

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
Εθνική Επιτροπή Διατροφής



Εθνικές Οδηγίες
Διατροφής και Άσκησης
για παιδιά ηλικίας
6-12 χρονών

1. Φρούτα και Λαχανικά

Φρούτα και λαχανικά: Απόλαυση και διατροφική αξία

Οι περισσότεροι από εμάς δεν τρώμε αρκετά φρούτα και λαχανικά, παρότι μας παρέχουν σημαντικά θρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν στην προστασία του οργανισμού μας. Προσπάθησε να τρως τουλάχιστον 5 φρούτα και λαχανικά την ημέρα και, αν δεν σου αρέσουν στην αρχή, δοκίμασε νέες συνταγές ή διαφορετικούς τρόπους κατανάλωσής τους, όπως:

- βραστά ή ψητά λαχανικά,
- λαχανικά κομμένα σε ραβδάκια,
- χυμούς φρούτων ή φρουτοσαλάτες.

5 Φρούτα και Λαχανικά την ημέρα



Φρουτοσαλάτα

Σερβίρισμα για 6 άτομα

Υλικά:

- 2 μήλα
- 2 πορτοκάλια
- 2 ροδάκινα (ή άλλο φρούτο εποχής)
- 16-20 φράουλες (ή άλλο φρούτο εποχής)
- 30 ml / 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 15-30 ml / 1-2 κ.σ. ανθόνερο, ζάχαρη άχνη (προαιρετικά)
- λίγα φύλλα φρέσκου δυόσμου, για γαρνίρισμα

Οδηγίες:

Πλύνε τα φρούτα καλά και χρησιμοποίησε τη φαντασία σου για να την φτιάξεις



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

Και τα δύο θα τα βρεις στα πολύχρωμα και γευστικά φρούτα και λαχανικά. Δοκίμαζε, λοιπόν, καθημερινά διαφορετικά είδη στις σαλάτες, στα σάντουιτς ή στα σνακς.

Φρούτα και λαχανικά: Απόλαυση και διατροφική αξία

- ✓ Ψιλοκομμένα φρούτα με τα δημητριακά σου
- ✓ Φράουλες ή μπανάνες στα γάλα για δροσερά ροφήματα
- ✓ Καρότο τριμμένο και πολύχρωμες πιπεριές για αχύπτητα σάντουιτς

Πράσινα, κόκκινα, κίτρινα, πορτοκαλί λαχανικά για την υγεία σου

Να προτιμάς τα φρούτα για ενέργεια και δύναμη



2. Σημασία του προγεύματος

Στοπ! Πού πας χωρίς πρόγευμα;

Ξεκινάς με γεμάτες μπαταρίες;

Το σώμα σου χρειάζεται συνέχεια ενέργεια για να λειτουργεί καλά, ακριβώς όπως ένα αυτοκίνητο χρειάζεται βενζίνη για να κινηθεί. Ιδιαίτερα μετά το νυχτερινό ύπνο η ενέργεια που έχει το σώμα σου είναι πολύ χαμηλή.

Αν θέλεις, λοιπόν, να τα βγάζεις πέρα με το σχολείο και το παιχνίδι, **ΦΟΡΤΙΖΕ** τον οργανισμό σου με ένα καλό **ΠΡΩΙΝΟ!**

Και για όσους ήνε ότι δεν προλαβαίνουν, να μερικές λύσεις για πρωινό εξπρές:

- ✓ Γάλα και 1 κουλούρι
- ✓ Γάλα με δημητριακά
- ✓ Φυσικός χυμός -1 φέτα ψωμί -τυρί
- ✓ Γιαούρτι με κομμάτια φρέσκων φρούτων
- ✓ Ρόφημα με γάλα -μπανάνα - μέλι στο μπλέντερ



3. Σχολείο

Ενδιάμεσα γεύματα: Η λύση για να μην πεινάς

Το να παραλείπεις γεύματα μπορεί να σου προκαλέσει ανεξέλεγκτη πείνα, με αποτέλεσμα στο επόμενο γεύμα να φας μεγάλες ποσότητες φαγητού, χωρίς μέτρο. Καταναλώνοντας ένα σνακ ανάμεσα στα

γεύματα θα βοηθήσει να μειωθεί το έντονο αίσθημα της πείνας. Πρόσεξε, όμως, γιατί η μεγάλη ποσότητα δεν θα σε αφήσει να πάρεις τα κανονικά σου γεύματα.

Τι θα φάμε στο διάλειμμα;

Όταν πεινάσεις στο σχολείο, ξέρεις να διαλέξεις έξυπνα τι θα φας για να συνεχίσεις με περισσότερη ενέργεια τις υπόλοιπες ώρες του σχολείου;

Φρόντισε, λοιπόν, να έχεις ετοιμάσει μαζί με τη μαμά υγιεινά σάντουιτς ...



Ναι και Όχι για γέμιση σάντουιτς:

ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ		ΑΠΟΦΥΓΕ	
Ψωμί/ πίτα/ φραντζολάκι (ολικής άλεσης ή σιταρένιο)		Μορταδέλα	
Τυρί/ Χαλούμι/ Αναρή/ Κότεϊτς		Σαλάμι	
Χαμ γαλοπούλας		Λουκάνικο	
Ρόστο		Ποητό συκωτιού	
Φυστικοβούτυρο		Μαγιονέζα	
Ποητό Ελιάς			

Μπορείς ακόμα να πάρεις μαζί σου ένα κομμάτι σπιτίσια τυρόπιτα, πίτα ή κέικ.

Και για περισσότερη ενέργεια μπορείς να συμπληρώσεις με φρούτο ή με χυμό.

Αν, όμως, διαλέξεις να πάρεις κάτι από την καντίνα, διάλεξε κάτι από τον τιμοκατάλογο που έχει εγκριθεί από την Κεντρική Επιτροπή Ελέγχου των Σχολικών Κυβηκείων που νοιάζεται για τη δική σου υγιεινή διατροφή.



4. «Τσιμπήματα στην τηλεόραση» T.V. σνακς

Το να βλῆσεις τηλεόραση είναι ευχάριστο. Σκέψου, ὅμως, και ὅτι σου κλέβει χρόνο ἀπὸ το παιχνίδι και τους φίλους σου και σε κάνει να τσιμπολογάς χωρίς λόγο με ἀποτέλεσμα να παίρνεις βάρος.

Αν πεινάσεις τότε μπορείς να «τσιμπήσεις»:	
ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ	ΑΠΟΦΥΓΕ
Φρούτα	Φρουτοποτό
Δημητριακά προγεύματος χωρίς ζάχαρη	Καραμέλες/Γλειφιτζούρια
Σπιτικό ποπ-κορν	Αναψυκτικά
1 μικρό τوست που θα σου ἔχει φτιάξει η μαμά	Αρτοποιήματα με σφολιάτα
Γιαούρτι φρούτου	Σοκολάτες
Παστά φρούτα	Πατατάκια
Λαχανικά	Γαριδάκια
Παγωτό γάλακτος	
Ρυζόγαλο	
Παγωτό γιαουρτιού	
Μαχαήεπί	

5. Γυμναστική

Μήπως ἔχεις σκουριάσει;

Ἐχεις παρατηρήσει τι συμβαίνει σε ἓνα ποδήλατο που δεν το χρησιμοποιούμε για πολύ καιρό;

ΣΚΟΥΡΙΑΖΕΙ και ΞΕΦΟΥΣΚΩΝΟΥΝ τα ἴασιτα!

Ἐτσι και το σώμα μας (οι μύες, η καρδιά, τα πνευμόνια μας) για να λειτουργεί καλά, πρέπει να κινείται τακτικά.

Τι πιο ευχάριστο ἀπὸ το να κάνεις ποδήλατο, να παίζεις με τους φίλους σου μπάλα, ἴαστιχο, να χορεύεις, να κολυμπάς, να κάνεις πατίνια, να βγάζεις βόητα τον αγαπημένο σου σκύλο και τόσα ἄλλα...

Ἄφησε για ἴίγο, ἴοιπόν, την τηλεόραση και τον υπολογιστή και ... ΚΙΝΗΣΟΥ!



Σωματική άσκηση και διατήρηση ιδανικού βάρους: Ενέργεια και καλή διάθεση

Το σωστό βάρος για το κάθε άτομο ξεχωριστά εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το φύλο, το ύψος, η ηλικία και η κληρονομικότητα. Το περιττό λίπος στο σώμα σου προκαλείται όταν οι θερμίδες που προσλαμβάνεις με τη διατροφή σου είναι περισσότερες από αυτές που πραγματικά χρειάζεται το σώμα σου. Αυτές οι θερμίδες μπορεί να προέλθουν από οποιοδήποτε θρεπτικό συστατικό-πρωτεΐνες, υδατάνθρακες (ζάχαρα, άμυλο) ή λιπαρά, τα οποία περιέχουν τις περισσότερες θερμίδες. Σε καθημερινή βάση, η άσκηση είναι ένας καλός τρόπος να αυξηθεί η κατανάλωση ενέργειας (θερμίδων) και, επιπλέον, θα σε κάνει να αισθάνεσαι όμορφα.

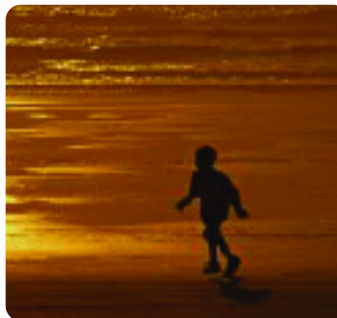


Το μήνυμα είναι απλό: Αν έχεις περιττό βάρος, να τρως προσεκτικά και να ασκείσαι περισσότερο

Κάνε τη φυσική δραστηριότητα μέρος της καθημερινότητας σου

Οι περιττές θερμίδες και η έλλειψη άσκησης μπορούν να οδηγήσουν στην αύξηση του βάρους. Η φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης μας βοηθά να «κάψουμε» αυτές τις επιπλέον θερμίδες. Επίσης, κάνει καλό στην

καρδιά και στο κυκλοφορικό σύστημα και συμβάλλει στη γενικότερη υγεία και καλή διάθεση. Γι' αυτό, λοιπόν, κάνε τη φυσική δραστηριότητα μέρος της καθημερινότητας σου. Δεν χρειάζεται να γίνεις αθλητής για να γυμνάσεις το σώμα σου!



Χρησιμοποίησε τις σκάλες αντί τον ανελκυστήρα, παίξε όσο περισσότερο μπορείς.

6. Νερό – Απαραίτητο στοιχείο του οργανισμού

Κανονική λήψη υγρών: Η απόλαυση της δροσιάς

Οι ενήλικες πρέπει να πίνουν τουλάχιστον 1,5 λίτρο υγρών την ημέρα ή ακόμα περισσότερο αν κάνει ζέστη ή αθλούνται. Το νερό είναι φυσικά η καλύτερη επιλογή, αλλά μια ποικιλία υγρών μπορεί να είναι το ίδιο υγιεινή και ευχάριστη.

ΠΟΣΟΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΓΙΑ ΥΓΡΑ

6-8 φλιτζάνια νερό την ημέρα ή υπολογίστε:



Έφηβοι: 60ml ανά κιλό βάρους

Παιδιά: 90ml ανά κιλό βάρους

*1φλ.= 240ml



Σε ποια ποτά λέμε ΝΑΙ και σε ποια ΌΧΙ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ		ΑΠΟΦΥΓΕ	
Νερό (ή με 3 σταγόνες λεμόνι)		Φρουτοποτά	
Χυμό φρούτων		Αναψυκτικά	
Χυμό λαχανικών		Καφέ	
Χυμό ντομάτας		Ποτά ενέργειας	
Γάλα, ξινόγαλα		Διεγερτικά ποτά	
Τσάι από βότανα			

7. Μακριά από τον καφέ

Επηρεάζει περισσότερο τα παιδιά από τους ενήλικους

Εμείς τα παιδιά έχουμε μικρότερο σώμα και λιγότερα κιλά από τους ενήλικους και κατά συνέπεια η ίδια ποσότητα καφεΐνης ασκεί εντονότερη διεγερτική δράση. Τι συμβαίνει όταν η καφεΐνη εισέρχεται στον οργανισμό ενός παιδιού; Προκαλεί προσωρινή αύξηση της πίεσης του αίματος, αυξάνει τον παλμό της καρδιάς, μπορεί να προκαλέσει αρρυθμία, προκαλεί προβλήματα στον ύπνο και βλάπτει τα οστά. Τα ποτά με καφεΐνη προκαλούν υπερκινητικότητα, πονοκέφαλο, εκνευρισμό, στομαχόπονο.

ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΔΙΨΑΣΕΙΣ, ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΤΣΑΙ

Δροσερό τσάι

- Η συνταγή είναι για 1 λίτρο

Περιγραφή

- Δροσιστικό και νόστιμο, είναι ό,τι πρέπει για τις καλοκαιρινές μέρες.

Υλικά

- 1 λίτρο νερό
- 5 - 6 φακελάκια τσάι (βότανα)

Προαιρετικά:

- φέτες λεμόνι
- ζάχαρη

Οδηγίες

Διάλεξε το τσάι της αρεσκείας σου.

Βράσε το νερό, βάλτε το σε μια κανάτα και βάλτε μέσα τα φακελάκια τσάι. Άφησέ το εκεί για αρκετή ώρα, μέχρι να κρυώσει το νερό.

Όταν κρυώσει το τσάι, βγάλε τα φακελάκια και βάλτε το στο ψυγείο. Σέρβιρε όταν έχει παγώσει.

Λίγα μυστικά ακόμα

Το παγωμένο τσάι χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα τσαγιού για να έχει σωστή γεύση.

Εάν θέητε να το σερβίρετε αμέσως, βάλτε μεγαλύτερη ποσότητα τσαγιού και προσθέστε αρκετό πάγο όταν είναι ακόμα ζεστό το νερό.

Στο κάθε ποτήρι μπορείτε να προσθέσετε μια φέτα λεμόνι ή ένα φύλλο μέντας ή δυόσμου.



8. Γάλα και Γαλακτοκομικά Προϊόντα

Γερά κόκαλα και δόντια!

Για γερά κόκαλα και δόντια, δεν έχεις παρά να καταναλώνεις καθημερινά 2-3 μερίδες γάλα ή γιαούρτι ή άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. Οι τροφές αυτές έχουν πολύ ΑΣΒΕΣΤΙΟ, το οποίο είναι απαραίτητο για να χτίσεις ένα γερό σκελετό.



Δώσε σημασία στη **λήψη ασβεστίου** στην καθημερινή σου διατροφή. Χρησιμοποίησε καθημερινά με μέτρο το γάλα και τα γαλακτοκομικά. Προτίμησε τα άπαχα γαλακτοκομικά (δηλ. περιεκτικότητας 0%-1% λίπους) ή ημιάπαχα (< 2% λίπους) που είναι πλούσια σε ασβέστιο μετά τα 2 χρόνια ηλικίας.

Το ασβέστιο παίζει κύριο ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση των οστών και δοντιών. Επίσης, το ασβέστιο συμβάλλει στην καλή λειτουργία του μυϊκού και νευρικού συστήματος.

Πόσο ασβέστιο είναι αρκετό;	Μια μερίδα γαλακτοκομικών προϊόντων (ή ισοδύναμων) που παρέχει γύρω στα 300mg ασβέστιο ανταλλάσσεται με 1 από τα ακόλουθα:
Παιδιά	<ul style="list-style-type: none">• 1 φλιτζάνι (250ml) γάλα• 200γρ. γιαούρτι• 30γρ. σκληρό τυρί• 65γρ. σαρδέλες (στραγγίστε το λάδι)
Προ-έφηβοι και Έφηβοι	<ul style="list-style-type: none">• 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο σπανάκι ή μπάμιες• 3 μέτρια πορτοκάλια• 3 φλιτζάνια βραστό μπρόκολο• 3 φλιτζάνια μαγειρεμένα ρεβίθια ή φασόλια
1-3 χρονών	500 mg
4-8 χρονών	800 mg
9-18 χρονών	1300 mg

Ιδέες για να πάρεις το ασβέστιο που χρειάζεσαι καθημερινά:

- Πίνε 1 φλιτζάνι γάλα το πρωί με το πρόγευμα σου
- Πρόσθεσε 1 φλιτζάνι γάλα στα δημητριακά προγεύματος
- Πίνε 1 φλιτζάνι παγωμένο γάλα ως ένα δροσιστικό ρόφημα οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.
- Πρόσθεσε 2 φέτες τυρί χαμηλό σε λιπαρά στο σάντουιτς σου.



Ασβέστιο για γερά δόντια και οστά!

9. Κατανάλωση από όλες τις ομάδες τροφών

Μέτριες ποσότητες φαγητού – απόλαυση όλων των τροφίμων.

Ζάχαρη και λίπος με μέτρο

Αν καταφέρεις να τρως μέτριες μερίδες φαγητού, μπορείς να τρως όλα τα είδη των τροφίμων που σου αρέσουν, χωρίς να χρειαστεί να στερηθείς κάτι. Τα έτοιμα, μαγειρευτά γεύματα συχνά αναγράφουν και τον αριθμό των θερμίδων πάνω στη συσκευασία, ώστε να γνωρίζεις τι περιέχει αυτό που τρως εκτός σπιτιού. Για τις μεγάλες μερίδες, καλύτερα να τις μοιραστείς με ένα φίλο.

10. Ποικιλία τροφίμων : Η συνταγή για μια ισορροπημένη και σωστή διατροφή

Χρειάζεσαι περισσότερα από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για μια ισορροπημένη διατροφή! Κανένα τρόφιμο από μόνο του δεν μπορεί να σου τα χαρίσει όλα. Η σημερινή αγορά τροφίμων προσφέρει μεγάλη ποικιλία προϊόντων, τα οποία πρέπει να έχουν ελεγχθεί και να καταγράφουν τις απαραίτητες διατροφικές πληροφορίες, ώστε να μπορείς να ισορροπείς τα γεύματά σου ανάλογα με τις ανάγκες σου. Αν το μεσημεριανό σου είναι πλούσιο σε λιπαρά, το βράδυ φάε κάτι ελαφρύ. Αν φας μεγάλη ποσότητα κρέατος ένα βράδυ, την άλλη μέρα προτίμησε να φας ψάρι.

Η ηαϊκή ρήση λέει:
“Πρόγευμα σαν βασιλιάς
Μεσημεριανό σαν πρίγκιπας
Βραδινό σαν ασκητής”

Τρως απ’ όλα;

Το ξέρεις ότι το σώμα σου για να είναι γερό και να μεγαλώνει, χρειάζεται καθημερινά πάνω από 40 διαφορετικές βιταμίνες και μέταλλα;

Καμία τροφή από μόνη της δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά αυτά συστατικά. Γι’ αυτό κατανάηωνε καθημερινά ποικιλία τροφών.

Ρίξε μια ματιά στην ΠΥΡΑΜΙΔΑ της ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

Εσύ τρως καθημερινά τροφές απ’ όλες τις ομάδες τροφίμων;

Παιδική Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής



11. Στο ταχυφαγείο (φάστ-φουντ)

Τα γεύματα στα ταχυφαγεία μπορεί να σου φαίνονται νόστιμα, αλλήλ έχουν αρκετά λιπαρά και ελάχιστες βιταμίνες. Δεν είναι λοιπόν ό,τι καλύτερο για την ανάπτυξη σου...

Διάλεγε τη λύση αυτή λιγότερο συχνά.

