

Στυλιανός Κάρλος

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος RD, BSc

Εφαρμοσμένη διατροφή και προαγωγή υγείας με κατεύθυνση
Παιδιατρική διατροφή cMSc

Παιδική διατροφή

- Συστάσεις και κατευθυντήριες οδηγίες για την διατροφή των παιδιών
 - Πρόληψη παιδικής παχυσαρκίας
 - Υγιεινή διατροφή για παιδιά εφήβους και όλη την οικογένεια

Η υγιεινή διατροφή

- Επιδρά καθοριστικά στην ανάπτυξη του ατόμου
- Μειώνει το κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας όπως η παχυσαρκία, η σιδηροπενική αναιμία και η τερηδόνα
- Συμβάλλει στη μακροβιότητα και στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων κατά την ενήλικη ζωή
- Εδραιώνεται κατά την παιδική ηλικία και παραμένει σταθερή σε όλη τη διάρκεια της ζωής

Όλοι χρειαζόμαστε να τρώμε και να πίνουμε νερό καθημερινά

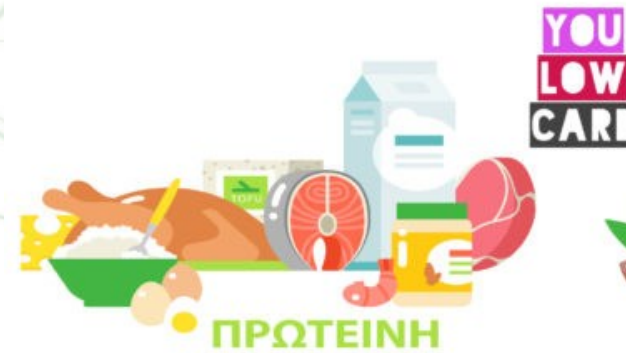
- Από την τροφή και το νερό προσλαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να μεγαλώσουμε σωστά και να έχουμε ενέργεια.



Τροφή και Θρεπτικά συστατικά

Τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων:

- Οι υδατάνθρακες (παρέχουν ενέργεια)
- Οι πρωτεΐνες (αποτελούν δομικά συστατικά)
- Τα λιπαρά (προστατεύουν τους ιστούς και λειτουργούν ως αποθήκη ενέργειας)
- Οι βιταμίνες, οι φυτικές ίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία



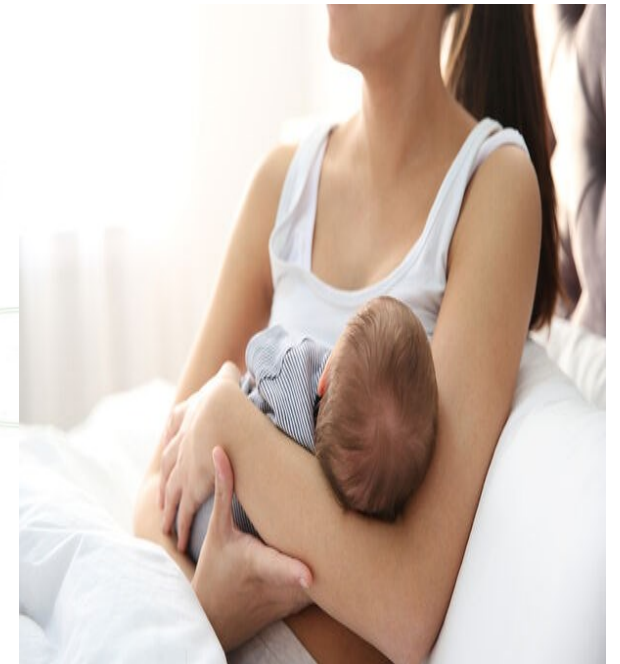
Κάθε τρόφιμο είναι σημαντικό!

Τα τρόφιμα περιέχουν θρεπτικά συστατικά σε διαφορετικές αναλογίες ανάλογα το είδος τους και την επεξεργασία που έχουν υποστεί!



