

Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής

Λειτουργείτε ως
πρότυπο για τα παιδιά.
Ενθαρρύνετε
υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και
τουλάχιστον 1 μικρογεύμα
την ημέρα. Πρωινό καθημερινά.
Αρκετό νερό.

Ποικιλία
λαχανικών και
φρούτων
καθημερινά.

Γάλα,
γιαούρτι ή τυρί
καθημερινά.

Ποικιλία
δημητριακών
καθημερινά.
Προτιμάτε
ολικής
άλεσης.

Σωματική
δραστηριότητα
καθημερινά.

Περιορισμός
κατανάλωσης
ζάχαρης, αλατιού,
και προϊόντων που
τα περιέχουν.

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

Ελαιόλαδο
ως πρώτη
επιλογή.

4-7 αυγά
την
εβδομάδα.

Όσπρια
τουλάχιστον
1 φορά
την εβδομάδα.

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

Κατανάλωση γευμάτων, με την
τηλεόραση κλειστή και την
οικογένεια συγκεντρωμένη όσο
συχνότερα γίνεται.

Μαγείρεμα στο σπίτι,
με υγιεινό και ασφαλή τρόπο.
Επιλέγете
προϊόντα εποχής.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Αθήνα 2017



ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ
ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ



Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

www.diatrofikoiodigoi.gr

www.diatrofikoiodigoi.gr



Ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους

αποτελεί μέρος της σειράς των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών, στην οποία περιλαμβάνονται και οι τόμοι:

α) για Ενήλικες, β) για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες, γ) για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω.



Το αναλυτικό κείμενο του Διατροφικού Οδηγού καθώς και η πλήρης σειρά των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα

www.diatrofikoiodigoi.gr



Χρήσιμες συμβουλές

Βρέφη (νεογέννητα - 1ο έτος της ζωής)

Ο μητρικός θηλασμός είναι ο φυσικός τρόπος διατροφής του βρέφους που του εξασφαλίζει την ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία. Το μητρικό γάλα **υπερέχει σε σύγκριση με όλα τα υπόλοιπα γάλατα** που χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα.

... Από τη γέννηση και μέχρι το τέλος του δού μήνα ζωής συνιστάται ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός, δηλαδή να μην χορηγούνται άλλα υγρά.

... Αν το βρέφος λαμβάνει γάλα 1ης βρεφι-

κής ηλικίας τότε είναι σημαντικό να γνωρίζετε **πώς να προετοιμάζετε το γάλα.**

... Με τη **συμπλήρωση του δού μήνα ζωής (180 ημέρες)**, τα περισσότερα υγιή βρέφη είναι έτοιμα να αρχίσουν να καταναλώνουν **ειδικά προετοιμασμένες** (πολτοποιημένες) **στερεές τροφές.**

... Κάθε βρέφος πρέπει να παρακολουθείται συστηματικά από παιδίατρο για την αξιολόγηση της ανάπτυξής του και τον εντοπισμό πιθανών προβλημάτων που σχετίζονται με τη διατροφή και την υγεία του.



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα παραπάνω, καθώς και για τον τρόπο και τη σειρά εισαγωγής νέων τροφών στη διατροφή του βρέφους, την ποσότητα και συχνότητα των γευμάτων, τα τρόφιμα και συστατικά που θα πρέπει να αποφεύγονται, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

www.diatrofikoiodigoi.gr



Χρήσιμες συμβουλές

Παιδιά και έφηβοι

Για το φαγητό στο σπίτι

... Προτιμάτε τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως λαχανικά, αδρά επεξεργασμένα δημητριακά (π.χ. ψωμί & μακαρόνια ολικής άλεσης, καστανό ρύζι), όσπρια, ψάρια και φρούτα.

... Επιλέγτε φρέσκα φρούτα αντί για φυσικούς χυμούς φρούτων.

... Προτιμάτε την κατανάλωση σπιτικού φαγητού και αποφεύγετε το έτοιμο.

... Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο όπου είναι εφικτό.

... Περιορίστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζωικά λίπη, αλάτι και προστιθέμενα σάκχαρα π.χ. γλυκά, αλμυρά σνακ. Περιορίστε τη διαθεσιμότητά τους στο σπίτι. Διαβάζετε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων.

Γενικά αποφεύγετε την κατανάλωση

... Τροφίμων με υδρογονωμένα λίπη (τρανς) που μπορεί να περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου.

... Επεξεργασμένου κρέατος και προπαρασκευασμένων προϊόντων κρέατος.

... Χυμών εμπορίου, φρουτοποτών, αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά.

Μην ξεχνάτε

... Λειτουργείτε ως πρότυπο για το παιδί σας. Εάν εσείς κάνετε υγιεινές διατροφικές επιλογές, τότε και το παιδί θα κάνει αντίστοιχες.

... Διατηρείτε σταθερές απόψεις και υιοθετείτε σταθερό πρόγραμμα για τη διατροφή του παιδιού.

... Ενθαρρύνετε και υποστηρίζετε το παιδί, για την ενίσχυση της αυτονομίας και της αυτοπεποίθησής του.

... Μη χρησιμοποιείτε την επιβράβευση για να φάει το παιδί σας και μην το πιέζετε.

... Σερβίρετε μικρές ποσότητες και μην

ξαναγεμίζετε το πιάτο του, εκτός αν το ίδιο το παιδί το ζητήσει.

... Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή στην προετοιμασία των γευμάτων, από την αγορά των τροφίμων μέχρι το σερβίρισμα του φαγητού.

... Αποφεύγετε την κριτική και τα αρνητικά σχόλια για την εικόνα του σώματος των εφήβων.

Σωματική δραστηριότητα

... Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για τη διατήρηση της καλής υγείας και του φυσιολογικού σωματικού βάρους κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, έχοντας τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη για τον οργανισμό.

... Φροντίστε ώστε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα.

Για παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-6 ετών): Προτείνονται μη οργανωμένες δραστηριότητες, όπως περπάτημα με τους γονείς, παιχνίδι με φίλους και γονείς, τρέξιμο, χορός κ.ά.

Για παιδιά σχολικής ηλικίας και έφηβους (7-18 ετών): Οι δραστηριότητες μπορεί να είναι οργανωμένες (π.χ. αθλήματα) ή μη οργανωμένες (π.χ. περίπατος, βόλτα με το ποδήλατο).

Παιδιά κάτω των 10 ετών δεν θα πρέπει να επικεντρώνονται σε σωματική δραστηριότητα με αυστηρή αθλητική πειθαρχία.

Καθιστική ζωή –

Χρόνος μπροστά στην οθόνη

... Φροντίστε ώστε τα παιδιά ηλικίας **έως δύο ετών** να μην έχουν καμία ενασχόληση με δραστηριότητες μπροστά σε οθόνη.

... Περιορίστε όσο το δυνατό περισσότερο το χρόνο που δαπανούν τα παιδιά και οι έφηβοι μπροστά στην οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας (π.χ. τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια).

... Ο χρόνος αυτός **δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 1-2 ώρες ημερησίως.**



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις τεχνικές συμπεριφοράς που σχετίζονται με το φαγητό, τα θρεπτικά συστατικά, την ασφαλή προετοιμασία και τους υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος, τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας, κ.ά. επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

www.diatrofikoiodigoi.gr