

Απορίες μαθητών σχετικά με την Διατροφή..

ΔΗΜΗΤΡΑ ΛΕΓΒΑΔΙΤΗ, MSc

Κλινικός Διαιτολόγος | Διατροφολόγος
Μεταπτυχιακές Σπουδές University of Glasgow



Γεια σας!

Ονομάζομαι **Δήμητρα Λειβαδίτη** & είμαι **Διαιτολόγος**.

Θα χαρώ πολύ να απαντήσω στις απορίες που έχετε σχετικά την **διατροφή**!

Είναι ωραίο όταν έχουμε μια **απορία**..να ρωτάμε έναν **ειδικό**..Έτσι παίρνουμε την πιο σωστή απάντηση που μπορούμε! Ξεκινάμε λοιπόν;

01

**Ποιες τροφές θα
πρέπει να τρώω
καθημερινά & ποιες
μια φορά στο τόσο;**



Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής

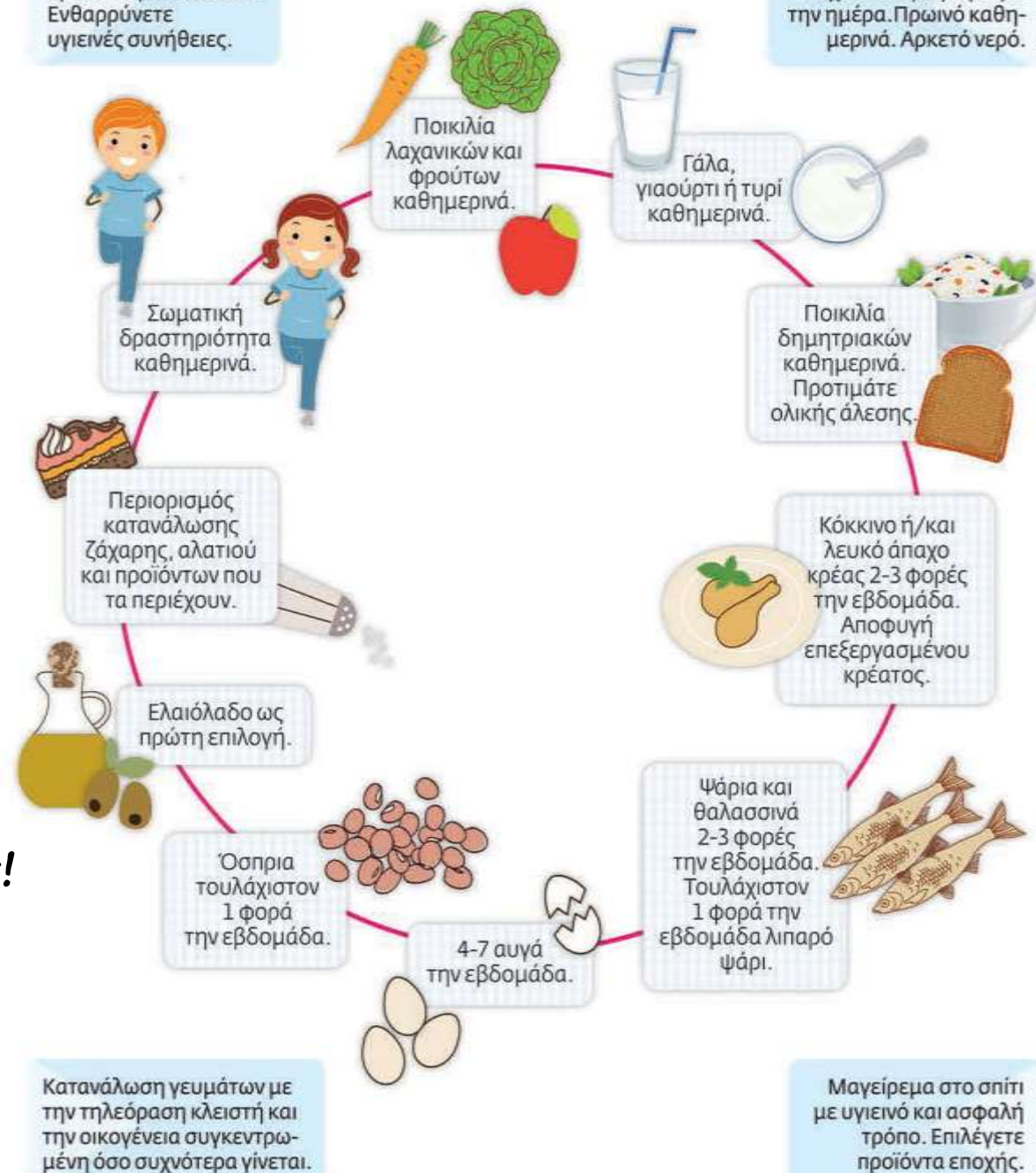
- Φρόντισε όσο μπορείς η διατροφή σου να μοιάζει με αυτή του πίνακα.
- Σκέψου τι από αυτά ήδη κάνεις & τι μπορείς να βελτιώσεις!

Συμβουλή: Ξεκίνα από τις εύκολες αλλαγές!

*Πηγή: Εθνικός Διατροφικός οδηγός
<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=entypo-yliko-%20paidia>

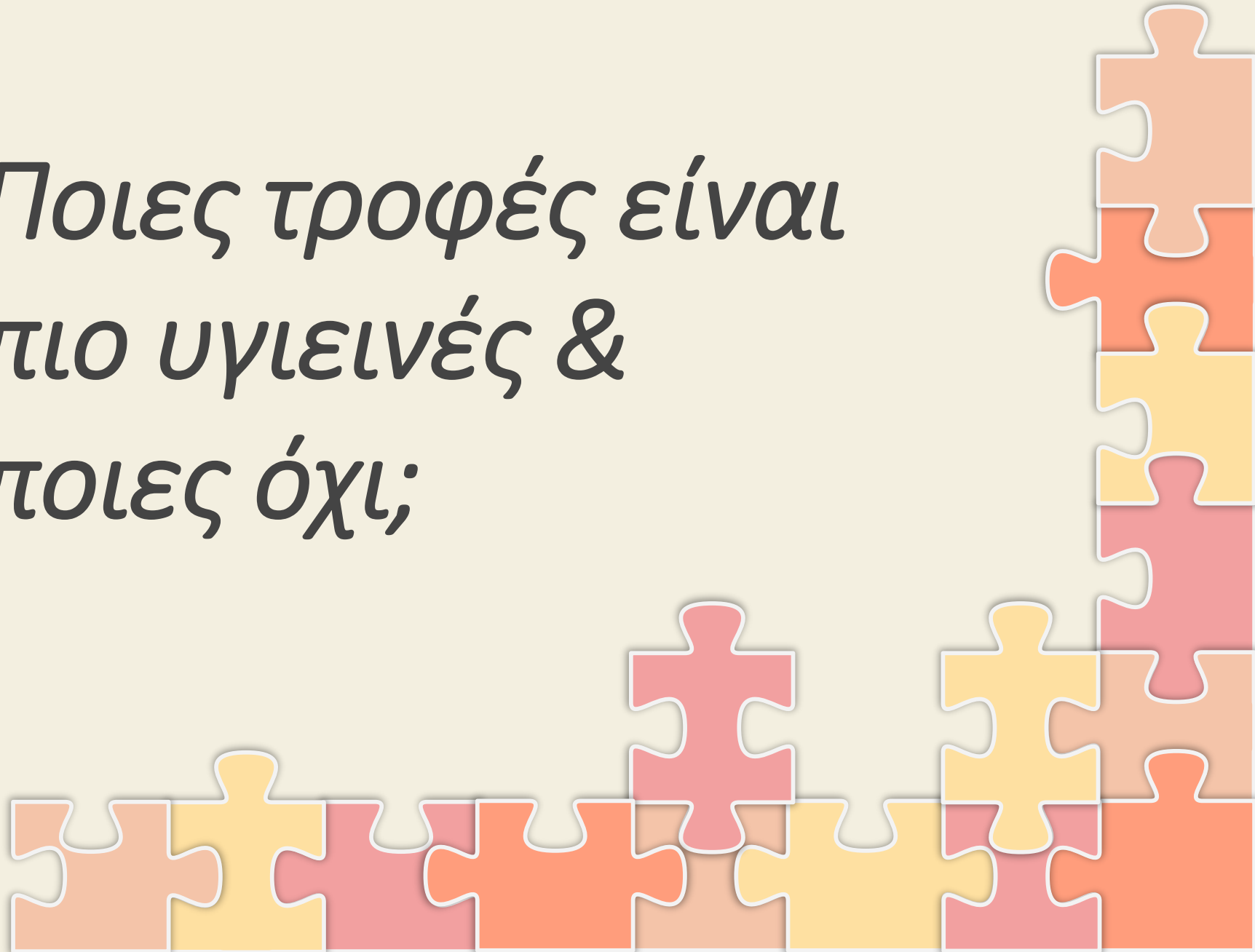
Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και τουλάχιστον 1 μικρογεύμα την ημέρα. Πρωινό καθημερινά. Αρκετό νερό.



02

*Ποιες τροφές είναι
πιο υγιεινές &
ποιες όχι;*



Υγιεινές τροφές ή τρόφιμα που μας κάνουν καλό.

- Τρόφιμα όπως:

- Σπιτικό φαγητό, λαχανικά, φρούτα, σαλάτες, γιαούρτι, αυγά, ψάρια, ξηροί καρποί, παστέλι, σπιτικό κέικ, γάλα, ψωμί, πατάτες, μακαρόνια.

- Μπορείς να σκεφτείς και εσύ κάποιες υγιεινές τροφές;

Ανθυγιεινές τροφές.

- Τρόφιμα όπως:

- Πατατάκια, γαριδάκια, αναψυκτικά, χυμοί συσκευασμένοι, τηγανιτές πατάτες, σοκολάτες, σοκοφρέτες, κρουασάν & άλλα γλυκά του super market, φαγητό απ'έξω όπως πίτσα ή μπέργκερ ή κοτομπουκιές, μαγιονέζα, αλλαντικά

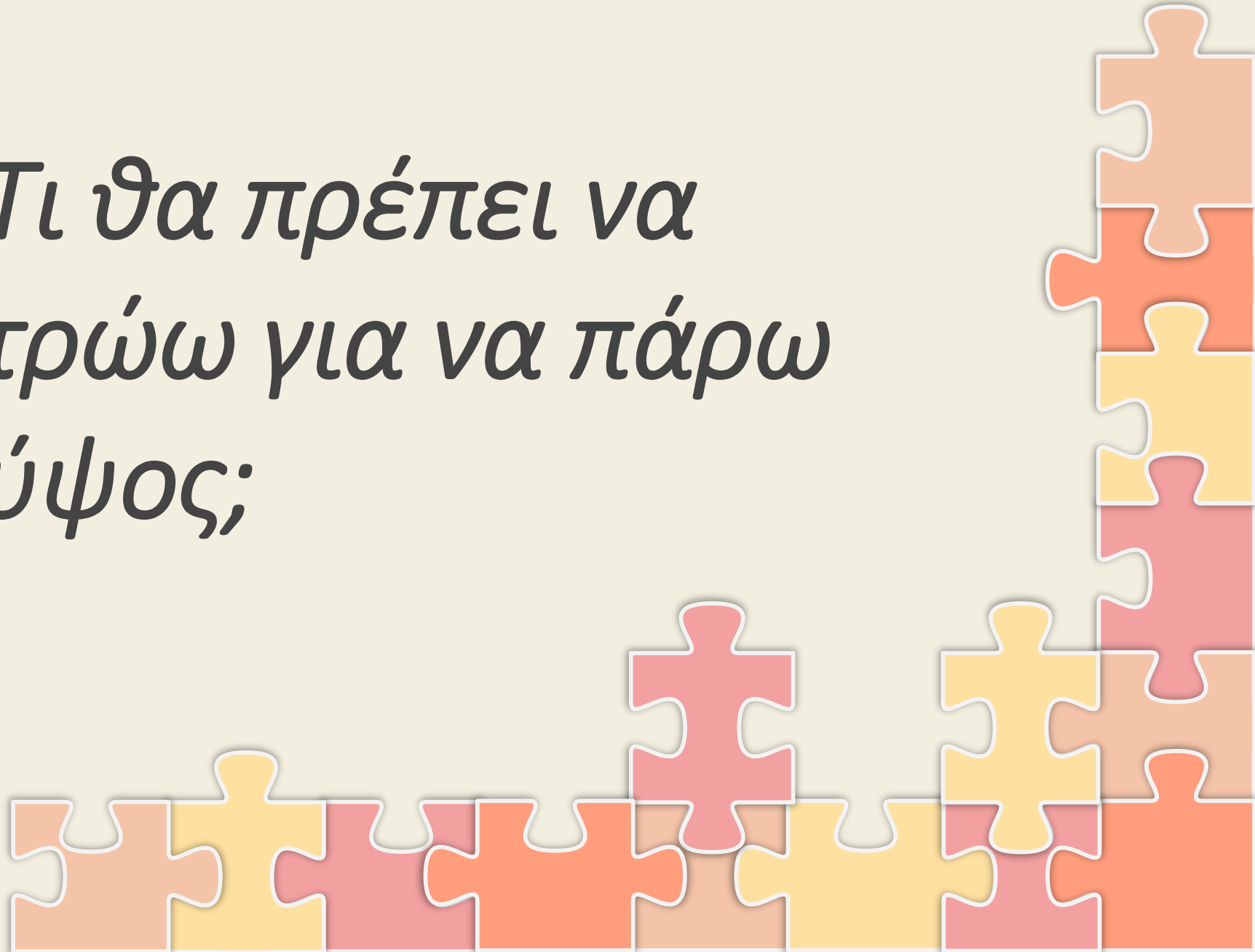
- Μπορείς να σκεφτείς και εσύ κάποιες ανθυγιεινές τροφές;

Σημασία έχει να τρώμε καθημερινά «υγιεινές» τροφές & σπανιότερα από τις «ανθυγιεινές»



03

*Τι θα πρέπει να
τρώω για να πάρω
ύψος;*



Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο & βιταμίνη D

- Το ασβέστιο είναι απαραίτητο συστατικό για την σωστή ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών.
- Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι από τις πλουσιότερες πηγές ασβεστίου στον οργανισμό αλλά & βιταμίνης D.
- Τα οστά χτίζονται σταδιακά κατά την παιδική και εφηβική ηλικία την οποία διανύεις και το να τρως επαρκείς ποσότητες γάλακτος αλλά και γαλακτοκομικών προϊόντων είναι πολύ σημαντικό για τώρα αλλά και μελλοντικά για την ζωή σου. (πρόληψη οστεοπόρωσης)



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
2 μερίδες/ ημέρα	2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 ποτήρι γάλα (250 ml)



**1 κεσεδάκι γιαούρτι
(200 γραμμάρια)**



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



**2 κουταλιές της σούπας μαλακό
τυρί (60 γραμμάρια, π.χ.,
ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα)**



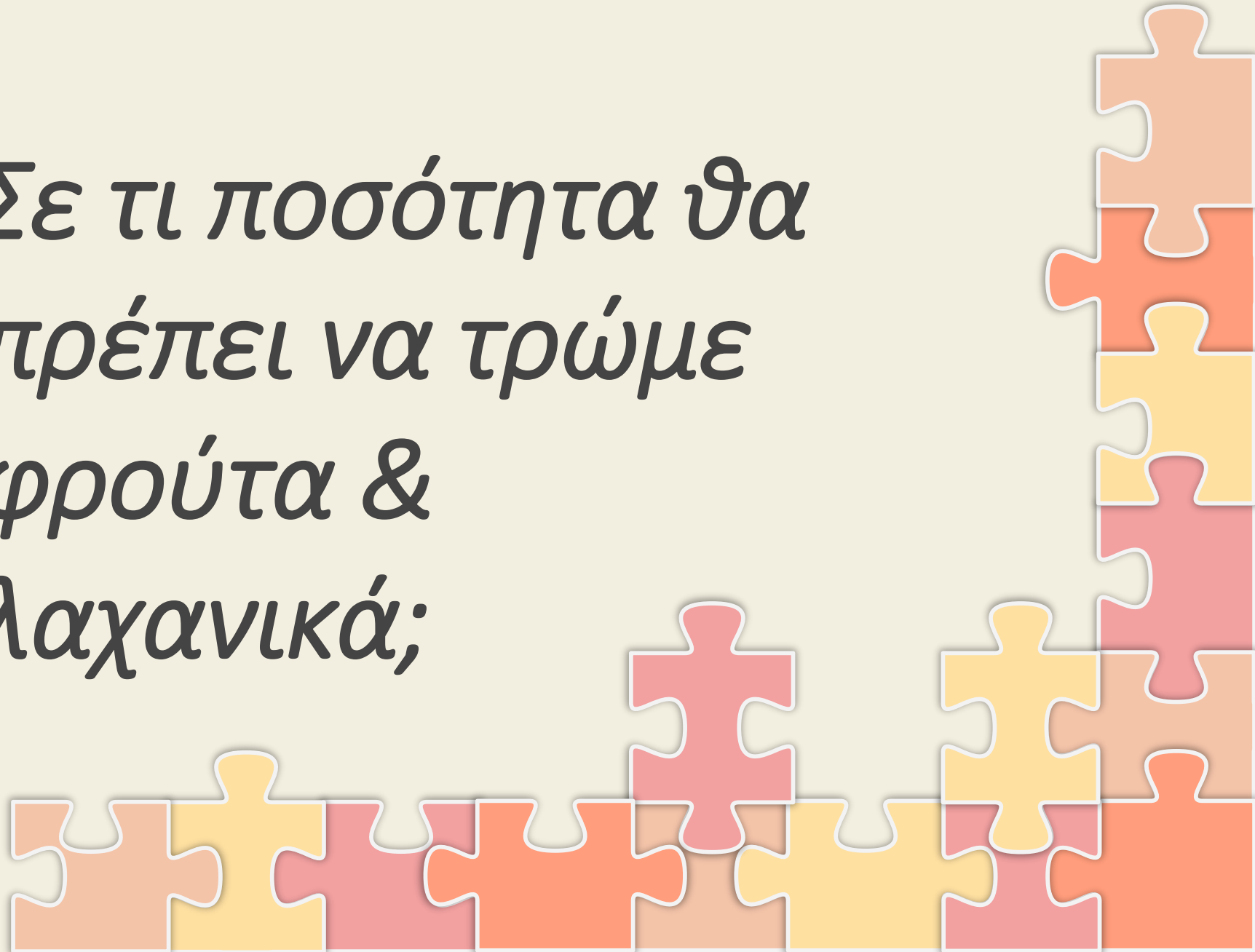
**1 φέτα τυρί για τост
(30 γραμμάρια, π.χ., κασέρι)**



**½ ποτήρι γάλα (125 ml)
συμπυκνωμένο (εβαπορέ)**

04

*Σε τι ποσότητα θα
πρέπει να τρώμε
φρούτα &
λαχανικά;*



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
1 μερίδα/ημέρα	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με 120-200 γραμμάρια φρούτου

Παραδείγματα μερίδας



1 μέτριο μεγέθους φρούτο, π.χ., μήλο, πορτοκάλι, ροδάκινο, αχλάδι, μπανάνα



2 μικρά φρούτα, π.χ., μανταρίνια, βανίλιες, ακτινίδια



Περίπου 8 φράουλες



Περίπου 15 κεράσια



Περίπου 30 ρώγες σταφυλιού (μεγέθους σουλτανίνας)



1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι



4 αποξηραμένα φρούτα, π.χ., βερικοκα, δαμάσκηνα



1½ κουταλιά της σούπας σταφίδες



¼ ποτήρι φυσικό χυμό (125 ml)

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
1 μερίδα/ ημέρα	1 μερίδα/ ημέρα	1-2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα

Σημείωση: Η κατανάλωση λαχανικών σε ποσότητα μεγαλύτερη από την προτεινόμενη είναι επιθυμητή.

1 μερίδα ισοδυναμεί με περίπου 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά.

Παραδείγματα μερίδας



**1 φλιτζάνι των 240 ml
μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα
ωμά λαχανικά**



**2 φλιτζάνια των 240 ml
ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά,
π.χ., μαρούλι, ρόκα κ.ά.**



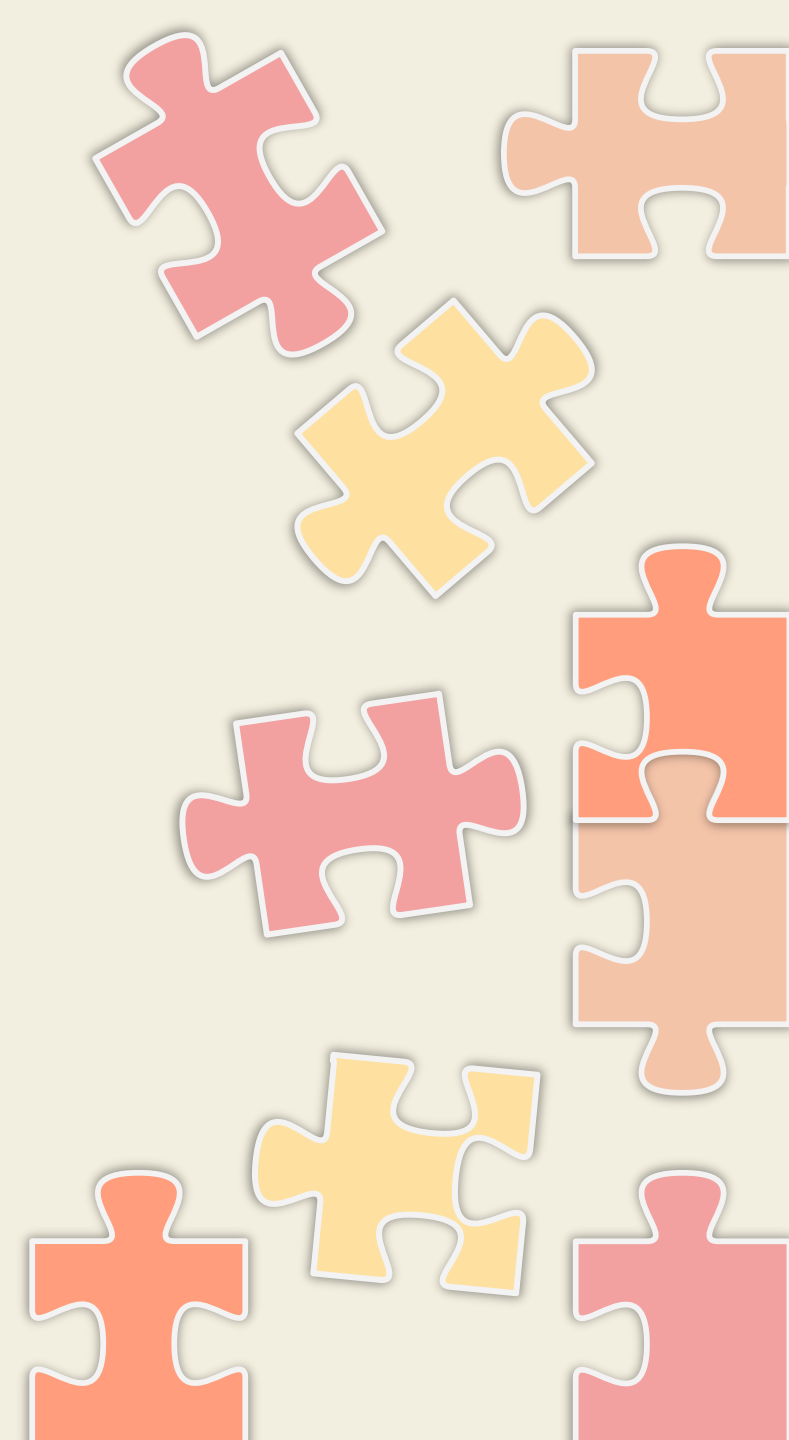
2 μέτρια καρότα



1 μέτριο αγγούρι



**1 μεγάλη ντομάτα ή 1 φλιτζάνι
των 240 ml τριμμένη ντομάτα**



05

*Τι θα μπορούσα να
τρώω προκειμένου να
χάσω κιλά αλλά να μην
με περιορίσει στην
ανάπτυξή μου;*



Να μερικά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να εξασφαλίσεις μια σωστή διατροφή:

Τρώω **5 γεύματα** την ημέρα (3 μικρά, 2 κυρίως πιάτα)

Εβδομαδιαία: 2 φορές λαδερό ή όσπριο, 1-2 φορά ζυμαρικά ή ρύζι ή πατάτα, 1-3 φορές κρέας, 1 φορά ψάρι ή ομελέτα

Τρώω **κάθε μέρα** 1-2 φρούτα & 1 λαχανικό (μπολάκι σαλάτα ή λαδερό)

2-3 φορές την εβδομάδα κάτι **γλυκό** όπως: κέικ, τσουρέκι, ψωμί με ταχίνι, μερέντα, μαρμελάδα, μέλι, σοκοφρέτα, 2-3 μπισκότα σοκολάτας, κτλ

Αποφεύγω τα τηγανιτά, τα μεγάλα γλυκά, τα φαγητά απ'έξω (delivery), αναψυκτικά, χυμούς, μεγάλη ποσότητα δημητριακών

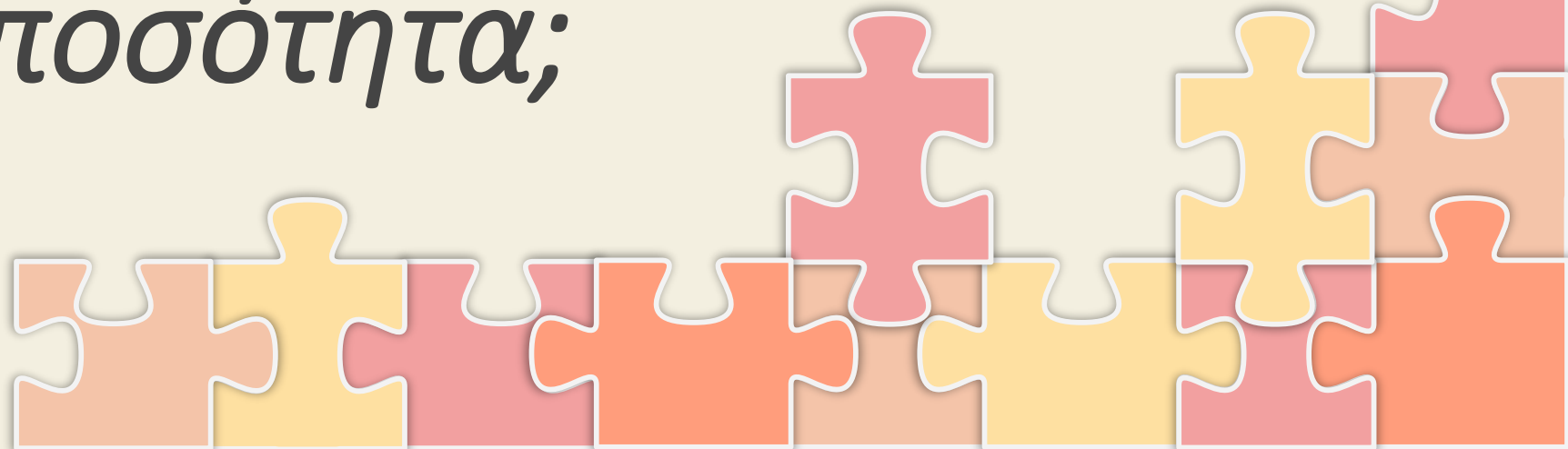
Πίνω **νερό** (1-1/2 λίτρα/ημέρα)

1 ½-2 ώρες την ημέρα **κινούμαι**, αθλούμαι, παίζω στην αυλή ή το άθλημά μου ή κάνω ποδήλατο ή παίζω μέσα στο σπίτι.