Η Σημασία του μητρικού θηλασμού

- Το μητρικό γάλα περιέχει την ιδανική ποσότητα και ποιότητα θρεπτικών συστατικών
- Η σύστασή του είναι απόλυτα προσαρμοσμένη στις ανάγκες του βρέφους
- Μεταφέρει αρώματα και γεύσεις από τη διατροφή της μητέρας
- Προστατεύει από αλλεργίες, γαστρεντερικά νοσήματα, παχυσαρκία, χρόνια νοσήματα όπως ο διαβήτης



Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής

(Εθνικός διατροφικός οδηγός για βρέφη-παιδιά και εφήβους)



Συστάσεις διατροφής για παιδιά

Φρούτα και λαχανικά

- 1 μερίδα = 150-200γρ (1 μεγάλο πορτοκάλι, 1 μπολάκι σαλάτα)

| | 4-8 ετών | 9-13 ετών |
|----------|---------------------|--------------------|
| Φρούτα | 1-2 μερίδες / ημέρα | 2-3 μερίδες/ ημέρα |
| Λαχανικά | 1-2 μερίδες / ημέρα | 2-3 μερίδες/ ημέρα |



Συστάσεις διατροφής για παιδιά

Γάλα και γαλακτοκομικά

- 1 μερίδα = 1 ποτήρι γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι, 1 φέτα τυρί

| | 4-8 ετών | 9-13 ετών |
|------------------------|---------------------|---------------------|
| Γάλα και γαλακτοκομικά | 2-3 μερίδες / ημέρα | 2-3 μερίδες / ημέρα |
| | | |



1 ποτήρι γάλα (250 ml)



1 κεσεδάκι γιαούρτι
(200 γραμμάρια)



1 κομμάτι σκληρό τυρί μεγέθους
σπιρτόκουτου (30 γραμμάρια,
π.χ., φέτα, γραβιέρα)

Συστάσεις διατροφής για παιδιά

Δημητριακά

- 1 μερίδα = 1 φέτα ψωμί, 2 φρυγανιές, ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού, 100γρ πατάτα,

| | 4-8 ετών | 9-13 ετών |
|------------|---------------------|---------------------|
| Δημητριακά | 4-5 μερίδες / ημέρα | 5-6 μερίδες / ημέρα |



1 φέτα ψωμί (30 γραμμάρια)



2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι
(μεσαίου μεγέθους)



½ φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα
ζυμαρικά ή ρύζι ή πλιγούρι
(70-90 γραμμάρια)

Συστάσεις διατροφής για παιδιά

Αυγά

| | 4-8 ετών | 9-13 ετών |
|------|---------------|---------------|
| Αυγά | 4-7/ εβδομάδα | 4-7/ εβδομάδα |
| | | |

Συστάσεις διατροφής για παιδιά

Όσπρια

1 μερίδα = ½ φλιτζάνι όσπρια βρασμένα



| | 4-8 ετών | 9-13 ετών |
|--------|-----------------------|-----------------------|
| Όσπρια | 2-3 μερίδες/ εβδομάδα | 2-3 μερίδες/ εβδομάδα |
| | | |

Συστάσεις διατροφής για παιδιά

Κρέας κόκκινο –λευκό

1 μερίδα= 100γρ (όσο 1 σουβλάκι)



| | 4-8 ετών | 9-13 ετών |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Κρέας κόκκινο-λευκό | 2-3 μερίδες/ εβδομάδα | 2-3 μερίδες/ εβδομάδα |
| | | |

Συστάσεις διατροφής για παιδιά

Ψάρι

1 μερίδα= 100γρ (όσο 1 σουβλάκι)



| | 4-8 ετών | 9-13 ετών |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Κρέας κόκκινο-λευκό | 2-3 μερίδες/ εβδομάδα | 3-4 μερίδες/ εβδομάδα |
| | | |

Συστάσεις διατροφής για παιδιά

Ελαιόλαδο

1 μερίδα= 15γρ (1κουταλιά της σούπας)



| | 4-8 ετών | 9-13 ετών |
|-----------|--------------------|--------------------|
| Ελαιόλαδο | 2-3 μερίδες/ ημέρα | 3-4 μερίδες/ ημέρα |
| | | |

Συστάσεις διατροφής για παιδιά

Νερό



| | 4-8 ετών | 9-13 ετών |
|------|--------------------|---------------------|
| Νερό | 6-7 ποτήρια/ ημέρα | 8-10 ποτήρια/ ημέρα |
| | | |

Συχνότητα και τύποι γευμάτων

Καθημερινά τα παιδιά άνω των 2 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν σε σταθερές ώρες:

3 κύρια γεύματα με σκοπό την παροχή ενέργειας, δομικών συστατικών και θρεπτικών συστατικών

1-2 μικρογεύματα με σκοπό την παροχή ενέργειας

Ιδανικό διάστημα μεταξύ των γευμάτων είναι οι 3-4 ώρες.



