικαθίστανται από τρόφιμα που περιέχουν μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά.
- **Υδρογονωμένα (τρανς) λιπαρά οξέα:** Βρίσκονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα (βλ. Πίνακα 7) και παράγονται κατά την επεξεργασία (υδρογόνωση) των λιπαρών οξέων που περιέχονται στο τρόφιμο. Τα υδρογονωμένα λίπη δεν είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Αντιθέτως, είναι ιδιαίτερα επιβλαβή για την υγεία, καθώς η κατανάλωσή τους αυξάνει την πιθανότητα για καρδιαγγειακά νοσήματα στην ενήλικη ζωή.

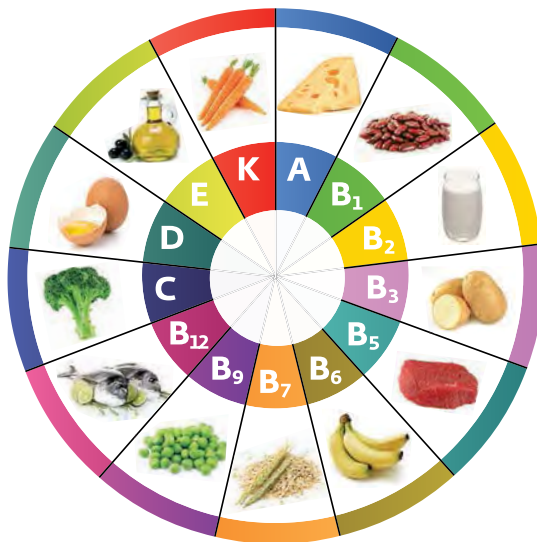


ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι θρεπτικές ουσίες απαραίτητες για την ομαλή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού. Προσλαμβάνονται από τα τρόφιμα, καθώς ο οργανισμός δεν μπορεί να τις συνθέσει σε επαρκείς ποσότητες και δεν αποδίδουν θερμίδες.

Κατατάσσονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες, **στις υδατοδιαλυτές και στις λιποδιαλυτές βιταμίνες**. Στους πίνακες 8 και 9 παρουσιάζονται οι κύριες πηγές των υδατοδιαλυτών και λιποδιαλυτών βιταμινών, αντίστοιχα.



Πίνακας 8. Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών

Βιταμίνες	Κύριες πηγές
Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ)	Εσπεριδοειδή, φράουλες, ακτινίδιο, πατάτα, μπρόκολο, λάχανο, κουνουπίδι, κόκκινες και πράσινες πιπεριές, ντομάτα, λαχανάκια Βρυξελλών
Θειαμίνη (βιταμίνη B₁)	Σιτάρι, βρώμη, δημητριακά ολικής άλεσης, συκώτι, χοιρινό, όσπρια
Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B₂)	Δημητριακά ολικής άλεσης, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, συκώτι, αυγά, γάλα
Νιασίνη (βιταμίνη B₃)	Κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, φιστίκια, πατάτες, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά
Βιταμίνη B₆ (πυριδοξίνη)	Ψάρια, πουλερικά, κόκκινο κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, μπανάνα, δαμάσκηνα, λαχανικά
Βιταμίνη B₁₂ (κοβαλαμίνη)	Τρόφιμα ζωικής προέλευσης: κρέας, συκώτι, αυγό, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα
Φυλλικό οξύ (B₉)	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, όσπρια (φασόλια, φακές), αρακάς
Βιοτίνη (B₇)	Συκώτι, δημητριακά και προϊόντα τους, κρόκος αυγού, όσπρια
Παντοθενικό οξύ (B₅)	Άπαχο κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια Συντίθεται εν μέρει και από βακτήρια του εντέρου.

Πηγές: WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements*. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.
EUFIC (2006). Βιταμίνες τι κάνουν και πού τις βρίσκουμε. <http://www.eufic.org/>

