

Η **πυραμίδα υγιεινής διατροφής** είναι ένας εύκολος και παραστατικός τρόπος για να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές και να εξασφαλίσετε μια ισορροπημένη διατροφή για τα παιδιά σας. Μπορείτε, εύκολα, λοιπόν με αυτόν τον τρόπο να εκπαιδεύσετε τα παιδιά σας για το τι πρέπει να τρώνε καθημερινά, έτσι ώστε να έχουν πιο σωστή ανάπτυξη και καλύτερη υγεία.

Για να εκμεταλλευτείτε σωστά την πυραμίδα είναι σημαντικό να γνωρίζετε πως χρησιμοποιείται.

1-2
φορές
το μήνα

Εβδομαδιαία
κατανάλωση

Καθημερινή κατανάλωση

Αρχικά η πυραμίδα υγιεινής διατροφής χωρίζεται σε οριζόντιες ζώνες, ανάλογα με το πόσο συχνά πρέπει να έχετε τα συγκεκριμένα τρόφιμα στο διαιτολόγιο του παιδιού σας. Συγκεκριμένα τα τρόφιμα που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας είναι αυτά που θα πρέπει να κατανα-

λώνονται καθημερινά, στη μεσαία ζώνη περιλαμβάνονται τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση και τέλος στην κορυφή της πυραμίδας αυτά που πρέπει να καταναλώνονται πιο σπάνια.

Πέρα από τον οριζόντιο διαχωρισμό, η πυραμίδα υγιεινής διατροφής χωρίζεται και κάθετα σε τραπέζια σχήματα διαφορετικού χρωματισμού και εμβαδού που συμβολίζουν τις 6 ομάδες τροφίμων, καθώς και την ποσότητα που πρέπει να καλύπτεται ημερησίως από αυτές.

Εξασφαλίστε καλύτερη υγεία στα παιδιά σας, δίνοντάς τους την ποσότητα που χρειάζονται από την κάθε ομάδα:

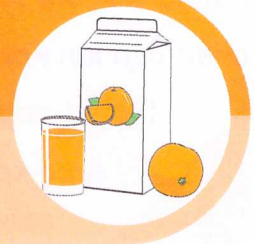
Η μπλε ομάδα: γάλα και γιαούρτι
(3 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 ποτήρι γάλα ή
1 κεσεδάκι γιαούρτι



Η πορτοκαλί ομάδα: φρούτα
(2 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 μέτριο σε μέγεθος φρούτο
π.χ. 1 αχλάδι ή ½ ποτήρι φυσικό χυμό φρούτου



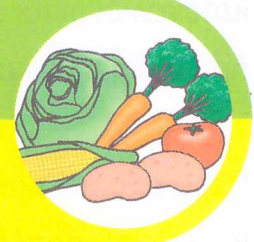
Η κόκκινη ομάδα: λίπη

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο
ή 1 κουταλάκι γλυκού φυτική μαργαρίνη
ή/και 6 αμύγδαλα ή κάσιους ή φουντούκια ή καρύδια



Η πράσινη ομάδα: λαχανικά
(3 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά
ή ½ φλιτζάνι βρασμένα ή 1 μέτρια ντομάτα
ή ½ φλιτζάνι ψητά λαχανικά



Η κίτρινη ομάδα: αμυλούχα τρόφιμα
(5-6 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης
ή 1 φέτα ψωμί (1 φέτα ψωμί τοστ) ολικής άλεσης ή ½ φλιτζάνι καστανό
ρύζι ή ½ φλιτζάνι ζυμαρικά ολικής άλεσης ή 3 κουταλιές σούπας κουάκερ



Η μωβ ομάδα: πρωτεϊνούχα τρόφιμα
(5 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 30 γραμμάρια κρέας
ή κοτόπουλο άπαχο ή σε 60 γραμμάρια ψάρι ή σε 1 αυγό
ή σε 30 γραμμάρια τυρί/αλλαντικά χαμηλά σε λιπαρά



Πώς να εκπαιδεύσετε τα παιδιά σας στην πυραμίδα υγιεινής διατροφής:

- **Na έχετε υπομονή.** Μπορεί τα παιδιά σας να μη δέχονται εύκολα να εντάξουν νέα τρόφιμα στη διατροφή τους, ωστόσο μην το βάζετε κάτω. Να έχετε πάντα νέα τρόφιμα στο οικογενειακό τραπέζι.
- **Na είστε οργανωτικοί.** Καθημερινά τα παιδιά χρειάζονται 2-3 σνακ ενδιάμεσα των 2 κύριων γευμάτων.
 - Για το πρωινό συνδυάστε τουλάχιστον 3 χρώματα από τη βάση της πυραμίδας
 - Για τα κύρια γεύματά τους (γεύμα - δείπνο) συνδυάστε τουλάχιστον 4 χρώματα
 - Για τα σνακ τους συνδυάστε 1 ή 2 χρώματα από τη βάση της πυραμίδας
- **Na δίνετε πάντα το «καλό παράδειγμα».** Οι πράξεις σας είναι σαν χίλιες λέξεις. Τα παιδιά σας μιμούνται όχι μόνο στο πως τρώτε, αλλά και στο τι τρώτε
 - Τρώτε μαζί με τα παιδιά σας όταν μπορείτε
 - Δοκιμάστε καινούργια τρόφιμα ή καινούργιους τρόπους μαγειρικής παρασκευής μαζί με τα παιδιά σας
 - Καταναλώνετε μαζί με τα παιδιά σας πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά, και μη επεξεργασμένα αμυλούχα τρόφιμα
- Χρησιμοποιείτε κυρίως ελαιόλαδο ως προστιθέμενο έλαιο στα φαγητά και στις σαλάτες σας, αλλά προσθέστε το με μέτρο, ώστε τα παιδιά να συνηθίσουν σε πιο ελαφριά μαγειρεμένα φαγητά (όχι πολύ λαδερά).
- Φροντίστε οι μερίδες που σερβίρετε στο τραπέζι, τόσο για εσάς όσο και για τα παιδιά σας, να είναι φυσιολογικές και όχι υπερμεγέθεις, γιατί εξάλλου οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών διαμορφώνονται κυρίως μέσα στο ίδιο το σπίτι.
- **Na είστε δημιουργικοί.** Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να φτιάχνουν νέα σνακ συνδυάζοντας τρόφιμα που επιλέγουν ήδη εισάγοντας και κάποιο νέο κάθε φορά. Συζητήστε μαζί τους, ρωτήστε τη γνώμη τους, υπενθυμίστε τους το ρόλο των τροφίμων στην πρόσληψη βιταμινών και των απαραίτητων συστατικών

Συνδυάστε τις ομάδες τροφίμων από την πυραμίδα διατροφής για να φτιάξετε το δικό σας πρωινό και σνακ!

Ιδέες για πρωινό (3 ομάδες)

- Γάλα χαμηλών λιπαρών, δημητριακά ολικής άλεσης και φρούτο
- Γάλα χαμηλών λιπαρών, ψωμί ολικής άλεσης με μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών, ταχίνι ή μέλι ή μαρμελάδα
- Γάλα χαμηλών λιπαρών, σπιτικό κέικ, σταφιδόψωμο ή σπιτικά κουλουράκια, φρούτο
- Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με μέλι και ξηρούς καρπούς
- Τοστ και φρούτο ή φυσικός χυμός
- Φυσικός χυμός, ψωμί ολικής άλεσης, βραστό αυγό
- Φυσικός χυμός, κουλούρι Θεσσαλονίκης, τυρί χαμηλών λιπαρών

Ιδέες για σνακ (2 ομάδες)

- Φρούτο με μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης
- Κομμένα λαχανικά με τυρί χαμηλών λιπαρών
- Κομμένα λαχανικά με ντιπ γιαουρτιού
- Ψωμί ολικής άλεσης με μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών, ταχίνι και μέλι ή μαρμελάδα
- Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με φρούτο
- Ψωμί ολικής άλεσης με τυρί χαμηλών λιπαρών
- Φυσικός χυμός και ψωμί ή κράκερ ολικής άλεσης
- Αποξηραμένα φρούτα και ξηροί καρποί
- Φρούτο και 1 φέτα σπιτικό κέικ