

Λίγες φορές
το μήνα
ή συχνότερα αρκεί να είναι
μικρές οι ποσότητες



Λίγες φορές
την εβδομάδα

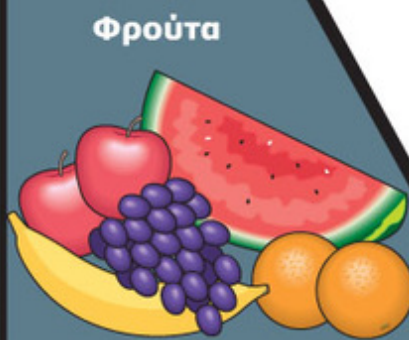


Καθημερινά

Τυρί &
Γιαούρτι



Ελαιόλαδο & Ελιές



Ψωμί, Ζυμαρικά, Ρύζι,
Πληγούρι, άλλα δημητριακά
και πατάτες



Ο Ξέρατε ότι

Τα παιδιά θα πρέπει να πίνουν
υλάχιστον 5 μεγάλα ποτήρια ή 6 μικρά
ποτήρια νερό καθημερινά;



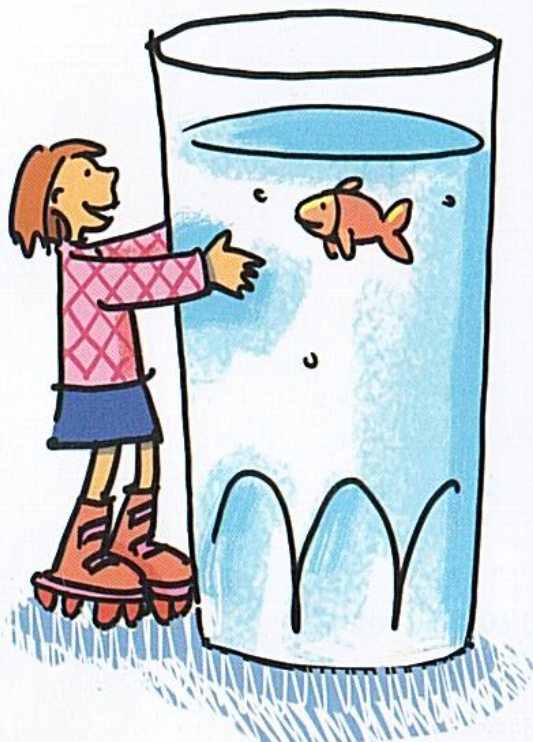
Γιατί είναι τόσο
σημαντικό να πίνουμε
νερό;

Πίνοντας αρκετό νερό κατά τη διάρκεια
της μέρας διατηρούμε την καλή λειτουργία
του σώματος, γεγονός που προάγει
την καλή φυσική και πνευματική μας
στάση. Ειδικά ως προς τα παιδιά, τα
παιδιά χρειάζονται περισσότερο νερό στις
σχολικές τους ιδόσεις και τα κρατά υγιή. Το νερό είναι
η καλύτερη επιλογή, ιδιαίτερα αν κάποιος
πίνει!



Η Ελένη IDEFICS ετοίμασε 5 φυλλάδια για την προαγωγή της
υγείας σε παιδιά και εφήβους.
Αναζητήστε το παιδί σας με νερό!
Ολοκληρώστε οικογενειακές στιγμές αντί τηλεόραση!
Προσπαθήστε να κοιμάται κανονικά!
Φροντίστε και τα λαχανικά είναι εύγευστα!
Πάρτε το παιδί σας να είναι πιο δραστήριο!
Για τα φυλλάδια καθώς και άλλα υλικά ανευρίσκονται στην
σελίδα www.ideficsstudy.eu
Εύθυνοι έκδοσης Δρ Μιχάλης Τσολακίτης και Δρ Χαράλαμπος
Παπαγεωργίου, Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»

Αναζητήστε το παιδί σας με νερό!



www.ideficsstudy.eu
μαθαίνοντας να ζώ υγιεινά
Ερευνητικό
και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»,
Σταυρού 56, 2035, Στρόβολος, Κύπρος

5 σημεία για να πίνει το παιδί σας νερό και να ακολουθεί ένα υγιή τρόπο ζωής



1. Μπορείτε να δείξετε στο παιδί σας ότι σας αρέσει να πίνετε νερό

Μπορείτε να είστε ένα
μοντέλο για το παιδί
σας πίνοντας νερό
οποιαδήποτε στιγμή
της μέρας και δείχνοντας
ότι το απολαμβάνετε.



2. Μπορείτε να αφήσετε το παιδί σας να πίνει νερό όποτε θέλει και να θέσετε κανόνες για την κατανάλωση αναψυκτικών στο σπίτι



Μπορείτε να διαθέτετε πάντοτε πόσιμο
νερό στο σπίτι και να ενθαρρύνετε τα
παιδιά σας να πίνουν απεριόριστη
ποσότητα. Μπορείτε να θέσετε κανόνες
για την κατανάλωση ανθρακικών ποτών,
όπως ένα αναψυκτικό τη βδομάδα, μόνο
το σαββατοκύριακο ή σε πάρτι.

3. Μπορείτε να υιοθετήσετε καινούργιες συνήθειες



Μπορείτε να
υιοθετήσετε
συνήθειες όπως
να πίνετε νερό μετά ή με κάθε γεύμα.
Μ' αυτό τον τρόπο, το παιδί σας ήδη θα
πίνει 3 ποτήρια τη μέρα!

4. Μπορείτε να κάνετε την κατανάλωση νερού εύκολη και ελκυστική για το παιδί σας

Μπορείτε να κάνετε
εύκολη την
κατανάλωση νερού
διαπρνώντας μια
μπουκάλια νερό σε
μέρος στο οποίο
το παιδί σας έχει
εύκολη πρόσβαση. Μπορείτε να βάζετε μια
μπουκάλια στη σχολική τσάντα του παιδιού
σας. Όταν πάτε σε ταξίδι ή εκδρομή
μπορείτε να πάρετε μια μπουκάλια νερό για
κάθε μέλος της οικογένειας.



5. Μαζί με το παιδί σας μπορείτε να δοκιμάσετε διαφορετικά είδη νερού

Μαζί με το παιδί σας μπορείτε να γευτείτε
διαφορετικά είδη νερού:
της βρύσης, εμφιαλωμένο,
ανθρακούχο,
μη ανθρακούχο...
Μπορείτε επίσης,
να δείξετε στο παιδί
σας πως να φτιάχνει
τσάι και να
δοκιμάσετε διάφορες
γεύσεις του.



Ό ξέρατε ότι

1 παιδιά προσχολικής ηλικίας χρειάζονται
υλάχιστον 1 με 2 μερίδες φρούτου και 4
: 6 κουτάλια λαχανικών κάθε μέρα;
1 παιδιά του δημοτικού
ιάζονται 2 με 3 μερίδες φρούτου
11 10 με 12 κουτάλια
λαχανικών
κάθε μέρα;



**γιατί είναι σημαντικό
να τρώμε αρκετά
φρούτα και λαχανικά
αθημερινά;**

1 περισσότερα παιδιά τρώνε λιγότερα
φρούτα και λαχανικά απ'ό,τι συνιστάται
1 καλή υγεία και έτσι παίρνουν
1 λιγότερες βιταμίνες από ό,τι έπρεπε για
1 να προστατευθούν από ασθένειες όπως
1 καρδιοπάθειες και καρκίνους. Τα φρούτα
1 και τα λαχανικά
1 είναι νόστιμα
1 και υπάρχουν
1 σε ποικιλία
1 επιλογών για
1 επιλέξει
1 τους νεαρούς!

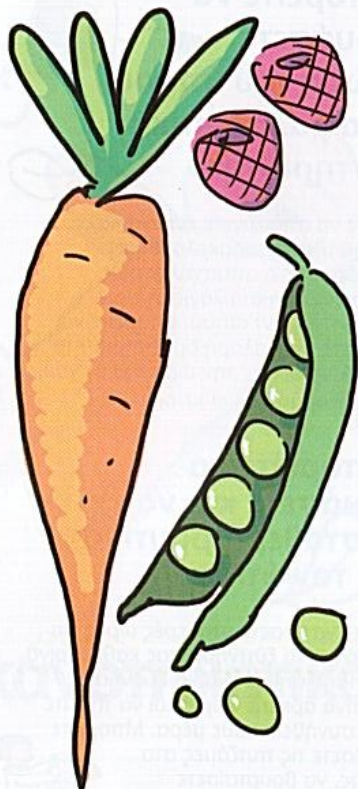


1 «Λέξη IDEFICS ετοίμασε 5 φυλλάδια για την προαγωγή της
1 υγείας σε παιδιά και εφήβους»

1 Ζητήστε το παιδί σας με νερό!
1 Λαύστε οικογενειακές στιγμές αντί τηλεόραση!
1 Ξηλώστε το παιδί σας να κοιμάται ικανοποιητικά!
1 Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι εύγευστα!
1 Αφαιρέστε το παιδί σας να είναι πιο δραστήριο!
1 Τα φυλλάδια καθώς και άλλο υλικό ανευρίσκονται στην
1 σελίδα www.ideficsstudy.eu

1 Ξηλώθηκε έκδοσης Δρ Μιχάλης Τσικαλάκης και Δρ Χαράλαμπος
1 Γεωργίου, Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι εύγευστα!



www.ideficsstudy.eu
μαθαίνοντας να ζώ υγιεινά Ερευνητικό
και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»,
Σταυρού 56, 2035, Στρόβολος, Κύπρος



5 σημεία για να τρώει το παιδί σας περισσότερα φρούτα κατά τη μέρα και να διατηρεί μια καλύτερη διατροφή



1. Μπορείτε να περάσετε κάποιο χρόνο με το παιδί σας τρώγοντας φρούτα και λαχανικά

Μπορείτε να τρώτε φρούτα και λαχανικά
μαζί με τα παιδιά σας. Η δική σας
ευχαρίστηση να τρώτε φρούτα και
λαχανικά θα
παρακινήσει και
τους άλλους.
Τα περισσότερα
παιδιά αγαπούν να
πλένουν και να
ετοιμάζουν φρούτα
και λαχανικά που
θα μοιραστούν με τους γονείς τους.



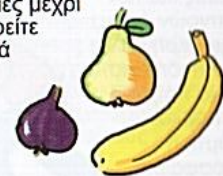
2. Μπορείτε να δώσετε στο παιδί σας φρούτα και λαχανικά έτοιμα και καθαρισμένα

Αν τα φρούτα και τα λαχανικά είναι
καθαρισμένα, κομμένα
και σερβιρισμένα,
τα παιδιά θα
τα φάνε
πιο εύκολα.



3. Μπορεί να χρειαστεί να σερβίρετε φρούτα και λαχανικά σε διάφορες περιστάσεις για να τα δεχτεί το παιδί σας

Τα παιδιά συχνά χρειάζονται 10 ή
περισσότερες φορές να δουν ένα φαγητό
πριν να το δοκιμάσουν και χρειάζονται
τουλάχιστον 2 μπουκιές μέχρι
να τους αρέσει. Μπορείτε
να ρωτήσετε τα παιδιά
σας σε διαφορετικές
περιστάσεις και
χωρίς πίεση να
δοκιμάσουν κάποιο
φρούτο ή λαχανικό.



4. Αν το παιδί σας ζητήσει ένα μπισκότο, μπορείτε να του δώσετε φρούτο ή λαχανικό για σνακ

Μπορείτε εύκολα να δώσετε καθαρισμένα
φρούτα και κομμένα λαχανικά στα παιδιά
σας ως δεκατιανό ή απογευματινό σνακ
στο σπίτι ή στο σχολείο. Αυτό θα βοηθήσει
τα παιδιά σας να πάρουν την ποσότητα
λαχανικών και φρούτων
που χρειάζονται κάθε
μέρα και να μειώσουν
την κατανάλωση
ανθυγιεινών σνακ.



5. Μπορείτε να δοκιμάσετε μια πλούσια ποικιλία φρούτων και λαχανικών και να την τηρείτε όποτε είναι δυνατόν

Μπορείτε να αγοράσετε φρούτα και
λαχανικά σε μια ευρεία ποικιλία χρωμάτων
και μπορείτε να καθιερώσετε συνήθειες
όπως να συμπεριλαμβάνατε φρούτα και
λαχανικά σε κάθε σας γεύμα.
Μπορείτε να προσθέσετε
λαχανικά στις αγαπημένες
οικογενειακές σας
συνταγές και να τρώτε
φρούτα ως επιδόρπιο.