12. Θρεπτικά Συστατικά: Απαραίτητα για την υγεία μας

Η βάση της διατροφής σου

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν τρώνε ικανοποιητικές ποσότητες τροφίμων που περιέχουν υδατάνθρακες, όπως είναι το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι, τα δημητριακά και οι πατάτες. Τουλάχιστον οι μισές από τις θερμίδες του ημερήσιου διαιτολογίου μας θα πρέπει να προέρχονται από αυτά τα φαγητά. Θα ήταν καλή ιδέα αν προσθέταμε τουλάχιστον ένα από αυτά σε κάθε γεύμα σου. Ας προτιμήσουμε το ψωμί ολικής άλεσης, τα λιγότερο κατεργασμένα ζυμαρικά και άηλα αμυλούχα τρόφιμα (π.χ. καστανό ρύζι) για να αυξήσουμε την ποσότητα των φυτικών ινών που προσλαμβάνουμε.



ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ	ΠΗΓΕΣ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	Παρέχουν ενέργεια	Ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά, φρούτα, όσπρια και γάλα
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	Σχηματίζουν και συντηρούν όλη τους τους ιστούς	Κρέας, ψάρι, πουλερικά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια, αυγά, ξηροί καρποί
ΛΙΠΗ	Παρέχουν προστασία, θερμότητα και ενέργεια	Έλαια, ελιές και ζωικά λίπη
ΝΕΡΟ	Μεταφέρει θρεπτικές ουσίες στους ιστούς του σώματος και αποβάλλει τις άχρηστες ουσίες, βοηθά στη χώνευση και στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.	Στις περισσότερες τροφές. Νερό, ροφήματα, ποτά, φρούτα και λαχανικά.
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	Βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, στη μείωση της χοληστερόλης, στην καλύτερη απορρόφηση της γλυκόζης, δίνουν το αίσθημα κορεσμού.	Δημητριακά, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά και όσπρια.

13. Να προτιμάς τρόφιμα με φυτικές ίνες που σαν σκούπα καθαρίζουν τον οργανισμό

Πίνακας: Πηγές φυτικών ινών

Τρόφιμο	Ποσότητα τροφίμου (μερίδα)	Περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (γραμμάρια)	% Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDAs)*
Όσπρια			
Φακές βρασμένες	1 φλιτζάνι	15,6	65%
Φασόλια βρασμένα	1 φλιτζάνι	13,2	55%
Δημητριακά			
Βρώμη βρασμένη	1 φλιτζάνι	5,7	24%
Καστανό ρύζι βρασμένο	1 φλιτζάνι	3,5	15%
Ψωμί ολικής άλεσης	1 φέτα	1,9	8%
Cream crackers	2	1	4%
Λαχανικά			
Μπρόκολο βρασμένο	1 φλιτζάνι	5,1	21%
Σπανάκι βρασμένο	1 φλιτζάνι	4,3	18%
Καρότα ωμά	1 φλιτζάνι	3,1	13%
Μαρούλι	1 φλιτζάνι	0,7	3%
Φρούτα και χυμοί			
Βατόμουρα φραμπουάζ ωμά (Raspberries)	1 φλιτζάνι	8	33%
Σύκα αποξηραμένα	2	3,7	15%
Μήλο	1	3,3	14%
Φράουλες	1 φλιτζάνι	3,3	14%
Αποξηραμένα δαμάσκηνα	5	3	13%
Χυμός πορτοκαλιού φρέσκος	1 ποτήρι, 250 ml	0,563	3%

Πηγή: USDA** Nutrient Database for Standard Reference, Release 20

* Guidelines Daily Allowances

** United States Department of Agriculture

14. Σίδηρος διατροφής: Σημαντικός στην παιδική ηλικία

Ο σίδηρος είναι από τα πλέον άφθονα μέταλλα στη γη. Είναι απαραίτητος για τις περισσότερες μορφές ζωής και στον άνθρωπο.

Παρόλα αυτά όμως, η έλλειψη σιδήρου είναι το συχνότερο πρόβλημα διατροφής παγκοσμίως. Οι απαιτήσεις μπορεί να είναι αυξημένες σε:

1. Βρέφη και παιδιά ηλικίας μεταξύ 6 μηνών και 4 ετών.
2. Προεφηβεία.
3. Αναπαραγωγική περίοδο στις γυναίκες.
4. Εγκυμοσύνη.
5. Χορτοφάγους.

Η απορρόφηση του σιδήρου από τρόφιμα φυτικής προέλευσης ενισχύεται όταν καταναλώνουμε μαζί τρόφιμα που έχουν βιταμίνη C, όπως τα εσπεριδοειδή (πορτοκάλι και λεμόνι).

Τα συμπτώματα της έλλειψης σιδήρου περιλαμβάνουν εξουθένωση, αδυναμία, ωχρότητα και δύσπνοια σε άσκηση.

Πηγές σιδήρου:

Σίδηρο που χρησιμοποιεί / αφομοιώνει εύκολα ο οργανισμός (αιμικός σίδηρος)

Συκώτι, βοδινό, αυγό, θαλασσινά όπως γαρίδες, μύδια, στρείδια, σκούρο κρέας της γαλοπούλας, σαρδέλες, κοτόπουλο.

Σίδηρο που χρησιμοποιεί / αφομοιώνει πιο δύσκολα ο οργανισμός (μη-αιμικός σίδηρος):

Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, φασόλι, μπιζέλι, φακές, μολιάσες, όσπρια, παστά φρούτα, ενισχυμένα δημητριακά με σίδηρο, κακάο, σοκολάτα, πατάτες, εξωτερικό μέρος του σιταριού, σόγια, ξηρά βερύκοκα.



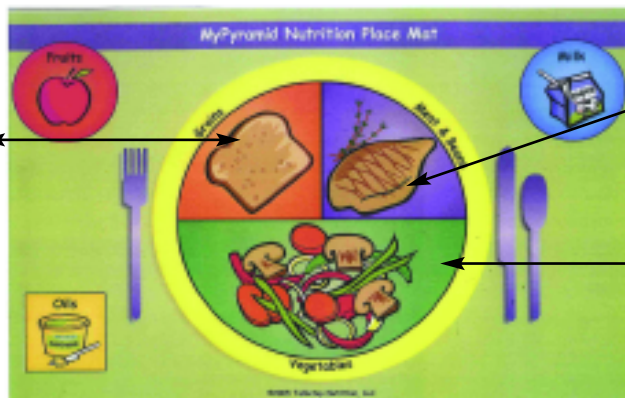
15. Σύνοψη. Ξεκίνα τώρα για σταδιακές αλλαγές

Μήπως τα αγαπημένα σου φαγητά έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά, με αποτέλεσμα να παίρνεις βάρος; Δεν είναι ανάγκη να σταματήσεις να τρως αυτά τα φαγητά, αλλιά προσπάθησε να επιλέξεις τα ίδια φαγητά με χαμηλότερη περιεκτικότητα λιπαρών ή να τρως μικρότερες μερίδες για την ισορρόπηση του βάρους σου. Επίσης, προσπάθησε να αθλείσαι με κάθε ευκαιρία που σου δίνεται. Είναι πιο εύκολο να γίνουν μικρές και σταδιακές αλλαγές, παρά ποηλές και μεγάλες απότομα. Γι' αυτό για να πετύχεις αυτές τις αλλαγές:

- Σημείωνε επί 3 μέρες τα φαγητά και τα ποτά που καταναλώνεις κατά τη διάρκεια των γευμάτων και του κοηασιού σου, για να σε βοηθήσει να καταλάβεις καλύτερα τι τρως.
- Κατανάλωνε φρούτα και λαχανικά καθημερινά.
- Κατανάλωνε μικρές ποσότητες από όλες τις ομάδες τροφών.
- Προσπάθησε να γυμνάζεσαι συστηματικά.



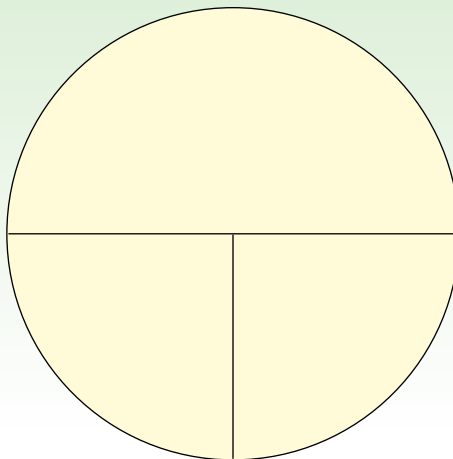
Ψωμί, πατάτα,
ρύζι,
μακαρόνια



Κρέας, πουλερικά,
ψάρι,
γαλακτοκομικά

Μανιταράκια,
φασολάκι,
καρόττο, σέλινο

Σχεδιάσε και εσύ το δικό σου πιάτο:



Μην ξεχνάς: Δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» τρόφιμα

Δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» τρόφιμα, μόνο καλή και κακή διατροφή. Μην νοιώθεις ενοχές για τα φαγητά που αγαπάς, απλώς προσπάθησε να μετριάξεις τις μερίδες σου και τη συχνότητα, με την οποία τα καταναλώνεις. Επίπλεον πρόσθεσε και άλλα τρόφιμα στην καθημερινή σου διατροφή, προκειμένου να επιτύχεις την ισορροπία και την ποικιλία που είναι απαραίτητες για την υγεία σου.



Αποτελέσματα Ερευνητικής εργασίας

Συσχέτιση μεταξύ τηλεθέασης και καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου στα παιδιά

Γ. Κουρίδης, Μ. Τορναρίτης, Χ. Κουρίδης, Σ. Σάββα,
Χ. Χατζηγεωργίου

Το συμπέρασμα της έρευνας έδειξε ότι η υπέρμετρη τηλεθέαση αποτελεί σημαντικό παράγοντα αυξημένου κινδύνου καρδιοαγγειακών προβλημάτων στα παιδιά. Οι παιδίατροι και οι υπόλοιποι λειτουργοί υγείας θα πρέπει να εντάξουν στον κατάλογο των οδηγιών προληπτικής ιατρικής και τους κανόνες τηλεθέασης.

Για τους μικρούς μας φίλους ακροστιχίδα της ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Δ ΕΝ	Δηλώνει άρνηση
Ι ΜΩΨ	Βασικό στοιχείο της διατροφής μας (αντίστρ.)
Α ΚΙΝΑΧΑΛ	Σαλάτες με....βρίσκονται καθημερινά στο τραπέζι (αντίστρ.)
Τ ΥΡΟΚΟΜΙΚΑ	Το τυρί, το χαλούμι, η αναρή είναι τέτοια προϊόντα
Ρ ΕΠΤΙΚΗ	Θρεπτική χωρίς αρχή.
Ο ΣΠΡΙΑ	Σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν τα φασόλια και οι φακές.
Φ ΡΟΥΤΑ	Συμπληρώνουν την υγιεινή διατροφή.
Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ	Η παραγωγή πρέπει να είναικαι όχι χημική (με άρθρο)

Επιμέλεια :

*κα. Ελένη Ανδρέου (κείμενο), Δρ. Χάρης Φεσσάς, κα. Λεώνη Ορφανίδου,
Δρ. Ελένη Τζιάμα.*

Συμμετέχοντες φορείς:

*Υπουργείο Υγείας, Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου, Καρδιολογικό Ίδρυμα
Κύπρου, Σύνδεσμος Γυμναστών Κύπρου, Πανεπιστήμιο Κύπρου, Υπουργείο
Παιδείας και Πολιτισμού, Κέντρο Αθλητικών Ερευνών Κύπρου και ιδιώτες.*

Συντονίστρια:

Ελίζα Μαρκίδου



Γ.Τ.Π. 513/2008 – 10.000 ISBN 978-9963-38-621-5
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Kailas/Printers and Lithographers Ltd