

## Σωστή διατροφή για γερά παιδιά



Τα παιδιά έχουν αυξημένες ανάγκες θρεπτικών συστατικών γιατί ο οργανισμός τους αναπτύσσεται και «χτίζει» όλα του τα κύτταρα, τα κόκκαλα και την άμυνά του έναντι στα μικρόβια και τους ιούς. Γι' αυτό λοιπόν, είναι σημαντικό τα παιδιά να ακολουθούν μια ισορροπημένη και πλήρη διατροφή που να ανταποκρίνεται σε αυτές τις ανάγκες.

Σύμφωνα με τη πυραμίδα της σωστής διατροφής για τα παιδιά, καθημερινά τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν

- 2 - 3 μερίδες γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά (1 μερίδα γαλακτοκομικών = 1 ποτ.γάλα = 1 κεσεδάκι γιαούρτι = 30γρ τυρί)
- 2 - 3 φρούτα εποχής
- λαχανικά με κάθε κύριο γεύμα και δημητριακά μη επεξεργασμένα σε όλα τα γεύματά του (ψωμί ολικής άλεσης, δημητριακά πρωινού χωρίς ζάχαρη, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά κ.α.).

Στο εβδομαδιαίο διατροφικό πλάνο συμπεριλαμβάνονται:

- 1 φορά την εβδομάδα κόκκινο άπαχο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, κατσικάκι, αρνί, σκώτι)
- 1 - 2 λευκό κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι)
- 1 - 2 ψάρι
- 1 όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασολάδα, γίγαντες, φάβα, μαυρομάτικα φασόλια, κουκιά)
- 1 λαδερά λαχανικά (αρακά, φασολάκια, αγκινάρες, μπάμιες, μπριάμ, σπανακόρυζο, λαχανόρυζο, πρασόρυζο)
- 1 ζυμαρικά ή ρύζι (μακαρόνια, κριθαράκι, γεμιστά, ντολμαδάκια, λαχανοντολμάδες, παστίτσιο)

Πάντα, και στο μαγείρεμα αλλά και στη σαλάτα να χρησιμοποιείται το ελαιόλαδο σαν λίπος και τέλος κάποιο γλυκό καλό θα είναι να καταναλώνεται 1 φορά την εβδομάδα.

Όπως όλοι ξέρουμε το πρωινό είναι ο βασιλιάς των γευμάτων και δεν πρέπει να το παραλείπουμε, ούτε να μας γίνει βαρετή ρουτίνα!

**Το πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από τις εξής ομάδες**

1. Γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών: γάλα, γιαούρτι, τυρί ή Αυγό
2. Δημητριακά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης): ψωμί, φρυγανιές, δημητριακά πρωινού, παξιμάδια κλπ

3. Φρούτα / Λαχανικά: φρούτα φρέσκα, φρούτα αποξηραμένα, φυσικό χυμό φρούτων, λαχανικά ψιλοκομμένα, χυμό φρούτων & λαχανικών

### Προτάσεις πρωινού

- Γάλα με δημητριακά
- Γάλα & ψωμί ή φρυγανιές με μέλι ή μαρμελάδα
- Χυμό & ψωμί ή φρυγανιές με τυρί άπαχο
- Αυγό βραστό, 1 φ.ψωμί, 1 φρούτο
- Τοστ με τυρί άπαχο, λαχανικά
- Γιαούρτι με μέλι & αποξηραμένα φρούτα ή δημητριακά

### Δεκατιανό – σνακ στο σχολείο

Ελαφρύ δεκατιανό εάν το παιδί τρώει μεσημεριανό ως τις 2μμ	Πλούσιο δεκατιανό εάν το παιδί φάει μεσημεριανό 2-4μμ ή εάν δεν έχει φάει πλήρες πρωινό
Φρούτα φρέσκα ή αποξηραμένα	Τοστ ή σάντουιτς με τυρί άπαχο ή περίσσειμα κοτόπουλο ή μπιφτέκι και λαχανικά
1 παιδική χούφτα ανάλατοι ξηροί καρποί	Κουλούρι θες/κης
Χυμό φυσικό	Χυμό φυσικό και φρυγανιά με τυρί άπαχο
Γάλα ή γιαούρτι	Τοστ με μέλι και ταχίни
Λαχανικά ψιλοκομμένα (καρότο, αγγούρι, ντοματίνια, φουντίτσες μπρόκολο ή κουνουπίδι)	1 αυγό βραστό, 1 φ.ψωμί, λαχανικά ψιλοκομμένα
2-3 κράκερ ή κριτσίνια με 1 κομ.τυρί	1 κομ.σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα
Μπάρα δημητριακών	Γιαούρτι με δημητριακά ή φρούτο

Ως μητέρα και διαιτολόγος – διατροφολόγος, αναγνωρίζω ότι τα παιδιά λειτουργούν μιμητικά σε όλους τους τομείς. Τα παιδιά νηπιακής και προσχολικής ηλικίας μιμούνται τους γονείς του, τους δασκάλους τους και τους συμμαθητές τους, στη λήψη τροφής. Επομένως, είναι αναπόφευκτο κάποια στιγμή να δοκιμάσουν ακόμα και πράγματα που μέχρι πρότινος, δεν τα έτρωγαν.

Γι' αυτό προτείνω να υπάρχει ενιαίο εβδομαδιαίο μενού μεσημεριανού στο ολόημερο, ώστε να βοηθηθούν παιδιά που είναι επιλεκτικά με το φαγητό και επίσης να μην υπάρχουν διενέξεις, «ζήλια» ή ακόμα και ανταλλαγή τροφίμων μεταξύ τους.

Επειδή συνήθως το Σαββατοκύριακο μαγειρεύουμε κάτι ιδιαίτερο ή συγκεντρωνόμαστε με φίλους και συγγενείς για φαγητό, καλό είναι να ξεκινάει η εβδομάδα με κάτι απλό και προσπαθούμε, Τετάρτη και Παρασκευή να κρατήσουμε λαδερό και όσπριο, γιατί κάποιιοι τηρούν τις θρησκευτικές νηστείες.

### **Προτεινόμενο εβδομαδιαίο μενού για το ολόημερο**

Καθημερινά σαλάτα με ελαιόλαδο, λεμόνι, ξύδι λαχανικά εποχής ωμά, βραστά ή ψητά

- Δευτέρα: Ζυμαρικό ή ρύζι (μακαρόνια με κιμά ή σάλτσα & τυρί, γემιστά με τυρί ή αυγό, ρύζι ανάμεικτο με λαχανικά & τυρί ή αυγό, κριθαράκι ή ρύζι με σάλτσα & τυρί)
- Τρίτη: Ψάρι ή ψαρόσουπα & 1 φέτα ψωμί
- Τετάρτη: Λαδερό & 1 φέτα ψωμί
- Πέμπτη: Κρέας Λευκό ή κόκκινο (μπιφτέκια, γιουβαρλάκια, σουτζουκάκια με ρύζι /πουρέ, κοτόπουλο μαγειρευτό με πατάτες/ρύζι/κριθαράκι, μοσχαράκι με πατάτες/ρύζι/κριθαράκι, κοτόσουπα, κρεατόσουπα)
- Παρασκευή: όσπριο & 1 φέτα ψωμί

**Εύχομαι Καλή Σχολική Χρονιά με Υγεία!**

Με εκτίμηση

**ΣΤΕΛΛΑ ΒΑΛΟΥΡΔΟΥ**  
Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, Msc  
Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών