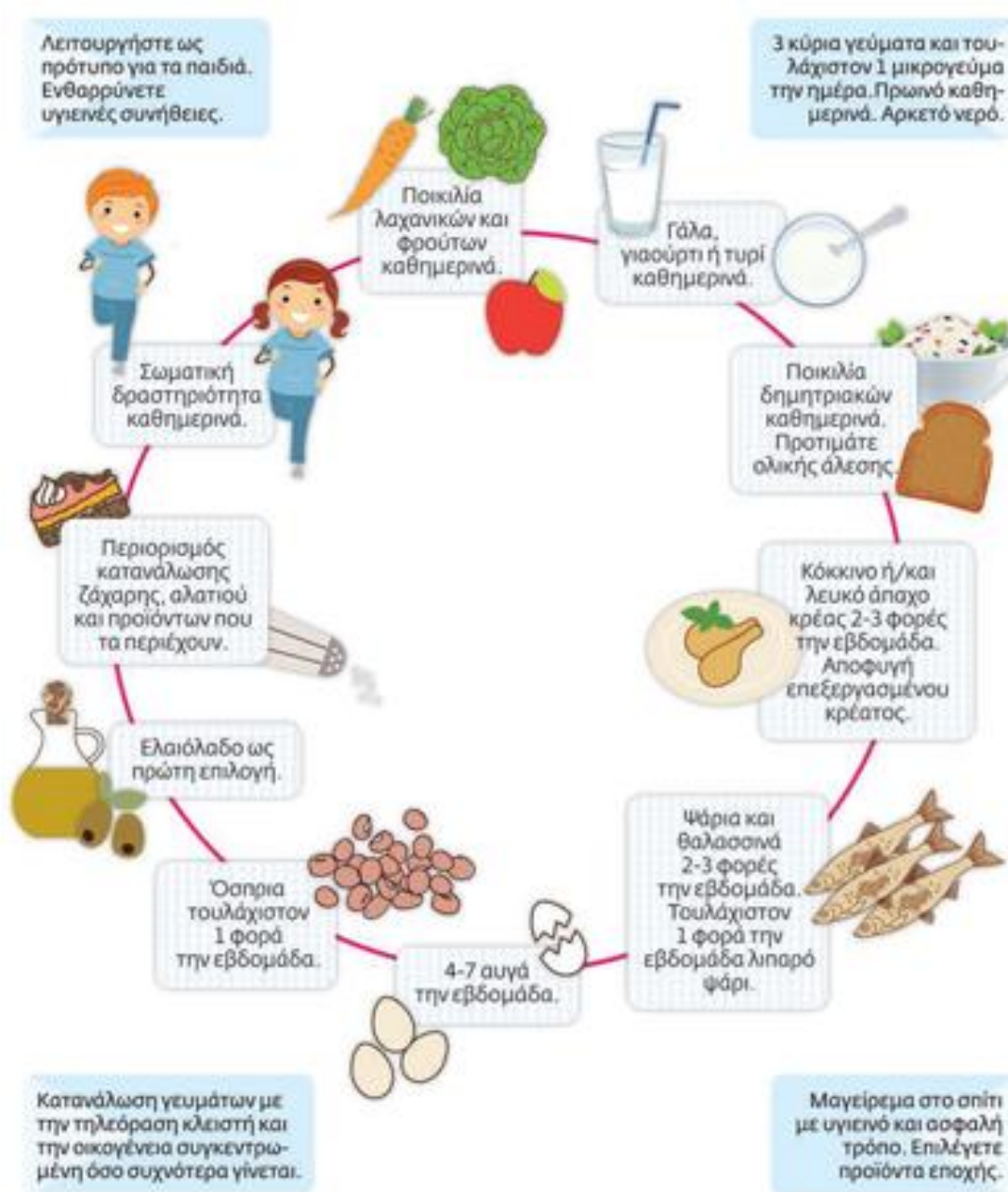


## Συμβουλές για την Διατροφή Παιδιών και Εφήβων

Η παραμονή των γονέων στο σπίτι λόγω των μέτρων για τον περιορισμό διάδοσης του κορονοϊού είναι μια ευκαιρία να περάσουν οι οικογένειες περισσότερο χρόνο μαζί, δίνοντας έτσι και την ευκαιρία για περισσότερα οικογενειακά γεύματα. Σε αυτά τα γεύματα οι γονείς μπορούν να αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους αναφορικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Παράλληλα, αυτή η περίοδος δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχουν περισσότερο τα παιδιά στην διαδικασία της προετοιμασίας του φαγητού και του μαγειρέματος, κάτι που θα ενισχύσει τις δεξιότητες τους να ετοιμάζουν υγιεινά γεύματα και σνακ.

### Ο Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής για Παιδιά και Εφήβους



- ✚ Υιοθετήστε ένα σταθερό πρόγραμμα για τη διατροφή του παιδιού. Καθημερινά τα παιδιά άνω των 2 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και τουλάχιστον 1 ενδιάμεσο μικρογεύμα (δεκατιανό ή/και απογευματινό) σε σταθερές ώρες.

**Πρωινό γεύμα.** Το πρωινό αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωση πρωινού γεύματος σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, με μειωμένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη και λίπος και μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης αυξημένου σωματικού βάρους. Η παράλειψή του έχει συσχετιστεί με αίσθημα κόπωσης και μείωση της ικανότητας συγκέντρωσης.

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να καταναλώνουν πρωινό καθημερινά.
- Φροντίστε ώστε να καταναλώνει όλη η οικογένεια συγκεντρωμένη το πρωινό γεύμα.
- Δώστε πρώτοι το καλό παράδειγμα και καταναλώστε πλήρες πρωινό, όχι μόνο έναν καφέ.

**Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;**

Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης (π.χ., ψωμί, φρυγανιά, βρώμη) και φρούτα.

### **Μεσημεριανό και βραδινό**

Στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία από όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων. Προτιμήστε την κατανάλωση σπιτικού φαγητού και αποφύγετε το έτοιμο. Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.

Τα δύο αυτά κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:

- Λαχανικά (π.χ., ωμά ή/και βραστά λαχανικά, «λαδερό φαγητό»)
- Δημητριακά (π.χ., ρύζι, ψωμί, μακαρόνια, πλιγούρι)
- Φρούτα.

### **Ενδιάμεσα μικρογεύματα (δεκατιανό και απογευματινό).**

Ένα υγιεινό δεκατιανό ή απογευματινό μικρογεύμα μπορεί να περιλαμβάνει:

- Φρούτα. Επιλέγετε φρέσκα φρούτα αντί για φυσικούς χυμούς φρούτων.
- Αυγό βραστό με ψωμί
- Φρυγανιές/παξιμάδια ολικής άλεσης με τυρί
- Γιαούρτι με μέλι και καρύδια ή άλλους ξηρούς καρπούς (Προσοχή: Στα μικρότερα παιδιά οι ξηροί καρποί να είναι αλεσμένοι ή να καταναλώνονται υπό επιτήρηση.)
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί και λαχανικά (μαρούλι, ντομάτα κ.ά.).

- ✚ Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζωικά λίπη, αλάτι και προστιθέμενα σάκχαρα, π.χ. γλυκά και αλμυρά σνακ. Περιορίστε τη διαθεσιμότητά τους στο σπίτι.
- ✚ Αποφεύγετε την κατανάλωση:
  - Τροφίμων με υδρογονωμένα λίπη που μπορεί να περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου.
  - Επεξεργασμένου κρέατος και προπαρασκευασμένων προϊόντων κρέατος (π.χ αλλαντικά)
  - Χυμών εμπορίου, φρουτοποτών, αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά.
- ✚ Λειτουργήστε ως πρότυπο για το παιδί σας. Εάν εσείς κάνετε υγιεινές διατροφικές επιλογές, τότε και το παιδί θα κάνει αντίστοιχες.
- ✚ Μην χρησιμοποιείτε την επιβράβευση για να φάει το παιδί σας και μην το πιέζετε.
- ✚ Σερβίρετε μικρές ποσότητες και μην ξαναγεμίζετε το πιάτο του, εκτός αν το ίδιο το παιδί το ζητήσει.
- ✚ Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή των παιδιών στην προετοιμασία των γευμάτων
- ✚ Αποφεύγετε την κριτική και τα αρνητικά σχόλια για την εικόνα του σώματος των παιδιών και των εφήβων



**Υπουργείο Υγείας**  
**Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας**  
**Γενική Δ/ση Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής**  
**Δ/ση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος**