

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ
ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ



Ευ Δια...
Τροφήν

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Για το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis:

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου: Αθηνά Λινού

Επιμέλεια έκδοσης: Αφροδίτη Βελουδάκη, Κωνσταντίνα Ζώτα

Για τον Δημοσιογραφικό Οργανισμό Λαμπράκη Α.Ε.:

Υπεύθυνοι έργου: Ιωάννα Σουφλήρη, Ελένη Μαυρή

Συντονισμός έκδοσης: Αλεξάνδρα Κόκκινου, Αργυρώ Κουτρούμπα

Σχεδιασμός: Νικόλας Φαράκλας

Σελιδοποίηση: Ντίνος Κωλέτσος

Διόρθωση: Δημήτρης Αλεξάκης

Εκτέλεση Συναγών και Styling: Στέλιος Μαστοράκος

Φωτογραφίες: shutterstock, Studio SayCheese (Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Βοηθεί Φωτογράφου και Ηλεκτρονική Επεξεργασία Εικόνας: Γιάννης Τριαντάφυλλος, Αλέξανδρος Ματράγκος)

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία: Εκτυπώσεις IRIS AEBE

ISBN: 978-960-503-558-7

Copyright: 2014, «Αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία Πρόληψις» με δ.τ. «Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής».

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτηρας, απαγορευτικής των προσβολών της. Επισημαίνεται, πάντως, ότι κατά τον Ν. 2387/1920 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/1993 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε ηλεκτρονικό ή μαγνητικό μέσο και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια.

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ



Ευ Δια...
Τροφήν



PARTNERS IN
PROLEPSIS

Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής

Η Πράξη «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΕΙΑ ΔΙΑΧΥΣΗ ΓΕΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΔΗΓΩΝ - ΕΥ ΔΙΑ... ΤΡΟΦΗΝ» ανήκει στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013.

Η Πράξη συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) και από Εθνικούς Πόρους.

Φορέας Λειτουργίας της Πράξης είναι το Υπουργείο Υγείας.



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.espa.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΥΠΟΥΡΓΟΥ

Αθήνα, 19 Σεπτεμβρίου 2014

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 17
Ταχ. Κώδικας: 101 87, Αθήνα
Τηλέφωνο: 210/5235815,
Fax: 210/5233573

Χαιρετίζω την έκδοση και κυκλοφορία των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών.

Συγχαίρω τους πλέον των 40 Ειδικούς Επιστήμονες και Καθηγητές των Πανεπιστημίων Αθηνών, Χαροκοπείου και Γεωπονικού, που μετά από εντατική και διεπιστημονική συνεργασία προσφέρουν στην επιστημονική κοινότητα ένα έργο μοναδικής επιστημονικής πληρότητας, στον δε απλό Έλληνα έναν πολύτιμο Οδηγό για τις καθημερινές διαιτολογικές του ανάγκες.

Σε αντίθεση με τους παλαιότερους Διατροφικούς Οδηγούς, οι σημερινοί Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί απευθύνονται εκτός από τον Γενικό Πληθυσμό και σε τρεις ομάδες, με ειδικές διατροφικές ανάγκες: τα Παιδιά από νεογνική μέχρι εφηβική ηλικία, τους Ηλικιωμένους και τις Γυναίκες, στις ειδικές περιόδους της ζωής τους, όπως η εγκυμοσύνη, η γαλουχία ή η εμμηνόπαυση.

Το έργο αυτό υλοποιήθηκε με επιτυχία με τη χρηματοδότηση του ΕΣΠΑ του Υπουργείου Υγείας και έχει ως κύριο σκοπό την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνθηκών και την καταπολέμηση του πιο σημαντικού προβλήματος Υγείας του Ελληνικού Πληθυσμού, που είναι η παχυσαρκία. Η παχυσαρκία οδηγεί στον διαβήτη, τις καρδιαγγειακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά, τον καρκίνο και τόσες πολλές καταστροφικές για τη σωματική και ψυχική υγεία μας επιπτώσεις.

Με απλές, κατανοητές, πρακτικές συμβουλές, όλοι μας μπορούμε να μάθουμε και να εφαρμόσουμε τις πιο σύγχρονες σε διεθνές επίπεδο οδηγίες για σωστή διατροφή. Οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί, επιπλέον, προβάλλουν σε όλο τον κόσμο τις μοναδικές, ευεργετικές για την Υγεία ιδιαιτερότητες της παραδοσιακής Ελληνικής Διατροφής.

Συγχαίρω τους Δημιουργούς αυτού του μοναδικού έργου και καλώ όλους μας, ειδικούς Επιστήμονες και μη, να το μελετήσουμε με προσοχή και να ακολουθήσουμε στην καθημερινή μας ζωή τους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς, για μια καλύτερη Υγεία, ατομικά αλλά και Εθνικά.

Με τιμή
Μαυρουδής Βορίδης

Υπουργός Υγείας

Πρόλογος

Με ιδιαίτερη χαρά παραδίδουμε σήμερα στον ελληνικό λαό τους *Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς*, με την ευχή να συνεισφέρουν ουσιαστικά στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας του.

Η διατροφή αναμφισβήτητα αποτελεί έκφραση του πολιτισμού κάθε λαού, επηρεάζει και επηρεάζεται από το γεωφυσικό περιβάλλον, την παράδοση και τη θρησκεία του. Η Ελλάδα, με το κλίμα της, την ιδιαίτερη γεωφυσική διαμόρφωση, την ενδημική πανίδα και χλωρίδα, και τη μακραίωνη ιστορία της, διαμόρφωσε διατροφικό πολιτισμό που αποδείχτηκε εξαιρετικά ευεργετικός για την υγεία του λαού μας και όλων των λαών που τον υιοθετούν.

Στόχος των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* είναι να συνεισφέρουν στην προαγωγή της υγείας του ελληνικού πληθυσμού, αξιοποιώντας τη διατροφική μας παράδοση και στηριζόμενοι ταυτόχρονα στη σύγχρονη επιστημονική γνώση.

Στον χώρο της δημόσιας υγείας, οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* φιλοδοξούν να συνεισφέρουν σημαντικά στη μείωση της συχνότητας των χρόνιων νοσημάτων, όπως οι καρδιοπάθειες, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα κακοήγη νοσήματα, η παχυσαρκία και σειρά άλλων νοσημάτων που, είτε άμεσα είτε έμμεσα, συνδέονται με τη διατροφή.

Οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* είναι αποτέλεσμα διετούς σκληρής εργασίας πολλών επιστημόνων, που κατάφεραν: α) να μελετήσουν όλη τη σύγχρονη βιβλιογραφία που αφορά τη σχέση της διατροφής με την υγεία, β) να αξιοποιήσουν διατροφικές οδηγίες που έχουν εκδοθεί από διεθνείς οργανισμούς και μεγάλο αριθμό άλλων χωρών, γ) να αξιοποιήσουν τα τεράστια πλεονεκτήματα του ελληνικού διατροφικού πολιτισμού και δ) να αναδείξουν τις διατροφικές επιλογές που υπερέχουν από πλευράς διατροφικής αξίας και ταυτόχρονα είναι προσιτές στον προϋπολογισμό της ελληνικής οικογένειας που σήμερα πλήττεται από την κρίση.

Οι οκτώ τόμοι της σειράς των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* δομούνται ανά τέσσερα ζεύγη και αφορούν:

- τον γενικό πληθυσμό των ενηλίκων Ελλήνων, αποτελώντας πολύτιμο βοήθημα, ώστε μέσω της διατροφής να διατηρούν και να προάγουν την υγεία τους,
- τις Ελληνίδες, στους σημαντικότερους σταθμούς της ζωής τους, όπως η κύηση, η γαλουχία και η εμμηνόπαυση,
- τα παιδιά και τους εφήβους, έτσι ώστε η σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη να είναι η μέγιστη δυνατή και η υγεία τους να διασφαλιστεί για ολόκληρη τη ζωή τους,
- τους ηλικιωμένους, έτσι ώστε να συνεχίσουν να προάγουν την υγεία τους και να διασφαλίζουν τη μέγιστη ποιότητα ζωής και την πλέον εφικτή μακροζωία.

Ο πρώτος τόμος κάθε ζεύγους απευθύνεται στο ευρύ κοινό, αποτελώντας σημαντικό βοήθημα και εργαλείο πληροφόρησης σε θέματα διατροφής και ο δεύτερος στους λειτουργούς υγείας, που συχνά καλούνται να συμβουλευθούν και να κατευθύνουν όσους απευθύνονται σε αυτούς. Για τους τελευταίους πιστεύουμε ότι οι Οδηγοί θα αποτελέσουν εξαιρετικό βοήθημα στο έργο τους, δεδομένου ότι είναι απαύγασμα της σύγχρονης γνώσης, με πλήρη βιβλιογραφική τεκμηρίωση.

Παραδίδοντας το σύνολο του έργου, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την ηγεσία και τα στελέχη του Υπουργείου Υγείας, που σταθερά και ομόφωνα κατά την τελευταία τριετία εκφράζουν εμπιστοσύνη στο έργο μας, από την ανάθεσή του και τη συγχρηματοδότησή του μέσω ΕΣΠΑ μέχρι την ολοκλήρωσή του.

Θερμές ευχαριστίες οφείλονται και στην Επιστημονική Επιτροπή, τους σαράντα και πλέον καθηγητές και ειδικούς που κατέθεσαν τις γνώσεις και την εμπειρία τους στη διάρκεια των συσκέψεων και των συζητήσεων για τη λήψη των τελικών αποφάσεων.

Τέλος, ευχαριστώ με όλη μου την καρδιά τους συνεργάτες μου επιστήμονες υγείας στο Ινστιτούτο Prolepsis, που χάρη στη σκληρή επιστημονική και διοικητική εργασία τους κατέστη δυνατή η ολοκλήρωση του έργου και η έκδοση των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών*.



Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος Ινστιτούτου Προληπτικής,
Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου

Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD, Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Πρόληψης Χρόνιων και Επαγγελματικών Νοσημάτων, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Επιστημονική Επιτροπή

Ιωάννης Αλαμάνος⁴

Πρώην Αναπληρωτής Καθηγητής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Πατρών

Μαρία Αλεβιζάκη¹

Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας – Θεραπευτικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Αριστείδης Αντσακλής³

Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Μαρία Γιαννακούλια^{2,3}

Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτητικής Συμπεριφοράς, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Αικατερίνη Δάκου-Βουτετάκη²

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Γιώργος Δεδούσης⁴

Καθηγητής Κυτταρικής και Μοριακής Βιολογίας του Ανθρώπου, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ευανθία Διαμάντη-Κανδαράκη¹

Καθηγήτρια Παθολογίας – Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Στέλλα Εγγλέζου³

Παιδιάτρος – Νεογνολόγος, Διευθύντρια Νεογνολογικού Τμήματος Νοσοκομείου «ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ»

Αντώνης Ζαμπέλας^{1,3}

Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ιωάννης Καραϊτιανός⁴

Άμ. Επίκουρος Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής Νοσοκομείου «Άγ. Σάββας», Πρόεδρος Δ.Σ. Ελληνικής Γεροντολογικής & Γηριατρικής Εταιρείας

Ευγένιος Κουμαντάκης³

Ομ. Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης

Δημήτριος Λινός^{1,2,3,4}

Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευαγγελία Μαγκλάρα-Κατσιλάμπρου⁴

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Ιωάννης Μανιός^{1,2}

Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφικής Αγωγής – Διατροφικής Αξιολόγησης, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Αναστάσιος Μόρτογλου¹

Παθολόγος Ενδοκρινολόγος, Διευθυντής Τομέα Ενδοκρινολογίας, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Βασιλική Μπενέτου^{1,2,3,4}

Παιδιάτρος, Επίκουρη Καθηγήτρια Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Δημοσθένης Παναγιωτάκος¹

Καθηγητής Βιοστατιστικής – Επιδημιολογίας της Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Περμανθία Παναγή³

Μαία, Πρόεδρος ΣΕΜΜΑ, εκπρόσωπος ICM (International Confederation of Midwives), εκπρόσωπος European Midwives Association

Αναστασία Πανταζοπούλου-Φωτεινά^{1,2,3,4}

Ιατρός Δημόσιας Υγείας – Ιατρός Εργασίας, τέως Γενική Διευθύντρια Δημόσιας Υγείας Υπουργείου Υγείας

Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος^{3,4}

Αναπληρωτής Καθηγητής Διαιτολογίας – Διατροφής και Προληπτικής Ιατρικής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ελευθερία Ρώμα-Γιαννίκου²

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Παναγιώτα Σουρτζή⁴

Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Ειδική Γραμματέας Δ.Σ. Ελληνικής Γeronτολογικής & Γηριατρικής Εταιρείας

Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα^{2,3}

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευσταθία Φουσέκη^{1,2,3,4}

Διευθύντρια Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Πολιτισμού και Αθλητισμού

Μαρία Χασαπίδου²

Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτολογίας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης (ΤΕΙ-Θ)

Γεώργιος Χρούσος²

Καθηγητής Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Θεοδώρα Ψαλτοπούλου^{1,4}

Παθολόγος, Επίκουρη Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

-
1. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες
 2. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
 3. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες
 4. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω

Ομάδα Υλοποίησης Έργου

Συγγραφική Ομάδα

Επιστημονική Σύμβουλος

Βασιλική Μπενέτου, MD, PhD

Παιδίατρος, Επίκουρη Καθηγήτρια

Υγιεινής και Επιδημιολογίας

Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Υπεύθυνη Έργου

Κωνσταντίνα Ζώτα, MSc

Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη, PhD

Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής

Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Ινστιτούτο Prolepsis

Ρένα Κωστή, MSc, PGCert, PhD

Επιστήμων Τροφίμων – Διατροφολόγος,

Διδάκτωρ Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Κατερίνα Μπελογιάννη, MSc

Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,

Ινστιτούτο Prolepsis

Ελένη Παπαδημητρίου, MD, PhD

Ιατρός, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής

Πανεπιστημίου Αθηνών, Ινστιτούτο Prolepsis

Φανή Πεχλιβάνη, MSc, PhD

Μαία, Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήματος

Μαιευτικής, ΤΕΙ Αθήνας

Γιάννης Σπυρίδης, MSc

Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Στην υλοποίηση του έργου συμμετείχαν

Αφροδίτη Βελουδάκη, MA

Επικοινωνιολόγος Υγείας,

Διευθύντρια Ινστιτούτου Prolepsis

Έλενα Δημητρακοπούλου, MA

Επικοινωνιολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

Παναγιώτα Καρνάκη, MSc

Ειδικός Δημόσιας Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Γεωργία Φουκανέλη, PhD

Φιλολόγος – Αρχαιολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	16
Οδηγίες χρήσης του Διατροφικού Οδηγού	18
Ενότητα I – Βρεφική ηλικία	20
■ 1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	22
Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ	23
ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ	24
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΤΡΙΚΟ ΘΗΛΑΣΜΟ	26
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΓΑΛΑ 1ης ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (ΤΕΧΝΗΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ)	27
■ 2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	29
– Εισαγωγή συμπληρωματικών τροφών	29
Ενότητα II – Παιδική και εφηβική ηλικία	43
Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	44
■ 1. ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	45
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	46
ΦΡΟΥΤΑ	49
■ 2. ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	56
■ 3. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΨΩΜΙ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ	62
■ 4. ΟΣΠΡΙΑ	66
■ 5. ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	69
ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ	70
ΑΥΓΑ	73
ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	74
■ 6. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	78
■ 7. ΑΛΑΤΙ	83
■ 8. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ)	86
■ 9. ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ	89
■ 10. ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ	92
■ 11. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ	100
■ 12. ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	104
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	105
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	106
ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ – ΧΡΟΝΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ	110

13. ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	112
Μακροθρεπτικά συστατικά	113
Μικροθρεπτικά συστατικά	115
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	
Παράρτημα 1: Ελληνική παραδοσιακή διατροφή	120
Παράρτημα 2: Προετοιμασία, μαγείρεμα και ασφαλής χειρισμός τροφίμων	126
Παράρτημα 3: Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων	127
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ	
Πίνακας 1. Ικανότητες σίτισης βρέφους με βάση το στάδιο ανάπτυξης	34
Πίνακας 2. Προτεινόμενος χρόνος εισαγωγής των τροφίμων στη διατροφή του βρέφους	36
Πίνακας 3. Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων, ανάλογα με το χρώμα τους και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν	53
Πίνακας 4. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων	54
Πίνακας 5. Περιεκτικότητα γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά, νάτριο και ασβέστιο	60
Πίνακας 6. Κατάταξη ψαριών και θαλασσινών, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα	77
Πίνακας 7. Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία	82
Πίνακας 8. Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών	115
Πίνακας 9. Κύριες πηγές λιποδιαλυτών βιταμινών	116
Πίνακας 10. Κύριες πηγές ανόργανων στοιχείων	118



Εισαγωγή



Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για όλους και σε όλα τα στάδια της ζωής. Ο ρόλος της υγιεινής διατροφής, ωστόσο, είναι σημαντικότερος στα πρώτα χρόνια της ζωής, καθώς επιδρά καθοριστικά στη σωματική και νοητική ανάπτυξη και εξέλιξη του ατόμου. Η εξασφάλιση υγιεινής, επαρκούς και ασφαλούς διατροφής στα πρώτα αυτά χρόνια προσφέρει τη δυνατότητα να πετύχουμε το μέγιστο του σωματικού και νοητικού δυναμικού μας.