Ιδέες για παρασκευή πρωινού στο σχολείο

1^η επιλογή

Γάλα + δημητριακά + φρούτο



2^η επιλογή

Τοστ + χυμός



3^η επιλογή

Καυαίρα ή κρεπίτσια + τσασέρι + χυμός



4^η επιλογή

Ψημί + τοστίν + μπίρι + γάλα + φρούτο



5^η επιλογή

Ψημί + τυρό ή κίτρινο τυρί ή γαλοπούλα + χυμός



6^η επιλογή

Γιαούρτι + κικιόδα + ξηρά φρούτα



Επιλέγω τουλάχιστον ένα τρόφιμο από κάθε ομάδα για να φτιάξω το ιδανικό για μένα πρωινό.

Υδατάνθρακες

- Ψημί τοστ (ολιός, σιτάλευς, πολύαπαρ)
- Σαντουτσόσακ ή μοιρολίτες
- Αραβή πίτα
- Καυαίρα/σουσαμένο
- Δημητριακά ολιός
- Κρεπίτσια ολιός ή πολύαπαρ

Πρωτεΐνες

- Γάλα
- Γιαούρτι
- Κίτρινο τυρί
- Γαλοπούλα
- Αυγό
- Τυρί κρέμα
- Ξηρά κικιόδα

Φρούτα & Λαχανικά

- Φρέσκα/καταψυγμένα φρούτα
- Ντομάτες
- Πιπεριές χρωματιστές
- Καρότα
- Αγγούρια
- α Μόραλι

Επίσης μπορώ να προσθέσω ό,τι μου αρέσει και από την έξτρα ομάδα:

Έξτρα επιλογές

- Τοστίν
- Μπίρι
- Πιάστια ελιός
- Πιάστια πιπεριάς
- Βούτυρο

Ιδέες για
παρασκευή
πρωινού

Επιλογές για υγιεινά σνακ

Τι να φάω στο σχολείο για να έχω ενέργεια και υγεία;

Οι παρακάτω προτάσεις αποτελούν ιδέες γευμάτων και σνακ που μπορούν να επιλέγουν οι μαθητές για το κολατσιό τους, είτε εάν το προετοιμάζουν από το σπίτι είτε εάν το αγοράζουν από το σχολικό κυλικείο:

- * Φρέσκα φρούτα ή φρουτοσαλάτες από φρέσκα φρούτα
- * Φυσιικοί χυμοί φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης
- * Smoothies από φρέσκο γάλα και φρέσκα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης
- * Γιαούρτι με μέλι ή με δημητριακά ή με φρούτα
- * Σαλάτα λαχανικών με τυρί, κριτσίνια και ελαιόλαδο
- * Κουλούρι, κριτσίνια ή κράκερς σε συνδυασμό με ατομική συσκευασία τυριού
- * Τοστ, σάντουιτς, αραβική πίτα, τορτίγια ή κουλούρι με τυρί και λαχανικά
- * Τοστ ή τορτίγια με μέλι ή με μέλι και ταχίνι
- * Τυρόπιτα ή πίτα λαχανικών
- * Πίτσα με τυρί και λαχανικά
- * Ατομικά γλυκίσματα όπως μουστοκούλουρο, σταφιδόψωμο, μπάρα δημητριακών, παστέλι, μπισκότα απλά χωρίς γέμιση, κρέμα, ρυζόγαλο ή χαλβά



Το υγιεινό μου κολατσιό!

Ενημερωτικό φυλλάδιο για μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς.

Επισημαίνεται ότι, για τα τρόφιμα που πωλούνται στα σχολικά κυλικεία πρέπει να τηρούνται όλες οι συστάσεις για τον ορθό χειρισμό των τροφίμων και την τήρηση των κανόνων ορθής υγιεινής πρακτικής σε όλα τα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας, διακίνησης, διατήρησης και προσφοράς των τροφίμων.

Κανόνας του πιάτου

Δημιουργώ το πιάτο της ημέρας

Άποχη Πρωτεΐνη

Λαχανικά



Υδατάνθρακες

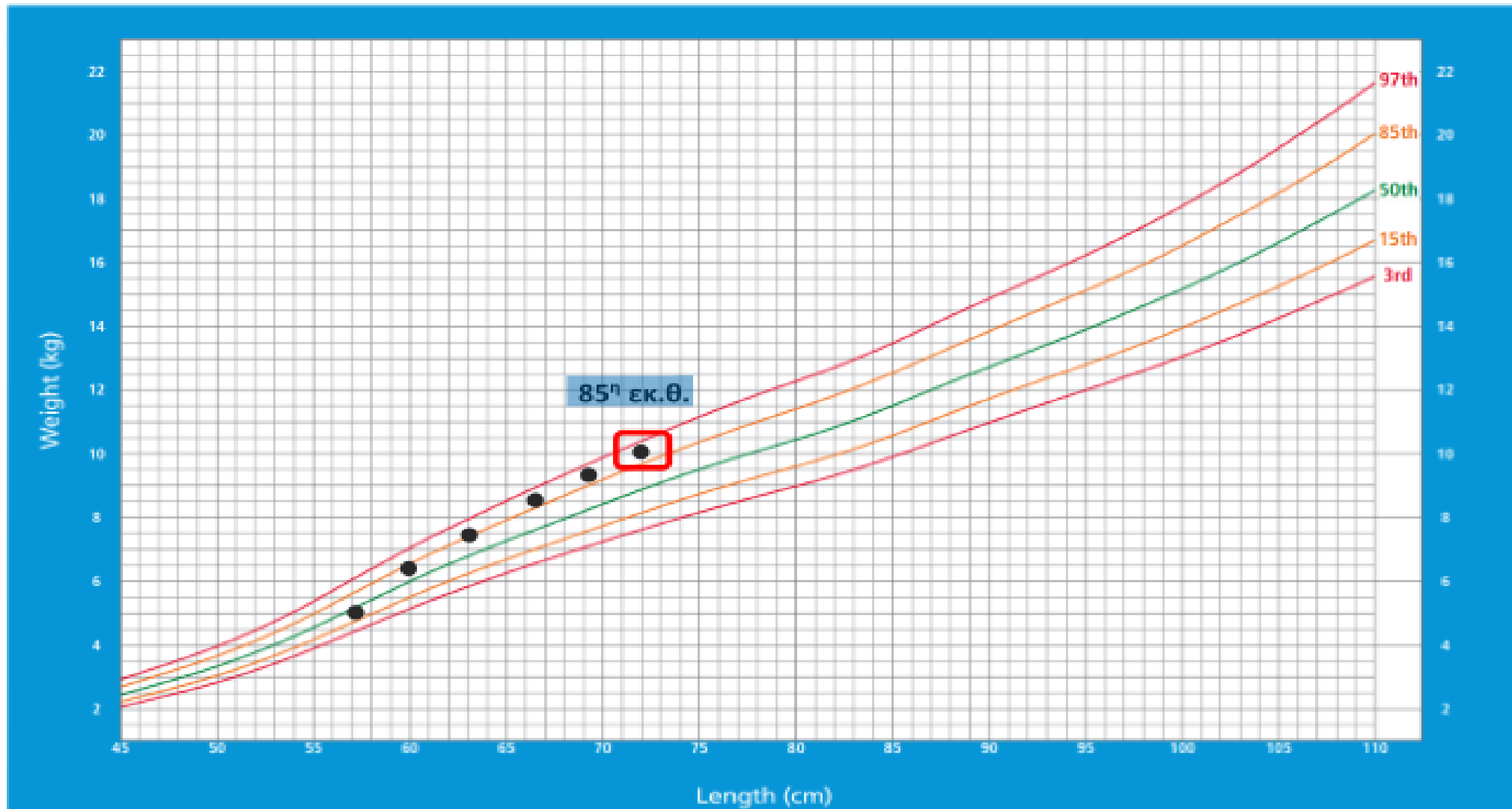
Το βάρος του παιδιού

- Η διατήρηση του φυσιολογικού βάρους συμβάλει στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας κατά την παιδική ηλικία και αργότερα στην ενήλικη ζωή.
- Για την εκτίμηση του σωματικού βάρους ενός παιδιού και την αξιολόγηση του ρυθμού ανάπτυξης χρησιμοποιούνται οι καμπύλες ανάπτυξης (θα τις βρείτε σε όλα τα καινούργια βιβλιάρια)



Weight-for-length BOYS

Birth to 2 years (percentiles)



WHO Child Growth Standards

Ευρωπαϊκό πλάνο για την Πρόληψη παιδικής παχυσαρκίας



Υγιές ξεκίνημα – υποστήριξη μητρικού θηλασμού



Υγιές περιβάλλον διατροφής στο σχολείο



Βελτίωση της διατροφικής σύνθεσης των τροφίμων



Περιορισμός της διαφήμισης και προώθησης τροφίμων



Ενημέρωση και ενδυνάμωση οικογενειών



Ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας

Σωματική δραστηριότητα

- Συμβάλλει στην σωστή ανάπτυξη του σώματος
- Διατηρεί ένα φυσιολογικό βάρος
- Ενισχύει την αυτοπεποίθηση
- Προλαμβάνει νοσήματα και παράγοντες καρδιοαγγειακού κινδύνου όπως υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης και υπερχοληστελαιμία
- Η τακτική σωματική δραστηριότητα σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή συμβάλλουν στην καλή υγεία.



Καθημερινό περπάτημα από και προς το σχολείο



Καθημερινή σωματική δραστηριότητα στο σχολείο (ώρα παιχνιδιού, διαλείμματα)



3-4 απογεύματα την εβδομάδα ευκαιρίες για παιχνίδι



Το Σαββατοκύριακο: μακρύτεροι περίπατοι, επίσκεψη στο πάρκο, βόλτα με το ποδήλατο

Στρατηγικές παρέμβασης

- Διαθεσιμότητα (Τρόφιμα στο σπίτι-κυλικείο)
- Πρόσβαση (Το υγιεινό να είναι εύκολα προσβάσιμο)
- **Μίμηση (Υγιεινές συνήθειες γονέων-εκπαιδευτικών)**
- **Ενίσχυση επιβράβευση (Λεκτική ενίσχυση, παρότρυνση για δοκιμή, όχι προσφορά φαγητού ως δώρο)**
- **Βοήθεια από τους ειδικούς**

Διατροφική ετικέτα

| ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ | | | |
|---|---|---|--|
| Σιτάρι ολικής άλεσης, σιτάρι, ρύζι, ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, αλάτι | | | |
| ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΙΤΑΡΙ | | | |
| ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ | | | |
| |  Ανά 100 γραμ. προϊόντος |  Ανά μερίδα (30 γραμ.) προϊόντος | |
| ΕΝΕΡΓΕΙΑ | 1.594 kJ 376 kcal | 478 kJ 113 kcal | |
| ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ | 13 γραμ. | 3,9 γραμ. | |
| ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ | 78 γραμ. | 23,4 γραμ. | |
| Σάκχαρα | 19 γραμ. | 5,7 γραμ. | |
| ΛΙΠΗ | 1,3 γραμ. | 0,39 γραμ. | |
| Κορεσμένα | 0,4 γραμ. | 0,12 γραμ. | |
| ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ | 3 γραμ. | 0,9 γραμ. | |
| ΑΛΑΤΙ | 0,95 γραμ. | 0,29 γραμ. | |
| Νάτριο | 0,38 γραμ. | 0,11 γραμ. | |

ΗΜΙΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ/ΗΜΙΠΑΧΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2%

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Φρέσκο αποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα
- Ανθόγαλα • Ζωντανή καλλιέργεια γιασούρτης
- Πρωτεΐνη γάλακτος

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ

Ενέργεια 58 kcal/243 kJ – Πρωτεΐνες 6,0 g – Υδατάνθρακες 4,0 g – Σάκχαρα 4,0 g – Λιπαρά 2,0 g – Κορεσμένα 1,1 g – Εδώδιμες ίνες 0 g – Αλάτι 0,1 g



των ενδεικτικών ημερήσιων προσλήψεών σας (GDAs)

Σας ευχαριστώ πολύ!

Αφήστε την κριτική σας και τα σχόλια σας

