

# Κάρτα Συμβουλών 1

**Ενδιάμεσα γεύματα:**  
Μια καλή ευκαιρία  
για να καταναλώσουμε  
φρούτα και λαχανικά

## Τα φρούτα και τα λαχανικά...

είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά!

**Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό, το παιδί σας πρέπει να καταναλώνει 1-2 μερίδες φρούτων και 1-2 μερίδες λαχανικών καθημερινά.**

Επομένως, τα ενδιάμεσα γεύματα μπορούν να βοηθήσουν στο να καλύψετε τις παραπάνω συστάσεις.

Γι' αυτό, φροντίστε τα περισσότερα ενδιάμεσα γεύματα (δεκατιανό και απογευματινό) του παιδιού σας να περιέχουν μια μερίδα φρούτων ή λαχανικών.



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση  
κατά της  
παιδικής  
παχυσαρκίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας



Ελλάδα 2.0  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΣΤΡΑΤΕΓΙΚΟ



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
HAROKOPIO UNIVERSITY

## Πρακτικές συμβουλές

που θα κάνουν το παιδί σας να αγαπήσει τα φρούτα και τα λαχανικά (και αν τα αγαπά ήδη, να τα λατρέψει περισσότερο!)

### Εισάγετε νέα φρούτα/λαχανικά:

προσφέρετε στο παιδί ένα νέο φρούτο - λαχανικό συνδυάζοντάς το με ένα ή περισσότερα γνωστά και αγαπημένα του φρούτα ή λαχανικά αντίστοιχα. Μπορείτε για παράδειγμα να προσθέσετε το νέο φρούτο που θέλετε να δοκιμάσει το παιδί σας, σε μια φρουτοσαλάτα η οποία θα περιέχει φρούτα που ήδη καταναλώνει το παιδί. Με αυτόν τον τρόπο αυξάνετε την έκθεσή του σε αυτό και, συνεπώς, την πιθανότητα το παιδί σας τελικά, να το καταναλώσει. Καλό είναι να εκφράσετε, επίσης, το πόσο πολύ αρέσει και σε εσάς τους ίδιους, καταναλώνοντας το μαζί με το παιδί σας!



### Ανακατέψτε τα φρούτα με γιαούρτι

(αν καταναλώνει ήδη):

με αυτόν τον τρόπο τα νέα φρούτα γίνονται πιο εύκολα αποδεκτά από τα παιδιά.



### Μικρά κομμάτια:

τα φρούτα και τα λαχανικά γίνονται πιο δελεαστικά για τα παιδιά όταν παρουσιάζονται σε μικρά κομμάτια. Ένα ολόκληρο μήλο ή ένα «μαλλιαρό» ακτινίδιο μπορεί να είναι αποθαρρυντικά για τα παιδιά. Δοκιμάστε να κόψετε τα φρούτα και τα λαχανικά, σε μικρά κομμάτια. Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα χαμογελαστό πρόσωπο, ένα ζωάκι ή άλλα σχέδια από φρούτα και λαχανικά ώστε να τα κάνετε πιο ελκυστικά για τα παιδιά.



### Χρησιμοποιήστε συνδυασμούς γεύσεων για τα λαχανικά:

προσφέρετε στο παιδί σας τα λαχανικά με μυρωδικά/μπαχαρικά, γιαούρτι ή λίγο ελαιόλαδο. Αυτό τα κάνει πιο γευστικά με αποτέλεσμα να αυξάνεται η πιθανότητα να τα δοκιμάσει το παιδί σας.



### Καταναλώστε φρούτα και λαχανικά μαζί με το παιδί σας:

τα τρόφιμα γίνονται πιο δελεαστικά για το παιδί σας όταν τα τρώτε και εσείς μαζί του. Μην ξεχνάτε ότι αποτελείτε πρότυπο μίμησης για το παιδί σας!

### Συμπεριλάβετε φρούτα ή/και λαχανικά στο δεκατιανό του παιδιού σας για το νηπιαγωγείο:

τα παιδιά είναι πιο πιθανό να καταναλώσουν φρούτα ή/και λαχανικά, μαζί με τους συνομήλικούς τους στο νηπιαγωγείο.



### Φρουτόφατσα

#### Υλικά:

2 φέτες ακτινίδιου για μάτια,  
1/2 μπανάνα κομμένη κατά μήκος για στόμα,  
1 αποξηραμένο βερούκοκο για μύτη και αφτιά.