Πίνακας 9. Κύριες πηγές λιποδιαλυτών βιταμινών

Βιταμίνες	Κύριες πηγές
Βιταμίνη Α (ρετινόλη, καροτενοειδή)	Γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, συκώτι, κρόκος αυγού Καροτενοειδή: πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ., σπανάκι), κίτρινα ή πορτοκαλί λαχανικά (π.χ., κολοκύθα, καρότα) και φρούτα (π.χ., βερίκοκα)
Βιταμίνη D	Λιπαρά ψάρια (π.χ., σαρδέλα, ρέγγα), συκώτι, κρόκος αυγού, γαλακτοκομικά προϊόντα Η μεγαλύτερη ποσότητα συντίθεται μέσω της έκθεσης του δέρματος στο ηλιακό φως.
Βιταμίνη Ε	Φυτικά έλαια (π.χ., ελαιόλαδο), βρόμη, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σπόροι φυτών (π.χ., ηλιόσποροι), ξηροί καρποί
Βιταμίνη Κ (φυλλοκινόνη, μενακινόνη, κινόνη)	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ., σπανάκι, μαρούλι), φυτικά έλαια, συκώτι, τυρί Μενακινόνες παράγονται στον οργανισμό και από βακτήρια του εντέρου.

Πηγές: WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements*. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.
EUFIC (2006). Βιταμίνες τι κάνουν και πού τις βρίσκουμε. <http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/>



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 διαιτολόγου).



Ανόργανα στοιχεία

Τα ανόργανα στοιχεία είναι συστατικά που ενώ βρίσκονται σε μικρές ποσότητες στο ανθρώπινο σώμα, η παρουσία τους είναι απαραίτητη για την ομαλή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού.

Οι κύριες πηγές των ανόργανων στοιχείων που θεωρούνται σημαντικότερα για την υγεία φαίνονται στον Πίνακα 10.

Πίνακας 10. Κύριες πηγές ανόργανων στοιχείων

Ανόργανα στοιχεία	Κύριες πηγές
Ασβέστιο	Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, πράσινα λαχανικά (π.χ., σπανάκι, μπρόκολο), μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., σαρδέλα, γαύρος), αμύγδαλα, όσπρια
Σίδηρος	Αιμικός σίδηρος: κρέας, συκώτι, πουλερικά, ψάρια και θαλασσινά (π.χ., μύδια, στρείδια) Μη αιμικός σίδηρος: όσπρια (π.χ., φασόλια, φακές), σκούρα πράσινα λαχανικά (π.χ., σπανάκι), κολοκυθόσποροι (πασατέμπο)
Μαγνήσιο	Ξηροί καρποί, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, οστρακόδερμα, πράσινα λαχανικά, αρακάς, κακάο
Ψευδάργυρος	Θαλασσινά, ψάρια, κόκκινο κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, αυγά
Ιώδιο	Ιωδιούχο αλάτι (και τρόφιμα που το περιέχουν), θαλασσινά, ψάρια, οστρακοειδή
Σελήνιο	Κρέας, ψάρια, θαλασσινά, καρύδια, δημητριακά

Πηγές: WHO (1996). *Trace Element in Human Nutrition and Health*. World Health Organization, Geneva.
WHO/FAO (2004). *Vitamin and mineral requirements in human nutrition*. Second edition. World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations.
WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements*. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Ο σίδηρος είναι ιδιαίτερα σημαντικός για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης (ερυθρά αιμοσφαίρια) και της μυοσφαιρίνης (μύες). Η έλλειψή του οδηγεί στην εμφάνιση αναιμίας, η οποία είναι μία από τις συχνότερες ανεπάρκειες θρεπτικών συστατικών κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Τα μικρά παιδιά έως 3 ετών και τα κορίτσια στην εφηβεία (λόγω της έμμηνης ρύσης) έχουν ιδιαίτερα αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο.
 - Ο σίδηρος που βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης (αιμικός σίδηρος) απορροφάται καλύτερα από εκείνον που βρίσκεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Επομένως, το κρέας είναι μία από τις καλύτερες πηγές σιδήρου.
- 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 πρόσληψη επαρκούς ποσότητας ασβεστίου κατά την περίοδο αυτή είναι σημαντική για την απόκτηση υγιών και γερών οστών και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης στις μεγάλες ηλικίες.
- Μια κατηγορία ανόργανων στοιχείων που ονομάζονται «βαρέα μέταλλα» σε υψηλές συγκεντρώσεις είναι τοξικά για τον οργανισμό. Εδώ ανήκουν το χρώμιο, ο μόλυβδος, ο υδράργυρος, το κάδμιο, το αρσενικό, το αλουμίνιο, το λίθιο κ.ά.

ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Η ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ;

- Μια ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία τροφίμων από όλες τις ομάδες καλύπτει επαρκώς τις ανάγκες ενός υγιούς ατόμου σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. **Κανένα συμπλήρωμα διατροφής δεν μπορεί να υποκαταστήσει μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.**
- Η **χρήση συμπληρωμάτων διατροφής** μπορεί να κριθεί αναγκαία **μόνο από τον παιδίατρό σας** σε περιπτώσεις διαγνωσμένης ανεπάρκειας κάποιου μικροθρεπτικού συστατικού (π.χ., σιδηροπενική αναιμία), σε συγκεκριμένη πάθηση ή σε ειδικές περιόδους (π.χ., κατά την έμμηνη ρύση).
- Η **μη ορθή χρήση συμπληρωμάτων διατροφής** ενδέχεται να συνοδεύεται από **αρνητικές επιπτώσεις** στην υγεία των παιδιών και των εφήβων.





Παράρτημα 1. Ελληνική παραδοσιακή διατροφή

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή αποτελεί έκφραση της ιστορίας και της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.

Χαρακτηρίζεται από:

- **Υψηλή κατανάλωση προϊόντων φυτικής προέλευσης, όπως:**
 - Φρούτα και λαχανικά, μεταξύ των οποίων σημαντική θέση κατέχουν τα χόρτα
 - Όσπρια
 - Αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού.
- **Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών**, ανάλογα με την απόσταση από τη θάλασσα
- **Μέτρια προς χαμηλή κατανάλωση:**
 - Γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων
 - Πουλερικών
 - Αυγών.
- **Χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του** (π.χ., αλλαντικών).
- **Χρήση ελαιόλαδου**, το οποίο κατέχει κεντρική θέση στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και αποτελεί την πρωταρχική πηγή προστιθέμενου ελαίου.
- **Μέτρια καθημερινή κατανάλωση κρασιού** μαζί με τα γεύματα.

Επιπλέον, η τακτική σωματική δραστηριότητα αποτελούσε παραδοσιακά αναπόσπαστο κομμάτι του τρόπου ζωής των Ελλήνων.

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή σχετίζεται με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, οι οποίες φαίνεται ότι δεν οφείλονται στις ιδιότητες των μεμονωμένων της χαρακτηριστικών (των τροφίμων), αλλά στη συνολική τήρηση του προτύπου, δηλαδή στο σύνολο των τροφίμων, στην ποσότητα αλλά και στον τρόπο με τον οποίο καταναλώνονται. Πιο συγκεκριμένα, η τήρηση όλων των χαρακτηριστικών της έχει διαπιστωθεί ότι προλαμβάνει από χρόνια νοσήματα που εμφανίζονται στην ενήλικη ζωή, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης και ο καρκίνος, ενώ έχει συσχετιστεί με αύξηση του προσδόκιμου ζωής και με τη μακροζωία. Το πρότυπο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, προσαρμοσμένο στις ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών και εξαιρώντας την κατανάλωση αλκοόλ, έχει συσχετιστεί με ευεργετικά οφέλη και κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, ιδιαίτερα μάλιστα με τη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και με την πρόληψη της εμφάνισης παιδικής παχυσαρκίας.

Στις μέρες μας, ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει απομακρύνει σημαντικό ποσοστό των ενηλίκων, αλλά και των παιδιών και των εφήβων, από το παραδοσιακό πρότυπο της ελληνικής διατροφής, το οποίο έχει αντικατασταθεί σε μεγάλο βαθμό από ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και καθιστικό τρόπο ζωής. Δεδομένων των ευεργετικών επιδράσεων της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας και της συμβατότητάς της με τις διατροφικές συνήθειες και την παράδοση των Ελλήνων, είναι αναγκαία η προστασία της και η επανένταξή της στην καθημερινότητά μας.

Ακολουθεί ενδεικτικός κατάλογος παραδοσιακών ελληνικών φαγητών που θα μπορούσαν να ενταχθούν στην καθημερινή διατροφή της οικογένειας.



ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΦΑΓΗΤΑ

 Κύριο υλικό: Λαχανικά	Βασικά συστατικά
Αγκινάρες αλά πολιτά	Αγκινάρες, καρότο, κρεμμύδι, πατάτες, άνηθος
Αγκινάρες με αρακά	Αγκινάρες, αρακάς, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, άνηθος, λεμόνι, ελαιόλαδο
Αγκινάρες με κουκιά	Αγκινάρες, κουκιά φρέσκα, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, άνηθος, λεμόνι ελαιόλαδο
Αμπελοφάσουλα σαλάτα	Αμπελοφάσουλα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Βλίτα με κολοκυθάκια γιαχνί	Βλίτα, κολοκυθάκια, κρεμμύδι, άνηθος, μαϊντανός, λεμόνι
Κουνουπίδι γιαχνί	Κουνουπίδι, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδο
Λαχανόρυζο	Λάχανο, κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδο
Μελιτζάνες ιμάμ	Μελιτζάνες, ντομάτα, κρεμμύδι, σκόρδο, ελαιόλαδο
Μελιτζανοσαλάτα	Μελιτζάνα, σκόρδο, μαϊντανός, καρύδια, ελαιόλαδο
Μπάμιες γιαχνί	Μπάμιες, κρεμμύδι, ντομάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Μπριάμ (τουρλού)	Μελιτζάνες, κολοκύθια, πιπεριές, καρότα, ντομάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Σαλάτα παντζάρια με σκορδαλιά	Παντζάρια (βολβοί & χόρτα), σκόρδο, ελαιόλαδο
Σπανακόρυζο	Σπανάκι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, λεμόνι
Σπανακόρυζο με πράσο	Σπανάκι, πράσο, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φασολάκια «λαδερά»	Φρέσκα φασολάκια, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χορτόπιτα	Ποικιλία χόρτων (σπανάκι, μάραθο, λάπαθο, καυκαλήθρες κ.ά.), κρεμμύδι, αλεύρι, ελαιόλαδο
 Κύριο υλικό: Όσπρια	Βασικά συστατικά
Κουκιά ξερά στον φούρνο	Κουκιά ξερά, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Κουκιά φρέσκα	Κουκιά φρέσκα, κρεμμύδι φρέσκο, άνηθος, μάραθος, ελαιόλαδο
Ρεβίθια σούπα	Ρεβίθια, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο
Ρεβίθια στον φούρνο	Ρεβίθια, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Ρεβιθόρυζο	Ρεβίθια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φάβα	Φάβα, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο
Φακές σούπα	Φακές, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο, ξίδι
Φακόρυζο	Φακές, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φασολάδα	Φασόλια, κρεμμύδι, καρότο, σέλινο, ελαιόλαδο
Φασόλια άσπρα σαλάτα	Φασόλια λευκά, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ξίδι
Φασόλια γίγαντες στον φούρνο	Φασόλια γίγαντες, κρεμμύδι, καρότο, ντομάτα, ελαιόλαδο
Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα	Φασόλια μαυρομάτικα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ξίδι
Φασόλια μαυρομάτικα σούπα	Φασόλια μαυρομάτικα, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδο, ξίδι



 Κύριο υλικό: Ψάρια – Θαλασσινά	Βασικά συστατικά
Γαύρος/Κολιός πλάκι στον φούρνο	Γαύρος/Κολιός, ντομάτα, κρεμμύδι φρέσκο
Γόπες στον φούρνο	Γόπες, σκόρδο, λεμόνι, ελαιόλαδο
Κακαβιά (ψαρόσουπα)	Διάφορα μικρά ψάρια για βράσιμο (χάνος, πέρκα, σκορπίνα κ.ά.), ντομάτα, κρεμμύδι, πατάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Καλαμάρια γεμιστά	Καλαμάρια, ρύζι, ντομάτα, κρεμμύδι, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
Μπακαλιάρος πλάκι	Μπακαλιάρος, κρεμμύδι, ντομάτα, πατάτες
Μυδοπίλαφο	Μύδια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Σαρδέλες ριγανάτες στον φούρνο	Σαρδέλες, λεμόνι, ελαιόλαδο
Σουπιές με σπανάκι	Σουπιές, σπανάκι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό	Χταπόδι, ζυμαρικά, ντομάτα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με ρύζι	Χταπόδι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με φασολάκια	Χταπόδι, φασολάκια, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χταπόδι με χόρτα	Χταπόδι, κρεμμύδι, πράσο, σπανάκι, ραδίκια, σέσκουλα, μάραθο, σέλινο, άνηθος, ελαιόλαδο
 Κύριο υλικό: Κρέας	Βασικά συστατικά
Γιουβαρλάκια	Κιμάς μοσχαρίσιος, ρύζι, κρεμμύδι, μαϊντανός, ελαιόλαδο
Κατσίκι/Αρνί τουρλού με λαχανικά στον φούρνο	Κατσίκι/Αρνί, καρότο, ντομάτα, κολοκύθι, μπάμιες, πατάτες, σέλινο
Κόκορας με χυλοπίτες	Κόκορας, χυλοπίτες, ντομάτα, κρεμμύδι, κρασί, ελαιόλαδο
Κοτόπουλο με μπάμιες	Κοτόπουλο, μπάμιες, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Κουνέλι/Λαγός στιφάδο	Κουνέλι/Λαγός, κρεμμυδάκια για στιφάδο, ντομάτα, κρασί, ελαιόλαδο
Ρεβίθια με μοσχάρι (ρεβιθάτο)	Βοδινό κρέας, ρεβίθια, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χοιρινό με πράσα και σέλινο	Χοιρινό, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
 Κύριο υλικό: Δημητριακά & προϊόντα τους	Βασικά συστατικά
Κολοκυθοανθοί γεμιστοί	Κολοκυθοανθοί, ρύζι, ελαιόλαδο
Κρεμμύδια γεμιστά με πλιγούρι & ρύζι	Κρεμμύδια, πλιγούρι, ντομάτα, ρύζι, ελαιόλαδο
Λαχανοντολμάδες	Λάχανο, ρύζι, ελαιόλαδο
Ντομάτες & Πιπεριές γεμιστές	Ντομάτες, πιπεριές, ρύζι, ελαιόλαδο
Ντολμαδάκια	Αμπελόφυλλα, ρύζι, ελαιόλαδο
Πλιγούρι κοκκινιστό	Πλιγούρι, πιπεριές, ντομάτα, ελαιόλαδο
Τραχανάς σούπα με ντομάτα & φέτα	Τραχανάς, ντομάτα, φέτα, ελαιόλαδο
Τραχανόπιτα	Τραχανάς, κρεμμύδι, φέτα, γάλα, αλεύρι, ελαιόλαδο

Ιδιαίτερη θέση στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα, κυρίως λόγω της γεύσης που προσφέρουν, κατέχουν και τα **μυρωδικά**, τα οποία επιπλέον είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Για τους παραπάνω λόγους μην ξεχνάτε να προσθέτετε ρίγανη, δάφνη, δεντρολίβανο, βασιλικό, θυμάρι, μαϊντανό, άνηθο κ.ά., ανάλογα με τη συνταγή.





Παράρτημα 2. 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 περίσσεψε.

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



Παράρτημα 3. Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων

Η προσεκτική ανάγνωση των ετικετών στις συσκευασίες τροφίμων είναι σημαντική και μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε υγιεινές επιλογές. Παρότι υπάρχουν διάφορα είδη ετικετών, σε αυτές περιλαμβάνεται πλήθος πληροφοριών που αφορούν στη διατροφική αξία, τα συστατικά, τη διατήρηση, την προέλευση του προϊόντος κ.ά.

Σε όλα τα τρόφιμα είναι υποχρεωτικό να αναγράφονται **τα συστατικά που περιέχουν**. Εξαιρέση αποτελούν τρόφιμα, όπως, π.χ., νωπά φρούτα και λαχανικά χωρίς περαιτέρω επεξεργασία, αεριούχα νερά, ξίδι ζύμωσης χωρίς άλλα συστατικά, γιαούρτια, τυριά, βούτυρο, είδη 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 προσλαμβάνεται 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 σακκάρων 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 ευανάγνωστο και ανεξίτηλο τρόπο. Οι πληροφορίες πρέπει να εμφανίζονται συγκεντρωμένες σε έναν πίνακα με τους αριθμούς σε κάθετη ευθυγράμμιση, ενώ, σε περίπτωση έλλειψης χώρου, η αναγραφή γίνεται γραμμικά.*

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 1

ΗΜΙΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ/ΗΜΙΠΑΧΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2%

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Φρέσκο αποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα
- Ανθόγαλα
- Ζωντανή καλλιέργεια γιαούρτης
- Πρωτεΐνη γάλακτος

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ (ανά 100 g)

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

Σπύρι ολικής άλεσης, σπύρι, ρύζι, ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, αλάτι

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΙΤΑΡΙ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	Ανά 100 γραμ. προϊόντος	Ανά μερίδα (30 γραμ.) προϊόντος		
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1.594 kJ	376 kcal	478 kJ	113 kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	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 ΙΝΕΣ	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:

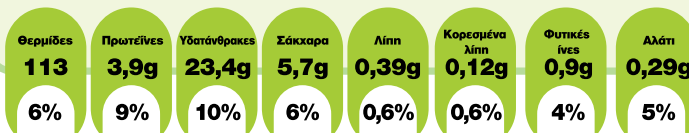
Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (GDA)

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 διαίτα 2.000 θερμίδων, η οποία αντιστοιχεί 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 προσλήψεών σας (GDAs)

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).

Ισχυρισμοί διατροφής (ΕΚ αριθ. 1924/2006; ΕΦΕΤ, 2010)

Στις ετικέτες των τροφίμων συχνά υπάρχουν ενδείξεις σχετικά με τα διατροφικά χαρακτηριστικά του προϊόντος (π.χ., light, χωρίς σάκχαρα, κτλ.), που είναι γνωστές ως *ισχυρισμοί διατροφής*.

Ισχυρισμός διατροφής είναι κάθε πληροφορία που δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ένα τρόφιμο διαθέτει ιδιαίτερες ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες, λόγω της ποσότητας της ενέργειας (θερμιδικής αξίας) ή της θρεπτικής ή άλλης ουσίας που:

- περιέχεται ή
- δεν περιέχεται ή
- περιέχεται σε μειωμένο ή αυξημένο ποσοστό στο τρόφιμο (π.χ., «υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα», «εκ φύσεως», «χωρίς κορεσμένα λιπαρά» κ.ά.).

Ισχυρισμοί υγείας

Εκτός από τους ισχυρισμούς διατροφής, στις ετικέτες των τροφίμων μπορεί να υπάρχουν και πληροφορίες σχετικά με την επίδραση που μπορεί να έχει το προϊόν στην ανθρώπινη υγεία. Αυτοί ορίζονται ως εξής:

Ισχυρισμός υγείας είναι κάθε πληροφορία που δηλώνει ή υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι υπάρχει σχέση μεταξύ μιας κατηγορίας τροφίμων ή ενός τροφίμου ή συστατικού του τροφίμου και της υγείας· δηλαδή, αναφέρεται στην επίδραση που έχει ένα τρόφιμο ή ένα συστατικό του στην υγεία του καταναλωτή. Για παράδειγμα, «Η βιταμίνη C προλαμβάνει το κρυολόγημα» ή «Τα ω-3 λιπαρά οξέα προστατεύουν την καρδιαγγειακή υγεία».

Οι ισχυρισμοί υγείας που **δεν επιτρέπεται** να χρησιμοποιούνται (ΕΚ αριθ. 1924/2006) είναι εκείνοι που:

- α) υπονοούν ότι μπορεί να επηρεαστεί η υγεία από τη μη κατανάλωση του τροφίμου,
- β) αναφέρονται στον ρυθμό ή την ποσότητα απώλειας βάρους,
- γ) αναφέρονται σε συστάσεις μεμονωμένων ιατρών ή επαγγελματιών στον τομέα της υγείας και άλλων ενώσεων επαγγελματιών.

* Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητο να παρατίθενται στις ετικέτες καθορίζονται από Κανονισμούς της Ε.Ε. Το παρόν κεφάλαιο διαμορφώθηκε με βάση τους ισχύοντες Κανονισμούς (1924/2006 και 1169/2011). Οι Κανονισμοί τροποποιούνται κατά διαστήματα.

Πηγές:

ΕΦΕΤ (2010). Ισχυρισμοί Διατροφής & Υγείας. Κείμενο κατευθυντήριων γραμμών για την εφαρμογή του Κανονισμού 1924/2006.

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2007). Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20ής Δεκεμβρίου 2006 σχετικά με τους ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής και υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα.

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2011). Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 25ης Οκτωβρίου 2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές, την τροποποίηση των κανονισμών του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 και (ΕΚ) αριθ. 1925/2006 και την κατάργηση της Οδηγίας 87/250/ΕΟΚ της Επιτροπής, της Οδηγίας 90/496/ΕΟΚ του Συμβουλίου, της Οδηγίας 1999/10/ΕΚ της Επιτροπής, της Οδηγίας 2000/13/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, των Οδηγιών της Επιτροπής 2002/67/ΕΚ και 2008/5/ΕΚ και του Κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 608/2004 της Επιτροπής.

Γενικό Χημείο του Κράτους (2009). Κώδικας τροφίμων και ποτών και αντικειμένων κοινής χρήσης. Άρθρο 11α και Παράρτημα Ι του Άρθρου 11α.





Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης

