

## **Χρήσιμες συμβουλές διατροφής!**

### **1. Περιλαμβάνουμε στη διατροφή μας φρούτα και λαχανικά**

Τα φρούτα και τα λαχανικά προσφέρουν μεταξύ άλλων ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ και ΜΕΤΑΛΛΑ που είναι πολύτιμα συστατικά για να αναπτύξεις ένα γερό σώμα και να έχεις καλύτερες επιδόσεις

(5 μερίδες φρούτων και λαχανικών/ημέρα)

### **2. Δεν ξεκινάμε την ημέρα χωρίς πρωινό**

Αν φανταστούμε ότι το σώμα μας είναι ένα αυτοκίνητο το πρωινό είναι το <καύσιμο> που θα μας δώσει την ενέργεια που χρειάζεται το σώμα μας για να λειτουργήσει σωστά.

μερικές ιδέες για ένα θρεπτικό πρωινό:

α) 1 ποτήρι γάλα και 1 κουλούρι

β) 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά

γ) 1 ποτήρι γάλα με 1 φέτα ψωμί με μέλι

δ) ρόφημα με γάλα-μπανάνα και μέλι (στο μπλέντερ)

### **3. Δεν μένουμε νηστικοί πολλές ώρες**

Δεν πρέπει να ξεχνάμε τα ενδιάμεσα γεύματα. Με αυτό το τρόπο δεν μένουμε πολλές ώρες νηστικοί και έτσι δεν τρώμε ανεξέλεγκτα στο επόμενο γεύμα

### **4. Μην κάθεσαι πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση και στον υπολογιστή, προτίμησε να ασχοληθείς με κάποιο άθλημα**

άφησε για λίγο την τηλεόραση και τον υπολογιστή και... ΚΙΝΗΣΟΥ!!

### **5. Νερό..απαραίτητο για να λειτουργήσει σωστά ο οργανισμός μας**

Δεν ξεδιψάμε με αναψυκτικά και τυποποιημένους χυμούς!

Επιλέγουμε νερό ή κάποιο χυμό από φρέσκα φρούτα

### **6. Ποικιλία στα τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά**

Το σώμα μας για να λειτουργήσει σωστά χρειάζεται πάνω πάνω 40 διαφορετικές βιταμίνες και μέταλλα. Όμως κανένα τρόφιμο δεν τις περιέχει όλες, γι αυτό επιλέγουμε ποικιλία τροφίμων καθημερινά

## Βήματα για τη σωστή διατροφή των παιδιών:

1. Τα παιδιά χρειάζονται μια ποικιλία διαφορετικών τροφίμων καθημερινά. Συμπεριλάβετε τρόφιμα από όλες τις ομάδες της διατροφικής πυραμίδας .Πιο σωστά: 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια, 1-2 φορές λαδερό, 1 φορά κόκκινο κρέας, 1-2 φορές κοτόπουλο, 2 φορές ψάρι, 1 φορά ζυμαρικά, πολλά φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά και δημητριακά ολικής αλέσεως καθημερινά!
2. Προσφέρετε ποικιλία στο βραδινό γευμα (διάφορες σαλάτες με κοτόπουλο ή τυρί, σούπες με τυρί ή γιαούρτι, τортίγιες, αυγόφτετες φούρνου, μπρουσκέτες, τοστ, γιαουρτάκι με δημητριακά και μέλι....)



3. Τα σνακ παίζουν σημαντικό ρόλο σε μία υγιεινή διατροφή, ιδίως στα πιο δραστήρια παιδιά. Προτιμήστε θρεπτικά σνακ, όπως π.χ. παστέλια, μπάρες δημητριακών, μπισκοτάκια σπιτικά, κράκερς ολικής ή κριτσίνια, φρούτα-φυσικούς χυμούς, αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς, τυράκια , ρυζογκοφρέτες.



4. Ετοιμάστε μαζί με το παιδί κάποια γεύματα ή τρόφιμα, μάθετέ του την αξία της υγιεινής διατροφής μέσα από βιβλία ιδικά για κάθε ηλικία.
5. Προγραμματίστε να τρώει όλη η οικογένεια μαζί τουλάχιστον ένα γεύμα την ημέρα. Φτιάξτε ένα ευχάριστο περιβάλλον και συζητήστε τα γεγονότα της ημέρας εκείνη την ώρα.
6. Μην χρησιμοποιείτε τρόφιμα σαν επιβράβευση.
7. Ενθαρρύνετε την φυσική δραστηριότητα για όλη την οικογένεια. Παίξτε, περπατήστε, κάντε εκδρομούλες στην φύση, μαζέψτε φρούτα, περιορίστε την χρήση του αυτοκινήτου για τις καθημερινές σας μετακινήσεις.
8. Λειτουργείτε σαν πρότυπο για το παιδί σας. Τα Παιδιά μιμούνται τους ενήλικες, οπότε αν σας δούνε να τρώτε υγιεινά το πιθανότερο είναι να κάνουν και αυτά το ίδιο.
9. Μην βγαίνετε μαζί τους για fast food!
10. Αν βρεθείτε σε mini market και το παιδί σας ζητάει γλυκά, γαριδάκια κτλ, αποσπάστε του την προσοχή αγοράζοντας του κάποιο παιχνιδάκι οικονομικό, π.χ. ένα μικρό μπαλάκι, ένα μπαλόκι.
11. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να πίνουν πολύ νερό!

ΚΥΡΙΑΚΗ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

## 10 + 1 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΘΡΕΨΕΙΣ ΣΩΣΤΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΟΥ

- 1) Δεν υπάρχουν τροφές που απαγορεύεται να τρώει το παιδί.  
Γενικά πρέπει να τρώει από όλες τις τροφές (εκτός και αν υπάρχει κάποια πάθηση) και να μην ενοχοποιούμε το φαγητό μας.
- 2) Να υπάρχει ποικιλία φρούτων και λαχανικών. Τουλάχιστον 30 διαφορετικές πηγές φυτικών τροφών ώστε να υπάρχει μια σωστή λειτουργία του εντέρου.
- 3) Ιδανικά θα θέλαμε 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών όπως τυρί, γάλα, γιαούρτι. Μπορείτε να εντάξετε το γάλα και το γιαούρτι σε γευστικά σμούθις με φρούτα και αλείμματα ξηρών καρπών και το τυράκι σε ατομικά ππσάκια ή σππικά τυροπιτάκια. Πειραματιστείτε ώστε να μην βαριούνται τα ίδια και τα ίδια.
- 4) Το ψάρι μας δίνει ω3 λιπαρά οξέα τα οποία δεν παράγει το σώμα μας, γι αυτό θέλουμε τουλάχιστον 2 μερίδες την εβδομάδα.
- 5) Προτιμήστε τα δημητριακά που επιλέγετε να έχουν χαμηλά ποσοστά σακχάρων και να είναι το λιγότερο δυνατό



επεξεργασμένα. Δυστυχώς τα περισσότερα του εμπορίου είναι...

- 6) Αντί για χυμούς φρούτων προτιμήστε σμούθι φρούτων. Έτσι, κρατάμε τις φυτικές ίνες και ενισχύουμε τη λειτουργία του εντέρου κατ' επέκταση και το ανοσοποιητικό τους.
- 7) Προτιμήστε το νερό αντί για χυμούς
- 8) Αποφύγετε τις επεξεργασμένες τροφές και τα πρόσθετα σάκχαρα στις τροφές. Προτιμήστε προϊόντα ολικής άλεσης που έχουν όλες τους τις βιταμίνες. Επιχειρήστε να φτιάξετε δικές σας σπιτικές δημιουργίες μαζί με τα παιδιά σας.
- 9) Φροντίστε να κάνουν τουλάχιστον 5 γεύματα την ημέρα.
- 10) Το κοτόπουλο, το ψάρι, το κρέας, το αυγό, το γιαούρτι, το γάλα, το τυρί, τα όσπρια(μαζί με κάποιο δημητριακό), αποτελούν εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης υψηλής αξίας και θα πρέπει να υπάρχουν σχεδόν καθημερινά στο διαπολόγιο του παιδιού. Τα καλά λιπαρά όπως το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί βοηθούν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών A,D,K E.
- 11) Μην επιβραβεύετε ποτέ τα παιδιά για κάτι που έχουν κάνει με φαγητό. Μπορείτε να τα ενθαρρύνετε για κάτι καλό

που έχουν κάτι λεκτικά ή να τα επιβραβεύσετε με κάποια πράξη.

### Ιδέες για πρόγευμα:

- 1 φλιτζάνι γάλα , 1 φέτα κασέρι και ψιλοκομμένα λαχανικά( αγγουράκι/ντομάτα/φούντες μπρόκολο).
- Δημητριακά προγεύματος με γάλα και 1 μπανάνα κομμένη μέσα.
- Δημητριακά προγεύματος με γιαούρτι και 1 φρούτο φρέσκο
- Αυγό βραστό, ψωμί και 1 φλιτζάνι γάλα.
- 1 φέτα ψωμάκι ολικής με ταχίни και κακάο
- 1 κομμάτι σπιτικό κομμάτι κεικ με φρούτα
- 1 τортίγια ολικής με κασέρι και λαχανικά

