



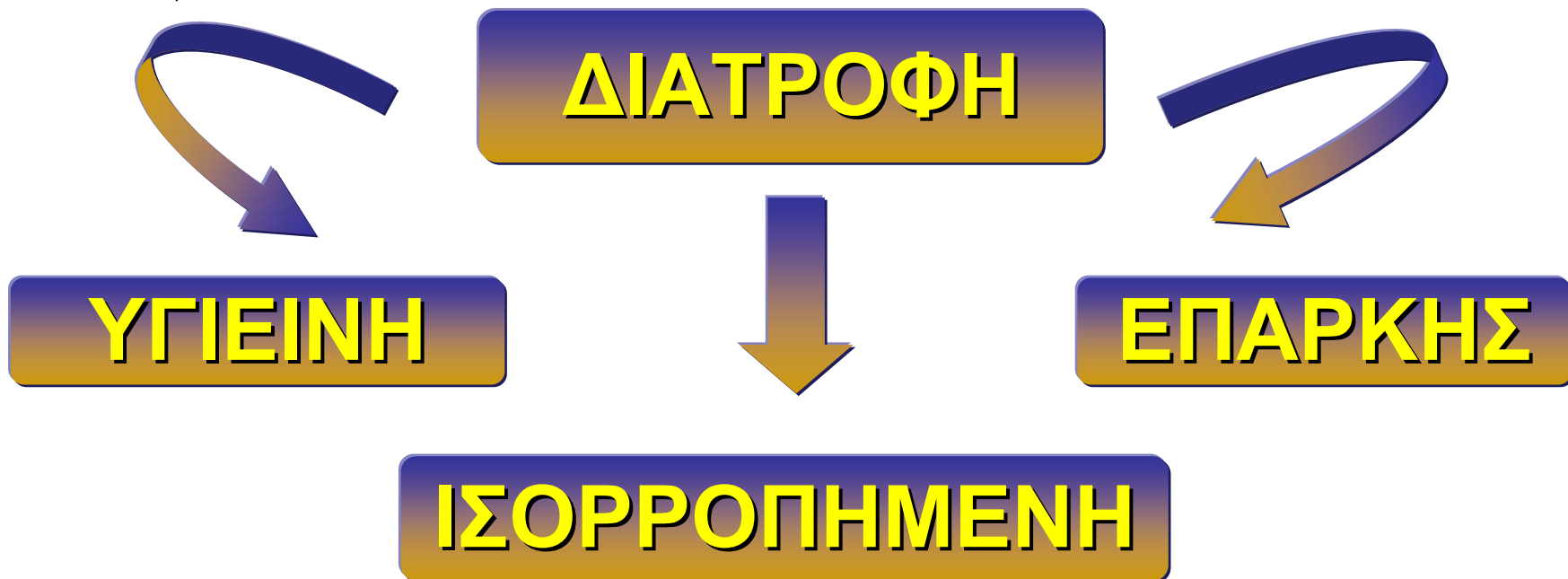
Η διατροφή στην παιδική ηλικία

Μελισσοπούλου Αναστασία
Διατροφολόγος-Διαιτολόγος





Η **Διατροφή** αποτελεί έναν από τους
βασικότερους παράγοντες **Υγείας** του
ανθρώπου.





Η παιδική ηλικία είναι αυτή στην οποία μπαίνουν τα θεμέλια για τη σωστή ανάπτυξη και την καλή υγεία.

Για το λόγο αυτό η διατροφή πρέπει να είναι:

- πλούσια σε θρεπτικά συστατικά,**
- ισορροπημένη και**
- οι θερμίδες να είναι σωστά κατανεμημένες.**



Υπάρχουν 6 ομάδες τροφίμων:

- ✓ Γαλακτοκομικά
- ✓ Δημητριακά
- ✓ Λαχανικά
- ✓ Φρούτα
- ✓ Κρεατικά
- ✓ Λίπη & γλυκά





στα καθημερινά μας γεύματα πρέπει να περιλαμβάνουμε τρόφιμα από όλες τις ομάδες για:

- να προσλαμβάνει ο οργανισμός μας όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται (ανάπτυξη),**
- να δώσει ενέργεια στον οργανισμό (άσκηση, διάβασμα, κ.α.) και να τον συντηρεί υγιή και δυνατό.**



Το καθημερινό διαιτολόγιο θα πρέπει να περιλαμβάνει 5-6 γεύματα σε τακτικά διαστήματα μέσα στην ημέρα:

- ✓ **Πρωινό**
- ✓ **Δεκατιανό**
- ✓ **Μεσημεριανό γεύμα**
- ✓ **Απογευματινό σνακ**
- ✓ **Βραδινό γεύμα**
- ✓ **Μικρό γευματάκι πριν τον ύπνο (γάλα)**





Πρωινό



Πρωινό γεύμα

- **Ενεργοποιεί το μεταβολισμό μετά το βραδινό ύπνο και**
- **μας παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για να είμαστε πιο αποτελεσματικοί στις καθημερινές μας δραστηριότητες (σχολείο, άσκηση κ.α.)**



Ένα ισορροπημένο πρωινό θα πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων, σε καθημερινή βάση, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών και των φυτικών ινών που είναι απαραίτητα.





Προτάσεις για πρωινό

- 1 φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι με δημητριακά πρωινού χωρίς προσθήκη ζάχαρης και 1 φρούτο,
- 1 τοστ (με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί) και 1 φυσικό χυμό φρούτων,
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με ταχίνι ή μαργαρίνη και μέλι και 1 φρούτο,
- 1 αυγό βρασμένο, ψωμί και 1 φρούτο,
- 1 αυγόφετα και 1 φυσικό χυμό φρούτων



Δεκατιανό





Δεκατιανό

Πρέπει να είναι ποιοτικό και είναι προτιμότερο να ετοιμάζεται στο σπίτι.





Προτάσεις για δεκατιανό γέυμα

- 1 κουλούρι σουσαμένιο και 1 φρούτο,
- 1 τοστ (με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί) και 1 φυσικό χυμό,
- 2 φέτες ψωμί με ταχίνι ή μαργαρίνη και μέλι και 1 φρούτο,
- 1 κομμάτι πίτα ή κέικ και 1 φρούτο.



Κυρίως γεύμα



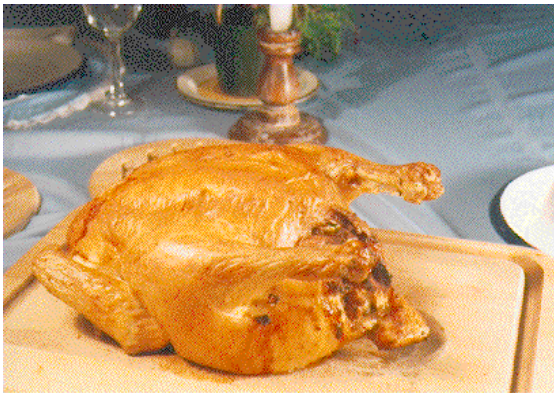
Κύρια γεύματα / εβδομάδα



X 2



X 1-2



X 1-2



X 1-2



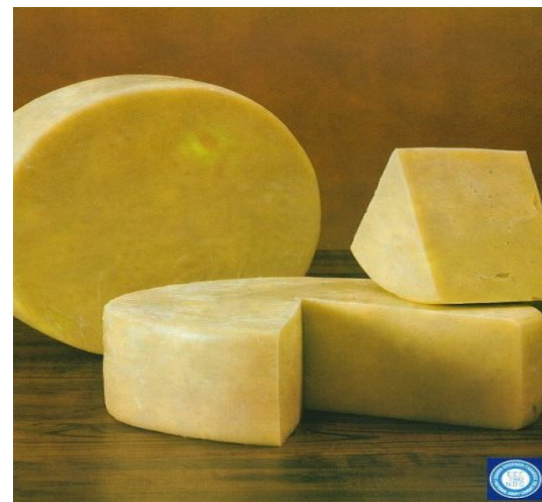
X 1-2



X 1-2



Κύρια γεύματα (καθημερινά)





Απογευματινό (σνακ)





Απογευματινό σνακ

Προσφέρει ενέργεια για απογευματινές δραστηριότητες των παιδιών (διάβασμα, άσκηση, παιχνίδι).





Προτάσεις για απογευματινό (σνακ)

- ✓ **1 γιαουρτάκι ή γάλα και φρούτο**
- ✓ **1 ρυζόγαλο**
- ✓ **1 τοστ (με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί) και 1 φυσικό χυμό**
- ✓ **Ξηροί καρποί (ωμοί και ανάλατοι) με σταφίδες και άλλα ξερά φρούτα**
- ✓ **1 κομμάτι κέικ και 1 φυσικό χυμό**



Υπόδειγμα ημερησίου διαιτολογίου

Πρωινό	1 ποτήρι γάλα με δημητριακά πρωινού, 1 μπανάνα
Δεκατιανό	1 αυγόφετα και 1 κουτάκι χυμό φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης
Μεσημεριανό	1 μερίδα ψάρι ψητό συνοδευτικά με πλήρες ρύζι, 1 μερίδα σαλάτα εποχής
Απογευματινό	1 γιαουρτάκι με μέλι και φράουλες
Βραδινό	1 σάντουιτς με τυρί, ντομάτα, μαρούλι και πιπεριά
Πριν τον ύπνο	1 ποτήρι γάλα



Γενικότερες διατροφικές συνήθειες





Υγιεινή διατροφή:

- δε σημαίνει ανησυχία για το τι θα φάω, ούτε στέρηση από τα αγαπημένα μου φαγητά,
- σημαίνει «κάνω μικρές αλλαγές στα γεύματα που τρώω ήδη»,
- μπορεί να γίνει καθημερινή απόλαυση που συμβάλει σε μια ζωή γεμάτη υγεία και ευεξία.



Η διατροφή στην παιδική ηλικία



Μελισσοπούλου Αναστασία
Διατροφολόγος-Διαιτολόγος