

## 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 γεύμα (διάφορες σαλάτες με κοτόπουλο ή τυρί, σούπες με τυρί ή γιαούρτι, τορτίγιες, αυγόφετες φούρνου, μπρουσκέτες, τoστ, 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. Παιίξτε, 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