

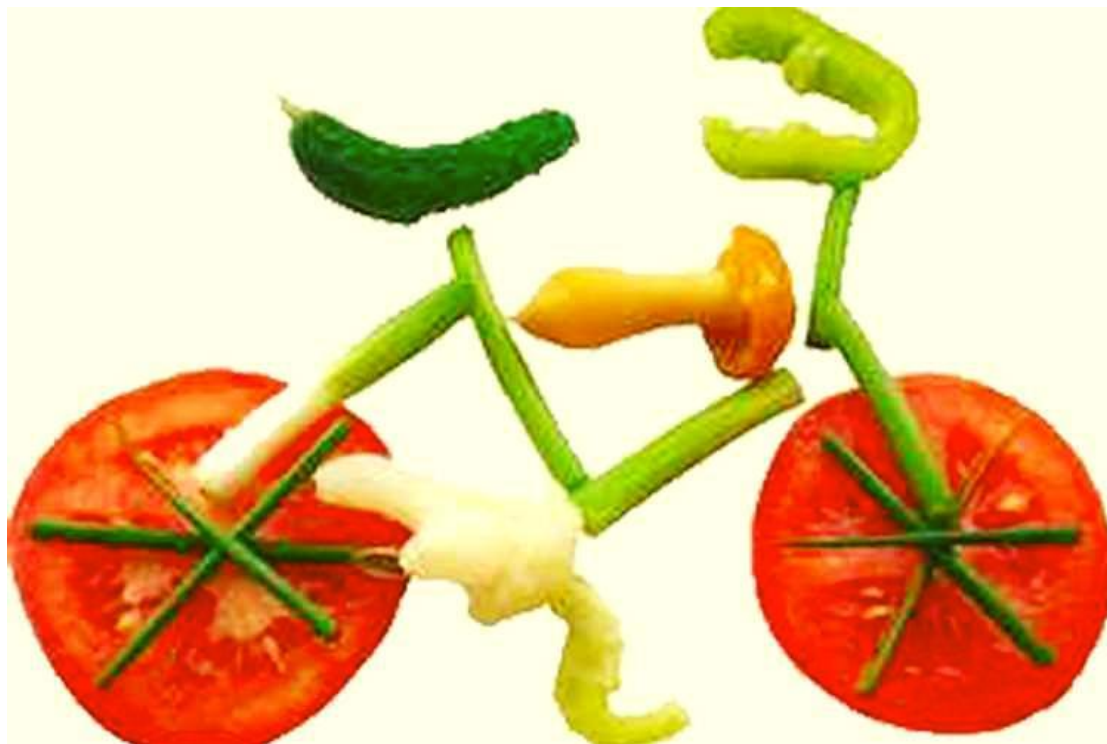
## ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΓΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ



Η διατροφική ποικιλία προσφέρει στα παιδιά θρεπτικά συστατικά και επιλογές σε αυτά που τρώνε. Το καθημερινό διαιτολόγιο των παιδιών πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις κατηγορίες: **γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, αυγό, όσπρια, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, φρούτα και λαχανικά, ελαιόλαδο.** Οι τροφές θα πρέπει να κατανέμονται σε μικρά και συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το φαγητό θα πρέπει να είναι κατά κύριο λόγο "σπιτικό". Έτοιμα φαγητά πρέπει να καταναλώνονται σπάνια. Το μόνο απαραίτητο ποτό είναι το νερό. **Συνιστάται η κατανάλωση 30ml νερού ανά κιλό σώματος καθώς τα παιδιά είναι πιο ευάλωτα στην αφυδάτωση επειδή είναι υπερκινητικά και επίσης γιατί μπορεί να μην έχουν μάθει να αναγνωρίζουν το αίσθημα της δίψας.** Ένα ισορροπημένο δείγμα παιδικής διατροφής πρέπει να περιλαμβάνει:

- μια μικρή μερίδα σαλάτα σε κάθε γεύμα και μαγειρεμένα λαχανικά ή χορτόσουπα,
- 2-4 φρούτα την ημέρα (ωμά, πολτοποιημένα, ως χυμό ή κομπόστα),
- 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα (γάλα, τυρί, γιαούρτι, κρέμα),
- 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια,
- Δύο φορές την εβδομάδα ψάρι, 4-5 αυγά, και μία ως τρεις φορές την εβδομάδα κρέας ή κοτόπουλο.
- Ελαιόλαδο

Είναι σημαντικό, επίσης, τα παιδιά να καταναλώνουν μικρά ενδιάμεσα γεύματα (σνακ), αρκεί αυτά να είναι υψηλής θρεπτικής αξίας, όπως ξηρούς καρπούς, φρούτα, λαχανικά, γάλα, γιαούρτι, ψωμί και προϊόντα από δημητριακά ολικής αλέσεως, τoστ, κ.ά.



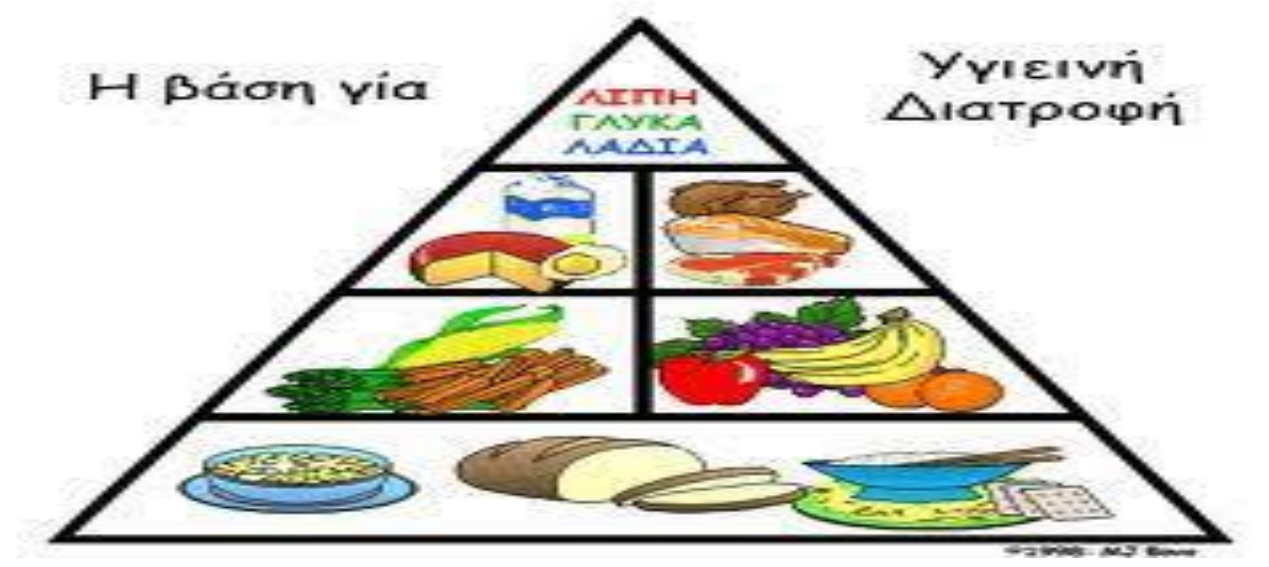
Τα λίπη και τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο. Η διατροφή των παιδιών θα πρέπει να είναι πλήρης σε μέταλλα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Ιδιαίτερως σημαντική για την ανάπτυξή τους είναι η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου, ψευδαργύρου και σιδήρου. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την σωστή ανάπτυξη και δομή του σκελετού, των δοντιών κ.α. του παιδιού. **Σημαντικές πηγές ασβεστίου αποτελούν το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.** Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για την ομαλή ανάπτυξη και σύνθεση των ιστών και όλων των συστημάτων του παιδικού οργανισμού. Βρίσκεται στο κρέας και τα προϊόντα του καθώς επίσης και τα δημητριακά, σε λιγότερο απορροφήσιμη μορφή. **Ο σίδηρος αποτελεί βασικότατο συστατικό για την υγεία, το οποίο όμως παρουσιάζει την μεγαλύτερη συχνότητα ανεπάρκειας ανάμεσα στα θρεπτικά συστατικά κατά την παιδική ηλικία.** Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητη η επαρκής πρόσληψη τροφών που περιέχουν σίδηρο όπως το κρέας, το γάλα, τα αυγά και πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι και όσπρια όπως οι φακές δευτερευόντως.



Υγιές σώμα = υγιές μυαλό. Οι μαθητές όλων των ηλικιών μπορούν να επωφεληθούν από την κατανάλωση μιας υγιεινής διατροφής που περιλαμβάνει τρόφιμα που ενισχύουν τη γνωστική λειτουργία και την ακαδημαϊκή απόδοση.



# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



Στη **βάση** της καθημερινής διατροφής βρίσκονται τα φυτικής προέλευσης τρόφιμα που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ιχνοστοιχεία όπως ο ψευδάργυρος, το κάλιο κλπ, δηλαδή τα αμυλούχα ολικής άλεσης, τα φρούτα και τα λαχανικά. Οι ομάδες τροφίμων που απαρτίζουν τη βάση της πυραμίδας είναι:

Η ομάδα των αμυλούχων και δημητριακών

Η ομάδα των λαχανικών και η ομάδα των φρούτων

Στη **συνέχεια, ακολουθεί το ελαιόλαδο**, για να αναδείξει την σχεδόν αποκλειστική του χρήση στη Μεσογειακή διατροφή. Έρευνες έχουν δείξει άλλωστε πως η

αντικατάσταση του κορεσμένου λίπους με μονοακόρεστο είναι ευεργετική για την υγεία και κυρίως την υγεία της καρδιάς. Η θέση του ελαιόλαδου στην πυραμίδα οφείλεται, επίσης, στην υψηλή αντιοξειδωτική δράση της βιταμίνης Ε που περιέχει. **Ακριβώς πάνω** από το ελαιόλαδο στην πυραμίδα, σε καθημερινή βάση, βρίσκονται τα **γαλακτοκομικά** λόγω της υψηλής θρεπτικής τους αξίας ως κύρια πηγή ασβέστιο, πρωτεΐνης (σε καθημερινή βάση) και υδατανθράκων.



**Σε εβδομαδιαία βάση συστήνεται η κατανάλωση κρέατος με την εξής σειρά:**

1 φορά το μήνα το κόκκινο κρέας (μοσχάρι ή χοιρινό), λόγω κορεσμένου λίπους εκτός αν το παιδί έχει αναιμία όποτε συστήνεται πιο συχνά η κατανάλωση άπαχου μοσχαριού.

1-2 φορές την εβδομάδα ψάρια κατά προτίμηση λιπαρά ψάρια (οι σαρδέλες, ο μπακαλιάρος, ο κολιός, ο γαύρος, ο σολομός, το σκουμπρί) βραστά ή ψητά ή αχνιστά ή μαγειρευτά

1 φορά την εβδομάδα κοτόπουλο ή γαλοπούλα

1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια σα σούπα ή μέσα στις σαλάτες

2 αυγά την εβδομάδα βραστά ή ομελέτα ή μελάτα ή μάτια σε νερό

1-2 φορές την εβδομάδα μια μικρή χούφτα ξηρών καρπών σε αντικατάσταση των οσπρίων.

Μπορείτε να επιλέξετε καρύδια ή αμύγδαλα άψητα ή 2-3 κάστανα ή 4-5 φουντούκια, καλό είναι να αποφεύγονται οι αλμυροί ξηροί καρποί

Ενδεικτική ποσότητα είναι τα 2/3 της παλάμης του χεριού του καθενός.

Από τα αλλαντικά και τα λουκάνικα, καλό είναι να χρησιμοποιούνται άπαχα (φιλέτο γαλοπούλας για σάντουιτς) ή αλλαντικά που έχουν αντικαταστήσει τα κορεσμένα με πολυακόρεστα λιπαρά, ενώ τα υπόλοιπα να καταναλώνονται σε αραιή συχνότητα.

Στην κορυφή της πυραμίδας σε μικρότερη συχνότητα βρίσκονται τα γλυκά, τα λιπαρά τρόφιμα και τα fast-food. Η ομάδα αυτή προσφέρει κατά κύριο λόγο λίπη, κυρίως κορεσμένα και ζάχαρη, ενώ τις περισσότερες φορές δεν έχει να προσφέρει περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Για το λόγο αυτό συστήνεται να την απολαμβάνουμε με μέτρο και ισορροπία.

