

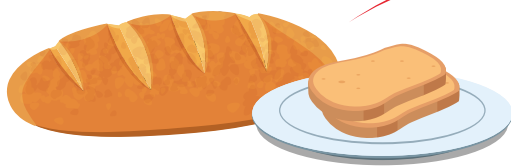
# Κάρτα Συμβουλών 1

## Θρεπτικό & ισορροπημένο πρωινό

Κάνοντας μικρές αλλαγές μπορείτε να εξασφαλίσετε ένα θρεπτικό & ισορροπημένο πρωινό για όλη την οικογένεια!

Μερικές ιδέες για να **αντικαταστήσετε** κάποια τρόφιμα με άλλα τρόφιμα μεγαλύτερης θρεπτικής αξίας για το πρωινό γεύμα:

### Δημητριακά & προϊόντα δημητριακών



Επεξεργασμένα δημητριακά  
(π.χ. λευκό ψωμί, φρυγανιές,  
παξιμάδια, κριτσίνια)



Δημητριακά ολικής άλεσης  
(π.χ. πολύσπορο ψωμί)

**Σημείωση:** Τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Επίσης καθώς υφίστανται λιγότερη επεξεργασία, περιέχουν περισσότερες βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά.



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΔΕΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση  
κατά της  
παιδικής  
παχυσαρκίας



unicef  
για κάθε παιδί

Ελλάδα 2.0

Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
NextGenerationEU



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
HAROKOPIO UNIVERSITY

## Γαλακτοκομικά/ Αυγά

\*Το τυποποιημένο σοκολατούχο γάλα & το επιδόρπιο γιαουρτιού συχνά περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη.

\*\*Αποφεύγετε ιδιαίτερα το επεξεργασμένο κρέας στη διατροφή του παιδιού γιατί έχει συνδεθεί με διάφορα νοσήματα, ακόμη και αν καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες. Επεξεργασμένο είναι το κρέας που έχει συντηρηθεί με την χρήση μεθόδων όπως κάπνισμα, ωρίμανση, προσθήκη αλατιού, ή/και με την χρήση χημικών ουσιών (π.χ., νιτρώδες νάτριο). Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα προϊόντα αλλαντοποιίας (π.χ., ζαμπόν, φέτες γαλοπούλας ή κοτόπουλου, πάριζα, σαλάμι, μπέικον, λουκάνικο), καθώς και τα προπαρασκευασμένα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) προϊόντα κρέατος (π.χ., παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου, μπιφτέκια κ.ά.).



Σοκολατούχο γάλα\*



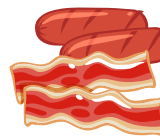
Αγελαδινό/ κατσικίσιο γάλα



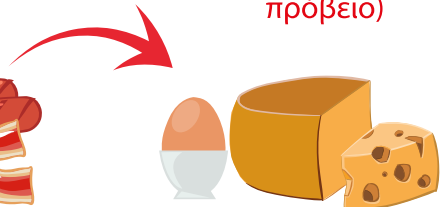
Επιδόρπιο γιαουρτιού\*



Γιαούρτι (αγελάδας, παραδοσιακό, πρόβειο)



Επεξεργασμένο κρέας (αλλαντικά)\*\*

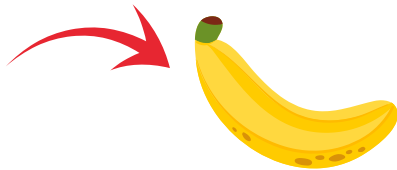


Αυγό, τυρί

## Φρούτα/ Λαχανικά



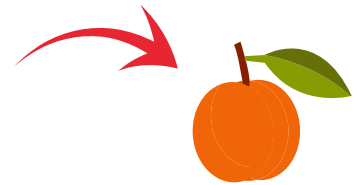
Μαρμελάδα φρούτων με ζάχαρη



Ολόκληρο φρούτο



Φρέσκος χυμός/ χυμός εμπορίου



Ολόκληρο φρούτο

**Μία (1) μερίδα: ½ ποτήρι (125 ml) φυσικού χυμού = 1 μερίδα φρούτων.**

Προτιμάμε την κατανάλωση ολόκληρων φρούτων αντί των χυμών. Στην περίπτωση που το παιδί καταναλώσει χυμό, φροντίστε να μην ξεπερνά το μισό ποτήρι. Αυτό συστήνεται γιατί κατά την παρασκευή του χυμού χάνεται σημαντικό μέρος των φυτικών ινών και άλλων θρεπτικών συστατικών των φρούτων. Αποφεύγετε την κατανάλωση χυμών εμπορίου, φρουτοποτών ή κομπόστας, που περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα ή/και συντηρητικά.