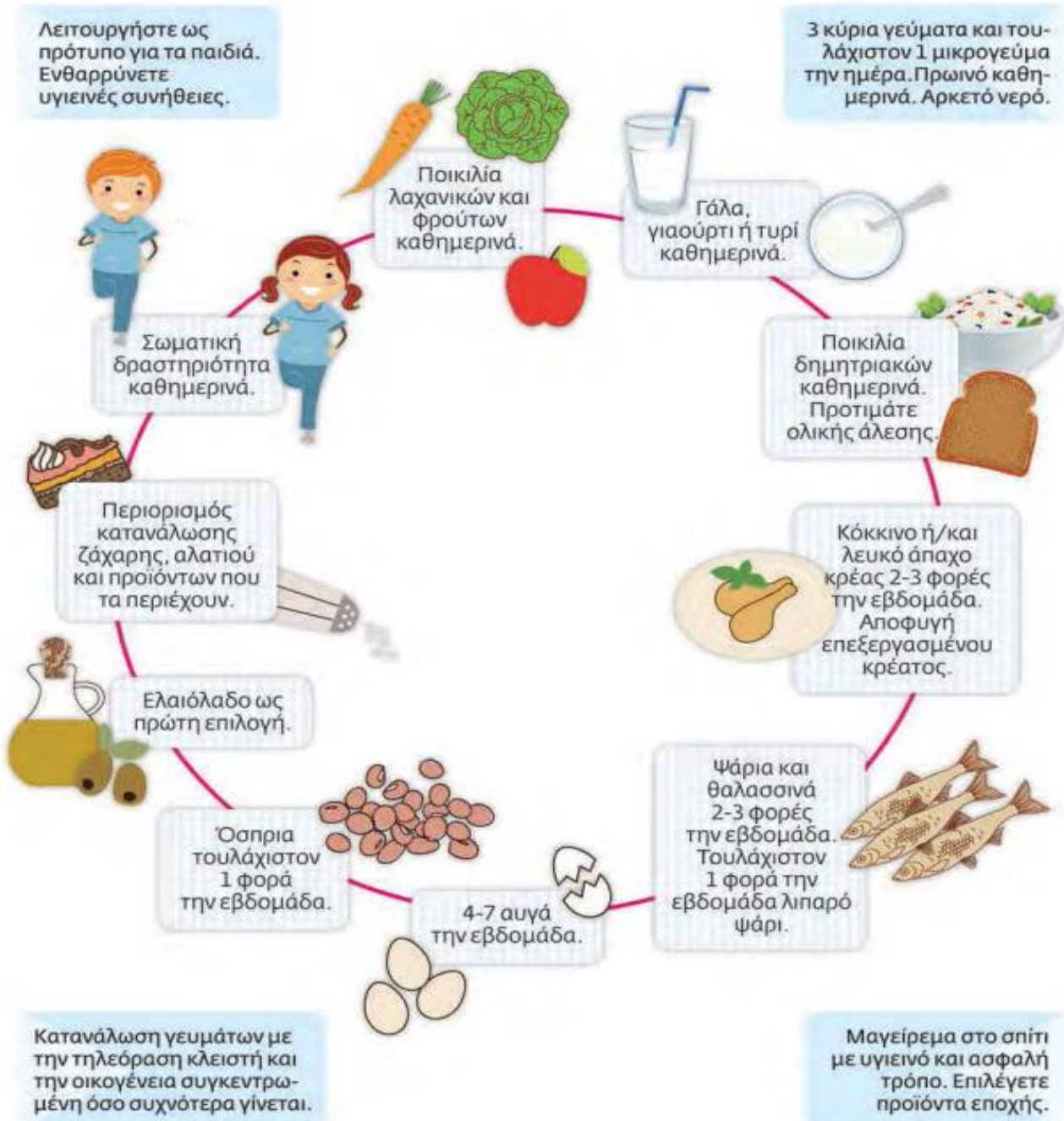




# Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ





## ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Τα **λαχανικά** και τα **φρούτα** είναι ευεργετικά για την υγεία των παιδιών όλων των ηλικιών και είναι σημαντικό να καταναλώνονται καθημερινά. Η τακτική κατανάλωσή τους αποτελεί ασπίδα προστασίας για τον οργανισμό, καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (π.χ., καροτενοειδή, βιταμίνη C, φυλλικό οξύ), φυτοχημικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες) και ανόργανα στοιχεία (π.χ., ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο). Επίσης, τα φρούτα και τα λαχανικά, κατά κανόνα, παρέχουν λίγες θερμίδες, οπότε συμβάλλουν στη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και άλλων χρόνιων νοσημάτων στην ενήλικη ζωή.





## ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και αποτελούν μία από τις πλουσιότερες πηγές ασβεστίου για τον οργανισμό. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο συστατικό για τη σωστή ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών. Τα οστά χτίζονται σταδιακά κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και η κατανάλωση των συνιστώμενων ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων κατά την περίοδο αυτή είναι σημαντική για την απόκτηση υγιών και γερών οστών και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης στις μεγάλες ηλικίες.

Εκτός από ασβέστιο, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν βιταμίνες, όπως ριβοφλαβίνη και βιταμίνη Β<sub>12</sub>, βιταμίνες Α και D, και ανόργανα στοιχεία, όπως φώσφορο, κάλιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο.

**"Διατροφικές συμβουλές (και συμβουλές υγιεινής διατροφής)"** «Υλοποίηση Συνοδευτικών Δράσεων για τους εταίρους της Κοινωνικής Σύμπραξης Π.Ε.ΠΙΕΡΙΑΣ» στα πλαίσια της πράξης «ΑΠΟΚΕΝΤΡΩΜΕΝΕΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΗΣ ΥΛΙΚΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ, ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΔΑΠΑΝΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ 2015-2016 Κ.Σ. Π.Ε. ΠΙΕΡΙΑΣ» Κωδ. Πράξης MIS (ΟΠΣ): 5000184 και της πράξης «ΑΠΟΚΕΝΤΡΩΜΕΝΕΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΗΣ ΥΛΙΚΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ, ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΔΑΠΑΝΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ 2018-2019» – Κ.Σ. Π.Ε. ΠΙΕΡΙΑΣ» Κωδ. Πράξης MIS (ΟΠΣ): 5029657





## ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους αποτελούν τη βάση της διατροφής μας. Είναι βασική πηγή υδατανθράκων, οι οποίοι προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, γι' αυτό και πρέπει να καταναλώνονται από τα παιδιά σε επαρκείς ποσότητες καθημερινά. Ιδιαίτερα τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (κυρίως του συμπλέγματος Β), ανόργανα στοιχεία και άλλα πολύτιμα συστατικά, με αποτέλεσμα να επιδρούν ευεργετικά στην υγεία των παιδιών.

Πλούσια πηγή υδατανθράκων (κυρίως αμύλου) και άλλων θρεπτικών στοιχείων, όπως βιταμίνης C, πυριδοξίνης (βιταμίνης Β<sub>6</sub>) και καλίου, αποτελούν και οι πατάτες. Η πατάτα, βάσει των βοτανικών της χαρακτηριστικών, ανήκει στα λαχανικά, αλλά, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε άμυλο, στον παρόντα Οδηγό περιλαμβάνεται στις συστάσεις για τα δημητριακά και τα προϊόντα τους.



**Στις σαλάτες**  **λέμε ΝΑΙ**

**στα φρέσκα φρούτα**  **λέμε ΝΑΙ.**

**Στα ψαράκια**  **λέμε ΝΑΙ**

**και στα όσπρια**  **λέμε ΝΑΙ.**

**Στο γαλατάκι**  **λέμε ΝΑΙ**

**και στο ψωμάκι**  **λέμε ΝΑΙ.**

**ΟΧΙ στα γαριδάκια** 

**ΟΧΙ και στα ζαχαρωτά** 

**ΟΧΙ στα πατατάκια** 

**ΟΧΙ και στα γλυκά** 





## ΟΣΠΡΙΑ

Τα όσπρια αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, φυτοχημικές ουσίες, βιταμίνες, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο κ.ά. Επιπλέον, η περιεκτικότητά τους σε λίπος είναι μικρή.





## ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ

Το **κρέας, κόκκινο και λευκό**, αποτελεί καλή πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και μία από τις σημαντικότερες πηγές σιδήρου για τον οργανισμό. Παρέχει, επίσης, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Ωστόσο, η αυξημένη κατανάλωση των επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος είναι επιβλαβής για την υγεία, κυρίως λόγω της περιεκτικότητάς τους σε αλάτι, συντηρητικά και κορεσμένα λιπαρά οξέα.

### Στο κόκκινο κρέας ανήκουν:

- Μοσχάρι, βοδινό
- Χοιρινό
- Αρνί, πρόβατο
- Κατσίκι, γίδα
- Κυνήγι: π.χ., αγριογούρουνο, ελάφι
- Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω.



### Στο λευκό κρέας ανήκουν:

- Κοτόπουλο
- Γαλοπούλα
- Πάπια
- Κουνέλι
- Κυνήγι: π.χ., φασιανός, ορτύκι, πέρδικα
- Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω.







## ΑΥΓΑ

Τα αυγά αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Επιπλέον, περιέχουν βιταμίνες (Α, D, B<sub>12</sub>, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη), καροτενοειδή (λουτεΐνη και ζεαξανθίνη), σελήνιο και χολίνη. Αποτελούν ένα από τα βασικά τρόφιμα της διατροφής των παιδιών.

### ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν **4-7 αυγά την εβδομάδα**.

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμήστε το αυγό βραστό και λιγότερο συχνά τηγανητό. Εάν το τηγανίσετε, χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο. Εναλλακτικός τρόπος μαγειρέματος είναι η ομελέτα ψητή στον φούρνο, που μπορεί να συνδυαστεί και με λαχανικά (π.χ., μανιτάρια, πιπεριές, ντομάτα).
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να τρώνε το αυγό «σφιχτό» και όχι «μελάτο». Ο χρόνος βρασμού για τα σφιχτά αυγά είναι 8 λεπτά. Έτσι μειώνεται ο κίνδυνος νόσησης αν τα αυγά έχουν προσβληθεί από σαλμονέλα.

**"Διατροφικές συμβουλές (και συμβουλές υγιεινής διατροφής)"** «Υλοποίηση Συνοδευτικών Δράσεων για τους εταίρους της Κοινωνικής Σύμπραξης Π.Ε.ΠΙΕΡΙΑΣ» στα πλαίσια της πράξης «ΑΠΟΚΕΝΤΡΩΜΕΝΕΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΗΣ ΥΛΙΚΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ, ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΔΑΠΑΝΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ 2015-2016 Κ.Σ. Π.Ε. ΠΙΕΡΙΑΣ» Κωδ. Πράξης MIS (ΟΠΣ): 5000184 και της πράξης «ΑΠΟΚΕΝΤΡΩΜΕΝΕΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΗΣ ΥΛΙΚΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ, ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΔΑΠΑΝΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ 2018-2019» – Κ.Σ. Π.Ε. ΠΙΕΡΙΑΣ» Κωδ. Πράξης MIS (ΟΠΣ): 5029657







## ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Είναι πλούσια σε βιταμίνη D, ψευδάργυρο και σελήνιο, είναι καλή πηγή σιδήρου και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Τα ψάρια, και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια, είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά, που είναι ευεργετικά για την υγεία. Γι' αυτούς τους λόγους, η κατανάλωση ψαριών είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τη σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου και την οπτική οξύτητα των παιδιών και των εφήβων, καθώς και για τη διατήρηση καλής υγείας στη μετέπειτα ζωή.





## ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ)

Τα προστιθέμενα σάκχαρα, με κύριο εκπρόσωπο τη ζάχαρη, προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, χωρίς όμως να του παρέχουν άλλα θρεπτικά συστατικά, προσδίδοντας κατά βάση «κενές θερμίδες». Χρησιμοποιούνται κυρίως κατά την παρασκευή γλυκισμάτων, ενώ περιέχονται συχνά σε έτοιμα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα και ποτά, όπως αναψυκτικά, χυμούς, μπισκότα, κρουασάν, έτοιμες σάλτσες, κονσερβοποιημένα τρόφιμα κ.ά.

Η συχνή κατανάλωση από τα παιδιά τροφών πλούσιων σε προστιθέμενα σάκχαρα, ιδιαίτερα αναψυκτικών, συμβάλλει στην εμφάνιση τερηδόνας και παιδικής παχυσαρκίας. Επιπλέον, όταν καταναλώνονται συχνά, αντικαθιστούν στη διατροφή του παιδιού τρόφιμα με μεγάλη θρεπτική αξία, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.





## ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ

Η καθημερινή πρόσληψη της απαραίτητης για τον οργανισμό ποσότητας νερού και υγρών έχει ιδιαίτερη σημασία για την υγεία των παιδιών και των εφήβων. Το νερό συμμετέχει σε όλες σχεδόν τις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος και είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του. Περιέχει ανόργανα στοιχεία, όπως μαγνήσιο και ασβέστιο. Για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού θα πρέπει η πρόσληψη υγρών να καλύπτει τουλάχιστον τις απώλειες. Η ανεπαρκής πρόσληψη υγρών προκαλεί αφυδάτωση η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της φυσικής αντοχής και της νοητικής λειτουργίας των παιδιών και των εφήβων (π.χ., δυσκολία συγκέντρωσης στο σχολείο).





## ΔΕΚΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

1. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΠΡΩΙΝΟ.
2. ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΠΟΛΛΑ ΓΛΥΚΑ.
3. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΟΥΜΕ ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΟ.
4. ΤΟ ΒΡΑΔΥ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΑΡΓΑ.
5. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ.
6. ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΤΣΙΧΛΕΣ & ΖΑΧΑΡΩΤΑ.
7. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΥΧΝΑ ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ.
8. ΟΧΙ ΣΤΑ ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ & ΣΤΑ ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ.
9. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΟΥΜΕ ΦΥΣΙΚΟΥΣ ΧΥΜΟΥΣ.
10. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ ΣΥΧΝΑ.