Ιδιαίτερα τα πρώτα 2-3 χρόνια της ζωής θεωρούνται τα πιο κρίσιμα, καθώς ο ρυθμός της σωματικής ανάπτυξης είναι ταχύτερος από οποιαδήποτε άλλη περίοδο και το ανοσολογικό σύστημα είναι ακόμη ανώριμο, με αποτέλεσμα το βρέφος και το μικρό παιδί να είναι επιρρεπής σε ανεπάρκειες θρεπτικών συστατικών και σε λοιμώξεις. Οι ποσοτικές ή ποιοτικές εκτροπές της διατροφής κατά την περίοδο αυτή έχουν άμεσες επιπτώσεις στη σωματική ανάπτυξη και την ψυχοκινητική εξέλιξη του παιδιού, ενώ οι σχετικές διαταραχές που εμφανίζονται κατά την περίοδο αυτή παραμένουν και είναι πολύ δύσκολο να αντιστραφούν στη συνέχεια.

Η διατροφή εξακολουθεί να είναι πολύ σημαντική και μετά τα 2-3 πρώτα χρόνια της ζωής, καθόλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και ιδιαίτερα κατά την εφηβεία, καθώς σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης άμεσων προβλημάτων υγείας, όπως η παχυσαρκία, η σιδηροπενική αναιμία και η τερηδόνα.

Είναι σημαντικό, επίσης, ότι η υγιεινή διατροφή κατά

την παιδική και εφηβική ηλικία έχει και απώτερες ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Έτσι, συμβάλλει σημαντικά στη μακροβιότητα του ατόμου και στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων στην ενήλικη ζωή, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, η οστεοπόρωση, κ.ά.

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

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

Ο όρος «ελληνική παραδοσιακή διατροφή» περιγράφει τον τρόπο διατροφής που αναπτύχθηκε στον ελληνικό χώρο, στο πέρασμα των αιώνων, και αναγνωρίστηκε και συστηματοποιήθηκε ως πρότυπο κατά τη δεκαετία του 1960, όταν ακόμα η διατροφή των Ελλήνων δεν είχε επηρεαστεί από τις συνήθειες του δυτικού τρόπου ζωής. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή, συνδυάζοντας την κατανάλωση πλούσιων



σε θρεπτική αξία ελληνικών προϊόντων, στις ιδανικές συχνότητες και αναλογίες, έχει βρεθεί ότι επιδρά ευεργετικά στην υγεία. Πρόσφατα, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, εκδοχή της οποίας αποτελεί και η ελληνική, ανακηρύχθηκε από τον Εκπαιδευτικό, Επιστημονικό και Πολιτιστικό Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO) ως «Άυλο Πολιτιστικό Αγαθό της Ανθρωπότητας».

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή χαρακτηρίζεται από την αποκλειστική χρήση του ελαιόλαδου ως προστιθέμενου λιπιδίου, την καθημερινή κατανάλωση αφθονίας τροφίμων φυτικής προέλευσης (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά –κυρίως αδρά επεξεργασμένα–, όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι), τη μικρή έως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, την εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριού και πουλερικών, τη σπάνια κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του, καθώς και τη μέτρια καθημερινή πρόσληψη οινόπνευματος, κυρίως κρασιού, ως συνοδευτικού των γευμάτων. Με την ελληνική παραδοσιακή διατροφή συνδυάζονται αναπόσπαστα και άλλα εξίσου σημαντικά στοιχεία, όπως η σωματική δραστηριότητα, η μεσημεριανή ανάπαυση και η ανθρωπινή συναναστροφή.

Ωστόσο, τα στοιχεία δείχνουν ότι τα τελευταία χρόνια οι Έλληνες έχουν απομακρυνθεί από την ελληνική παραδοσιακή διατροφή και έχουν υιοθετήσει διατροφικές συνήθειες δυτικού τύπου. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με τη μείωση της σωματικής δραστηριότητας και την αύξηση της καθιστικής

ζωής, έχει οδηγήσει στην επιδημική έκρηξη της παχυσαρκίας σε όλες τις ηλικίες και ιδιαίτερα στα παιδιά και τους εφήβους. Υπολογίζεται ότι το ποσοστό των παιδιών με αυξημένο σωματικό βάρος στην Ελλάδα ξεπερνά σήμερα το 40%. Αποτελεί δε ένα από τα υψηλότερα ποσοστά στην Ευρώπη αλλά και παγκοσμίως.

Η ανάπτυξη διατροφικών οδηγιών για βρέφη, παιδιά και εφήβους είναι επιτακτική ανάγκη. Καλύπτοντας αυτήν την ανάγκη, ο *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους* στοχεύει στην έγκυρη ενημέρωση, εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των γονέων, των κηδεμόνων και γενικότερα όλων των ατόμων που είναι υπεύθυνα για τη διατροφή και την υγεία των παιδιών και των εφήβων.

Η διεπιστημονική ομάδα ανάπτυξής του, που αποτελείται από ιατρούς, διατροφολόγους, ειδικούς προαγωγής υγείας και τεχνολόγους τροφίμων, ετοίμασε επιστημονικά τεκμηριωμένες συστάσεις και συμβουλές γι' αυτές τις ηλικίες. Επιπλέον, ο Διατροφικός Οδηγός έχει εγκριθεί από την Ειδική Επιτροπή που συστάθηκε για τον λόγο αυτό και απαρτίζεται από διακεκριμένους επιστήμονες των σχετικών με τη διατροφή και την υγεία επιστημονικών κλάδων.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε συστάσεις για τη διατροφή των βρεφών, των παιδιών και των εφήβων, οι οποίες θα βοηθήσουν στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου διατροφής από τα πρώτα χρόνια της ζωής.



Οδηγίες χρήσης του Διατροφικού Οδηγού



Ο Διατροφικός Οδηγός αποτελείται από δύο ενότητες που αφορούν: i) τη βρεφική ηλικία (από τη γέννηση έως τον 12ο μήνα της ζωής) και ii) την παιδική και εφηβική ηλικία (από το 1ο έτος έως τα 18 έτη).

i) Βρεφική ηλικία

Αποτελείται από 2 κεφάλαια.

- Το πρώτο κεφάλαιο αφορά στη διατροφή του βρέφους κατά τους **πρώτους 6 μήνες** της ζωής.
- Το δεύτερο κεφάλαιο αφορά στη διατροφή του βρέφους κατά το **δεύτερο εξάμηνο** της ζωής.

Οι συστάσεις στα κεφάλαια αυτά αφορούν τη διατροφή υγιών τελειόμηνων βρεφών.

ii) Παιδική και εφηβική ηλικία

Αποτελείται από 13 κεφάλαια. Ξεκινά με τον «**Δεκάλογο**» της υγιεινής διατροφής, ο οποίος συνοψίζει τα κεντρικά μηνύματα των συστάσεων που παρουσιάζονται στον Οδηγό και αφορούν σε:

- Τρόφιμα που συνιστάται να καταναλώνουν τα παιδιά:
 - ✓ **καθημερινά** (π.χ., γαλακτοκομικά, λαχανικά, φρούτα, δημητριακά)
 - ✓ **εβδομαδιαία** (π.χ., όσπρια, ψάρια)
- Τρόφιμα και συστατικά που συνιστάται να **περιορίσουν** (π.χ., ζάχαρη, αλάτι).
- Συνήθειες που **δεν πρέπει να ξεχνούν καθημερινά** (π.χ., σωματική δραστηριότητα).

Τα κεφάλαια **1 έως 9** αφορούν τις **ομάδες τροφίμων** που συνθέτουν τη διατροφή των παιδιών. Κάθε

κεφάλαιο περιλαμβάνει τα παρακάτω:

- Σύντομη **εισαγωγή** για τα **τρόφιμα** ή/και **ποτά** που συγκαταλέγονται στην **ομάδα**, τη **θρεπτική** τους **αξία** και τη **σχέση** τους με την **υγεία**.
- **Γενική σύσταση** αναφορικά **με τη συχνότητα κατανάλωσης** των τροφίμων που συγκαταλέγονται στην ομάδα (καθημερινά, εβδομαδιαία, σπάνια).
- **Χρήσιμες συμβουλές** με προτάσεις και ιδέες για να εφαρμόσετε τις συστάσεις και να τις εντάξετε ευκολότερα στην καθημερινότητα των παιδιών και των εφήβων.
- **Επιπλέον συμβουλές** για τα **μικρότερα** σε ηλικία παιδιά (1-3 ετών).
- **Ενδεικτικές ποσοτικές συστάσεις** (αριθμός και μέγεθος μερίδων) που συνιστάται να καταναλώνουν καθημερινά, εβδομαδιαία ή σπάνια τα παιδιά και οι έφηβοι (π.χ., 2 μερίδες την ημέρα, 1 μερίδα την εβδομάδα, κ.λπ.), ανάλογα με την ηλικία τους (1-2 ετών, 2-3 ετών, 4-8 ετών, 9-13 ετών, 14-18 ετών). Το μέγεθος της μερίδας δίνεται σε γραμμάρια ή/και άλλες συνήθεις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική (π.χ., φλιτζάνι, ποτήρι, κουταλιά της σούπας).
- Την ενότητα «**Γνωρίζετε ότι**», όπου περιλαμβάνονται περισσότερες πληροφορίες για κάθε ομάδα τροφίμων.

Τονίζεται ότι οι συστάσεις αυτές είναι σημαντικό να ακολουθούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα, προκειμένου να επιτευχθούν τα



μέγιστα δυνατά οφέλη για την υγεία των παιδιών και των εφήβων.

Σχετικά με τον **ΑΡΙΘΜΟ** και το **ΜΕΓΕΘΟΣ** των μερίδων που προτείνονται για κάθε ομάδα τροφίμων, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Οι συστάσεις του Διατροφικού Οδηγού έχουν σχεδιαστεί ώστε να **καλύπτουν τις ανάγκες της πλειονότητας των υγιών παιδιών και εφήβων** σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.
- **Το εύρος του αριθμού ή/και του μεγέθους των μερίδων** για κάθε ομάδα τροφίμων **είναι ενδεικτικά**, καθώς οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά και ιδιαίτερα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και το στάδιο ανάπτυξης.
 - Ωστόσο, επειδή υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που διαφέρουν μεταξύ των παιδιών και των εφήβων, οι συστάσεις του συγκεκριμένου Οδηγού αφορούν **οδηγίες υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής και όχι εξατομικευμένη δίαιτα**.
- Ο **αριθμός ή το μέγεθος της μερίδας αυξάνονται σταδιακά όσο μεγαλώνουν τα παιδιά**, με αποτέλεσμα οι διατροφικές συστάσεις για εφήβους 14-18 ετών να προσεγγίζουν αυτές των ενηλίκων. Έτσι, με την αύξηση της ηλικίας:
 - Για τα τρόφιμα που συνιστάται να καταναλώνονται **καθημερινά** (π.χ., φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, δημητριακά), αυξάνεται

σταδιακά ο αριθμός των μερίδων.

- Για τα τρόφιμα που συνιστάται να καταναλώνονται **εβδομαδιαία** (π.χ., κρέας, ψάρια, όσπρια), αυξάνεται σταδιακά το μέγεθος της μερίδας.

Ο Οδηγός περιλαμβάνει, επίσης, κεφάλαια που αναφέρονται:

- στη συχνότητα και τους τύπους των γευμάτων
- σε συμβουλές σχετικά με τεχνικές συμπεριφοράς που σχετίζονται με τη διατροφή του παιδιού
- στο σωματικό βάρος και τη σωματική δραστηριότητα
- στα βασικά θρεπτικά συστατικά που περιέχουν τα τρόφιμα
- στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή
- στην ασφαλή προετοιμασία και τους υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος
- σε συμβουλές για τον τρόπο ανάγνωσης της επίστημανσης των τροφίμων (ετικέτες τροφίμων).

Σημειώνεται, τέλος, ότι για την καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου από το ευρύ κοινό, ορισμένοι επισημονικοί όροι έχουν απλοποιηθεί.

Ο *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους* είναι διαθέσιμος στην ιστοσελίδα **www.diatrofikoiodigoi.gr**, όπου θα βρείτε την **πλήρη σειρά των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών**, που περιλαμβάνει και τους τόμους για Ενήλικες, για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες και για άτομα 65 ετών και άνω.





ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ 6ου ΜΗΝΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ Ο ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ.

Κατά την περίοδο αυτή, το μητρικό γάλα καλύπτει όλες τις ανάγκες ενός υγιούς βρέφους σε υγρά και θρεπτικά συστατικά και δεν χρειάζεται η χορήγηση επιπλέον υγρών (π.χ., νερό, χαμομήλι) ή στερεών τροφών (π.χ., κρέμα).

Στην περίπτωση που για οποιονδήποτε λόγο δεν μπορεί να εφαρμοστεί η παραπάνω σύσταση, το μωρό σας μπορεί να λαμβάνει συμπληρωματικά (εφόσον θηλάζετε) ή αποκλειστικά (εφόσον δεν θηλάζετε καθόλου) γάλα 1ης βρεφικής ηλικίας.



Σύμφωνα με την **Παγκόσμια Στρατηγική για τη Διατροφή του Βρέφους και του Μικρού Παιδιού** (2003), ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η UNICEF συνιστούν τον **αποκλειστικό μητρικό θηλασμό** για τους **έξι πρώτους μήνες της ζωής του βρέφους**. Η σύσταση αυτή ισχύει τόσο για τις αναπτυγμένες όσο και για τις αναπτυσσόμενες χώρες του κόσμου.

Η ΣΥΣΤΑΣΗ ΔΙΑΤΥΠΩΝΕΤΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ:

«Τα βρέφη πρέπει να θηλάζουν αποκλειστικά για τους 6 πρώτους μήνες της ζωής τους, για να έχουν την ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία. Μετά την περίοδο αυτή, και προκειμένου να καλυφθούν οι αυξανόμενες διατροφικές τους ανάγκες, τα βρέφη πρέπει να σιτίζονται με ασφαλή και επαρκή συμπληρωματική τροφή, ενώ παράλληλα συνεχίζουν τον μητρικό θηλασμό έως τα δύο χρόνια της ζωής ή και περισσότερο».



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Ο μητρικός θηλασμός είναι **ο φυσικός τρόπος διατροφής του βρέφους**, που του εξασφαλίζει την **ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία**.

Το μητρικό γάλα είναι **η φυσική και αδιαμφισβήτητη η ιδανικότερη τροφή** για το μωρό και **υπερέχει σε σύγκριση με όλα τα υπόλοιπα γάλατα** που χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατά του. Αυτό ισχύει διότι:

- Το μητρικό γάλα περιέχει την **ιδανική ποσότητα και ποιότητα θρεπτικών συστατικών**:
 - Οι **πρωτεΐνες** του μητρικού γάλακτος είναι καλύτερες ποιοτικά από τις πρωτεΐνες του αγελαδινού. Περιλαμβάνουν κυρίως πρωτεΐνες που είναι περισσότερο εύπεπτες, σε σύγκριση με αυτές του αγελαδινού γάλακτος. Η κύρια πρωτεΐνη του μητρικού γάλακτος σπάνια προκαλεί αλλεργία στο μωρό, σε αντίθεση με την αντίστοιχη του αγελαδινού γάλακτος που ευθύνεται για την εμφάνιση της αλλεργίας στο γάλα αγελάδος στα βρέφη.
 - Οι **υδατάνθρακες** του μητρικού γάλακτος (π.χ., λακτόζη, ολιγοσακχαρίτες) επιδρούν ευεργετικά στη χλωρίδα του εντέρου του μωρού, προστατεύοντάς το από παθογόνους μικροοργανισμούς και από την εμφάνιση γαστρεντερίτιδας.
 - Τα **λιπίδια** του μητρικού γάλακτος απορροφώνται ευκολότερα σε σχέση με του αγελαδινού. Ορισμένα από αυτά (τα μακράς αλυσού πολυακόρεστα λιπαρά οξέα) βρίσκονται με φυσικό τρόπο μόνο στο ανθρώπινο γάλα και είναι πολύτιμα για τη φυσιολογική ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και της όρασης του βρέφους.
- Το μητρικό γάλα περιέχει μεγάλο αριθμό **προστατευτικών παραγόντων** (όπως αντισώματα, λακτοφερρίνη, λυσοζύμη, κυτταροκίνες) που δεν περιέχονται στο ξένο γάλα. Οι παράγοντες αυτοί

μεταφέρονται από τη μητέρα στο μωρό και ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού του, αυξάνοντας σημαντικά την αντοχή σε ασθένειες (κυρίως λοιμώξεις).

- Η σύσταση του μητρικού γάλακτος είναι **απόλυτα προσαρμοσμένη στις ανάγκες του βρέφους**. Μεταβάλλεται συνεχώς για να καλύψει τις ανάγκες του παιδιού που μεγαλώνει. Για παράδειγμα, η σύσταση του γάλακτος είναι διαφορετική:
 - όταν η μητέρα γεννά στους εννέα μήνες σε σχέση με τον πρόωρο τοκετό,
 - κατά τις πρώτες ημέρες (πρωτόγαλα: ιδιαίτερα πλούσιο σε πρωτεΐνες και προστατευτικούς παράγοντες) σε σχέση με το γάλα μετά τις πρώτες 10 ημέρες από τον τοκετό (ώριμο γάλα),
 - στην αρχή (πλούσιο σε υδατάνθρακες – πιο υδαρές) σε σχέση με το τέλος (πλούσιο σε λίπος και πρωτεΐνες – πιο παχύρρευστο) του ίδιου θηλασμού.
- Το μητρικό γάλα μεταφέρει **αρώματα και γεύσεις** από τη διατροφή σας στο παιδί. Αυτό βοηθάει στην ευκολότερη εξοικειώσή του με τις καινούριες τροφές που θα προστεθούν αργότερα στη διατροφή του.
- Μέσω του μητρικού γάλακτος ο οργανισμός του βρέφους αποκτά σταδιακά ανοχή στις τροφές που καταναλώνει η μητέρα και προστασία από την εμφάνιση αλλεργικών αντιδράσεων σε αυτές (μέσω της επαφής του εντέρου του με ίχνη των τροφών). Αυτός είναι ένας ακόμα λόγος που τα αποκλειστικά θηλάζοντα βρέφη συνιστάται να ξεκινούν τις συμπληρωματικές τροφές με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα ζωής.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ



Για το παιδί

- Εξασφαλίζει την καλύτερη ανάπτυξη και αύξηση.
- Ενισχύει τον συναισθηματικό δεσμό με τη μητέρα.
- Προστατεύει από οξείες λοιμώξεις, κυρίως του πεπτικού και του αναπνευστικού συστήματος.
- Προστατεύει από νοσήματα αλλεργικής αιτιολογίας, όπως άσθμα, έκζεμα και αλλεργία στο γάλα της αγελάδας.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης γαστρεντερικών νοσημάτων (όπως κοιλιοκάκη, ελκώδης κολίτιδα, νόσος του Crohn).
- Βελτιώνει την όραση και την ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού, ενώ έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με καλύτερο δείκτη νοημοσύνης.
- Προστατεύει από το σύνδρομο του αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.
- Προλαμβάνει την παιδική και εφηβική παχυσαρκία και τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 (νεανικό διαβήτη).
- Συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων που εμφανίζονται αργότερα στη ζωή, όπως σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, καρδιαγγειακά νοσήματα και κάποιες μορφές καρκίνου.
- Προστατεύει και μειώνει τις επιπλοκές από προβλήματα υγείας σε πρόωρα νεογνά. Για τον λόγο αυτό, η διατροφή με μητρικό γάλα είναι ιδιαίτερα σημαντική και για τα πρόωρα νεογνά και βρέφη.

Για τη μητέρα

- Προσφέρει ευκολία και πρακτικότητα, καθώς μπορεί να θηλάσει το μωρό της σε οποιονδήποτε χώρο.
- Την απαλλάσσει από τη διαδικασία της αποστείρωσης και της προετοιμασίας του ξένου γάλακτος. Το μητρικό γάλα δεν κινδυνεύει να μολυνθεί από μικρόβια, καθώς δίνεται απευθείας στο βρέφος από τον μαστό στην κατάλληλη θερμοκρασία.
- Μειώνει την απώλεια αίματος μετά τον τοκετό και βοηθάει στην ταχύτερη επαναφορά της μήτρας στο φυσιολογικό της μέγεθος.
- Καθυστερεί νέα εγκυμοσύνη (ωστόσο δεν αποκλείει 100% την πιθανότητα νέας σύλληψης), εφόσον το μωρό θηλάζει συχνά και λαμβάνει μόνο μητρικό γάλα. Αυτό δίνει χρόνο στη μητέρα, ώστε να επανέλθει το σώμα της σταδιακά στην προηγούμενη κατάσταση.
- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων κατά την περίοδο μετά τον τοκετό.
- Βοηθά στην ευκολότερη απώλεια των κιλών της εγκυμοσύνης.
- Μακροχρόνια, προστατεύει από την εμφάνιση καρκίνου των ωοθηκών και του μαστού, καθώς και από την οστεοπόρωση και τα κατάγματα που οφείλονται σε αυτήν.



Για την οικογένεια και το σύστημα υγείας

- Συμβάλλει στην εξοικονόμηση χρημάτων με την αποφυγή αγοράς ξένου γάλακτος και εξοπλισμού τεχνητής διατροφής (π.χ., μπιμπερό, πιπίλες, αποστειρωτές).
- Προφυλάσσει από ασθένειες και επομένως από τη σωματική, ψυχική και οικονομική επιβάρυνση που προκύπτει από τις επισκέψεις στον γιατρό και τις πιθανές νοσηλείες στο νοσοκομείο, συμβάλλοντας έτσι και στη μείωση της αγοράς και της χρήσης φαρμάκων.



Για το περιβάλλον

- Μειώνει την κατανάλωση πρώτων υλών, όπως χαρτί, αλουμίνιο, γυαλί και καουτσούκ, που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή και συσκευασία του ξένου γάλακτος και τον εξοπλισμό της τεχνητής διατροφής.
- Συμβάλλει στην προστασία του περιβάλλοντος, καθώς μειώνει τη ρύπανση που προκαλείται από τις βιομηχανίες και τη μεταφορά των προϊόντων τους.

Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού είναι μεγαλύτερα όταν θηλάζετε αποκλειστικά το μωρό σας (δηλαδή, όταν το μωρό λαμβάνει μόνο μητρικό γάλα και κανένα άλλο υγρό) και **όταν θηλάζετε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, οποιαδήποτε διάρκεια μητρικού θηλασμού θεωρείται ευεργετική για το μωρό σας.**

Λήψη βιταμίνης D για βρέφη που θηλάζουν αποκλειστικά

Για όσο διάστημα τα μωρά **θηλάζουν αποκλειστικά**, συνιστάται να λαμβάνουν συμπληρωματικά **βιταμίνη D**. Παρά την ηλιοφάνεια της χώρας μας, μελέτες έχουν δείξει ότι τα επίπεδα της βιταμίνης D σε βρέφη που θηλάζουν αποκλειστικά είναι χαμηλά, ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες. **Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας για το θέμα αυτό.**



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΤΡΙΚΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

Παρά το γεγονός ότι ο μητρικός θηλασμός είναι μία φυσική διαδικασία, μπορεί να βελτιωθεί με την εμπειρία και την εκπαίδευση. Έτσι, όταν θηλάζετε, και ιδιαίτερα για πρώτη φορά, είναι πολύ σημαντικό να ζητήσετε τη βοήθεια των ειδικών επαγγελματιών υγείας (μαίες/μαιευτές, παιδίατρους, γυναικολόγους, κ.ά.) και να λάβετε τις απαραίτητες πρακτικές συμβουλές. Είναι σημαντική, επίσης, η επιθυμία να θηλάσετε αλλά και η επιμονή σας, ώστε να ξεπεράσετε τις δυσκολίες που μπορεί να βιώσετε ει-

δικά τον πρώτο καιρό του θηλασμού. Από τη στιγμή, όμως, που εσείς και το μωρό σας εξοικειωθείτε με τον μητρικό θηλασμό, όλα γίνονται ευκολότερα και μοναδικά.

Όσο θηλάζετε είναι, επίσης, σημαντικό να ζητήσετε τη βοήθεια και την υποστήριξη της οικογένειας, των φίλων και του εργασιακού σας περιβάλλοντος (εφόσον χρειάζεται να επιστρέψετε σύντομα στη δουλειά).



Πρακτικές οδηγίες για τον μητρικό θηλασμό δίνονται αναλυτικά στον *Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες*. Επιπλέον, έγκυρη και υπεύθυνη ενημέρωση και συνεχή υποστήριξη για τον μητρικό θηλασμό μπορείτε να αναζητήσετε σε εξειδικευμένα κέντρα και συλλόγους, όπως:

Περιφερειακό Γενικό Νοσοκομείο – Μαιευτήριο «Ελενα Βενιζέλου»

- Τμήμα Προαγωγής Μητρικού Θηλασμού και Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος
- Συμβουλευτική από τηλεφώνου: 210-64.62.782 / 210-64.02.360
- <http://www.hospital-elena.gr/klinikes/thilasmos.html>

Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών/Μαιευτών Αθήνας

- Πληροφορίες στα γραφεία του (ώρες λειτουργίας): 210-64.65.691
- <http://www.semma.gr>

Απευθυνθείτε, επίσης, στους τοπικούς συλλόγους ανά την Ελλάδα.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΓΑΛΑ 1ης ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (ΤΕΧΝΗΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ)

Αν δεν θηλάζετε αποκλειστικά ή δεν θηλάζετε καθόλου, το μωρό σας θα πρέπει να συμπληρώνει τα γεύματά του ή να τρέφεται αποκλειστικά με γάλα 1ης βρεφικής ηλικίας.

Η **ποσότητα του γάλακτος** που λαμβάνει το βρέφος σε κάθε γεύμα και ο αριθμός των γευμάτων μέσα στην ημέρα διαφέρουν από παιδί σε παιδί και εξαρτώνται από τις ανάγκες του σε ενέργεια και υγρά, οι οποίες καθορίζονται από παράγοντες όπως η ηλικία και το βάρος του. Ο παιδίατρος θα σας ενημερώσει για την ποσότητα που συνιστάται να λαμβάνει το μωρό σας.

Πρακτική συμβουλή:

Καθώς το μωρό μεγαλώνει, χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος. Για να είστε σίγουροι ότι το μωρό έχει χορτάσει, θα πρέπει να παραμένει μια μικρή ποσότητα γάλακτος στο μπουκάλι. Γι' αυτό, όταν το βρέφος αρχίσει να καταναλώνει όλη την ποσότητα που του προσφέρετε, ξεκινήστε να προσθέτετε επιπλέον 30 ml νερού και μία μεζούρα γάλα, ώστε σε κάθε γεύμα να υπάρχει μικρό υπόλειμμα στο μπουκάλι.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Το γάλα 1ης (1ο εξάμηνο) και 2ης βρεφικής ηλικίας (2ο εξάμηνο) είναι σε μορφή σκόνης και θα πρέπει να επανασυσταθεί σε υγρή μορφή χρησιμοποιώντας νερό.

Είναι σημαντικό να εξασφαλίζεται:

Η ασφάλεια

- Το γάλα σε σκόνη μπορεί να μολυνθεί από διάφορα μικρόβια κατά την προετοιμασία και την παρασκευή του. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να τηρούνται αυστηροί κανόνες υγιεινής, όπως:
 - Πλένετε προσεκτικά τα χέρια σας πριν ξεκινήσετε

τε να φτιάχνετε το γάλα.

- Αποστειρώνετε τα μπουκάλια και τις θηλές με βρασμό (για 10 λεπτά) ή με τη χρήση εξειδικευμένων προϊόντων αποστείρωσης, ιδιαίτερα για τους 4 πρώτους μήνες της ζωής.
- Ετοιμάζετε καινούριο γάλα σε κάθε γεύμα του παιδιού και μη χρησιμοποιείτε ξανά το γάλα που περίσσεψε από προηγούμενο γεύμα.

Η σωστή σύνθεση

- Χρησιμοποιήστε τις σωστές αναλογίες γάλακτος και νερού, σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία, ώστε το γάλα να μην είναι πιο πυκνό ή πιο αραιό από όσο πρέπει. Πιο συγκεκριμένα, για τα περισσότερα γάλατα η αναλογία είναι: 30 ml νερό με 1 κοφτή μεζούρα γάλα, 60 ml νερό με 2 κοφτές μεζούρες γάλα, 90 ml νερό με 3 κοφτές μεζούρες γάλα, κ.ο.κ.
- Η ποσότητα της σκόνης πρέπει να μετριέται με τη μεζούρα του κατασκευαστή και η περίσσεια της να αφαιρείται (συνήθως με ένα μαχαίρι) και όχι να συμπίεζεται (κοφτή μεζούρα).



- Το πυκνότερο γάλα μπορεί να επηρεάσει τη νεφρική λειτουργία του βρέφους, γιατί περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα πρωτεϊνών και αλατιού, ενώ το αραιότερο μπορεί να προσφέρει λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειάζεται το μωρό.

Η θρεπτική αξία

- Για τη διατήρηση της θρεπτικής αξίας του γάλακτος σε σκόνη, το νερό που χρησιμοποιείτε για την



παρασκευή του θα πρέπει να είναι χλιαρό. Έτσι, το νερό, αφού βράσει καλά για 10 λεπτά (ιδιαίτερα κατά τους πρώτους 4 μήνες της ζωής του βρέφους), πρέπει στη συνέχεια να το αφήσετε να γίνει χλιαρό και μετά να προσθέσετε το γάλα σε σκόνη.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Το γάλα 1ης βρεφικής ηλικίας τις περισσότερες φορές προέρχεται από αγελαδινό γάλα, το οποίο όμως έχει τροποποιηθεί για να μοιάσει όσο το δυνατόν περισσότερο με το μητρικό γάλα. Ωστόσο, σε σύγκριση με το μητρικό γάλα, δεν περιέχει τους πολύτιμους για την άμυνα του μωρού προφυλακτικούς παράγοντες, ενώ μειονεκτεί και στην ποιότητα των πρωτεϊνών και των λιπιδίων του. Η σύσταση των γαλάτων 1ης βρεφικής ηλικίας που κυκλοφορούν στο εμπόριο ακολουθεί συγκεκριμένες προδιαγραφές.
- Η χορήγηση πρόσθετων υγρών, όπως νερό, χαμομήλι ή ζαχαρόνερο, μειώνει την κατανάλωση γάλακτος και, επομένως, την πρόσληψη από το βρέφος των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και ενέργειας που προσφέρει το γάλα. Επιπλέον, υγρά με προσθήκη ζάχαρης ή μελιού δεν θα πρέπει να προσφέρονται στα βρέφη, διότι με αυτήν την πρακτική εξοικειώνονται και μαθαίνουν να προτιμούν τη γλυκιά γεύση, γεγονός που θα επηρεάσει και τις μετέπειτα γευστικές τους προτιμήσεις. Επιπλέον, δεν επιτρέπεται η κατανάλωση μελιού από βρέφη ηλικίας μικρότερης του ενός έτους (βλ. σελ. 41).

Περισσότερες πρακτικές οδηγίες

- Μη ζεσταίνετε το γάλα ή το νερό σε φούρνο μικροκυμάτων.
- Δοκιμάστε τη θερμοκρασία του γάλακτος στο χέρι σας. Πρέπει να είναι χλιαρό όλες τις εποχές του χρόνου.
- Ταΐζετε το μωρό στην αγκαλιά σας. Ποτέ ξαπλωμένο.

Για περισσότερες οδηγίες σχετικά με την τεχνητή διατροφή απευθυνθείτε στον/στην παιδίατρο ή στον/στη μαιευτή/μαία σας.

Οι ίδιες ακριβώς οδηγίες ισχύουν και για το γάλα 2ης βρεφικής ηλικίας που το μωρό σας θα αρχίσει να καταναλώνει στο 2ο εξάμηνο της ζωής.

- **Χρήση πιπίλας:** Η χρήση της πιπίλας μπορεί να μπερδέψει το βρέφος που θηλάζει, κατά τον πρώτο καιρό του θηλασμού. Επομένως, δεν συνιστάται η χρήση της μέχρι να εδραιωθεί ο μητρικός θηλασμός.

- Αν χρησιμοποιείτε πιπίλα, ορισμένες πρακτικές, όπως η προσθήκη ζάχαρης, μελιού και άλλων ουσιών, θα πρέπει να αποφεύγονται πλήρως.





ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ – ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Καθώς το μωρό σας μεγαλώνει και γίνεται πιο δραστήριο, το γάλα (μητρικό ή 1ης βρεφικής ηλικίας) δεν επαρκεί για να καλύψει όλες τις ανάγκες του σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Για τον λόγο αυτό χρειάζεται να προστεθούν στη διατροφή του **συμπληρωματικές τροφές**, δηλαδή ειδικά προετοιμασμένες (πολτοποιημένες ή ψιλοκομμένες) στερεές τροφές. Οι τροφές αυτές θα το βοηθήσουν να περάσει ομαλά από την περίοδο που λαμβάνει μόνο γάλα, στην περίοδο που θα τρώει ό,τι και η υπόλοιπη οικογένεια, λίγο μετά τον 1ο χρόνο της ζωής. Οι συμπληρωματικές τροφές θα το βοηθήσουν, επίσης, να αναπτύξει καινούριες κινητικές ικανότητες, όπως η ικανότητα της μάσησης.





ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Με τη **συμπλήρωση του 6ου μήνα της ζωής (180 ημέρες ζωής)**, τα περισσότερα υγιή βρέφη είναι έτοιμα να ξεκινήσουν την κατανάλωση στερεών τροφών.

Τα βρέφη είναι έτοιμα όταν μπορούν να καθίσουν με υποστήριξη, να στηρίζουν καλά το κεφάλι τους στην καθιστή θέση, να αναγνωρίζουν το κουτάλι και

να δείχνουν ενδιαφέρον για άλλες τροφές, εκτός από το γάλα. Μερικά ακόμα σημάδια που δείχνουν ότι το μωρό σας είναι έτοιμο να δεχτεί τη στερεά τροφή είναι:

- Ανοίγει το στόμα όταν του προσφέρετε τροφή.
- Δέχεται το κουτάλι και δεν το σπρώχνει προς τα έξω.



- Καταπίνει την τροφή χωρίς να πνίγεται.

Παράλληλα, στην ηλικία αυτή έχει ωριμάσει αρκετά και το πεπτικό του σύστημα και κυρίως η ικανότητα της πέψης και απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών της τροφής, καθώς και η νεφρική του λειτουργία.

Επομένως, οι συμπληρωματικές τροφές συνιστάται να εισάγονται στη διατροφή του βρέφους όταν αυτό είναι νευρο-αναπτυξιακά έτοιμο, **κάτι που συμβαίνει συνήθως με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα της ζωής**. Για κάποια βρέφη, αυτή η στιγμή μπορεί να είναι λίγο πριν ή λίγο μετά τη συμπλήρωση του 6ου μήνα. Σε κάθε περίπτωση, **ο/η παιδίατρος θα σας καθοδηγήσει για την κατάλληλη χρονική στιγμή εισαγωγής των συμπληρωματικών τροφών στη διατροφή του μωρού σας**.

Η εισαγωγή των συμπληρωματικών τροφών δεν συνιστάται να γίνεται πρώιμα, αλλά ούτε και καθυστερημένα.

Η **πρώιμη εισαγωγή** των συμπληρωματικών τροφών (πριν από τις αρχές του 5ου μήνα) **δεν συνιστάται** γιατί:

- Το μητρικό γάλα αντικαθίσταται από υγρά ή τροφές χαμηλότερης θρεπτικής αξίας που δεν μπορούν να καλύψουν τις διατροφικές ανάγκες του βρέφους, ενώ παράλληλα η αντικατάσταση αυτή

οδηγεί στη μείωση της ποσότητας του μητρικού γάλακτος που παράγεται.

- Αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης τροφικής αλλεργίας.
- Λόγω του ανώριμου ανοσοποιητικού συστήματος του βρέφους, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης λοιμώξεων του γαστρεντερικού από μικρόβια που μπορεί να έχουν μολύνει τις συμπληρωματικές τροφές.
- Αυξάνεται η πιθανότητα πνιγμονής.
- Το πεπτικό σύστημα του βρέφους είναι ανώριμο για να αφομοιώσει καινούριες τροφές.

Η **καθυστερημένη εισαγωγή** των συμπληρωματικών τροφών (μετά τη συμπλήρωση των 6 ½ μηνών) **δεν συνιστάται** γιατί:

- Το μητρικό γάλα δεν καλύπτει πλέον τις ανάγκες σε ενέργεια, μακροθρεπτικά συστατικά (π.χ., πρωτεΐνες) και μικροθρεπτικά συστατικά (π.χ., σίδηρο, ψευδάργυρο), με κίνδυνο το βρέφος να μην αναπτύσσεται ικανοποιητικά.
- Αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης τροφικής αλλεργίας, λόγω της καθυστέρησης εξοικείωσης του εντέρου με τις τροφές και της μη απόκτησης ανοχής σε αυτές.
- Καθυστερεί η ανάπτυξη των δεξιοτήτων πρόσληψης τροφής (π.χ., ικανότητα μάσησης), καθώς και η προσαρμοστικότητα του βρέφους στις νέες γεύσεις και υφές των τροφών.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- **Ιδανικά, η εισαγωγή των συμπληρωματικών τροφών θα πρέπει να γίνεται ενώ το μωρό συνεχίζει να θηλάζει**, γιατί έτσι μειώνεται η πιθανότητα εμφάνισης αλλεργιών.
- Η περίοδος της μετάβασης από την αποκλειστική σίτιση με γάλα στην εισαγωγή στερεών τροφών είναι ιδιαίτερα σημαντική, γιατί τότε αυξάνεται η εμπειρία και η μάθηση των βρεφών όσον αφορά στο φαγητό και στην πρόσληψη τροφής.
- Τα βρέφη γεννιούνται με έμφυτη προτίμηση για

τη γλυκιά και ίσως την αλμυρή γεύση και με αποστροφή προς την πικρή και την ξινή γεύση. Ωστόσο, οι προτιμήσεις των βρεφών επηρεάζονται και μπορούν να τροποποιηθούν από το περιβάλλον και τις γευστικές εμπειρίες τους. Επομένως, στη βρεφική ηλικία καλό είναι να αποφεύγεται η κατάναλωση τροφίμων με πρόσθετη ζάχαρη και αλάτι και να ενθαρρύνεται η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε υγιεινές επιλογές τροφίμων, όπως τα λαχανικά και τα φρούτα.



ΤΡΟΠΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Στόχος είναι η **αντικατάσταση** των γευμάτων γάλακτος (εκτός από το πρωινό και βραδινό γεύμα) με γεύματα στερεών τροφών (π.χ., φρουτόκρεμα, κρεατοχορτόσουπα).
- Ξεκινήστε την εισαγωγή των νέων τροφίμων **σταδιακά**, δηλαδή σε μικρές ποσότητες στην αρχή, και **διαδοχικά**, δηλαδή κάθε καινούρια τροφή να εισάγεται με χρονική απόσταση από την προηγούμενη (περίπου μία εβδομάδα).
- Ξεκινήστε **κάθε καινούρια τροφή ξεχωριστά και σε μικρή ποσότητα**. Επιλέξτε το γεύμα γάλακτος που θέλετε να αντικαταστήσετε και δώστε στο βρέφος τις πρώτες μέρες 2-3 κουταλάκια του γλυκού από την καινούρια τροφή, συμπληρώνοντας το γεύμα του με γάλα (δικό σας ή ξένο). Σταδιακά, **ανάλογα με την όρεξη του βρέφους**, αυξήστε την ποσότητα που του δίνετε, μέχρι να χορτάσει και να μη χρειάζεται να το θηλάσετε ή να δώσετε επιπλέον ξένο γάλα.
- Κατά την περίοδο εισαγωγής κάθε νέας τροφής, παρατηρήστε προσεκτικά το βρέφος για τυχόν αντιδράσεις, όπως:
 - Διάρροια, έμετο, εξανθήματα (σπυράκια) και ερεθισμό του δέρματος, βήχα, αναπνευστικά συμπτώματα και ανησυχία, έντονο κλάμα. Στις περιπτώσεις αυτές, σταματήστε να δίνετε στο παιδί το συγκεκριμένο τρόφιμο και επικοινωνήστε με τον/την παιδίατρό σας ή απευθυνθείτε στο κοντινότερο νοσοκομείο όταν τα συμπτώματα είναι ξαφνικά και έντονα (π.χ., έντονα εξανθήματα, πρήξιμο χειλιών, βραχνιασμένο κλάμα και δυσκολία στην αναπνοή).
- Τα βρέφη αντιλαμβάνονται κάθε νέα τροφή ως κάτι ξένο και χρειάζεται προσπάθεια και υπομονή μέχρι να την αποδεχτούν:
 - Παρατηρήστε πότε το μωρό σας δείχνει ευχαριστημένο και πότε δυσφορεί, πότε δεν θέλει καθόλου να φάει μια τροφή, πότε απλώνει τα χέρια του και τι είδους εκφράσεις κάνει.
 - Σεβαστείτε τις προτιμήσεις του παιδιού σας και μη το συγκρίνετε με τα παιδιά του φιλικού ή συγγενικού σας περιβάλλοντος. Τα μωρά είναι διαφορετικά μεταξύ τους. Μερικά είναι πιο εύκολο να δοκιμάσουν τα νέα τρόφιμα, ενώ άλλα χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να εξοικειωθούν με αυτά.
 - Αν αρνείται να φάει μια καινούρια τροφή:
 - ✓ **Μην το πιέσετε.** Έτσι αποφεύγεται η σύνδεση της κατανάλωσης φαγητού με αρνητικά συναισθήματα.
 - ✓ Προσπαθήστε να την **ξαναδώσετε** μετά από μερικές ημέρες.
 - ✓ Δοκιμάστε να τη δώσετε με **άλλους συνδυασμούς τροφίμων** και τροποποιήστε τη γεύση (π.χ., προσθέστε λεμόνι ή μυρωδικά), αν είναι εφικτό.

Να θυμάστε: Φαίνεται ότι χρειάζονται περίπου 8-10 προσπάθειες για να δεχτεί το βρέφος να καταναλώσει ένα νέο τρόφιμο, ενώ η πραγματική αποδοχή μιας νέας τροφής γίνεται μετά τις 12-15 εκθέσεις σε αυτήν.



ΠΟΣΟΤΗΤΑ, ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΚΑΙ ΥΦΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Αυξήστε **σταδιακά την ποσότητα, τη συχνότητα κατανάλωσης** αλλά και **την ποικιλία των τροφίμων** που προσφέρετε στο μωρό σας καθώς αυτό μεγαλώνει.

- Εμπιστευτείτε το παιδί σας. Αφήστε το να σας καθοδηγήσει σχετικά με την ποσότητα τροφής που θα καταναλώσει, μαθαίνοντας να αναγνωρίζετε τα σημάδια της πείνας και του κορεσμού. Μην το πιέζετε να καταναλώσει όλο το φαγητό που έχετε ετοιμάσει.
- Σημάδια ότι το μωρό πεινάει είναι:
 - ✓ Όταν έχει αυξημένη έκκριση σάλιου.
 - ✓ Όταν ανοίγει το στόμα και κατευθύνεται προς την τροφή.
- Σημάδια ότι το μωρό έχει χορτάσει είναι:
 - ✓ Όταν απομακρύνεται από το κουτάλι και γυρίζει το κεφάλι του από την άλλη πλευρά.
 - ✓ Όταν παίζει με το φαγητό.
 - ✓ Όταν κλείνει τα χείλη του και φτύνει το φαγητό από το στόμα του.

- **Καθώς μεγαλώνει το μωρό σας, η υφή των τροφίμων θα πρέπει να προσαρμόζεται** στις αναπτυξιακές δυνατότητές του:

- Οι αλεσμένες τροφές σταδιακά θα πρέπει να αντικατασταθούν από φιλοκομμένες και εν συνεχεία από μικρά κομμάτια που το παιδί θα μπορεί να πιάσει και με τα χέρια του και να καταναλώσει μόνο του.
- Κατά τον 10ο μήνα ζωής, καλό είναι να σταματήσετε την πολτοποίηση των τροφών. Η παρά-

ταση της πολτοποίησης μετά την ηλικία αυτή έχει διαπιστωθεί ότι αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων μάσησης και κατάποσης των στερεών τροφών μετά τον 1ο χρόνο ζωής, γεγονός που θα δυσκολέψει σημαντικά τη μετάβαση του παιδιού στο φαγητό της υπόλοιπης οικογένειας.

- Δώστε στο μωρό σας να **δοκιμάσει ποικιλία γεύσεων καθώς μεγαλώνει**. Η ποικιλία βοηθά το βρέφος να αποδεχτεί με μεγαλύτερη ευκολία τροφές με διαφορετικές γεύσεις. Επιπλέον, φαίνεται ότι τα παιδιά καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα όταν τους προσφέρεται ποικιλία τροφίμων και η διατροφή τους δεν χαρακτηρίζεται από μονοτονία.

Οι ικανότητες σίτισης των βρεφών και η κατάλληλη υφή των τροφίμων με βάση το στάδιο ανάπτυξης τους παρουσιάζονται συνοπτικά στον παρακάτω πίνακα.



Πίνακας 1.**Ικανότητες σίτισης βρέφους με βάση το στάδιο ανάπτυξης**

ΣΤΑΔΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	Κάθεται με υποστήριξη	Κάθεται μόνο του	Μπουσουλάει	Ξεκινά να περπατάει
				
Ικανότητα σίτισης	Σπρώχνει την τροφή έξω από το στόμα με τη γλώσσα (αντανακλαστική κίνηση που μειώνεται με την ηλικία). Εμφανίζονται οι πρώτες κινήσεις μάσησης. Μετακινεί την τροφή μπροστά και πίσω με τη γλώσσα, ώστε να καταπιεί. Αναγνωρίζει το κουτάλι και κρατά το στόμα του ανοιχτό καθώς πλησιάζει το κουτάλι.	Μαθαίνει να κρατά πιο παχύρρευστα τρόφιμα στο στόμα του. Πιέζει το άνω χείλος ώστε να τραβήξει την τροφή από το κουτάλι. Μπορεί να μετακινήσει την τροφή από το ένα χέρι στο άλλο. Μπορεί να πιει από ποτήρι που κρατά το άτομο που το σιτίζει.	Μαθαίνει να μετακινεί τη γλώσσα για να μεταφέρει την τροφή σε όλο το στόμα ώστε να τη μασήσει. Ξεκινά να χρησιμοποιεί τα σαγόνια και τη γλώσσα για να μασήσει την τροφή. Παίζει με το κουτάλι κατά τη διάρκεια του γεύματος, μπορεί να το φέρει μέχρι το στόμα, αλλά δεν το χρησιμοποιεί για να τρώει μόνο του ακόμα. Καταναλώνει μόνο του τροφή με τα χέρια (finger food). Κρατά το κύπελλο μόνο του.	Καταναλώνει εύκολα τροφή με τα χέρια. Μπορεί να κρατήσει το κύπελλο με τα δύο χέρια και να πιει μικρές γουλιές. Έχει περισσότερες ικανότητες μάσησης. Ζητά να τραφεί μόνο του με το κουτάλι.



ΣΤΑΔΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	Κάθεται με υποστήριξη	Κάθεται μόνο του	Μπουσουλάει	Ξεκινά να περπατάει
				
Κατάλληλη υφή τροφής	Γάλα Αλεσμένα τρόφιμα με υδαρή σύσταση	Γάλα Αλεσμένα τρόφιμα (με υδαρή ή πυκνότερη σύσταση) Πολτοποιημένα τρόφιμα χωρίς σβόλους	Γάλα Πολτοποιημένα τρόφιμα με μικρούς σβόλους Τρόφιμα με μαλακή σύσταση/ υφή Τραγανά τρόφιμα που λιώνουν και μπορεί να τα πιάσει με το χέρι του.	Γάλα Χοντροκομμένα τρόφιμα και τρόφιμα κομμένα σε μεγαλύτερα κομμάτια Τρόφιμα με μαλακή προς μέτρια υφή Κομμάτια τροφής σε μέγεθος μπουκιές

Πηγή:

Τροποποιημένος πίνακας από:

WHO (2000). *Feeding and nutrition of infants and young children: Guidelines for the WHO European region, with emphasis on the former Soviet countries*. WHO Regional publications, European Series; No 87



ΣΕΙΡΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

- Η **σειρά** με την οποία εισάγονται τα τρόφιμα στη διατροφή του βρέφους **δεν είναι αυστηρά καθορισμένη**. Καλή επιλογή πρώτων στερεών τροφών είναι τα δημητριακά, τα λαχανικά και τα φρούτα.
- Εν συνεχεία μπορούν να προστεθούν τρόφιμα που είναι πηγές ζωικών πρωτεϊνών και σιδήρου, όπως το κρέας (κόκκινο και λευκό).
- Αφού τα παραπάνω τρόφιμα γίνουν καλά ανεκτά από το βρέφος, τότε μπορούν να εισαχθούν το αυγό και το ψάρι.
 - Τα πιο πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η εισαγωγή του αυγού και του ψαριού, μετά το 1ο έτος ζωής, στη διατροφή του βρέφους δεν προλαμβάνει την εμφάνιση αλλεργίας. Αυτό ισχύει ακόμα και για τα βρέφη με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αλλεργίας (δηλαδή, τα βρέφη

με τουλάχιστον έναν συγγενή 1ου βαθμού με ιστορικό διαγνωσμένης αλλεργικής νόσου, όπως έκζεμα, άσθμα, αλλεργική ρινίτιδα ή τροφική αλλεργία). Συνεπώς, η εισαγωγή του αυγού και του ψαριού συνιστάται να γίνεται πριν από το τέλος του 1ου χρόνου της ζωής.

- Μέχρι το τέλος του 1ου χρόνου της ζωής, καλό είναι να έχουν εισαχθεί **τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων** στη διατροφή του βρέφους.
- Ιδανικά, η εισαγωγή των στερεών τροφών θα πρέπει να γίνεται ενώ το μωρό συνεχίζει να θηλάζει.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται ο προτεινόμενος χρόνος εισαγωγής των τροφίμων στη διατροφή του βρέφους, σύμφωνα με τον παρόντα Διατροφικό Οδηγό.

Πίνακας 2. Προτεινόμενος χρόνος εισαγωγής των τροφίμων στη διατροφή του βρέφους

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ
 Φρούτα και λαχανικά	Να εισαχθούν με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα.*
 Δημητριακά ελεύθερα γλουτένης (ρυζάλευρο)	Να εισαχθούν με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα.*
 Κρέας (κόκκινο ή/και λευκό)	Να εισαχθούν μέχρι το τέλος του 7ου μήνα.
 Δημητριακά με γλουτένη (όχι ελεύθερα γλουτένης)	Να εισαχθούν μέχρι το τέλος του 7ου μήνα, ιδανικά ενώ το μωρό συνεχίζει να θηλάζει.
 Αυγά και ψάρια	Να εισαχθούν αφού γίνουν καλά ανεκτά τα παραπάνω τρόφιμα και πριν από τη συμπλήρωση του 1ου έτους της ζωής.
 Γιαούρτι και τυρί	Να εισαχθούν αφού γίνουν καλά ανεκτά τα παραπάνω τρόφιμα και πριν από τη συμπλήρωση του 1ου έτους της ζωής.
 Φρέσκο γάλα	Να εισαχθεί με τη συμπλήρωση του 1ου έτους.

*Για κάποια βρέφη, μη θηλάζοντα, η εισαγωγή αυτών των τροφών μπορεί να ξεκινήσει κατά τη διάρκεια του 6ου μήνα, εφόσον είναι ώριμα να δεχθούν στερεά τροφή. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.

Πληροφορίες και χρήσιμες συμβουλές για κάθε ομάδα τροφίμων



ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

- Η εισαγωγή των λαχανικών και φρούτων στη διατροφή του βρέφους συνιστάται να ξεκινήσει με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα. Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι πλούσιες πηγές πολύτιμων θρεπτικών συστατικών, όπως η βιταμίνη C, η βιταμίνη A, το φυλλικό οξύ, καθώς και φυτικών ινών.
- Σχεδόν όλα τα καλομαγειρεμένα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν από το βρέφος. Μαγειρέψτε τα λαχανικά όσο χρειάζεται για να μαλακώσουν και να μπορούν να πολτοποιηθούν.
- Επιλέξτε φρέσκα λαχανικά και φρούτα. Φροντίστε να είναι εποχής (βλ. Πίνακα 4).
- Τα φρούτα μπορούν να καταναλωθούν αφού τα ξεφλουδίσετε και τα πατήσετε με το πιρούνι, αν είναι αρκετά μαλακά (π.χ., βερίκοκο, μπανάνα, πεπόνι,

ροδάκινο, αχλάδι), ή αφού τα πολτοποιήσετε, αν είναι σκληρά (π.χ., μήλο, αχλάδι).

- Η κατανάλωση φρέσκων χυμών φρούτων δεν είναι απαραίτητη και δεν συνιστάται στη βρεφική ηλικία, για να μην αντικαθιστούν το γάλα. Επίσης, πρέπει να αποφεύγονται οι χυμοί του εμπορίου, τα φρουτοποτά ή οι κομπόστες, καθώς περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά.
- Για την αποφυγή του κινδύνου πνιγμονής, αποφύγετε να δώσετε στο μωρό σας σκληρά ωμά λαχανικά (π.χ., καρότο), καλαμπόκι, ολόκληρα σταφύλια, ολόκληρα ντοματίνια, ολόκληρα κεράσια, φρούτα με κουκούτσι, σκληρά κομμάτια φρούτων.
- Όταν ο αριθμός των τροφίμων που το μωρό σας μπορεί να καταναλώσει αυξηθεί, προτιμήστε να δίνετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών.





ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥΣ

- Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους είναι η βασική πηγή υδατανθράκων, οι οποίοι προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό. Η εισαγωγή των δημητριακών με τη μορφή κρέμας συνιστάται να ξεκινήσει με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα. Η κρέμα δημητριακών χρησιμοποιείται για την εξοικείωση του βρέφους με τις συμπληρωματικές τροφές και για μικρό χρονικό διάστημα. Μην προσθέτετε ζάχαρη και επιλέξτε προϊόντα με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε προστιθέμενα σάκχαρα.
- Ξεκινήστε με ένα δημητριακό σε μορφή κρέμας. Συνήθως δίνεται ρυζάλευρο με γάλα (γαλακτούχο) ως το πρώτο δημητριακό που θα καταναλώσει το μωρό σας.
- Συνεχίστε με άλλα δημητριακά που περιέχουν γλουτένη (όχι ελεύθερα γλουτένης), όπως σιτάρι, βρώμη, κριθάρι, σίκαλη κ.ά. Η εισαγωγή τους καλό είναι να γίνει ενώ το παιδί ακόμα θηλάζει και μέχρι το τέλος του 7ου μήνα.
- Ακολουθώντας, τα βρέφη μπορούν να καταναλώσουν ψωμί, ζυμαρικά κ.ά.

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ, ΨΑΡΙΑ, ΑΥΓΑ

- Η εισαγωγή του κόκκινου κρέατος (π.χ., μοσχάρι) και του λευκού κρέατος (π.χ., κοτόπουλο), λόγω της περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, σίδηρο και ψευδάργυρο, συστατικών απαραίτητων για την ανάπτυξη του βρέφους, καλό είναι να μην καθυστερήσει και να εισαχθεί μέχρι το τέλος του 7ου μήνα ζωής.
- Το ψάρι και το αυγό μπορούν να εισαχθούν σταδιακά και σε μικρές ποσότητες, αφού γίνουν καλά ανεκτές οι παραπάνω ομάδες τροφίμων (δηλαδή, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα δημητριακά και το κρέας), πριν από την ολοκλήρωση του 1ου έτους.
- Όσον αφορά στο αυγό, προτείνεται να δοθεί πρώτα ο κρόκος και αργότερα το ασπράδι, καθώς αυτό είναι περισσότερο αλλεργιογόνο.
- Τα ψάρια, εκτός από πρωτεΐνες, προσφέρουν στον οργανισμό τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα.
- Κάποια είδη ψαριών μπορεί να περιέχουν υψηλά επίπεδα ουσιών που είναι επικίνδυνα για την υγεία (π.χ., βαρέα μέταλλα και διοξίνες). Τα επίπεδα αυτών των ουσιών είναι συνήθως υψηλότερα στα μεγαλύτερα σε ηλικία και σε μέγεθος ψάρια, που συσσωρεύουν αυτές τις ουσίες στον οργανισμό τους.
 - Για τους παραπάνω λόγους αποφεύγετε να δώσετε στο παιδί σας μεγάλα ψάρια, όπως ξιφία.
- Μη χρησιμοποιείτε επεξεργασμένο κρέας και προϊόντα αυτού (βλ. σελ. 71), λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε αλάτι, λίπος και συντηρητικά.





ΟΣΠΡΙΑ

- Τα όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια κ.ά.) είναι καλή πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων. Μπορείτε να τα εισάγετε στη διατροφή του βρέφους προς το τέλος του πρώτου έτους της ζωής του, αφού έχουν γίνει καλά ανεκτές όλες οι παραπάνω ομάδες τροφίμων.
- Αν δεν αρέσουν στο παιδί ή διαπιστώσετε ότι έχει δυσπεψία μετά την κατανάλωση των οσπρίων, μην επιμείνετε και προσπαθήστε να τα δώσετε ξανά μετά από κάποιο διάστημα.



ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- Το γάλα εξακολουθεί να αποτελεί τη βάση της διατροφής του μωρού σας. Ιδανικά, συνεχίζετε τον μητρικό θηλασμό κατά την περίοδο αυτή. Εφόσον, όμως, δεν θηλάζετε, το βρέφος συνιστάται να καταναλώνει γάλα 2ης βρεφικής ηλικίας, το οποίο είναι κατάλληλο για το 2ο εξάμηνο της ζωής του.
- Το τυρί και το γιαούρτι μπορούν να ενταχθούν σταδιακά σε μικρές ποσότητες στη διατροφή του βρέφους, αφού γίνουν καλά ανεκτές οι παραπάνω τροφές.
- Το φρέσκο μη τροποποιημένο γάλα αγελάδας συνιστάται να εισάγεται στη διατροφή του βρέφους μετά τον 12ο μήνα. Το ίδιο ισχύει και για το φρέσκο κατσικίσιο γάλα ή για το γάλα άλλων ζώων.



ΝΕΡΟ

- Με την εισαγωγή των στερεών τροφών στη διατροφή του μωρού ξεκινήστε να του δίνετε νερό. Προτιμάτε το νερό βρύσης. Το εμφιαλωμένο νερό ενδείκνυται μόνο στις περιπτώσεις που το νερό βρύσης δεν είναι ασφαλές ή/και διαθέσιμο. Το νερό δεν χρειάζεται να είναι βρασμένο.



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΙΤΙΣΗ

Ο τρόπος που ταΐζετε το μωρό σας είναι πολύ σημαντικός:

- Κατά τη διάρκεια του φαγητού πρέπει να δίνετε σημασία στο μωρό σας και να του μιλάτε.
- Το τάισμα του βρέφους πρέπει να γίνεται αργά και με υπομονή. Καθίστε απέναντί του και προσφέρετε την τροφή με το κουτάλι. Περιμένετε μέχρι το μωρό σας να ανοίξει το στόμα του.
- Αποφύγετε να κάνετε παράλληλα άλλες δραστηριότητες.
- Τα βρέφη συχνά πιάνουν την τροφή τους και παίζουν με αυτήν και είναι αναμενόμενο να δημιουργήσουν ακαταστασία. Αυτό γίνεται στο πλαίσιο ανάπτυξης διαφόρων δεξιοτήτων, όπως των δεξιοτήτων σίτισης.

- Εμπιστευτείτε το παιδί σας και συνεργαστείτε μαζί του συνειδητά. Ενθαρρύνετε το βρέφος να φάει αλλά μην το πιέζετε να καταναλώσει όλο το φαγητό που έχετε ετοιμάσει.
- Κατά τη διάρκεια του γεύματος, το παιδί θα πρέπει να κάθεται αναπαυτικά στο καρεκλάκι του και να είναι ασφαλές ώστε να μην πέσει.
- Μην ταΐζετε πολύ γρήγορα αλλά και μην παρατείνετε πολύ το χρονικό διάστημα του φαγητού. Ενδεικτικά, μισή ώρα είναι αρκετή για ένα γεύμα.
- Μην ταΐζετε το μωρό σας όταν μπουσουλάει ή περπατάει ή παίζει (π.χ., στο πάρκο). Εκτός από τον κίνδυνο πνιγμονής, η σίτιση πρέπει να γίνεται σε κατάλληλο χώρο και περιβάλλον, χωρίς το παιδί να αποσπάται από άλλες δραστηριότητες.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

Τα δημητριακά ή άλλα τρόφιμα σε μορφή κρέμας δεν πρέπει να δίνονται με το μπουκάλι/μπιμπερό, γιατί:

- Το βρέφος μπορεί να πνιγεί ευκολότερα, λόγω της μεγάλης και γρήγορης ροής του περιεχομένου.
- Με τον τρόπο αυτό καταναλώνει μεγαλύτερη πο-

σότητα τροφής από αυτήν που πραγματικά χρειάζεται, με αποτέλεσμα να αυξάνει το σωματικό βάρος πέραν του φυσιολογικού.

- Τα βρέφη ωφελούνται αναπτυξιακά αν καταναλώνουν τρόφιμα με το κουτάλι, διότι απαιτούνται διαφορετικές κινήσεις των χειλιών και της γλώσσας.



ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ 6ο ΜΗΝΑ

- Το γάλα παραμένει η βάση της διατροφής του μωρού σας. Ο μητρικός θηλασμός είναι καλό να συνεχίζεται παράλληλα με τη χορήγηση συμπληρωματικών τροφών.
- Είναι στη διακριτική σας ευχέρεια να οργανώσετε τα γεύματα του μωρού σας με τον τρόπο που σας διευκολύνει.
- Ο μητρικός θηλασμός εξακολουθεί να παρέχει στο βρέφος πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και προστατευτικούς παράγοντες για την πρόληψη των λοιμώξεων, γι' αυτό και είναι απαραίτητος ιδιαίτερα όταν το βρέφος είναι άρρωστο.
- Ο μητρικός θηλασμός περιορίζει την εμφάνιση οξέων και χρόνιων νοσημάτων. Γι' αυτόν τον λόγο, όταν τα βρέφη αρχίζουν να τρέφονται με συμπληρωματικές τροφές και επειδή τείνουν να θηλάζουν λιγότερο, ο μητρικός θηλασμός θα πρέπει να ενθαρρύνεται, ούτως ώστε να διατηρηθεί κανονική ποσότητα γάλακτος.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ 1ου ΧΡΟΝΟΥ ΖΩΗΣ

- **Αλάτι και τρόφιμα που το περιέχουν:** Αποφύγετε να αλατίσετε το φαγητό του μωρού σας και μην του δίνετε τρόφιμα που περιέχουν αλάτι.
- **Ζάχαρη και προϊόντα που την περιέχουν:** Είναι σημαντικό να μη δίνετε ζάχαρη στο βρέφος, έως ότου του δοθεί η ευκαιρία να δοκιμάσει και να αναπτύξει την αίσθηση άλλων γεύσεων, ειδικά όσον αφορά στα λαχανικά και τα φρούτα.
 - Τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη προκαλούν προβλήματα στα δόντια, ενώ σε περίπτωση υπερβολικής κατανάλωσης οδηγούν στην αύξηση του σωματικού βάρους των παιδιών. Τα γλυκά θα πρέπει να αποφεύγονται.
- **Μέλι:** Κατά τη βρεφική ηλικία και έως τους 12 μήνες μη χορηγήσετε στο μωρό σας μέλι. Το μέλι μπορεί να περιέχει σπόρους του βακτηρίου *Clostridium Botulinum*, που αποτελεί τον αιτιολογικό παράγοντα ενός νοσήματος που ονομάζεται αλλαντίαση.
- **Άλλα υγρά:** Τα υγρά που συνιστάται να καταναλώνει το μωρό στο 2ο εξάμηνο της ζωής είναι μητρικό γάλα ή γάλα 2ης βρεφικής ηλικίας, καθώς και νερό. Άλλα υγρά, όπως φρουτοποτά και αναψυκτικά, δεν θα πρέπει να καταναλώνονται, γιατί:
 - Η κατανάλωση αυτών των υγρών θα αντικαταστήσει στη διατροφή του βρέφους το γάλα και άλλα τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας.
 - Λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε σάκχαρα, αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης τερηδόνας.
 - Η χρήση του μπουκαλιού (μπιμπερό) κατά τη βρεφική ηλικία για να δοθούν στα βρέφη χυμοί ή άλλα υγρά με προσθήκη ζάχαρης σχετίζεται με την εμφάνιση τερηδόνας.
- **Τσάι και άλλα αφεψήματα:** Δεν συνιστάται η χορήγηση μαύρου τσαγιού κατά τη βρεφική ηλικία, λόγω της περιεκτικότητάς του σε καφεΐνη. Επιπλέον, πολλά αφεψήματα περιέχουν ουσίες με ήπια φαρμακευτική δράση, ενώ η ασφάλειά τους δεν είναι τεκμηριωμένη στα βρέφη. Ρωτήστε τον παιδίατρό σας πριν χορηγήσετε οποιοδήποτε αφέψημα, όπως χαμομήλι στο μωρό σας (π.χ., για μείωση των κολικών).



ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΚΑΝΟΝΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Η σωστή υγιεινή είναι πολύ σημαντική για τη διατροφή των βρεφών. Η μικροβιακή μόλυνση των τροφών είναι αιτία διαρροιών στα βρέφη, ειδικά στην ηλικία των 6-12 μηνών. Για τον λόγο αυτό, η παρασκευή και η διατήρηση των τροφών πρέπει να είναι ασφαλής.

- Όλα τα σκεύη του βρέφους πρέπει να πλένονται καλά.
- Φροντίστε να πλένετε καλά τα χέρια σας, αλλά και το πρόσωπο και τα χέρια του βρέφους, ειδικά

κά όταν προσφέρονται τρόφιμα για να τα καταναλώσει μόνο του.

- Το γεύμα του βρέφους πρέπει να καταναλώνεται αμέσως, διαφορετικά θα πρέπει να διατηρείται στο ψυγείο.
- Τηρήστε τους κανόνες καθαριότητας, διαχωρίστε τα ωμά από τα μαγειρεμένα τρόφιμα, μαγειρέψτε καλά τα τρόφιμα και χρησιμοποιήστε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες.

**Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

- Κάθε βρέφος πρέπει να παρακολουθείται συστηματικά από τον παιδίατρο, ώστε να αξιολογείται, εκτός των άλλων, η σωματική του ανάπτυξη και η ψυχοκινητική του εξέλιξη και να εντοπίζεται εγκαίρως κάθε πρόβλημα που μπορεί να σχετίζεται με τη διατροφή και την υγεία του.
- Ας σημειωθεί ότι τα βρέφη που θηλάζουν αποκλειστικά έχουν διαφορετική φυσιολογική πορεία ανάπτυξης σε σχέση με τα βρέφη που δεν θηλάζουν, και για τον λόγο αυτό η ανάπτυξή τους δεν θα πρέπει να συγκρίνεται με την ανάπτυξη των βρεφών που δεν θηλάζουν.



Ενότητα II

Παιδική και εφηβική ηλικία

Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους

Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Λειτουργήστε ως
πρότυπο για τα παιδιά.
Ενθαρρύνετε
υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και του-
λάχιστον 1 μικρογεύμα
την ημέρα. Πρωινό καθη-
μερινά. Αρκετό νερό.



Ποικιλία
λαχανικών και
φρούτων
καθημερινά.



Γάλα,
γιαούρτι ή τυρί
καθημερινά.



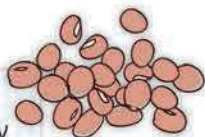
Σωματική
δραστηριότητα
καθημερινά.



Περιορισμός
κατανάλωσης
ζάχαρης, αλατιού
και προϊόντων που
τα περιέχουν.



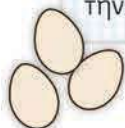
Ελαιόλαδο ως
πρώτη επιλογή.



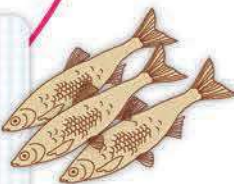
Όσπρια
τουλάχιστον
1 φορά
την εβδομάδα.



4-7 αυγά
την εβδομάδα.



Κόκκινο ή/και
λευκό άπαχο
κρέας 2-3 φορές
την εβδομάδα.
Αποφυγή
επεξεργασμένου
κρέατος.



Ψάρια και
θαλασσινά
2-3 φορές
την εβδομάδα.
Τουλάχιστον
1 φορά την
εβδομάδα λιπαρό
ψάρι.

Κατανάλωση γευμάτων με
την τηλεόραση κλειστή και
την οικογένεια συγκεντρω-
μένη όσο συχνότερα γίνεται.

Μαγείρεμα στο σπίτι
με υγιεινό και ασφαλή
τρόπο. Επιλέγετε
προϊόντα εποχής.



ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

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





ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά λαχανικά, π.χ., μαρούλι, λάχανο, καρότο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι κ.ά.
- Όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά, π.χ., μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, χόρτα, παντζάρια κ.ά.
- Τα αμυλώδη λαχανικά, π.χ., αρακάς, καλαμπόκι, κολοκύθα.
- **ΔΕΝ** περιλαμβάνεται η πατάτα και οι ποικιλίες της.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε το παιδί να καταναλώνει **ποικιλία λαχανικών καθημερινά**. Συμπεριλάβετε λαχανικά **σε κάθε κύριο γεύμα** του.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Φροντίστε ώστε το παιδί να καταναλώνει λαχανικά διαφορετικών χρωμάτων καθημερινά. Αυτό θα εξασφαλίσει την πρόσληψη πολλών και διαφορετικών θρεπτικών συστατικών. Επιπλέον, να θυμάστε ότι η ποικιλία χρωμάτων ενθαρρύνει τα παιδιά να καταναλώσουν περισσότερα λαχανικά (βλ. Πίνακα 3).
- Τοποθετήστε διαθέσιμα προς κατανάλωση λαχανικά σε μέρος που να τα βλέπουν τα παιδιά.
- Επιλέξτε λαχανικά εποχής (βλ. Πίνακα 4).
- Φροντίστε να καταναλώνουν τα λαχανικά ωμά, όσο συχνότερα γίνεται, γιατί με το μαγείρεμα χάνουν μέρος από τα θρεπτικά συστατικά τους. Τα λαχανικά θα πρέπει να είναι πολύ καλά πλυμένα.
- Προτείνετε στο παιδί ωμά λαχανικά, όπως αγγούρι, καρότο, ντομάτα κ.ά., και ως μικρογεύμα. Κόψτε τα σε μπαστουνάκια ή κύβους και συνδυάστε τα μεταξύ τους.
- Φροντίστε να προμηθεύσετε μικρές ποσότητες λαχανικών, ώστε να τα καταναλώνετε το συντομότερο δυνατό μετά την αγορά τους, γιατί έτσι διατηρούνται σε μεγαλύτερο βαθμό τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν.
- Φροντίστε το παιδί να καταναλώνει κάθε βδομάδα ένα λαδερό φαγητό, π.χ., φασολάκια, αρακά, μπιριάμ, κ.ά. Τα «λαδερά», χαρακτηριστικά φαγητά της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, συνδυάζουν με μοναδικό τρόπο τα λαχανικά με το ελαιόλαδο.
- Για να αυξήσετε την κατανάλωση λαχανικών από τα παιδιά, προσθέστε περισσότερα λαχανικά στα φαγητά που τους αρέσουν. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσθέστε τριμμένο καρότο, κολοκύθι ή ντομάτα στα μπιφτέκια πριν τα ψήσετε.
- Συνδυάστε τα τρόφιμα που αρέσουν στα παιδιά σας, όπως το κοτόπουλο ή το μπιφτέκι, με λαχανικά ωμά ή μαγειρεμένα.
- Δοκιμάστε διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος και σερβιρίσματος των λαχανικών (π.χ., σουβλάκι λαχανικών, σπιτική πίτσα λαχανικών). Φτιάξτε σάντουιτς με λαχανικά.
- Μαγειρέψτε για τα παιδιά σούπες με λαχανικά (π.χ., με καρότο, σέλινο, κολοκύθι, λάχανο).
- Ετοιμάστε παραδοσιακές πίτες με λαχανικά ή χόρτα (π.χ., σπανακόπιτα, πρασόπιτα, χορτόπιτα). Φτιάξτε εσείς τη ζύμη για το φύλλο και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο.
- Μην ξεχνάτε να μαγειρεύετε χόρτα (π.χ., βλίτα, ραδίκια, ζοχούς, γλιστρίδα), τα οποία αποτελούν μέρος της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.
- Φυτέψτε τον δικό σας λαχανόκηπο για να έχετε φρέσκα λαχανικά. Καλλιεργήστε τον μαζί με τα παιδιά σας. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, ζητήστε από τα παιδιά σας να συμμετέχουν στην αγορά των λαχανικών. Ενθαρρύνετέ τα να μαθαίνουν την προέλευση των λαχανικών που καταναλώνουν και τον τρόπο που αυτά αναπτύσσονται.

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

- Στολίστε το πιάτο του παιδιού με λαχανικά διαφορετικών χρωμάτων, φτιάξτε σχήματα-σχέδια (π.χ., ένα πρόσωπο, ένα δέντρο, ένα σπιτάκι) και ενθαρρύνετε το παιδί να «παίξει» μαζί τους.
- Μπορεί να χρειαστεί να βράσετε ή να μαγειρέψετε για περισσότερη ώρα τα λαχανικά, προκειμένου να μαλακώσουν και τα πιο σκληρά μέρη τους. Θα βοηθήσει να καταναλωθούν ευκολότερα από τα παιδιά και να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμονής.
- Δοκιμάστε να προσφέρετε στο παιδί τα λαχανικά με διαφορετικούς τρόπους και υφές, ώστε να δείτε τι του αρέσει περισσότερο.
- Όταν δίνετε στα παιδιά σας ωμά λαχανικά, φροντίστε να είναι κομμένα σε μικρά κομμάτια, για να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμονής.



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

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

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

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

Παραδείγματα μερίδας

**1 φλιτζάνι των 240 ml
μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα
ωμά λαχανικά**



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



2 μέτρια καρότα



1 μέτριο αγγούρι



**1 μεγάλη ντομάτα ή 1 φλιτζάνι
των 240 ml τριμμένη ντομάτα**



ΦΡΟΥΤΑ

Εδώ ανήκουν:

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

ΣΥΣΤΑΣΗ

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



ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

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

Χυμοί φρούτων

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



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

- Ιδιαίτερα για τα μικρά σε ηλικία παιδιά, η μερίδα του φρούτου, όπως ορίζεται παρακάτω, μπορεί και να μοιράζεται μέσα στην ημέρα (π.χ., μισό μήλο το πρωί – μισό μήλο το απόγευμα ή μισό πορτοκάλι το πρωί – 1 μανταρίνι το απόγευμα) σε διάφορους συνδυασμούς.
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν τον φρέσκο χυμό φρούτων σε σύντομο χρονικό διάστημα από την παρασκευή του. Η παρατεταμένη επαφή του χυμού με τα δόντια του παιδιού συμβάλλει στην εμφάνιση τερηδόνας, ενώ παράλληλα, αν δεν καταναλωθεί σύντομα, χάνονται ακόμα περισσότερα θρεπτικά συστατικά του συμμμένου φρούτου.
- Προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην περίπτωση που μικρά φρούτα (κεράσια, σταφύλια κ.ά.) καταναλώνονται ολόκληρα, λόγω του κινδύνου πνιγμονής. Φροντίστε ώστε τα παιδιά να βρίσκονται υπό επίτηρηση όταν τα καταναλώνουν.