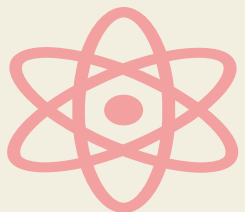
06

*Πόσα γεύματα θα
πρέπει να τρώω
καθημερινά & σε τι
ποσότητα;*



Πρωινό όπως: ψωμί με μέλι & μαργαρίνη ή τοστ με τυρί ή γάλα με δημητριακά

Δεκατιανό όπως: τοστ ή κουλούρι ή σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα, τортίγια με τυρί & 1 φρούτο



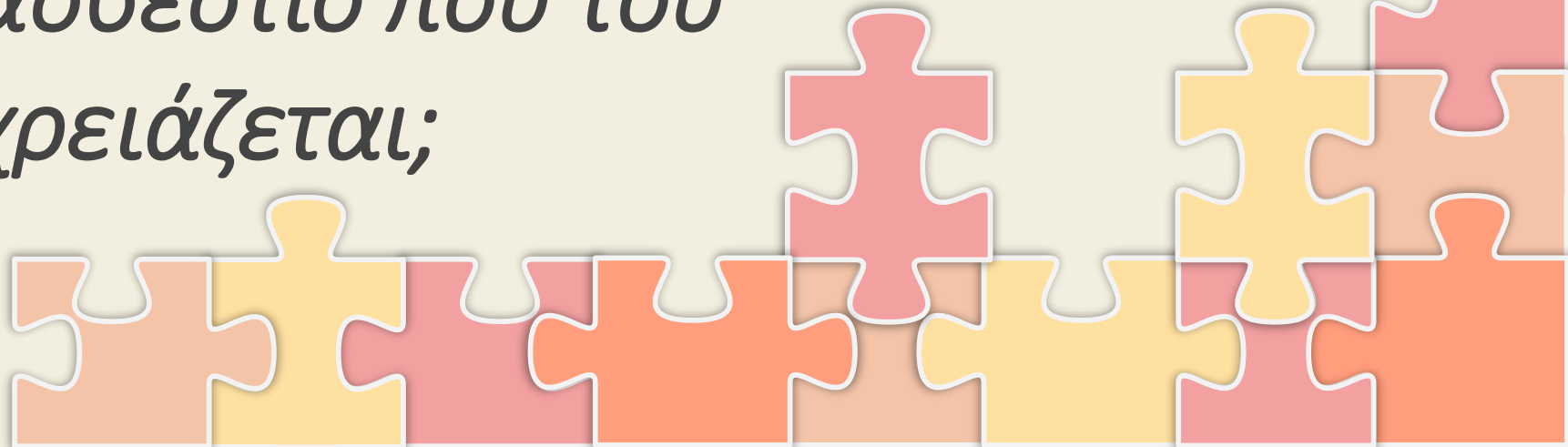
Μεσημεριανό όπως: φασολάκια με τυρί & ψωμί, κοτοπουλο με πατάτες στον φούρνο & σαλάτα, φακές με τυρί και ψωμί, ψάρι με πατοσαλάτα, ζυμαρικά με κιμά ή παστίτσιο, ομελέτα με ψωμί, τυρί, σαλάτα

Απογευματινό όπως: γάλα ή γιαούρτι ή φρουτοσαλάτα ή 1 φέτα κέικ ή τσουρέκι ή μπάρα δημητριακών & 1 φρούτο

Βραδινό όπως: σούπα με λαχανικά ή κοτόπουλο, τοστ & γάλα ή φρούτο, σπιτική πίτσα ή πίτα, ομελέτα, τортίγια με κοτόπουλο, ζυμαρικά με τυρί τριμμένο.

07

*Αν κάποιος δεν τρώει
γαλακτοκομικά, μπορεί να
φάει κάποιες τροφές- &
ποιες- για να πάρει το
ασβέστιο που του
χρειάζεται;*



Ναι, μπορεί! Γιατί ασβέστιο υπάρχει & σε άλλα τρόφιμα όπως:

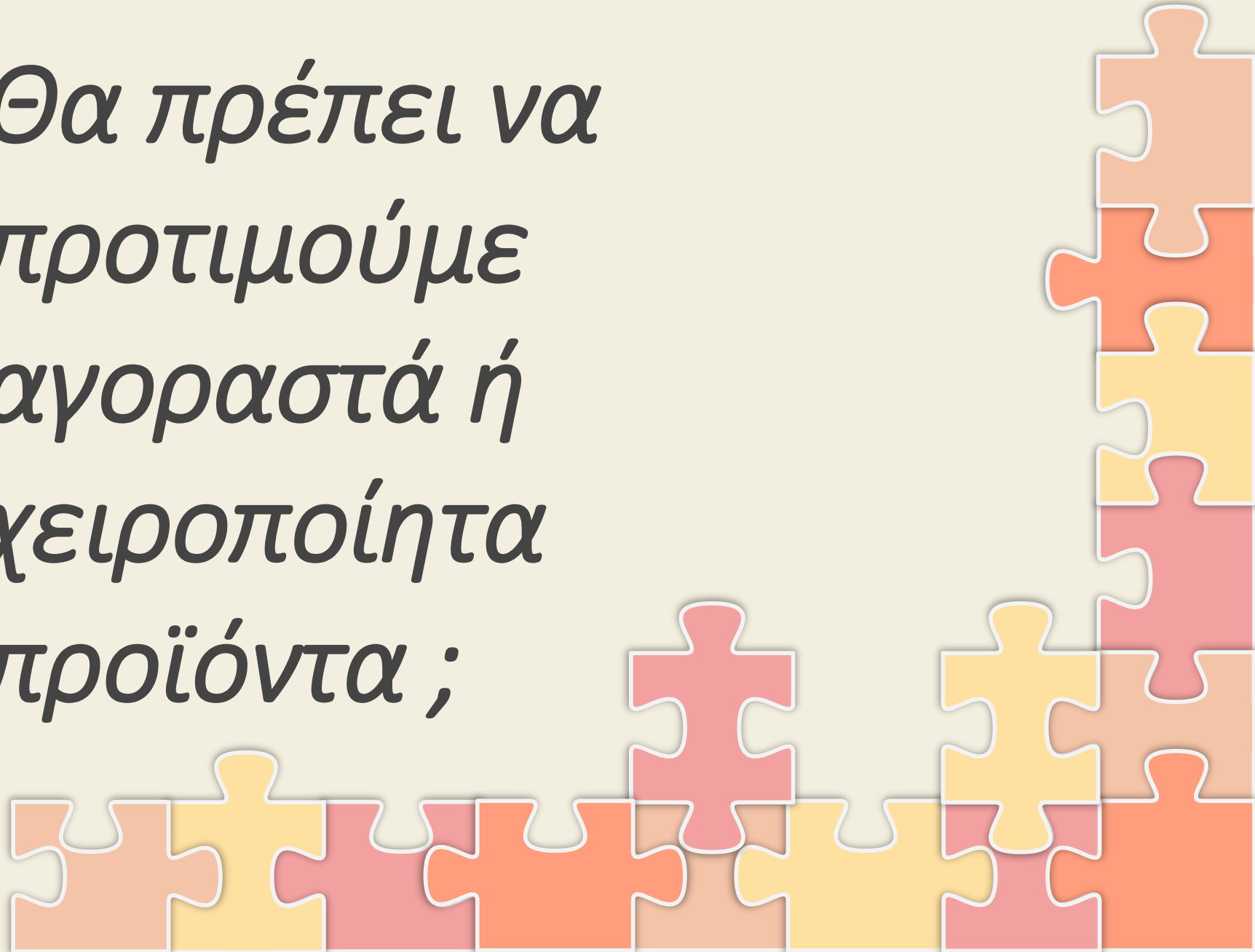
- Πορτοκάλια
 - Σύκα
- Μπρόκολο
- Σπανάκι

- Φασόλια
- Αμύγδαλα
- Σαρδέλες
(κόκκαλο)

- Τρόφιμα εμπλουτισμένα με ασβέστιο
(π.χ. φυτικά γάλατα)

08

*Θα πρέπει να
προτιμούμε
αγοραστά ή
χειροποίητα
προϊόντα ;*





Δεν πειράζει καθόλου αν τις φορές που δεν προλαβαίνουμε να αγοράσουμε κάτι έτοιμο όπως μια έτοιμη πίτσα ή φαγητό απ' έξω ή τυρόπιτα ή όποιο άλλο φαγητό σκεφτείς!

Σίγουρα όμως αν προετοιμάζουμε εμείς τα γεύματά μας, τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε είναι καλύτερα, ποιοτικότερα & πιο υγιεινά.

Ο λόγος είναι απλούστατος: Εμείς δεν χρειάζεται να συντηρούμε ή να συσκευάζουμε την τροφή μας όπως κάνουν τα εργοστάσια τροφίμων.

Όταν ένα εργοστάσιο χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να διαθέσει το προϊόν του τότε σίγουρα χρειάζεται πρόσθετα συντηρητικά που δεν το κάνουν τόσο ποιοτικό.

09

Στη νηστεία τι θα πρέπει να τρώμε ούτως ώστε να μας χορταίνει, να είναι ωφέλιμο για τον οργανισμό μας & να μην μας παχαίνει;

Μερικές ιδέες για την νηστεία είναι:

- Φρούτο μαζί με παστέλι
- 1-2 κουλουράκια πορτοκαλιού

- Τοστ με μαρμελάδα & μαργαρίνη
- Τορτίγια με ταχίνι κακάο & μπανάνα

- Πίτσα νηστίσιμη
- Σπανακόπιτα
- Ποπ κόρν!

Βρήκα τις ερωτήσεις σας πολύ
ενδιαφέρουσες!

Καλή συνέχεια σε όλους!



Έχεις ακόμα απορίες;

Με βρίσκεις σε:



dimitraleivaditi@gmail.com



[@dimitra_leivaditi_diet](https://www.instagram.com/dimitra_leivaditi_diet)



6940693047 / 2751023707



Βασ. Σοφίας 24, Άργος, 21232