

Διατροφή & Άσκηση για Παιδιά Νηπιαγωγείου: Οδηγίες για Υγιή Ανάπτυξη

Η παιδική ηλικία, και ειδικότερα η ηλικία προσχολικής εκπαίδευσης, αποτελεί κρίσιμο στάδιο για τη δημιουργία σωστών συνηθειών διατροφής και κίνησης. Η σωστή διατροφή και η επαρκής φυσική δραστηριότητα ενισχύουν τη σωματική ανάπτυξη, την ψυχοκοινωνική ευεξία και τη μαθησιακή ικανότητα των παιδιών.

Βασικές Αρχές Διατροφής

✓ Ισορροπία & Ποικιλία

Η ποικιλία τροφών από όλες τις ομάδες είναι απαραίτητη: λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης, γαλακτοκομικά, πρωτεΐνες και υγιεινά λιπαρά. Να περιορίζονται τα τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, κορεσμένα λίπη και αλάτι.

✓ Συχνότητα & Ποσότητα

Τα παιδιά έχουν ανάγκη από μικρά και συχνά γεύματα. Οι μερίδες πρέπει να προσαρμόζονται στην ηλικία και στη φυσική τους δραστηριότητα.

✓ Πρωινό

Το πρωινό βοηθά στη συγκέντρωση και στη σωματική ενεργητικότητα. Ιδανικά περιλαμβάνει συνδυασμό γαλακτοκομικών, δημητριακών και φρούτων.

✓ Ενυδάτωση

Το νερό πρέπει να είναι το βασικό ρόφημα. Τα ζαχαρούχα ροφήματα πρέπει να αποφεύγονται.

✓ Οφέλη

Η άσκηση ενισχύει το μυοσκελετικό σύστημα, βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει τον κίνδυνο παιδικής παχυσαρκίας.

✓ Προτεινόμενη διάρκεια

Τα παιδιά 3–5 ετών πρέπει να έχουν τουλάχιστον 180 λεπτά φυσικής δραστηριότητας ημερησίως, με τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας-έντονης έντασης. Η δραστηριότητα μπορεί να περιλαμβάνει ελεύθερο παιχνίδι, χορό, τρέξιμο, και οργανωμένα παιχνίδια.

✓ Περιορισμός οθονών

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας δεν πρέπει να ξεπερνούν τη μία ώρα μπροστά σε οθόνη καθημερινά. Αντικατάσταση με φυσικό παιχνίδι, δραστηριότητες κίνησης ή δημιουργικές ενασχολήσεις.

Όλα τα παραπάνω διδάσκονται στο νηπιαγωγείο, με διάφορες διαδραστικές και μη δραστηριότητες. Το σχολικό περιβάλλον προωθεί συστηματικά ένα υγιεινό μοντέλο διαβίωσης. Στο νηπιαγωγείο μας, πιστεύουμε πως η υγεία των παιδιών ξεκινά από τις μικρές καθημερινές συνήθειες. Μέσα από το παιχνίδι, τη χαρά και τη συνεργασία, καλλιεργούμε στα νήπια την αγάπη για την υγιεινή διατροφή και την κίνηση. Μαθαίνουμε παίζοντας για τα φρούτα, τα λαχανικά, και τις υγιεινές επιλογές. Χορεύουμε, τρέχουμε, πηδάμε και παίζουμε καθημερινά στην αυλή και μέσα στην τάξη. Μιλάμε για τη σημασία του νερού, του πρωινού και της ποικιλίας στο φαγητό με τρόπο κατανοητό και διασκεδαστικό. Υπάρχουν γωνιές μέσα στην τάξη με ομοιώματα φρούτων και λαχανικών για να παίζουν τα παιδιά. Ακόμα, πραγματοποιούνται κινητικά παιχνίδια τόσο μέσα στη τάξη όσο και στην αυλή του σχολείου. Επίσης, υπάρχουν αφίσες και οπτικά βοηθήματα που ενισχύουν την κατανόηση της υγιεινής ζωής. Με τη βοήθεια του συλλόγου των εκπαιδευτικών και των γονέων, δημιουργούμε ένα

περιβάλλον που ενισχύει το σώμα, τη σκέψη και τη διάθεση των παιδιών. Γιατί η υγεία δεν είναι μόνο στόχος — είναι τρόπος ζωής που χτίζεται από νωρίς!

📌 Πηγές:

WHO (World Health Organization), Healthy diet, 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Παιδιά 1–5 ετών (ΕΥΖΗΝ – Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο). <https://www.diatrofikoiodigoi.gr/>

European Food Information Council (EUFIC), The importance of breakfast for children. <https://www.eufic.org>

CDC (Centers for Disease Control and Prevention), Water and Healthier Drinks. https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/water-and-healthier-drinks.html

WHO, Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age, 2019.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>

WHO, *ibid*.

American Academy of Pediatrics (AAP), Media and Young Minds, 2016.

<https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60320>

Υπουργείο Παιδείας Ελλάδας – Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ (Υγιεινή Διατροφή & Άσκηση στα σχολεία).

<https://eyzin.minedu.gov.gr>