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

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

1 μερίδα ισοδυναμεί με 120-200 γραμμάρια φρούτου**Παραδείγματα μερίδας**

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



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



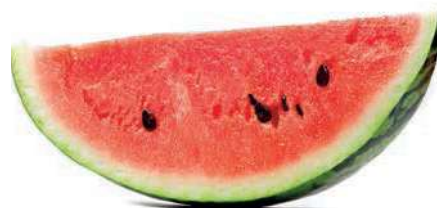
Περίπου 8 φράουλες



Περίπου 15 κεράσια



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



1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι



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



1½ κουταλιά της σούπας σταφίδες



½ ποτήρι φυσικό χυμό (125 ml)

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

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

Πίνακας 3.

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

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥΣ	ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
Πράσινα λαχανικά: π.χ., μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, μπρόκολο, αγγούρι, πιπεριά (πράσινη) και όλα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά Πράσινα φρούτα: π.χ., ακτινίδιο, αβοκάντο, μήλο (πράσινο), σταφύλια (πράσινα), αχλάδι	 • Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή • Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος B, βιταμίνη K.
Κόκκινα λαχανικά: π.χ., ντομάτα, ραπανάκι, κόκκινο (ξερό) κρεμμύδι, κόκκινο λάχανο, πιπεριά (κόκκινη) Κόκκινα φρούτα: π.χ., μήλο (κόκκινο), καρπούζι, κεράσια, φράουλες, μούρα	 • Πλούσια σε ανθοκυάνες, καροτενοειδή (λυκοπένιο) και βιταμίνη C • Περιέχουν και σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και καλίου.
Μοβ-μπλε λαχανικά: π.χ., μελιτζάνα, παντζάρι, σπαράγγι, μοβ φυλλώδη λαχανικά (π.χ., ποικιλίες μαρουλιού ή λάχανου), κουνουπίδι (μοβ) Μοβ-μπλε φρούτα: π.χ., δαμάσκηνα, βατόμουρα, σύκα	 • Πλούσια σε ανθοκυάνες και πολυφαινόλες με αντιοξειδωτική δράση - Υπάρχει επικάλυψη με την ομάδα των κόκκινων λαχανικών, κυρίως λόγω των ανθοκυανών.
Πορτοκαλί-κίτρινα λαχανικά: π.χ., καρότο, κολοκύθα, καλαμπόκι, πιπεριά (κίτρινη και πορτοκαλί) Πορτοκαλί-κίτρινα φρούτα: πορτοκάλι, βερίκοκο, ροδάκινο, μανταρίνια, νεκταρίνια, πεπόνι, γκρέιπφρουτ (κίτρινο), ανανάς, μάνγκο	 • Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή • Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, ασβεστίου και καλίου.
Λευκά λαχανικά: π.χ., κρεμμύδι, σκόρδο, μανιτάρια, λευκό κουνουπίδι, γογγύλι	 • Πλούσια σε βιταμίνη C, φαινολικές και θειούχες ενώσεις

Πηγές: Vegetables.co.nz (2005). Vegetables. Eat your colours everyday
http://www.vegetables.co.nz/resources/1files/pdf/leaflet_eatcolours.pdf
 FAO (2003). Colour is the key
<http://www.fao.org/english/newsroom/focus/2003/fruitveg3.htm>



Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

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

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

Πίνακας 4. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

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

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

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





ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

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

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

Εδώ ανήκουν:

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

ΣΥΣΤΑΣΗ

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

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

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

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

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

- Τα παιδιά ηλικίας 1-2 ετών πρέπει να καταναλώνουν πλήρες γάλα (3,5% περιεκτικότητα σε λίπος) και γαλακτοκομικά προϊόντα. Δεν μειώνουμε την πρόσληψη λίπους στις ηλικίες αυτές.
- Από την ηλικία του ενός έτους συστήνεται η σταδιακή διακοπή της χρήσης του μπιμπερό για την κατανάλωση του γάλακτος, και ιδιαίτερα προ του βραδινού ύπνου, ώστε να μην κοιμηθεί το παιδί με το μπιμπερό. Η συνήθεια αυτή συμβάλλει στην ανάπτυξη τερηδόνας. Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, χρησιμοποιήστε το κατάλληλο ποτηράκι.



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

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

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 ποτήρι γάλα (250 ml)



1 κεσεδάκι γιαούρτι
(200 γραμμάρια)



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



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



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



½ ποτήρι γάλα (125 ml)
συμπυκνωμένο (εβαπορέ)



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου με τα πλήρη σε λιπαρά προϊόντα αλλά μικρότερη ποσότητα λίπους και θερμίδων. Περιέχουν, επίσης, μικρότερες ποσότητες λιποδιαλυτών βιταμινών (π.χ., βιταμίνη D και A). Ωστόσο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν αποτελούν την κύρια πηγή πρόσληψης αυτών των βιταμινών, ενώ αποτελούν την κυριότερη πηγή ασβεστίου για τον οργανισμό.
- Εκτός από το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, υπάρχουν και άλλες πηγές από τις οποίες μπορούν τα παιδιά να προσλάβουν ασβέστιο. Έτσι, λοιπόν, εναλλακτικές πηγές ασβεστίου είναι κάποια λαχανικά (π.χ., μπάμιες) και όσπρια (π.χ., φασόλια, ρεβίθια). Εναλλακτικές πηγές για τα μεγαλύτερα παιδιά είναι και τα ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., σαρδέλα, μαρίδα, γαύρος), καθώς και οι ξηροί καρποί ή/και σπόροι (π.χ., σουσάμι, αμύγδαλα).
- Υπάρχουν παράγοντες που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την απορρόφηση του ασβεστίου. Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση των παιδιών στο ηλιακό φως, μέσω της σύνθεσης βιταμίνης D από το δέρμα, βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου. Αντίθετα, τα αναψυκτικά, εκτός των άλλων αρνητικών επιπτώσεών τους, περιέχουν φωσφορικά άλατα, τα οποία μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που καταναλώνουμε διαφέρουν ως προς την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και ασβέστιο. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η περιεκτικότητα ορισμένων προϊόντων ευρείας κατανάλωσης στα συστατικά αυτά.



Πίνακας 5.

Περιεκτικότητα* γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά, νάτριο και ασβέστιο

Ελληνικά τυριά – Είδος τυριού ¹	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Ανθότυρο	13,6-16,9	116-251	184-238
Γραβιέρα	32,4-32,5	461-473	891-1.129
Καλαθάκι Λήμνου	19,5	645	255
Κασέρι	21,4-30,7	485-511	893-1.004
Κεφαλογραβιέρα	26,7-33,8	425-863	927-1.114
Κεφαλοτύρι	18,5-33,4	409-864	1.031-1.476
Λαδοτύρι Μυτιλήνης	32,3	606	1.156
Μανούρι	42,6-51,9	281-484	99-109
Μετσοβόνη	29	636	813
Μυζήθρα	9,1-16,3	179-409	180-543
Τελεμές	21,7-25,4	550-652	254-329
Φέτα	21,1-25,3	493-596	471-980

Γιαούρτια ¹	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Αγελάδος (παραδοσιακό)	5,3	73	192
Αγελάδος (ευρωπαϊκού τύπου)	4,8	49	188
Στραγγιστό	11,6	48	114
Πρόβειο (παραδοσιακό)	7,9	68	226

Γάλα ²	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Αγελάδος (ημιαπο- βουτυρωμένο)	1-2	44-47	120-125
Αγελάδος (πλήρες)	3,25-3,7	43-49	113-125
Γάλα κατσικίσιο	4,1	50	134

Τυριά εισαγωγής ²	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Blue cheese (Μπλού τσιζ)	28,7	1.395	528
Cheddar (Τσένταρ)	27,4	819	700
Edam (Ένταμ)	27,8	965	731
Gouda (Γκούντα)	27,4	819	700
Cottage cheese (Κότατζ τσιζ)	2,5	330	91
Emmental (Έμενταλ)	27,5	260	960
Mozzarella (Μοτσαρέλα από πλήρες γάλα)	22,4	627	505
Parmesan (Παρμεζάνα)	25,8	1.602	1.184
Roquefort (Ροκφόρ)	30,6	1.809	662
Χαλούμι	24	1.100	840

*Σε κάθε είδος παρουσιάζεται διακύμανση ανάλογα με τον τόπο προέλευσής του.

Πηγές: 1: Καφάτος Α. & Χασαπίδου Μ. (2001). *Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων*.
2: USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

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

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

Εδώ ανήκουν:

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

**ΣΥΣΤΑΣΗ**

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



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.

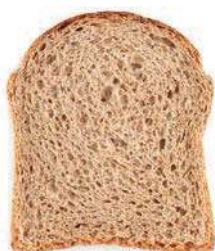
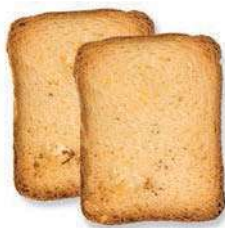
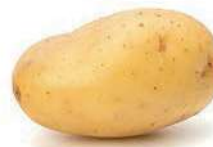
ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (1-3 ΕΤΩΝ)

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 ΕΤΩΝ	2-3 ΕΤΩΝ	4-8 ΕΤΩΝ	9-13 ΕΤΩΝ	14-18 ΕΤΩΝ
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 ηρώνου (30 γραμμάρια)****½ κουλούρι Θεσσαλονίκης ηρώνου (30 γραμμάρια)****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



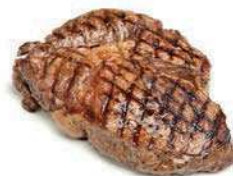


ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ

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 χρησιμοποίηση χημικών ουσιών (π.χ., νιτρώδες νάτριο). Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα προϊόντα αλλαντοποιίας (π.χ., ζαμπόν, φέτες γαλοπούλας ή κο-

τόπουλου, 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)

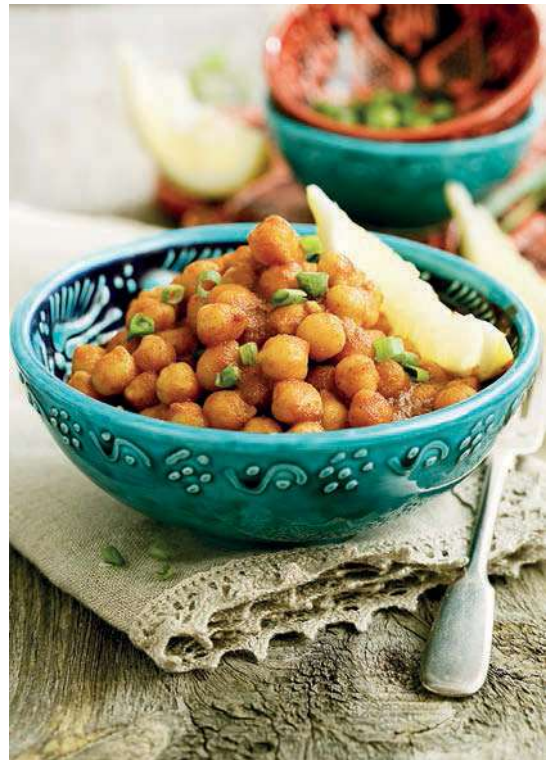
Φροντίστε να αφαιρείτε σχολαστικά τα κόκαλα από το κρέας και το κοτόπουλο.

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), σελήνιο 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 ΕΤΩΝ	2-3 ΕΤΩΝ	4-8 ΕΤΩΝ	9-13 ΕΤΩΝ	14-18 ΕΤΩΝ
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 μόλυνσή 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	
	Καπόνι	
	Κολιός – Σκουμπρί	
	Σολομός (φρέσκος)	
	Μελανούρι	
	Γόπα	
	Γαλέος	
	Γαύρος	
	Ξιφίας	
	Πέστροφα	
	Γοβιός	
	Μαρίδα – Αθερίνα	
	Λαβράκι	
	Καλαμάρι	
	Τσιπούρα – Σπάρος – Σαργός	
	Σολομός καπνιστός	
	Κέφαλος	
	Καβούρι	
	Σαφρίδι	
	Παλαμίδα	
	Ροφός	
	Γλώσσα	
	Τόνος (κονσέρβας)	
	Γαρίδα	
	Λυθρίνι	
	Βακαλάος φρέσκος	
	Σάλπα	
	Χταπόδι	
	Καραβίδα	
	Χέλι	
	Αστακός	
	Μύδια	
	Τόνος	

Πηγές: Zlatanos S. & Sagredos AN. (1993). The fatty acid composition of some important Mediterranean fish species. *Fett/Lipid* 95 (2), 66-69.
Στεργίου ΙΚ., Κοραχλέ ΠΚ., Τοικλήρας Α. & Μαμαλάκης 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 επιβαρυντικά για την υγεία, ιδιαίτερα για την υγεία της καρδιάς, είναι τα **υδρογονωμένα λιπαρά οξέα (τρανς)**. Επίσης, τα λίπη και τα έλαια αποδίδουν πολλές θερμίδες και η αυξημένη κατανάλωσή τους μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση του σωματικού βάρους πέραν του φυσιολογικού.

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

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

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 ανάλογοι 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**

 ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ & ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ)	 ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	 ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΤΡΑΝΣ)
Πηγές Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, ψάρια & θαλασσινά κ.ά.	Πηγές Κρέας, αλλαντικά, βούτυρο, γαλακτοκομικά κ.ά.	Πιθανές πηγές* Μαργαρίνες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα σφολιάτας, άλλα βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ταχυφαγείου κ.ά. *Ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων.
Ωφέλιμα για την υγεία ✓ Κατανάλωση σύμφωνα με τις συστάσεις	Επιβλαβή για την υγεία όταν καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες των συστάσεων ✓ Μείωση κατανάλωσης ✓ Αντικατάσταση από ακόρεστα λιπαρά (μονο- ακόρεστα & πολυακόρεστα)	Πολύ επιβλαβή για την υγεία ✓ 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 προμηθεύστε 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:

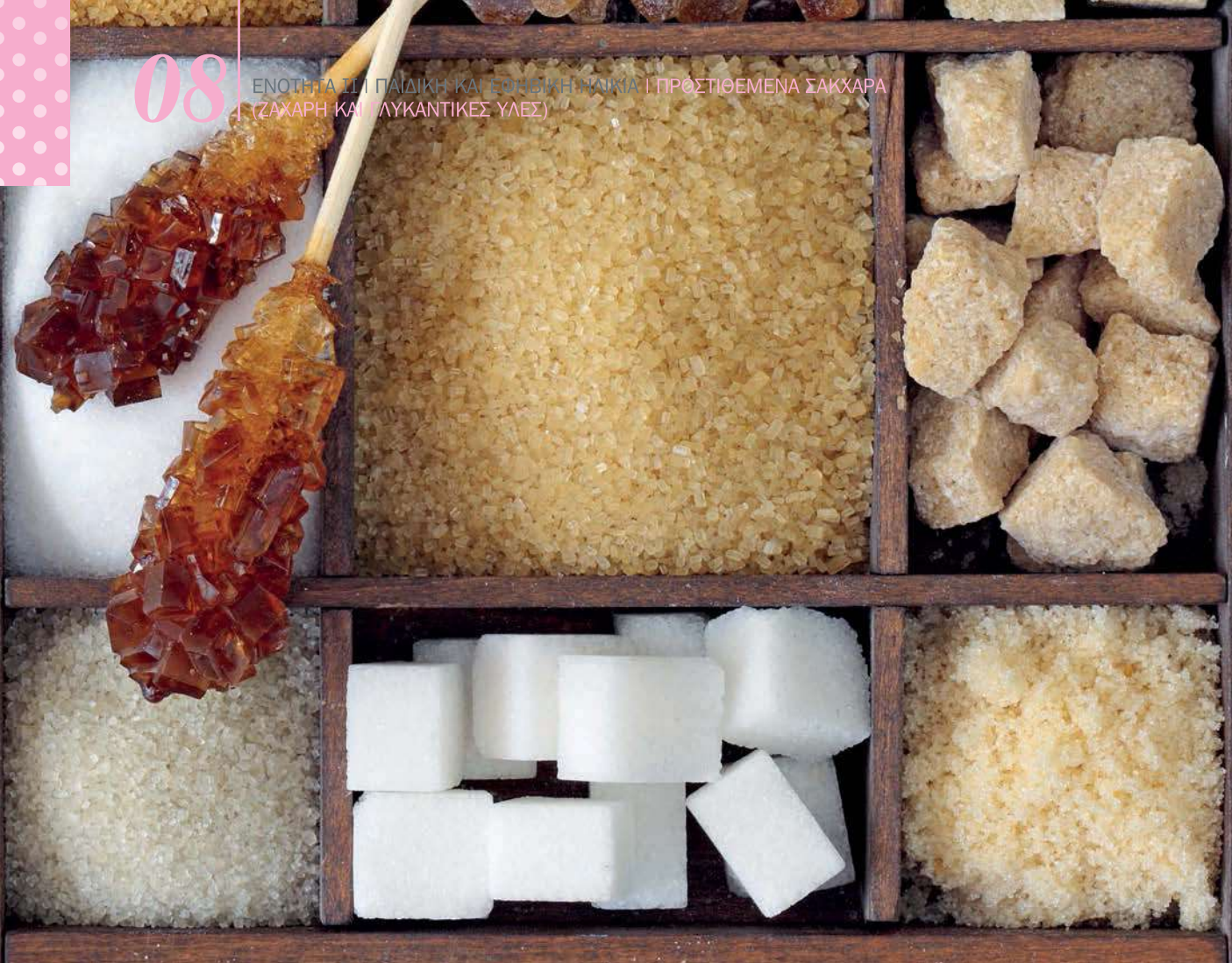
Η συνολική ημερήσια κατανάλωση αλατιού, αυτού που προστίθεται και αυτού που περιλαμβάνεται ήδη στα τρόφιμα, θα πρέπει να περιορίζεται στα 2 γραμμάρια/ημέρα στην ηλικία των 1-3 ετών, στα 3 γραμμάρια/ημέρα στην ηλικία των 4-6 ετών και στα 5 γραμμάρια/ημέρα στην ηλικία των 7-18 ετών (όπως και στους ενήλικες).

- 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 δισακχαρίτες 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 συνέπειές 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.

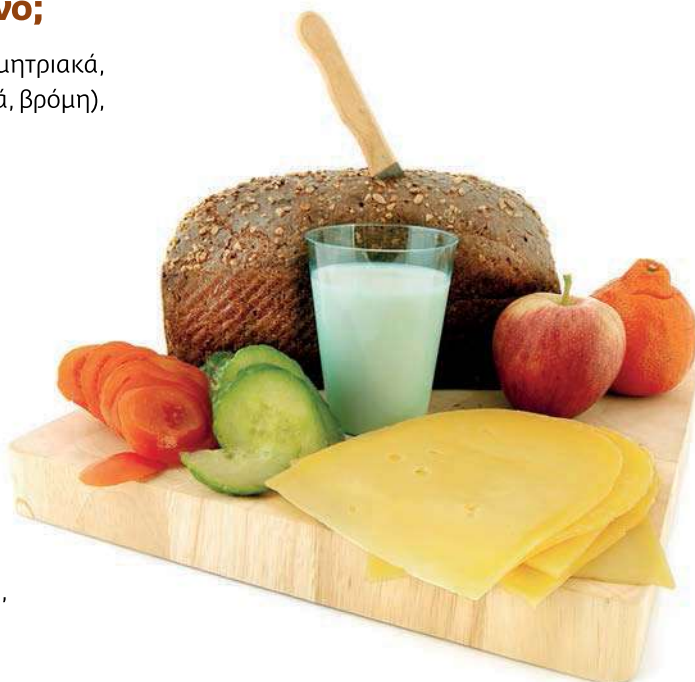
Ιδέες για υγιεινό πρωινό

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



Μηριάμ 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 αγγουροντομάτα, 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 οθόνη (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 τοστ:
 - ✓ 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>).

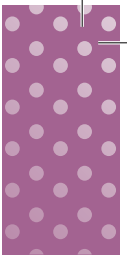
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

- 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. Ενθαρρυνέτε 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 πλένουν πριν από το φαγητό ή το μαγείρεμα.



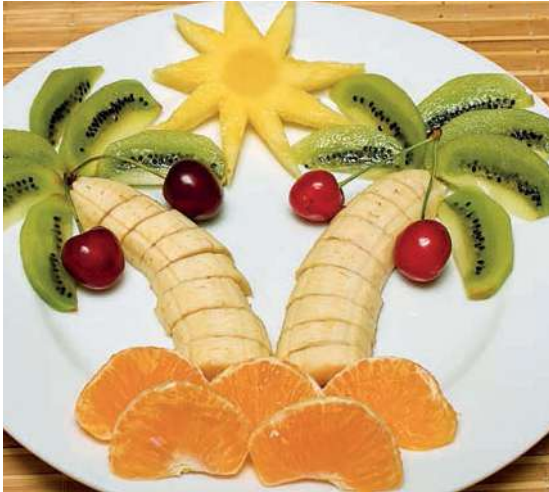
ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Διατηρήστε σταθερές απόψεις και υιοθετήστε σταθερό πρόγραμμα για τη διατροφή του παιδιού. Παράλληλα ενθαρρύνετε και υποστηρίξετε το παιδί για την ενίσχυση της αυτονομίας και της αυτοπεποίθησής του. Η προσέγγιση αυτή έχει τα καλύτερα αποτελέσματα για την προώθηση των υγιεινών συνθηθειών.
- 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 ανάπτυξη 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 βάρος 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 βάρος 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 έμμηνης 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 διαβήτης 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., περπάτος, 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 βήδισμα προς το σχολείο, κάνει μέτριας έντασης δραστηριότητα, ενώ όταν τρέχει στην παιδική χαρά, κάνει υψηλής έντασης δραστηριότητα. Έχει φανεί 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**.

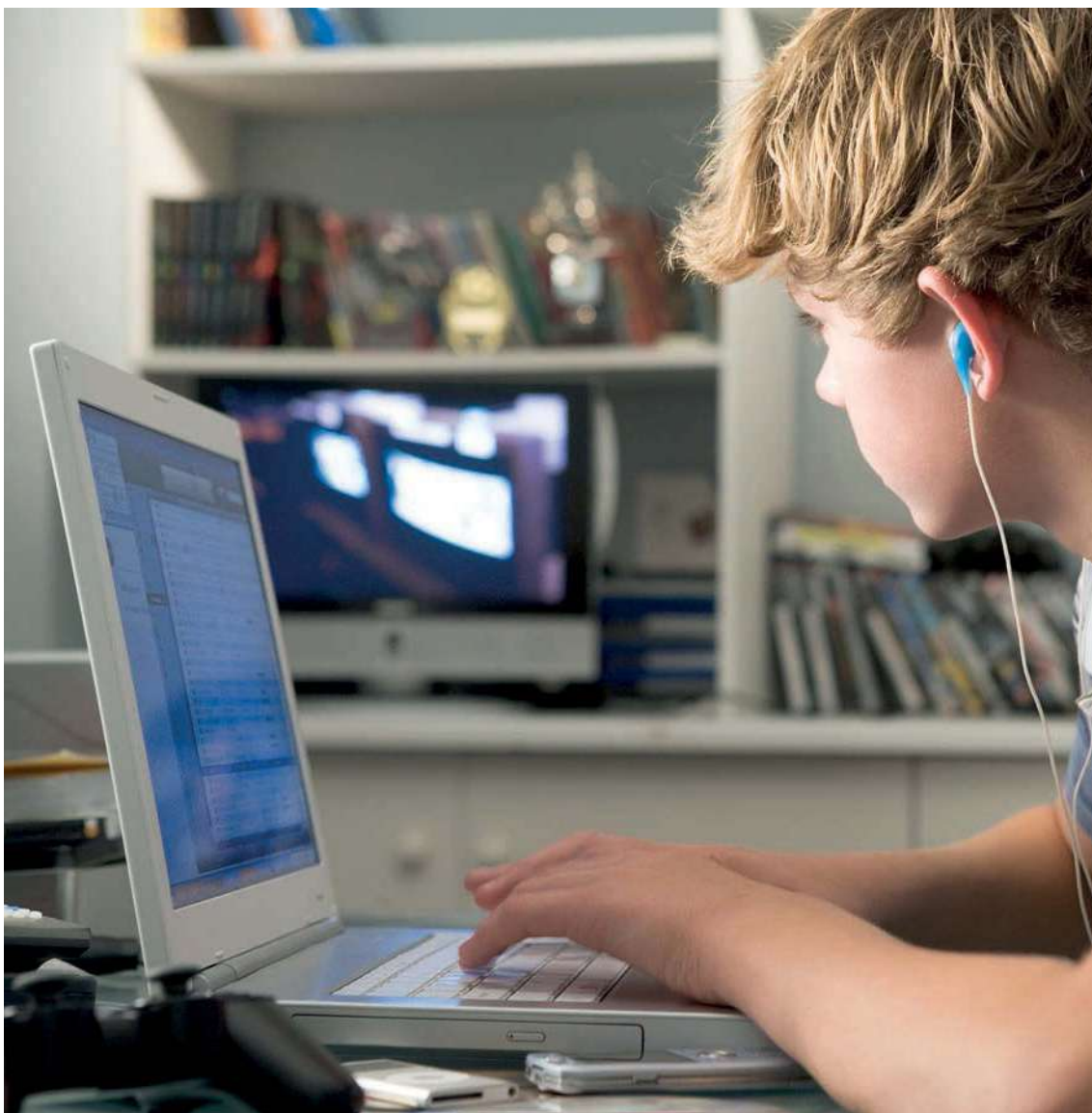
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- 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 (κολλίος, 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.

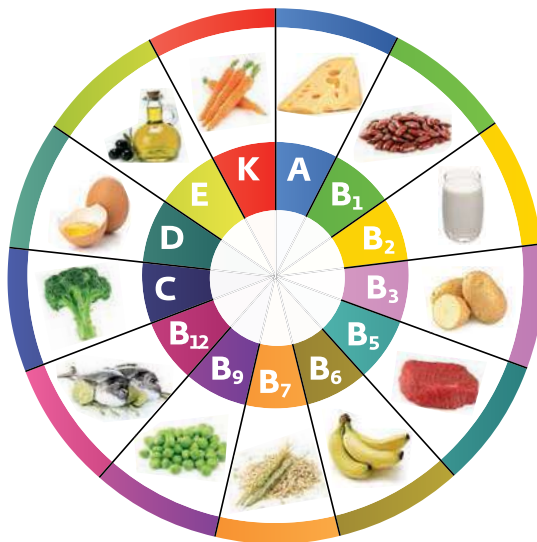


ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

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, σукώτι, χοιρινό, όσπρια
Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B₂)	Δημητριακά ολικής άλεσης, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σукώτι, 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, σукώτι, αυγό, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα
Φυλλικό οξύ (B₉)	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, όσπρια (φασόλια, φακές), αρακάς
Βιοτίνη (B₇)	Σукώτι, 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.

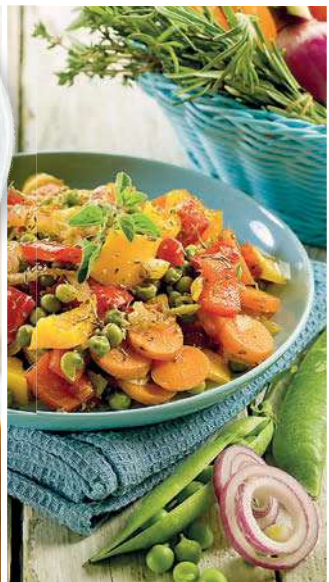
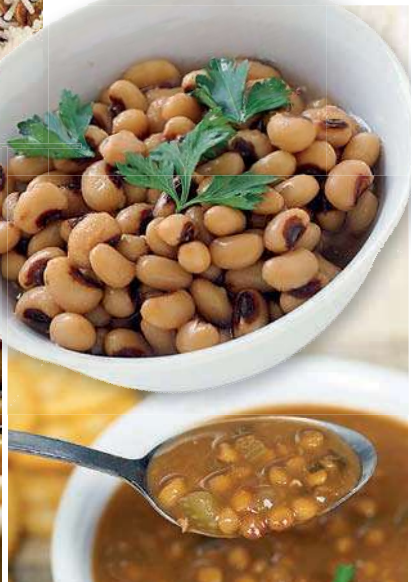
Στις μέρες μας, ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει απομακρύνει σημαντικό ποσοστό των ενηλίκων, αλλά και των παιδιών και των εφήβων, από το παραδοσιακό πρότυπο της ελληνικής διατροφής, το οποίο έχει αντικατασταθεί σε μεγάλο βαθμό από ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και καθιστικό τρόπο ζωής. Δεδομένων των 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 πλακί στον φούρνο	Γαύρος/Κολιός, ντομάτα, κρεμμύδι φρέσκο
Γόπες στον φούρνο	Γόπες, σκόρδο, λεμόνι, ελαιόλαδο
Κακαβιά (ψαρόσουπα)	Διάφορα μικρά ψάρια για βράσιμο (χάνος, πέρκα, σκορπίνια κ.ά.), ντομάτα, κρεμμύδι, πατάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Καλαμάρια γεμιστά	Καλαμάρια, ρύζι, ντομάτα, κρεμμύδι, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
Μπακαλιάρος πλακί	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, γιασούρια, 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 σακχάρων που περιέχεται στο τρόφιμο.

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

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

Οι πληροφορίες διατροφής είναι υποχρεωτικές για τρόφιμα που φέρουν ισχυρισμούς διατροφής και υγείας με 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 γιασούρης
- Πρωτεΐνη γάλακτος

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ

Ενέργεια 58 kcal/243 kJ – Πρωτεΐνες 6,0 g – Υδατάνθρακες 4,0 g – Σάκχαρα 4,0 g – Λιπαρά 2,0 g – (ανά 100 g) Κορεσμένα 1,1 g – Εδώδιμες ίνες 0 g – Αλάτι 0,1 g

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Σπάρι ολικής άλεσης, σπάρι, 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 δίαιτα 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

Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Υδατάνθρακες	Σάκχαρα	Λίπη	Κορεσμένα λίπη	Φυτικές ίνες	Αλάτι
113	3,9g	23,4g	5,7g	0,39g	0,12g	0,9g	0,29g
6%	9%	10%	6%	0,6%	0,6%	4%	5%

των ενδεικτικών ημερήσιων προσλήψεων 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.



[illegible]



Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης

