



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού



& ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΕΥΜΑΤΑ

Συνοδευτικό Υλικό Για τους Εκπαιδευτικούς

2014



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ



ΕΥΖΗΝ
ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ



Το Ε.Υ.ΖΗ.Ν. είναι πρόγραμμα των Υπουργείων Παιδείας & Θρησκευμάτων και Πολιτισμού & Αθλητισμού, που στοχεύει στη διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες στο επίπεδο της πρωτοβάθμιας φροντίδας, οι οποίες αποσκοπούν στην προσφορά γνώσεων, την καλλιέργεια δεξιοτήτων και τη δημιουργία υπηρεσιών για το παιδί, το σχολείο αλλά και την οικογένεια, με άξονα τη διαμόρφωση μιας υγιεινής στάσης ζωής.

Επιστημονική Ευθύνη Προγράμματος

Συντώσης Λάμπρος, Ph.D, Καθηγητής Διατροφής & Διαιτολογίας στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Παναγιωτάκος Δημοσθένης, Ph.D, Καθηγητής Βιοστατιστικής & Επιδημιολογίας της Διατροφής στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ψαρρά Γλυκερία, Ph.D, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Τάμπαλης Κων/νος, Ph.D, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής - Επιδημιολόγος

Συγγραφική Ομάδα

Αποστόλου Αριστείδης, MSc, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Αρναούτης Ιωάννης, Ph.D, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Γεωργούλης Μιχάλης, MSc, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Μπαθρέλλου Ειρήνη, Ph.D, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Μπέλλου Έλενα, Ph.D, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Φιλίππου Χριστίνα, MSc, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Σχεδιαστική Επιμέλεια

Κυριάκου Δάφνη, MSc, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα θρεπτικά συστατικά, τα οποία εξετάσθηκαν αναλυτικά σε προηγούμενη διάλεξη, δεν καταναλώνονται μεμονωμένα, αλλά βρίσκονται στα τρόφιμα σε διάφορους και πολύπλοκους συνδυασμούς. Η κατηγοριοποίηση των τροφίμων σε ομάδες με βάση την περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά αποτελεί τη βάση για την επικοινωνία μεταξύ των ειδικών, αλλά και μεταξύ των ειδικών και του κοινού, καθώς διευκολύνει τη γνωριμία με τα τρόφιμα και τη θρεπτική τους αξία και εξυπηρετεί τη διαμόρφωση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου στην καθημερινή πράξη. Αντιστοίχως, η κατανάλωση των τροφίμων γίνεται στο πλαίσιο γευμάτων, τα οποία δεν αποτελούνται από μεμονωμένα τρόφιμα αλλά αντιθέτως συνδυάζουν διάφορες ομάδες τροφίμων. Στην παρούσα ενότητα θα παρουσιαστούν οι κύριες ομάδες τροφίμων και θα περιγραφούν τα είδη και η σύσταση των γευμάτων που ενδείκνυται να καταναλώνουν οι ενήλικες και τα παιδιά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ένας από τους κύριους τρόπους κατηγοριοποίησης των τροφίμων σε ομάδες βασίζεται στην περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά. Τα τρόφιμα που ανήκουν στην ίδια ομάδα έχουν σε μεγάλο βαθμό κοινά χαρακτηριστικά από άποψη θρεπτικών συστατικών. Από τα διάφορα τρόφιμα που ανήκουν στην ίδια ομάδα τροφίμων έχουν καθοριστεί συγκεκριμένες ποσότητες, οι οποίες παρέχουν το ίδιο ποσό ενέργειας και χαρακτηρίζονται από παρόμοια σύσταση μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών. Έτσι, οι ποσότητες αυτές των διαφορετικών τροφίμων της ίδιας ομάδας είναι «ισάξιες» και μπορούν να «ανταλλαγούν» μεταξύ τους, γι' αυτό και καλούνται **«ισοδύναμα»**. Να σημειωθεί ότι μια τυπική μερίδα μπορεί να ισούται με την ποσότητα που αντιστοιχεί σε ένα ισοδύναμο σε κάποιες ομάδες τροφίμων, αλλά σε κάποιες άλλες ενδέχεται η μερίδα που καταναλώνεται συνήθως να είναι πολλαπλάσια της ποσότητας που ορίζει το ισοδύναμο της ομάδας αυτής. Στη συνέχεια, περιγράφονται οι βασικές ομάδες τροφίμων της δίαιτας και παρατίθεται για καθεμιά η ενδεικτική ποσότητα που συστήνεται να καταναλώνουν τα παιδιά, οι έφηβοι και οι ενήλικες σε καθημερινή βάση, καθώς και οι ισοδύναμες ποσότητες για τα τρόφιμα που ανήκουν στην κάθε ομάδα.

Δημητριακά

Τη βάση της διατροφής των περισσότερων ανθρώπων αποτελούν τα δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη, ρύζι, κλπ.) και τα προϊόντα αυτών, όπως το ψωμί, οι φρυγανιές, τα παξιμάδια, τα ζυμαρικά και τα δημητριακά πρωινού, καθώς και τα αμυλούχα λαχανικά, όπως η πατάτα, το καλαμπόκι, κ.ά. Τα τρόφιμα της ομάδας αυτής καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής των ατόμων παγκοσμίως, καθώς κατά μέσο όρο συμβάλλουν κατά 50% στις συνολικές θερμίδες που προσλαμβάνει καθημερινά ένας άνθρωπος, ιδιαίτερα στις αναπτυσσόμενες χώρες. Τα δημητριακά στη φυσική τους μορφή αποτελούν πλούσια πηγή απλών και σύνθετων υδατανθράκων (αμύλου και φυτικών ινών), αλλά και σημαντική πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων. Η επεξεργασία, όμως, που γίνεται στην πλειονότητα αυτών αφαιρεί το μεγαλύτερο μέρος των θρεπτικών συστατικών τους και πιο συγκεκριμένα, των φυτικών ινών, των βιταμινών και των ανόργανων στοιχείων τους. Έτσι, τα περισσότερα κατεργασμένα δημητριακά αποτελούν κατά κύριο λόγο πηγή απλών υδατανθράκων και για το λόγο αυτό, συστήνεται η κατανάλωση ακατέργαστων δημητριακών και προϊόντων αρτοποιίας ολικής άλεσης. Μάλιστα, σύμφωνα με αποτελέσματα πολυάριθμων μελετών, η κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης συμβάλλει στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος (λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε διαιτητικές ίνες), μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, υπέρτασης, καρδιαγγειακών νοσημάτων και ορισμένων τύπων καρκίνου, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου, και βοηθά στη ρύθμιση του σωματικού βάρους και την πρόληψη της εμφάνισης υπέρβαρου ή παχυσαρκίας. Αντιθέτως, η κατανάλωση επεξεργασμένων δημητριακών έχει συσχετισθεί με διαταραχές του μεταβολικού προφίλ, όπως αυξημένη ινσουλινοαντίσταση και διαταραγμένο μεταβολισμό γλυκόζης, διαταραχές των λιπιδίων του αίματος (αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων αίματος), αύξηση των επιπέδων κοιλιακού λίπους του σώματος, καθώς και με αύξηση του κινδύνου εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2. Η ποσότητα που χρειάζεται να καταναλώνει ένα άτομο από την ομάδα των δημητριακών εξαρτάται από το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας. Τα ισοδύναμα των δημητριακών που συστήνεται να καταναλώνονται ανά ηλικιακή ομάδα και ανά φύλο για άτομα που υιοθετούν καθημερινά λιγότερα από 30 λεπτά μέτριας φυσικής δραστηριότητας, πέραν των καθημερινών τους δραστηριοτήτων, φαίνονται στον Πίνακα 1, ενώ στον Πίνακα 2 φαίνεται η ποσότητα από

διάφορα τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών που αντιστοιχεί σε ένα ισοδύναμο. Προτείνεται, επίσης, τουλάχιστον οι μισές από τις συνιστώμενες μερίδες να προέρχονται από δημητριακά ολικής άλεσης.

Πίνακας 1. Ενδεικτικός αριθμός ισοδυνάμων από την ομάδα των δημητριακών που συστήνεται να καταναλώνεται από παιδιά, εφήβους και ενήλικες (Υπουργείο Τροφίμων και Γεωργίας της Αμερικής - USDA).

Ηλικιακή ομάδα	Φύλο	Ημερήσιες ανάγκες
2-3 ετών	αμφότερα	3 ισοδύναμα
4-8 ετών	αμφότερα	5 ισοδύναμα
9-13 ετών	κορίτσια	5 ισοδύναμα
9-13 ετών	αγόρια	6 ισοδύναμα
14-18 ετών	κορίτσια	6 ισοδύναμα
14-18 ετών	αγόρια	8 ισοδύναμα
19-30 ετών	γυναίκες	6 ισοδύναμα
19-30 ετών	άνδρες	8 ισοδύναμα
31-50 ετών	γυναίκες	6 ισοδύναμα
31-50 ετών	άνδρες	7 ισοδύναμα
51+ ετών	γυναίκες	5 ισοδύναμα
51+ ετών	άνδρες	6 ισοδύναμα

Πίνακας 2. Ισοδύναμο της ομάδας των δημητριακών.

Ένα ισοδύναμο από την ομάδα των δημητριακών αντιστοιχεί σε:

- 1 φέτα ψωμί
- 2 φρυγανιές
- 1/2 φλιτζάνι δημητριακά πρωινού
- 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι
- 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένα ζυμαρικά

- 1 μικρή πατάτα
- 1/3 φλιτζανιού βρώμη
- 1/2 φλιτζάνι καλαμπόκι

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Στα γαλακτοκομικά προϊόντα ανήκουν το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί, καθώς και κάποια ζυμωμένα προϊόντα τους, όπως το ξινόγαλα και το κεφίρ. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα στο σύνολό τους είναι συνυφασμένα με την υγεία των οστών, καθώς αποτελούν σημαντικές πηγές ασβεστίου, ενός συστατικού απαραίτητου για έναν υγιή σκελετό και μια σωστή ανάπτυξη, ιδίως κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Είναι, επίσης, τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, με εξαίρεση το τυρί, πρωτεΐνες, βιταμίνες, ιδιαιτέρως D, A, B2, B12, λιπίδια και ανόργανα συστατικά, κυρίως φώσφορο και κάλιο. Όμως, ως ζωικά προϊόντα είναι και πηγή κορεσμένου λίπους, με συνέπεια οι περισσότεροι διεθνείς οργανισμοί να συστήνουν την κατανάλωση ημίπαχων αντί για πλήρων γαλακτοκομικών. Μάλιστα, η σύσταση αυτή δεν αφορά μόνο τα ενήλικα άτομα του πληθυσμού, αλλά επεκτείνεται και στην εφηβική ακόμα και την παιδική ηλικία, αφού από την ηλικία των δύο ετών και άνω συστήνεται να καταναλώνουν τα παιδιά ημίπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα. Παρόλο που είναι εύλογο να υποτεθεί ότι η μείωση της πρόσληψης των θερμίδων και του κορεσμένου λίπους από τα γαλακτοκομικά προϊόντα μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη ή την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και των καρδιαγγειακών νοσημάτων, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Μάλιστα, σε αρκετές μελέτες έχει φανεί ότι η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων πλήρους περιεκτικότητας σε λιπαρά όχι μόνο δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία, αλλά μπορεί να είναι ευεργετική για αυτήν. Για παράδειγμα, άτομα που καταναλώνουν πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, φαίνεται να διατηρούν ένα χαμηλότερο σωματικό βάρος, αλλά και να προστατεύονται από την αύξηση του σωματικού βάρους και την εμφάνιση υπέρβαρου και παχυσαρκίας σε βάθος χρόνου. Συνεπώς, αν και τα γαλακτοκομικά προϊόντα με μειωμένα λιπαρά είναι και χαμηλότερα σε θερμίδες σε σχέση με τα πλήρη, δεν υπάρχουν στοιχεία που να αναδεικνύουν τη στρατηγική της αντικατάστασης των δεύτερων από τα πρώτα ως επιτυχή για τη μείωση του βάρους, σε σχέση με άλλες διαιτητικές παρεμβάσεις. Επιπλέον, σύμφωνα με ευρήματα μελετών, τα

κορεσμένα λίπη των γαλακτοκομικών προϊόντων φαίνεται να συσχετίζονται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, σε αντίθεση με τα κορεσμένα λίπη του κρέατος, τα οποία σχετίζονται με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο. Συνεπώς, η μείωση του κορεσμένου λίπους που προσλαμβάνεται μέσω των γαλακτοκομικών προϊόντων ενδεχομένως, να μην αποτελεί απαραίτητως μια προστατευτική αλλαγή στη διατροφή του ανθρώπου, όπως ίσως ισχύει για άλλα τρόφιμα, όπως το κρέας και διάφορα τυποποιημένα αλμυρά και γλυκά σνακ του εμπορίου. Τα ισοδύναμα των γαλακτοκομικών που συστήνεται να καταναλώνονται ανά ηλικιακή ομάδα και ανά φύλο για άτομα που υιοθετούν καθημερινά λιγότερα από 30 λεπτά μέτριας φυσικής δραστηριότητας, πέραν των καθημερινών τους δραστηριοτήτων, φαίνονται στον Πίνακα 3, ενώ στον Πίνακα 4 φαίνεται η ποσότητα από διάφορα τρόφιμα της ομάδας των γαλακτοκομικών που αντιστοιχεί σε ένα ισοδύναμο.

Πίνακας 3. Ενδεικτικός αριθμός ισοδυνάμων από την ομάδα των γαλακτοκομικών που συστήνεται να καταναλώνεται από παιδιά, εφήβους και ενήλικες (Υπουργείο Τροφίμων και Γεωργίας της Αμερικής - USDA).

Ηλικιακή ομάδα	Φύλο	Ημερήσιες ανάγκες
2-3 ετών	αμφότερα	2 ισοδύναμα
4-8 ετών	αμφότερα	2,5 ισοδύναμα
9-13 ετών	κορίτσια	3 ισοδύναμα
9-13 ετών	αγόρια	3 ισοδύναμα
14-18 ετών	κορίτσια	3 ισοδύναμα
14-18 ετών	αγόρια	3 ισοδύναμα
19-30 ετών	γυναίκες	3 ισοδύναμα
19-30 ετών	άνδρες	3 ισοδύναμα
31-50 ετών	γυναίκες	3 ισοδύναμα
31-50 ετών	άνδρες	3 ισοδύναμα
51+ ετών	γυναίκες	3 ισοδύναμα
51+ ετών	άνδρες	3 ισοδύναμα

Πίνακας 4. Ισοδύναμα της ομάδας των γαλακτοκομικών.**Ένα ισοδύναμο από την ομάδα των γαλακτοκομικών αντιστοιχεί σε:**

- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1/2 φλιτζάνι γάλα εβαπορέ
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι
- 40 γρ. ή 2 φέτες σκληρού τυριού
- 1 φλιτζάνι τυρί τύπου cottage 0-2%
- 1 φλιτζάνι παγωμένο γιαούρτι
- 1 & 1/2 φλιτζάνι παγωτό με χαμηλά λιπαρά

Φρούτα

Στην ομάδα των φρούτων περιλαμβάνονται όλα τα φρούτα, φρέσκα ή αποξηραμένα, ολόκληρα ή σε μορφή φυσικού χυμού. Τα φρούτα είναι καλή πηγή πολλών απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, στα οποία συγκαταλέγονται οι υδατάνθρακες, οι διαιτητικές ίνες, το κάλιο και διάφορες βιταμίνες, κυρίως υδατοδιαλυτές, όπως η βιταμίνη C και το φυλλικό οξύ. Συνολικά, τα φρούτα περιέχουν λίγες θερμίδες, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και ουσιαστικά δεν περιέχουν λίπος ή αλάτι. Κάθε φρούτο ή ομάδα φρούτων ξεχωρίζει για κάποιο ή κάποια θρεπτικά συστατικά, επομένως μόνο η κατανάλωση ποικιλίας φρούτων εξασφαλίζει επάρκεια στις περισσότερες βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία, καθώς και στα αντιοξειδωτικά συστατικά που περιέχουν. Λόγω της υψηλής θρεπτικής αξίας των φρούτων, μια δίαιτα πλούσια σε αυτά αποτελεί ασπίδα προστασίας για πολλά χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 ακόμα και συγκεκριμένοι τύποι καρκίνου. Παρόλα αυτά, αν και στην ομάδα των φρούτων ανήκουν όλες οι μορφές του φρούτου, συμπεριλαμβανομένων και των φυσικών χυμών, ο στόχος για μια ισορροπημένη διατροφή και τα προαναφερθέντα οφέλη στην υγεία αφορούν κατά κύριο λόγο την κατανάλωση φρέσκων φρούτων και σε μικρότερο βαθμό των χυμών αυτών. Πιο συγκεκριμένα, η σειρά προτίμησης είναι η εξής: 1) φρέσκο φρούτο, 2) φυσικός χυμός φρούτων και 3) έτοιμος χυμός φρούτων. Η κατανάλωση του φρούτου ως στερεού τροφίμου

πλεονεκτεί σε σχέση με τη μορφή του σε χυμό, καθώς οι τελευταίοι είναι πλούσιοι θερμιδικά, πιο εύπεπτοι από ό,τι ολόκληρο το φρούτο, χάνουν μεγάλο μέρος των διαιτητικών τους ινών (και κάποιων βιταμινών τους) και προσφέρουν μικρότερο αίσθημα κορεσμού. Ως εκ τούτου, μια μερίδα χυμού, που είναι συνήθως 1 ποτήρι, αντιστοιχεί σε δύο ισοδύναμα, ενώ ένα ολόκληρο μέτριο φρούτο, όπως ένα πορτοκάλι, αντιστοιχεί σε ένα ισοδύναμο. Γίνεται επομένως κατανοητό ότι η κατανάλωση χυμών φρούτων χρειάζεται μέτρο, προκειμένου να μην οδηγεί σε υπερβολική ενεργειακή πρόσληψη και κατ' επέκταση σε αύξηση του σωματικού βάρους. Ειδικότερα για τους έτοιμους χυμούς του εμπορίου, υπάρχει διάκριση που καταγράφεται στην ετικέτα τους, με τους «φυσικούς» χυμούς να υπερτερούν έναντι των φρουτοποτών ή των χυμών τύπου νέκταρ, στους οποίους προστίθεται μεγάλη ποσότητα ζάχαρης. Σε κάθε περίπτωση, όμως, ανεξαρτήτως του είδους τους, οι τυποποιημένοι χυμοί φρούτων ενδέχεται να περιέχουν συντηρητικά, χρωστικές, αρωματικές ύλες και άλλα βελτιωτικά γεύσης. Ειδικά στα παιδιά, η κατανάλωση έτοιμων χυμών αποτελεί συχνή διατροφική συνήθεια και αποτελεί για τους γονείς μια εύκολη λύση για να καταναλώσουν τα παιδιά κάποιο τρόφιμο από την ομάδα των φρούτων. Ωστόσο, και στην περίπτωση των παιδιών, η κατανάλωση φρέσκων φρούτων είναι αυτή που χρειάζεται ενίσχυση. Θα πρέπει, λοιπόν, οι ενήλικες να αναζητούν τρόπους να γίνουν ελκυστικά τα φρούτα στα παιδιά, να τα έχουν διαθέσιμα και εύκολα προσβάσιμα στο σπίτι, να μην δίνουν άμεσα την εναλλακτική του χυμού και, βεβαίως, να τα καταναλώνουν και οι ίδιοι δίνοντας το σωστό παράδειγμα στο παιδί. Μάλιστα, δεδομένου ότι τα φρούτα, μαζί με τα λαχανικά, αποτελούν την πιο χρωματιστή ομάδα τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο ενός ατόμου, η πολυχρωμία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας διασκεδαστικός τρόπος για να ενισχυθεί η κατανάλωση ποικιλίας φρούτων από τα παιδιά και τους εφήβους. Ένας διαχωρισμός που αξίζει ίσως να γίνει, είναι ανάμεσα στα εποχιακά και μη φρούτα, αν και σήμερα η διάκριση αυτή έχει σχεδόν καταργηθεί, αφού με την εξέλιξη στις συνθήκες παραγωγής, τα περισσότερα φρούτα είναι διαθέσιμα το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου. Παρ' όλα αυτά, τα εποχιακά φρούτα συγκεντρώνουν μερικά πλεονεκτήματα. Είναι συχνά πιο γευστικά, σίγουρα πιο φθηνά, ενώ η ύπαρξη των κατάλληλων κλιματολογικών συνθηκών δίνει περισσότερες πιθανότητες να έχουν καλλιεργηθεί με τη λιγότερη δυνατή παρέμβαση. Τα ισοδύναμα των φρούτων που συστήνεται να καταναλώνονται ανά ηλικιακή ομάδα και ανά φύλο για άτομα που υιοθετούν καθημερινά λιγότερα από 30 λεπτά μέτριας φυσικής δραστηριότητας, πέραν των καθημερινών τους δραστηριοτήτων, φαίνονται στον Πίνακα 5,

ενώ στον Πίνακα 6 φαίνεται η ποσότητα από διάφορα τρόφιμα της ομάδας των φρούτων που αντιστοιχεί σε ένα ισοδύναμο.

Πίνακας 5. Ενδεικτικός αριθμός ισοδυνάμων από την ομάδα των φρούτων που συστήνεται να καταναλώνεται από παιδιά, εφήβους και ενήλικες (Υπουργείο Τροφίμων και Γεωργίας της Αμερικής - USDA).

Ηλικιακή ομάδα	Φύλο	Ημερήσιες ανάγκες
2-3 ετών	αμφότερα	1 ισοδύναμο
4-8 ετών	αμφότερα	1-1,5 ισοδύναμο
9-13 ετών	κορίτσια	1,5 ισοδύναμο
9-13 ετών	αγόρια	1,5 ισοδύναμο
14-18 ετών	κορίτσια	1,5 ισοδύναμο
14-18 ετών	αγόρια	2 ισοδύναμα
19-30 ετών	γυναίκες	2 ισοδύναμα
19-30 ετών	άνδρες	2 ισοδύναμα
31-50 ετών	γυναίκες	1,5 ισοδύναμο
31-50 ετών	άνδρες	2 ισοδύναμα
51+ ετών	γυναίκες	1,5 ισοδύναμο
51+ ετών	άνδρες	2 ισοδύναμα

Πίνακας 6. Ισοδύναμα της ομάδας των φρούτων.

Ένα ισοδύναμο από την ομάδα των φρούτων αντιστοιχεί σε:

- 1 μικρό μήλο
- 1 μέτριο αχλάδι
- 1 μέτριο πορτοκάλι
- 1 μέτριο ροδάκινο
- 8 φράουλες
- 1 φλιτζάνι σταφύλια

- 1 μικρή μπανάνα
- 1/2 φλιτζάνι αποξηραμένα φρούτα
- 1 φέτα καρπούζι (400g)
- 1 φλιτζάνι ανανά
- 1/2 φλιτζάνι φυσικός χυμός φρούτων

Λαχανικά

Στην ομάδα των λαχανικών ανήκουν όλα τα λαχανικά σε οποιαδήποτε μορφή, δηλαδή ωμά ή βραστά, φρέσκα ή κατεψυγμένα, ολόκληρα ή τεμαχισμένα, ως σαλάτα ή κυρίως πιάτο. Τα λαχανικά είναι πολύ φτωχά σε θερμίδες και λίπος, και πλούσια σε νερό, διαιτητικές ίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες. Επίσης, αποτελούν καλή πηγή πολλών σημαντικών βιταμινών, όπως βιταμίνη C, A, φυλλικό οξύ και ανόργανων συστατικών, όπως το κάλιο. Τα λαχανικά, όπως και τα φρούτα, παρουσιάζουν μια χρωματική ποικιλία, η οποία έως ένα βαθμό είναι ενδεικτική συγκεκριμένων και διαφορετικών αντιοξειδωτικών ουσιών. Σε κάθε περίπτωση, για να προσλάβει κανείς όλα τα ευεργετικά θρεπτικά συστατικά, χρειάζεται να καταναλώνει ποικιλία λαχανικών, η οποία πολλές φορές συνάδει, κατά αντιστοιχία με τα φρούτα, και με την ποικιλία των χρωμάτων τους. Μία υποκατηγορία της ομάδας των λαχανικών αποτελούν τα λεγόμενα αμυλούχα λαχανικά, όπως η πατάτα, το καλαμπόκι και ο αρακάς, τα οποία επειδή έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε άμυλο, πολλές φορές συγκαταλέγονται στην ομάδα των δημητριακών. Τα λαχανικά στο καθημερινό τραπέζι είναι από τις καλύτερες διατροφικές επιλογές. Μπορούν να σερβίρονται είτε ως σαλάτες, είτε ως κυρίως γεύματα, όπως τα λαδερά φαγητά της Μεσογειακής κουζίνας. Πιο συγκεκριμένα, στόχο θα πρέπει να αποτελεί κάθε κύριο γεύμα της ημέρας να συνοδεύεται από παρουσία λαχανικού, σε οποιαδήποτε μορφή. Για παράδειγμα, αν το φαγητό ολόκληρης της μέρας χωρούσε σε ένα πιάτο, τότε τα λαχανικά μαζί με τα φρούτα θα έπρεπε να καλύπτουν το μισό από αυτό. Μια δίαιτα πλούσια σε λαχανικά προστατεύει από την εμφάνιση διάφορων χρόνιων νοσημάτων, όπως η υπέρταση, τα καρδιαγγειακά, η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 ακόμα και συγκεκριμένοι τύποι καρκίνου, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου. Τα ισοδύναμα των λαχανικών που συστήνεται να καταναλώνονται ανά ηλικιακή ομάδα και ανά φύλο για άτομα που υιοθετούν καθημερινά λιγότερα από 30 λεπτά μέτριας

φυσικής δραστηριότητας, πέραν των καθημερινών τους δραστηριοτήτων, φαίνονται στον Πίνακα 7, ενώ στον Πίνακα 8 φαίνεται η ποσότητα από διάφορα τρόφιμα της ομάδας των λαχανικών που αντιστοιχεί σε ένα ισοδύναμο.

Πίνακας 7. Ενδεικτικός αριθμός ισοδυνάμων από την ομάδα των λαχανικών που συστήνεται να καταναλώνεται από παιδιά, εφήβους και ενήλικες (Υπουργείο Τροφίμων και Γεωργίας της Αμερικής - USDA).

Ηλικιακή ομάδα	Φύλο	Ημερήσιες ανάγκες
2-3 ετών	αμφότερα	1 ισοδύναμο
4-8 ετών	αμφότερα	1,5 ισοδύναμο
9-13 ετών	κορίτσια	2 ισοδύναμα
9-13 ετών	αγόρια	2,5 ισοδύναμα
14-18 ετών	κορίτσια	2,5 ισοδύναμα
14-18 ετών	αγόρια	3 ισοδύναμα
19-30 ετών	γυναίκες	2,5 ισοδύναμα
19-30 ετών	άνδρες	3 ισοδύναμα
31-50 ετών	γυναίκες	2,5 ισοδύναμα
31-50 ετών	άνδρες	3 ισοδύναμα
51+ ετών	γυναίκες	2 ισοδύναμα
51+ ετών	άνδρες	2,5 ισοδύναμα

Πίνακας 8. Ισοδύναμο της ομάδας των λαχανικών.

Ένα ισοδύναμο από την ομάδα των λαχανικών αντιστοιχεί σε:

Για τα περισσότερα λαχανικά:

- 2 φλιτζάνια ωμά
- 1 φλιτζάνι βρασμένα λαχανικά

Για τα αμυλούχα λαχανικά:

- 1 μικρή πατάτα
- 1/2 φλιτζάνι καλαμπόκι, αρακάς

Κρέας και υποκατάστατα

Στην ομάδα του κρέατος και των υποκαταστάτων του ανήκουν όλα τα είδη ζωικού κρέατος (κόκκινο: μοσχάρι, χοιρινό, κλπ. και λευκό: πουλερικά), το αυγό, όλα τα είδη ψαριών και θαλασσινών, καθώς και τα όσπρια. Χαρακτηριστικότερο θρεπτικό συστατικό της ομάδας είναι οι πλήρεις πρωτεΐνες (υψηλής βιολογικής αξίας), οι οποίες είναι απαραίτητες για πολυάριθμες και ποικίλες λειτουργίες του σώματος. Υπενθυμίζεται ότι, όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενη ενότητα, ως πλήρεις πρωτεΐνες καλούνται αυτές που περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα σε ποσότητες περίπου ίσες με αυτές που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός. Πέρα από τις πρωτεΐνες, τα τρόφιμα της εν λόγω ομάδας περιέχουν πολλά αλλά σημαντικά θρεπτικά συστατικά, μεταξύ των οποίων βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, όπως ο σίδηρος, τα οποία δεν απαντώνται σε τόσο μεγάλες ποσότητες στις υπόλοιπες ομάδες τροφίμων. Ωστόσο, δεν είναι όλα τα τρόφιμα της ομάδας αυτής ισάξια ποιοτικά, επομένως συστήνεται διαφορετική συχνότητα κατανάλωσής τους. Πιο συγκεκριμένα, δεδομένου ότι η μείωση της διατροφικής πρόσληψης κορεσμένου λίπους, τρανς λιπαρών και χοληστερόλης αποτελεί σημαντικό στόχο για τη διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου, θα πρέπει η κατανάλωση του κρέατος να είναι μειωμένη και να επιλέγεται όσο το δυνατό πιο άπαχο κρέας, το οποίο συστήνεται να καταναλώνεται χωρίς την πέτσα ή το ορατό λίπος. Μάλιστα, σύμφωνα με τις αρχές της Μεσογειακής Δίαιτας, το κόκκινο κρέας πρέπει να βρίσκεται στο τραπέζι μόνο 2 φορές το μήνα, ενώ οι ημερήσιες ανάγκες σε πρωτεΐνες θα πρέπει να καλύπτονται κυρίως από όσπρια, καρπούς, δημητριακά και γαλακτοκομικά. Επίσης, από τα τρόφιμα της ομάδας αυτής συστήνεται η αποφυγή των επεξεργασμένων κρεάτων, όπως τα αλλαντικά, τα οποία μεταξύ άλλων έχουν και υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι από όλες τις σχετικές μελέτες αναδεικνύεται συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος και ιδιαίτερα των επεξεργασμένων προϊόντων του με την εμφάνιση ποικίλων χρόνιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης και ο καρκίνος, ακόμα και με μεγαλύτερη θνησιμότητα. Το αντίθετο ισχύει για τα ψάρια, τα πουλερικά και τα όσπρια. Μάλιστα, οι συστάσεις για τα ψάρια συστήνουν την κατανάλωσή τους τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Ένας, λοιπόν, τρόπος να επιτευχθούν και οι δύο στόχοι ταυτόχρονα είναι να αντικατασταθούν κάποια γεύματα κρέατος από ψάρι ή όσπρια. Να σημειωθεί ότι όσπρια συμπεριλαμβάνονται στην ευρύτερη ομάδα του κρέατος, εξαιτίας της υψηλής τους περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, ή στην ομάδα

των δημητριακών, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε άμυλο, ή ακόμα και στην ομάδα των αμυλούχων λαχανικών, εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε διαιτητικές ίνες και μικροθρεπτικά συστατικά. Πρόκειται, δηλαδή, για μια ομάδα τροφίμων με ένα μοναδικό θρεπτικό προφίλ, επειδή συνδυάζει τα οφέλη της ομάδας του κρέατος (χωρίς να περιέχει το αντίστοιχο λίπος) και των αμυλούχων λαχανικών. Στη Μεσογειακή Δίαιτα έχουν ξεχωριστή θέση και διαθέτουν το πρακτικό πλεονέκτημα να σερβίρονται είτε ως συνοδευτικά, είτε ως κυρίως πιάτο. Ειδικότερα για τα άτομα που δεν καταναλώνουν συχνά κρέας ή ακολουθούν μια περισσότερο φυτοφαγική δίαιτα, τα όσπρια έχουν κεντρικό ρόλο στη δίαιτά τους, ως προς την εξασφάλιση μιας επαρκούς πρωτεϊνικής πρόσληψης. Τα ισοδύναμα του κρέατος και των υποκαταστάτων του που συστήνεται να καταναλώνονται ανά ηλικιακή ομάδα και ανά φύλο για άτομα που υιοθετούν καθημερινά λιγότερα από 30 λεπτά μέτριας φυσικής δραστηριότητας, πέραν των καθημερινών τους δραστηριοτήτων, φαίνονται στον Πίνακα 9, ενώ στον Πίνακα 10 φαίνεται σε πόσα ισοδύναμα αντιστοιχεί η ποσότητα από διάφορα τρόφιμα της ομάδας του κρέατος και των υποκαταστάτων του.

Πίνακας 9. Ενδεικτικός αριθμός ισοδυνάμων από την ομάδα του κρέατος και των υποκαταστάτων του που συστήνεται να καταναλώνεται από παιδιά, εφήβους και ενήλικες (Υπουργείο Τροφίμων και Γεωργίας της Αμερικής - USDA).

Ηλικιακή ομάδα	Φύλο	Ημερήσιες ανάγκες
2-3 ετών	αμφότερα	2 ισοδύναμα
4-8 ετών	αμφότερα	4 ισοδύναμα
9-13 ετών	κορίτσια	5 ισοδύναμα
9-13 ετών	αγόρια	5 ισοδύναμα
14-18 ετών	κορίτσια	5 ισοδύναμα
14-18 ετών	αγόρια	6,5 ισοδύναμα
19-30 ετών	γυναίκες	5,5 ισοδύναμα
19-30 ετών	άνδρες	6,5 ισοδύναμα
31-50 ετών	γυναίκες	5 ισοδύναμα
31-50 ετών	άνδρες	6 ισοδύναμα
51+ ετών	γυναίκες	5 ισοδύναμα
51+ ετών	άνδρες	5,5 ισοδύναμα

Πίνακας 10. Ισοδύναμα της ομάδας του κρέατος και των υποκαταστάτων του.

- 1 μικρή μπριζόλα αντιστοιχεί σε 4 ισοδύναμα
- 1 φέτα γαλοπούλα (αλλαντικό) αντιστοιχεί σε 1 ισοδύναμο
- 1 αυγό αντιστοιχεί σε 1 ισοδύναμο
- 1 μικρό μπιφτέκι (από άπαχο κιμά) αντιστοιχεί σε 2-3 ισοδύναμα
- ½ στήθος κοτόπουλου χωρίς πέτσα αντιστοιχεί σε 3 ισοδύναμα
- 1 μικρό ψητό ψάρι αντιστοιχεί σε 3 ισοδύναμα
- 1 κονσέρβα τόνου αντιστοιχεί σε 3-4 ισοδύναμα
- 1 φιλέτο σολομού αντιστοιχεί σε 4-6 ισοδύναμα
- 1 φλιτζάνι όσπρια σούπα αντιστοιχεί σε 2 ισοδύναμα

Λίπη και έλαια

Στην ομάδα των λιπών και των ελαίων ανήκουν ουσιαστικά όλα τα τρόφιμα που στο μεγαλύτερό τους ποσοστό ή αποκλειστικά αποτελούνται από λίπος. Αναλυτικότερα, στην ομάδα αυτή περιλαμβάνονται τόσο τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως όλα τα λάδια, π.χ. το ελαιόλαδο ή άλλα σπορέλαια, οι ξηροί καρποί, οι ελιές, οι μαργαρίνες και το ταχίνι, όσο και τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το βούτυρο και το μπέικον. Επίσης, στην ομάδα αυτή ανήκει η μαγιονέζα, καθώς και οι διάφορες σως που φτιάχνονται με βάση αυτή. Επειδή τα τρόφιμα της ομάδας αυτής είναι πλούσια σε λίπος άρα και ενέργεια, συστήνεται γενικώς ένα μέτρο στην ποσότητα κατανάλωσής τους. Ωστόσο, ανεξαρτήτως του θερμιδικού τους περιεχομένου, όλα τα τρόφιμα της ομάδας αυτής δεν είναι ισάξια ποιοτικά, που σημαίνει ότι συστήνεται διαφορετική συχνότητα στην κατανάλωσή τους. Για παράδειγμα, ενώ συστήνεται ο περιορισμός της κατανάλωσης βουτύρου, το αντίθετο συμβαίνει με το ελαιόλαδο και τους ξηρούς καρπούς. Μάλιστα, είναι ευρέως γνωστή η σύσταση για χρήση του ελαιολάδου, σύμφωνα και με τη Μεσογειακή Δίαιτα, σε καθημερινή βάση είτε στο φαγητό, είτε στις σαλάτες και σε αντικατάσταση άλλων πηγών μαγειρικού λίπους (π.χ. βούτυρο, μαργαρίνη) ή σαλτσών για σαλάτες (π.χ. με βάση τη μαγιονέζα). Ειδικότερα, η ομάδα τροφίμων αυτή, εκτός από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το βούτυρο, που

είναι πλούσια σε χοληστερόλη, κορεσμένα και τα τρανς λιπαρά οξέα, περιλαμβάνει και λίπη που έχουν ευεργετική επίδραση στη λειτουργία του οργανισμού. Τα λίπη αυτά προέρχονται από τρόφιμα φυτικής προέλευσης (ελαιόλαδο, ελιές, καλαμποκέλαιο, σησαμέλαιο, μαργαρίνες, ξηροί καρποί, ταχίνι, κ.ά.). Τα βασικά συστατικά που καθιστούν τα παραπάνω τρόφιμα πολύτιμα στη διατροφή μας, είναι τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που περιέχουν καθώς, επίσης, και οι λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, Ε και Κ. Τα ισοδύναμα των ελαίων και λιπών που συστήνεται να καταναλώνονται ανά ηλικιακή ομάδα και ανά φύλο για άτομα που υιοθετούν καθημερινά λιγότερα από 30 λεπτά μέτριας φυσικής δραστηριότητας, πέραν των καθημερινών τους δραστηριοτήτων, φαίνονται στον Πίνακα 11, ενώ στον Πίνακα 12 φαίνεται η ποσότητα από διάφορα τρόφιμα της ομάδας των ελαίων και λιπών που αντιστοιχεί σε ένα ισοδύναμο.

Πίνακας 11. Ενδεικτικός αριθμός ισοδυνάμων από την ομάδα των ελαίων και λιπών που συστήνεται να καταναλώνεται από παιδιά, εφήβους και ενήλικες (Υπουργείο Τροφίμων και Γεωργίας της Αμερικής - USDA).

Ηλικιακή ομάδα	Φύλο	Ημερήσιες ανάγκες
2-3 ετών	αμφότερα	3 ισοδύναμα
4-8 ετών	αμφότερα	4 ισοδύναμα
9-13 ετών	κορίτσια	5 ισοδύναμα
9-13 ετών	αγόρια	5 ισοδύναμα
14-18 ετών	κορίτσια	5 ισοδύναμα
14-18 ετών	αγόρια	6 ισοδύναμα
19-30 ετών	γυναίκες	6 ισοδύναμα
19-30 ετών	άνδρες	7 ισοδύναμα
31-50 ετών	γυναίκες	5 ισοδύναμα
31-50 ετών	άνδρες	6 ισοδύναμα
51+ ετών	γυναίκες	5 ισοδύναμα
51+ ετών	άνδρες	6 ισοδύναμα

Πίνακας 12. Ισοδύναμο της ομάδας των ελαίων και λιπών.**Ένα ισοδύναμο από την ομάδα των ελαίων και λιπών αντιστοιχεί σε:**

- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- 8-10 ελιές
- 1 κ.γ. βούτυρο/ μαργαρίνη
- 1 κ.γ. μαγιονέζα
- 2 κ.γ. ταχίι
- 5 αμύγδαλα
- 6 καρύδια
- 10 φιστίκια

Τρόφιμα με πολύ λίπος ή/ και ζάχαρη

Να σημειωθεί ότι υπάρχουν κάποια τρόφιμα, τα οποία κατατάσσονται στην ίδια ομάδα, όχι επειδή χαρακτηρίζονται από παρόμοια σύσταση θρεπτικών συστατικών, όπως συμβαίνει στις βασικές ομάδες τροφίμων της δίαιτας, αλλά επειδή το κοινό χαρακτηριστικό τους είναι η υψηλή τους περιεκτικότητα σε λίπος ή/και ζάχαρη. Σε αυτήν την ομάδα που δεν έχει ομοιογένεια, θα μπορούσαν να τοποθετηθούν διάφορα γλυκίσματα και αλμυρά σνακ, όπως κέικ, πάστες, μπισκότα, γαριδάκια, πατατάκια, αλλά και αναψυκτικά ή τυποποιημένοι χυμοί φρούτων (ιδίως αυτοί με πρόσθετη ζάχαρη τύπου «νέκταρ»). Θα μπορούσε να αναφερθεί ότι μια ενδεικτική μερίδα των παραπάνω τροφίμων παρέχει προσεγγιστικά περίπου 200 θερμίδες. Τα τρόφιμα της ομάδας αυτής δεν περιέχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, οπότε η κατανάλωσή τους δεν είναι αναγκαία για τη λειτουργία του οργανισμού, όπως συμβαίνει με τα τρόφιμα των υπόλοιπων κύριων ομάδων τροφίμων. Μάλιστα είναι πλούσια σε ζάχαρη και βλαβερά λιπαρά οξέα, όπως είναι τα τρανς λιπαρά οξέα, τα οποία γενικά συστήνεται να καταναλώνονται σε όσο το δυνατόν μικρότερες ποσότητες. Είναι χαρακτηριστικό ότι στην πιο πρόσφατη πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής στην κορυφή τοποθετούνται τα γλυκίσματα, από τα οποία συστήνεται η κατανάλωση λιγότερων από δύο μερίδες εβδομαδιαίως, και όχι το κόκκινο κρέας όπως συνέβαινε παλιότερα. Όμως, επειδή τέτοιου είδους τρόφιμα υπάρχουν στην καθημερινότητά μας, θα μπορούσαν ενδεχομένως να έχουν θέση σε ένα κατά τα άλλα ισορροπημένο διαιτολόγιο. Οπότε, το κύριο μήνυμα σε σχέση με τα τρόφιμα αυτά είναι να τα καταναλώνει κάποιος περιστασιακά στο διαιτολόγιο

του και με προσοχή, χωρίς, δηλαδή, να αντικαθιστά με αυτά τρόφιμα από τις άλλες ομάδες, σε μικρές ποσότητες και όχι σε καθημερινή βάση. Το προτιμότερο βέβαια είναι να βρίσκει το άτομο, όσο το δυνατόν σε μεγαλύτερο βαθμό, εναλλακτικές επιλογές άλλων πιο υγιεινών σνακ.

ΓΕΥΜΑΤΑ

Ο άνθρωπος δεν καταναλώνει μεμονωμένα τρόφιμα ή μεμονωμένες ομάδες τροφίμων, αλλά σύνθετα γεύματα, τα οποία περιέχουν ποικίλους συνδυασμούς ομάδων τροφίμων. Συνήθως, τα γεύματα διακρίνονται σε τρία κύρια, δηλαδή το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό, και ορισμένα ενδιάμεσα, όπως το δεκατιανό και το απογευματινό. Κάθε γεύμα δεν περιέχει απαραίτητως την ίδια ποσότητα τροφής αλλά και προϊόντα από όλες τις ομάδες τροφίμων. Για παράδειγμα, τα κύρια γεύματα της ημέρας χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη ποσότητα τροφής και είναι καλό να περιέχουν τρόφιμα από τουλάχιστον τρεις ομάδες τροφίμων, ενώ τα ενδιάμεσα γεύματα είναι σαφώς μικρότερα σε ποσότητα και συνεπώς μπορούν να περιέχουν τρόφιμα από μόνο μια έως δύο ομάδες τροφίμων. Σε κάθε όμως περίπτωση, όλα τα γεύματα της ημέρας έχουν το ρόλο τους στην κάλυψη των διατροφικών αναγκών του οργανισμού και η παράλειψή τους δεν θεωρείται ευνοϊκή. Μάλιστα, η κατανάλωση 5-6 γευμάτων την ημέρα (3 κύρια και 2 ενδιάμεσα), έχει φανεί να προστατεύει από την αύξηση του σωματικού βάρους και την εμφάνιση υπέρβαρου ή παχυσαρκίας, σε σχέση με την κατανάλωση 3 ή λιγότερων γευμάτων ημερησίως. Το γεγονός αυτό έχει υποτεθεί ότι οφείλεται αφενός στην τακτική παροχή ενέργειας στον οργανισμό, μέσω της οποίας αποφεύγεται το έντονο αίσθημα της πείνας που μπορεί να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση τροφής σε επόμενο γεύμα, καθώς και στην αυξημένη σωματική δραστηριότητα που εμφανίζουν άτομα που καταναλώνουν τακτικά γεύματα, με αποτέλεσμα να αυξάνουν τη συνολική ενεργειακή τους δαπάνη. Φυσικά, πέρα από τη συχνότητα κατανάλωσης τροφής, η ποιότητα των καταναλισκόμενων γευμάτων και ο συνδυασμός των τροφίμων που περιλαμβάνουν παίζουν έναν εξίσου σημαντικό ρόλο τόσο στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους όσο και γενικότερα στην προαγωγή της υγείας. Στη συνέχεια θα γίνει αναφορά στη ιδανική σύσταση των γευμάτων που καταναλώνει ένα άτομο κατά τη διάρκεια της ημέρας, με ιδιαίτερη έμφαση στη σημασία και τις προϋποθέσεις αυτών για τα παιδιά.

Πρωινό γεύμα

Το πρωινό γεύμα συχνά αναφέρεται και ως «ο βασιλιάς των γευμάτων», καθώς αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας. Η κατανάλωση πρωινού είναι πολύ σημαντική, καθώς εφοδιάζει το σώμα με την απαραίτητη ενέργεια για να ανταπεξέλθει καλύτερα στις πρωινές δραστηριότητες, μετά την ολονύχτια νηστεία. Ένα πλήρες πρωινό γεύμα πρέπει να αποτελείται από συνδυασμό τροφίμων των ακόλουθων τριών ομάδων: γαλακτοκομικά προϊόντα, δημητριακά και φρούτα. Για παράδειγμα, μια σύνθεση πρωινού θα μπορούσε να είναι: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά πρωινού και μια μπανάνα ή ψωμί με τυρί και 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι. Αν κάποιος δεν συνηθίζει να τρώει πρωινό και θα προτιμούσε να ξεκινήσει με κάτι λιγότερο, τότε καλό είναι να συνδυάσει δύο από τις τρεις αυτές ομάδες.

Ειδικότερα για τα παιδιά, το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας και αν και θεωρείται είτε ως το γεύμα που καταναλώνεται στο σπίτι είτε στο δρόμο για το σχολείο ή αμέσως πριν το μάθημα, οι διαφορετικές αυτές εκδοχές πρωινού πιθανότατα δεν έχουν την ίδια θρεπτική αξία. Γι' αυτό, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από τους γονείς ότι ο τρόπος κατανάλωσης του πρωινού επηρεάζει άμεσα την ποιότητα των τροφίμων που θα καταναλώσει το παιδί τους, κι έτσι θα πρέπει να βρουν χειρισμούς για να ελέγχουν όσο μπορούν το χώρο κατανάλωσης και τη διαθεσιμότητα των τροφίμων. Το πρωινό αποτελεί ένα βασικό γεύμα για τα παιδιά, κυρίως επειδή τα βοηθάει να καλύψουν τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια, προάγει την ευστροφία, την ικανότητα μάθησης και την απόδοση στα μαθήματα. Επίσης, το πρωινό βοηθά το παιδί να ελέγξει την πείνα του μέχρι το επόμενο γεύμα και να μην καταναλώσει μεγάλες ποσότητες τροφής. Με αυτό τον τρόπο, τα παιδιά μπορούν να ελέγξουν καλύτερα και το σωματικό τους βάρος. Ωστόσο, όλο και περισσότερες επιστημονικές μελέτες δείχνουν πως το πρωινό γεύμα συχνά λείπει από την καθημερινή διαίτα των παιδιών, ενώ ακόμα κι όταν υπάρχει, είναι ελλιπές. Ο πιο βασικός λόγος που τα παιδιά παραλείπουν το πρωινό είναι επειδή δεν προλαβαίνουν. Για παράδειγμα, συχνά, δεν ξυπνούν αρκετά νωρίς και βιάζονται να φύγουν για το σχολείο ή να κάνουν κάποια άλλη δουλειά. Επίσης, μερικές φορές δεν τρώνε πρωινό, επειδή νιώθουν ότι δεν πεινάνε. Αυτό, όμως, συμβαίνει είτε όταν το σώμα του παιδιού έχει συνηθίσει να μην τρώει το πρωί, είτε όταν τρώει πολύ το βράδυ. Ένας άλλος λόγος που μπορεί κάποιος να σκεφτεί να μη φάει πρωινό είναι γιατί θέλει να χάσει βάρος. Όμως, κάτι τέτοιο δεν ισχύει,

αφού αντιθέτως, το πρωινό βοηθάει στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Για να είναι το πρωινό διατροφικά πλήρες, δεν πρέπει να αποτελείται από ένα και μόνο τρόφιμο, αλλά από συνδυασμό τροφίμων. Συγκεκριμένα, πρέπει να συνδυάζονται τρόφιμα από τις ομάδες των γαλακτοκομικών προϊόντων, των δημητριακών και των φρούτων ή των λαχανικών. Για παράδειγμα, ένα πλήρες πρωινό γεύμα ενός παιδιού μπορεί να περιλαμβάνει 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά και 1 μπανάνα κομμένη ή 1 γιαούρτι με φρυγανιές και αποξηραμένα φρούτα.

Δεκατιανό και απογευματινό γεύμα

Το δεκατιανό και το απογευματινό ως μικρότερα γεύματα μπορούν να περιέχουν μια από τις ακόλουθες ομάδες τροφίμων: γαλακτοκομικά, δημητριακά, φρούτα. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος μπορεί να καταναλώσει ως ενδιάμεσο γεύμα ένα γιαούρτι ή μια μπάρα δημητριακών ή ένα φρούτο. Εάν πεινά περισσότερο και μεσολαβούν αρκετές ώρες μέχρι το επόμενο κύριο γεύμα, μπορεί να επιλέξει δύο τρόφιμα από δύο διαφορετικές ομάδες. Για παράδειγμα, μπορεί να καταναλώσει ένα γιαούρτι με ένα φρούτο ή μια μπάρα δημητριακών με ένα φρούτο.

Η κατανάλωση των ενδιάμεσων γευμάτων είναι πολύ σημαντική για τα παιδιά, καθώς τους παρέχει την απαιτούμενη ενέργεια για όλες τις δραστηριότητες με τις οποίες καταπιάνονται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Πιο συγκεκριμένα, στο σχολείο το παιδί συμμετέχει σε πολλές δραστηριότητες: παρακολουθεί μαθήματα, λύνει ασκήσεις, παίζει με τους φίλους του, αθλείται. Για όλα τα παραπάνω χρειάζεται ενέργεια, την οποία θα πάρει από το δεκατιανό γεύμα που θα καταναλώσει στο σχολείο. Συνεπώς, τα παιδιά, θα πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον ένα σνακ μέχρι το μεσημεριανό τους γεύμα, ειδικά αν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, ή ακόμα και δεύτερο όταν αργούν να επιστρέψουν στο σπίτι λόγω δραστηριοτήτων. Συνήθως, η επιλογή του δεκατιανού δυσκολεύει αρκετά τους γονείς, καθώς δεν γνωρίζουν τι πρέπει να προσφέρουν στο παιδί ή πώς να συνδυάσουν τις προτιμήσεις του παιδιού με τις διατροφικές συστάσεις για ένα θρεπτικό σνακ. Η αλήθεια όμως είναι ότι οι επιλογές για ένα θρεπτικό δεκατιανό είναι πολλές, αφού μπορεί ουσιαστικά να γίνει από όλες τις ομάδες τροφών, αρκεί τα τρόφιμα που επιλέγονται να προσφέρουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά στο παιδί, χωρίς να το επιβαρύνουν με περιττές θερμίδες προερχόμενες από λίπος και ζάχαρη. Στον Πίνακα 13

παρουσιάζονται μερικές επιλογές για θρεπτικά σχολικά σνακ. Όλες αυτές οι επιλογές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξεχωριστά ή και σε συνδυασμό. Για παράδειγμα, το απλό και μονότονο τوست μπορεί πολύ εύκολα να κεντρίσει το ενδιαφέρον του παιδιού, όταν αντί για τυρί και ζαμπόν χρησιμοποιηθούν κομματάκια φιλέτο κοτόπουλο μαζί με πολύχρωμες πιπεριές, ντομάτα ή/ και σάλτσα γιαουρτιού. Τα σνακ που ετοιμάζονται στο σπίτι από τους γονείς είναι συνήθως πιο θρεπτικά από αυτά που μπορεί να αγοράσει ένα παιδί από την καντίνα του σχολείου του. Ωστόσο, οι γονείς δεν θα πρέπει να απαγορεύουν στο παιδί τους να αγοράζει τρόφιμα από την καντίνα ή να παίρνει πότε-πότε μαζί του λιγότερο θρεπτικές επιλογές, όπως πατατάκια, σοκολάτα ή κρουασάν. Αρκεί αυτά να μην αποτελούν καθημερινή συνήθεια, αλλά περιστασιακή επιλογή. Επίσης, μπορεί να δοθεί η δυνατότητα στα παιδιά να επιλέξουν αυτά το σνακ που θα πάρουν μαζί τους στο σχολείο, από μία λίστα που θα έχουν φτιάξει νωρίτερα οι γονείς. Η λίστα αυτή μπορεί να έχει διαμορφωθεί και με ιδέες των ίδιων των παιδιών.

Πίνακας 13. Θρεπτικές επιλογές για σχολικά σνακ

- Φρούτα: όσα καθαρίζονται εύκολα ή δε χρειάζονται καθάρισμα, όπως η μπανάνα, το μήλο, το βερίκοκο κ.ά. Καλή επιλογή αποτελούν και τα αποξηραμένα φρούτα, όπως τα σύκα, οι σταφίδες, τα δαμάσκηνα κ.ά.
- Λαχανικά: όσα μπορούν να φαγωθούν ωμά, όπως το καρότο, το αγγούρι, η πιπεριά, τα τοματίνια.
- Ψωμί και δημητριακά: κράκερ, κριτσίνια, κουλούρι, μπάρες δημητριακών κ.ά. Καλό είναι να επιλέγονται προϊόντα ολικής αλέσεως, καθώς είναι πιο θρεπτικά από τα επεξεργασμένα.
- Γάλα και γαλακτοκομικά: γάλα, γιαούρτι και τυρί αποτελούν ιδανικές επιλογές για σνακ.
- Κρέας και υποκατάστατα: αυγό, αλλαντικά με χαμηλά λιπαρά ή γαλοπούλα, ή ακόμα και κομμάτια άπαχου μαγειρεμένου κρέατος ή κοτόπουλου, τα οποία μπορούν να συνδυαστούν με ψωμί και λαχανικά φτιάχνοντας ένα νόστιμο σάντουιτς.
- Λίπη και γλυκά: ξηροί καρποί, παστέλι, κέικ, ρυζόγαλο, κουλουράκια.

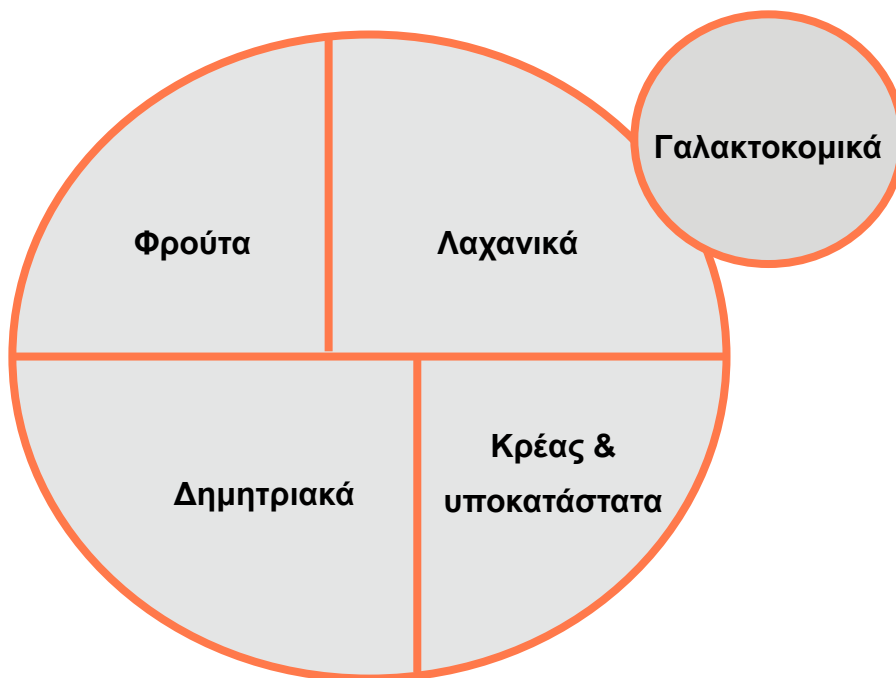
Αντιστοίχως, το απόγευμα είναι η ώρα που το παιδί θα παίξει, θα διαβάσει ή θα κάνει κάποια εξωσχολική δραστηριότητα. Για όλα αυτά χρειάζεται ενέργεια, την οποία θα πάρει από το απογευματινό του σνακ. Το σημαντικότερο διατροφικό πρόβλημα που αφορά στο απογευματινό σνακ είναι η κατανάλωση των γλυκών, καθώς τις περισσότερες φορές είναι η ώρα που το παιδί θα ζητήσει να φάει ένα σνακ συνήθως χαμηλής θρεπτικής αξίας και θα το προτιμήσει έναντι πιο θρεπτικών επιλογών. Στον πίνακα 14 παρουσιάζονται συγκεκριμένες προτάσεις για το απογευματινό γεύμα των παιδιών. Οι επιλογές αυτές αποτελούν γλυκίσματα που μπορούν να εύκολα να φτιαχτούν στο σπίτι με απλά υλικά, καλύπτοντας αφενός την ανάγκη του παιδιού για γλυκό κατά τις απογευματινές ώρες, αποτελώντας αφετέρου ένα θρεπτικό σνακ που του παρέχει ενέργεια και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.

Πίνακας 14. Προτάσεις για υγιεινά γλυκά σνακ στο απογευματινό γεύμα

- 2 κομμάτια κομπόστα
- 1 μπολ φρουτοσαλάτα
- 2-3 κουλουράκια ή μπισκότα
- 1 κομμάτι κέικ
- 1 ζελέ που μπορεί να περιέχει και κομμάτια φρέσκων φρούτων
- 1 ψητό μήλο με λίγη ζάχαρη και κανέλλα
- 1 πιατάκι γλυκό του κουταλιού
- 1 παστέλι
- 1 μιλκ σέικ
- 1 κρέμα
- 1 ρυζόγαλο
- 1 μικρή σοκολάτα (με όσο περισσότερο κακάο, τόσο καλύτερα)
- 1 μικρό παγωτό
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι με μέλι

Μεσημεριανό και βραδινό γεύμα

Στα κυρίως γεύματα, δηλαδή το μεσημεριανό και το βραδινό, μπορούν να ενταχθούν ουσιαστικά όλες οι ομάδες τροφίμων: δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρέας και υποκατάστατα, λίπη και έλαια. Επειδή είναι πολύ σημαντική η αναλογία μεταξύ των ομάδων στο γεύμα, υπάρχει ένας απλός και γενικός κανόνας, ο οποίος στις περισσότερες περιπτώσεις αντανακλά ένα διατροφικά ισορροπημένο γεύμα. Από τη συνολική ποσότητα του γεύματος, ο μεγαλύτερος όγκος (περίπου το 1/2 της ποσότητας) ενδείκνυται να προέρχεται από την ομάδα των λαχανικών και των φρούτων. Από την υπόλοιπη μισή ποσότητα, η μεγαλύτερη να προέρχεται από τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών και η μικρότερη από την ομάδα του κρέατος και των υποκαταστάτων του. Ένα τρόφιμο της ομάδας των γαλακτοκομικών μπορεί, επίσης, να συνοδεύει τα γεύματα ή αλλιώς, ένα ποτήρι νερό. Το Σχήμα 1 μπορεί να αποτελέσει βασικό οδηγό για τα πλήρη γεύματα.



Σχήμα 1. Ένα διατροφικά ισορροπημένο γεύμα

Όσον αφορά στα παιδιά, το μεσημεριανό γεύμα είναι πολύ σημαντικό, καθώς αποτελεί ένα από τα κύρια γεύματα της ημέρας. Οι επιλογές που θα πρέπει να προσφέρει ένας γονιός στο παιδί του θα πρέπει να καλύπτουν μεγάλο μέρος των αναγκών του σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Τρεις είναι οι βασικές αρχές για το μεσημεριανό γεύμα ενός παιδιού: η πληρότητα, η ποικιλία και η ποσότητα. Ο όρος «πληρότητα» σημαίνει ότι το μεσημεριανό

γεύμα του παιδιού θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από τις βασικές ομάδες τροφών. Ο όρος «ποικιλία» σημαίνει διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα (π.χ. διαφορετικά λαχανικά κάθε μέρα), προκειμένου να διευρυνθούν οι προτιμήσεις και οι επιλογές του παιδιού. Εξάλλου, κανένα τρόφιμο δεν παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά, ούτε όλα τα τρόφιμα που ανήκουν στην ίδια ομάδα έχουν τα ίδια θρεπτικά συστατικά. Ποικιλία πρέπει να υπάρχει και στον σχεδιασμό των γευμάτων, ώστε το παιδί να καταναλώνει από μία φορά την εβδομάδα κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρι, ζυμαρικά, όσπρια και λαδερά. Επίσης, η ποσότητα που θα φάει το παιδί θα πρέπει να είναι τόσο, όση χρειάζεται να ικανοποιήσει πλήρως το αίσθημα της πείνας του. Ούτε περισσότερη ούτε λιγότερη. Αυτό που καθορίζει πόσο φαγητό πρέπει να φάει ένα παιδί είναι αποκλειστικά και μόνο το στομάχι του. Οποιαδήποτε άλλη παρέμβαση είναι, αν όχι επικίνδυνη, περιττή.

Το βράδυ, στο τέλος της ημέρας, είναι η ώρα που το παιδί πρέπει να ηρεμήσει και να ξεκουραστεί από το συχνά απαιτητικό του πρόγραμμα. Το βραδινό γεύμα του παιδιού συμπληρώνει τις διατροφικές ανάγκες της ημέρας του και είναι σημαντικό να μην παραλείπεται. Η δημοφιλής φράση «το βραδινό παχαίνει» αποτελεί έναν διατροφικό μύθο, καθώς στη ρύθμιση του βάρους σημαντικό ρόλο παίζει το τι θα φάει κάποιος όλη την ημέρα και όχι μόνο το βράδυ. Συνεπώς είναι λάθος να πάει νηστικό ένα παιδί για ύπνο ή μόνο με ένα ποτήρι γάλα ή ένα φρούτο, γιατί αυτό που θα συμβεί είναι να διαταραχθεί η ισορροπία και η πληρότητα της διατροφής του. Με την προϋπόθεση ότι το παιδί έχει καταναλώσει ένα σωστό μεσημεριανό και απογευματινό σνακ, τότε το βραδινό γεύμα θα πρέπει να είναι πιο «ελαφρύ» και εύπεπτο από το μεσημεριανό γεύμα, χωρίς πολλά καρυκεύματα ή τηγανιτά τρόφιμα που μπορεί να επιβαρύνουν τη διαδικασία πέψης και άρα τον ύπνο, να καταναλώνεται τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο, προκειμένου να διευκολυνθεί η διαδικασία της πέψης και να καταναλώνεται σε ήρεμο περιβάλλον, στην τραπεζαρία ή την κουζίνα και όχι στο κρεβάτι του παιδιού ή τον καναπέ. Για το βραδινό γεύμα ισχύουν οι βασικές αρχές όπως στο μεσημεριανό, δηλαδή πληρότητα, ποικιλία, ποσότητα. Ενδεικτικές επιλογές από τις διάφορες ομάδες τροφίμων για το βραδινό γεύμα παρουσιάζονται στον πίνακα 15.

Πίνακας 15. Ενδεικτικές επιλογές για το βραδινό γεύμα.

Ψωμί και δημητριακά	Γαλακτοκομικά και κρέας	Φρούτα και λαχανικά
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ψωμί ολικής άλεσης ▪ Δημητριακά ολικής άλεσης ▪ Ζυμαρικά, ρύζι ή πατάτα ▪ Παξιμάδι ολικής αλέσεως ▪ Αραβική πίτα 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Γάλα ▪ Γιαούρτι ▪ Τυρί ▪ Αυγό ή ομελέτα ▪ Τόνος 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Οποιοδήποτε φρούτο ▪ Σαλάτες ▪ Σούπα λαχανικών ▪ Πουρές λαχανικών ▪ Φρουτοσαλάτα

Κατάλληλο περιβάλλον στο γεύμα

Μπορεί η ποιότητα του φαγητού των παιδιών να αποτελεί βασική προτεραιότητα για το σχεδιασμό των γευμάτων τους, εκτός όμως από το τι τρώνε είναι σημαντικό να το τρώνε και κάτω από τις κατάλληλες συνθήκες. Ξεκινώντας από τις μικρές ηλικίες, είναι χρήσιμο να διαμορφώσουν τα παιδιά τις σωστές συνήθειες γύρω από το φαγητό ως προς τις «συνθήκες του τρώγειν». Καταρχάς, είναι σημαντικό τα παιδιά να τρώνε πάντα σε χώρο ειδικά διαμορφωμένο για φαγητό, όπως η κουζίνα ή η τραπεζαρία, και όσο και αν ακούγεται αυτονόητο, θα πρέπει να κάθονται στην καρέκλα, και όχι για παράδειγμα να είναι όρθια ή σε κίνηση. Αυτό θα τα βοηθήσει να διαμορφώσουν μια πιο υγιή και ισορροπημένη σχέση με το φαγητό και να μη συνδυάζουν το φαγητό με άλλες δραστηριότητες της μέρας τους (π.χ. παιχνίδι, παρακολούθηση ταινίας στην τηλεόραση κ.ά.). Συνοδευτικά, οι άλλες συνθήκες που πρέπει να πληρούνται την ώρα του γεύματος είναι τα παιδιά να χρησιμοποιούν τα κατάλληλα σκεύη, να τρώνε δηλαδή από το πιάτο τους, με τα δικά τους μαχαιροπίρουνα, και όχιτσιμπολογώντας απευθείας από τις πιατέλες ή την κατσαρόλα, ή να τρώνε με τα χέρια. Έτσι, η διαδικασία του φαγητού δεν είναι μια γρήγορη και βιαστική κατανάλωση ενέργειας και αντιθέτως, τα παιδιά μαθαίνουν να τρώνε αργά, να αισθάνονται το πότε χόρτασαν και να έχουν τον έλεγχο του τι τρώνε. Μια ακόμα πολύ σημαντική συνήθεια γύρω από την ιεροτελεσσία του φαγητού, είναι να μην πραγματοποιούνται παράλληλες δραστηριότητες. Για τα παιδιά η παράλληλη δραστηριότητα είναι τις περισσότερες φορές η τηλεόραση, αλλά

και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής ή το διάβασμα. Μάλιστα, αρκετές φορές οι γονείς ενθαρρύνουν αυτή τη συνήθεια, διότι το να αποσπάσουν την προσοχή του παιδιού από το φαγητό τούς διευκολύνει σε κάποιες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, είναι πιο εύκολο να ταΐσει κάποιος ένα μικρό παιδί που είναι απορροφημένο παρακολουθώντας κινούμενα σχέδια στην τηλεόραση ή να «ξεγελάσει» με αντίστοιχο τρόπο ένα μεγαλύτερο παιδί έτσι ώστε να καταναλώσει ένα φαγητό που δεν είναι στις προτιμήσεις του. Στην πραγματικότητα με αυτόν τον τρόπο «εκπαιδεύουμε» το παιδί να τρώει ασυναίσθητα, χωρίς να δίνει την παραμικρή προσοχή στο φαγητό του και κάτι τέτοιο μπορεί να έχει δυσμενές αποτέλεσμα. Το γεγονός αυτό, από τη μια, οδηγεί συχνά σε υπερκατανάλωση θερμίδων, αφού το παιδί όντας απορροφημένο σε κάτι άλλο, αγνοεί τα σήματα κορεσμού που το ίδιο του το σώμα στέλνει, από την άλλη μπορεί να οδηγήσει το παιδί να αφήσει το φαγητό του και αργότερα, προσπαθώντας να ικανοποιήσει την πείνα του, να επιλέξει χαμηλότερης θρεπτικής αξίας τρόφιμα. Επιπλέον, η τηλεθέαση κατά τη διάρκεια του φαγητού έχει ως συνέπεια να συνδέονται τα δύο γεγονότα, με αποτέλεσμα κάθε φορά που βλέπει το παιδί τηλεόραση αυτό να διεγείρει την επιθυμία για φαγητό, και αντιστρόφως. Είναι ξεκάθαρο ότι το να συνδέεται το φαγητό με άλλες καταστάσεις, ευχάριστες ή μη, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη διαχείριση του βάρους στην παιδική ηλικία – ακόμα περισσότερο στην ενήλικη ζωή – όπου πια οι συνήθειες αυτές έχουν πια καθιερωθεί και είναι πολύ δύσκολο να τροποποιηθούν. Συνοπτικά, λοιπόν, οι καλές συνήθειες στο τραπέζι περιλαμβάνουν την κατανάλωση φαγητού σε ήρεμο περιβάλλον, με χρήση κατάλληλων σκευών και χωρίς να πραγματοποιούνται άλλες δραστηριότητες, ιδίως η παρακολούθηση τηλεόρασης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά, τα τρόφιμα αποτελούν πολύπλοκα συστήματα, τα οποία περιλαμβάνουν ποικίλους συνδυασμούς θρεπτικών συστατικών. Μάλιστα τα θρεπτικά συστατικά αυτά μπορεί συχνά να εμφανίζουν συνεργιστικές ή και ανταγωνιστικές δράσεις, επομένως η συνολική επίδραση ενός τροφίμου στην υγεία του ανθρώπου καθορίζεται από το σύνολο των πολύπλοκων αλληλεπιδράσεων αυτών. Το γεγονός αυτό έχει πλέον οδηγήσει στην έκδοση διατροφικών οδηγιών, οι οποίες αφορούν όχι μόνο στη συνιστώμενη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, όπως αυτή αποτυπώνεται στις Διαιτητικές Προσλήψεις Αναφοράς και περιγράφηκε σε προηγούμενη ενότητα, αλλά και στη συνιστώμενη συχνότητα

κατανάλωσης τροφίμων και ομάδων τροφίμων. Όλα τα τρόφιμα έχουν τη θέση τους στη διατροφή του ανθρώπου, ενώ ο κατάλληλος συνδυασμός αυτών, στο πλαίσιο πλήρων και ισορροπημένων γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας θα πρέπει να αποτελεί στόχο τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά.

Πηγές

- <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>
- <http://www.cnpp.usda.gov/DietaryGuidelines.htm>



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού