

# Για να πάρει... άριστα στη διατροφή!

Εισηγήτρια

**Αλεξάνδρα Κουμπίτσκι,**  
Κλινική Διαιτολόγος -  
Διατροφολόγος, M.Sc.



Ομάδα Παιδικής Διατροφής

**Μαίρη Σελανική,**  
Διαιτολόγος -  
Διατροφολόγος, M.Sc.

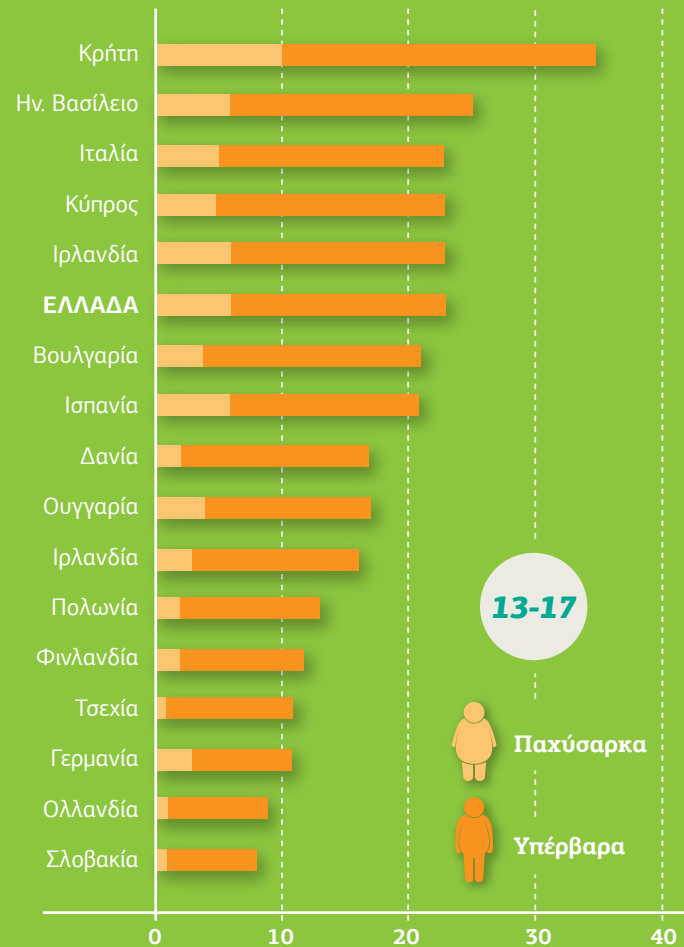
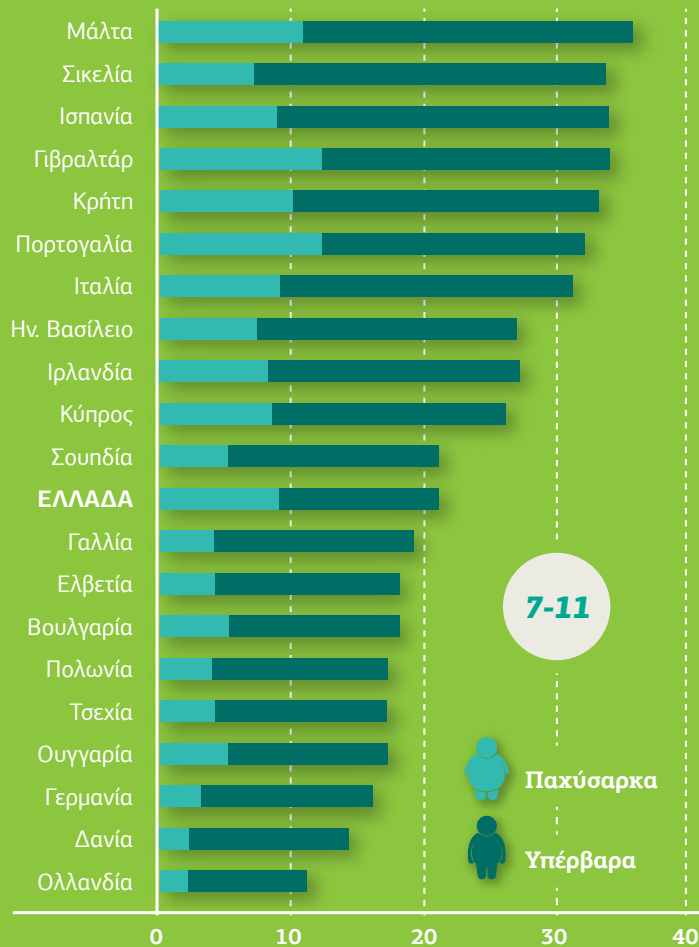
**Διονυσία Βουτσά,**  
Κλινική Διαιτολόγος -  
Διατροφολόγος

**Χριστίνα Λαμπρινού,**  
Κλινική Διαιτολόγος -  
Διατροφολόγος

**Σοφία Βρυώνη,**  
Διαιτολόγος -  
Διατροφολόγος

# Ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών

Ηλικίας 7-11 και 13-17 ετών, στην Ευρώπη



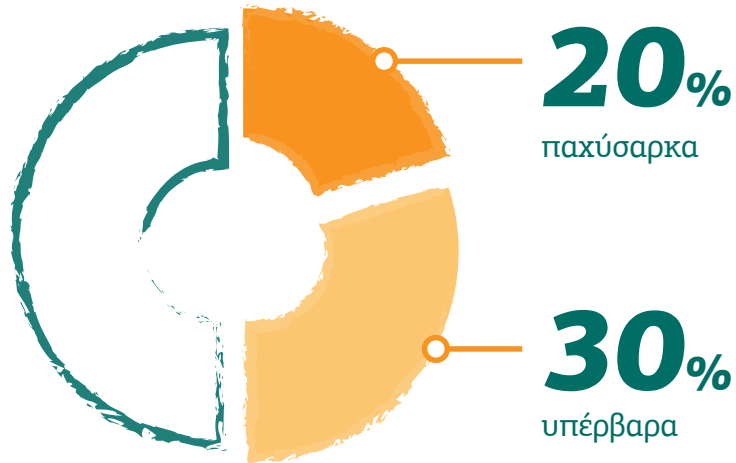
## Στη μελέτη ENERGY,

που πραγματοποιήθηκε σε επτά ευρωπαϊκές χώρες,

η Ελλάδα βρέθηκε στην κορυφή της λίστας των χωρών  
με τα μεγαλύτερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας

με περίπου 20% των παιδιών 10-12 χρονών  
να είναι παχύσαρκα και το 30% απλώς υπέρβαρα.

ENERGY





Βάση του WHO (Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας),  
ως **παχυσαρκία** ορίζεται η...

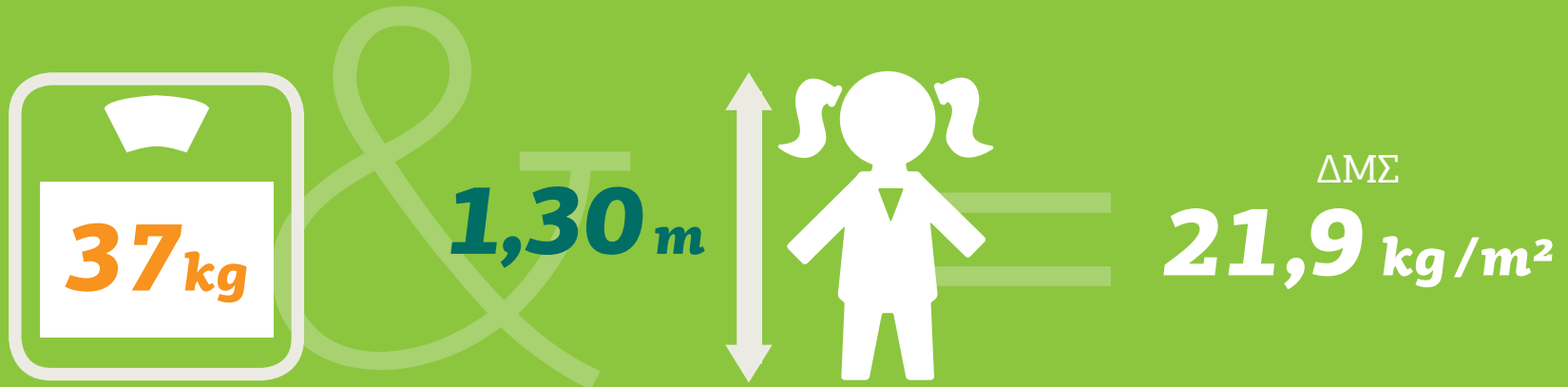
**...«υπερβολική εναπόθεση σωματικού λίπους  
η οποία επηρεάζει αρνητικά την υγεία  
και ευεξία του ατόμου»**



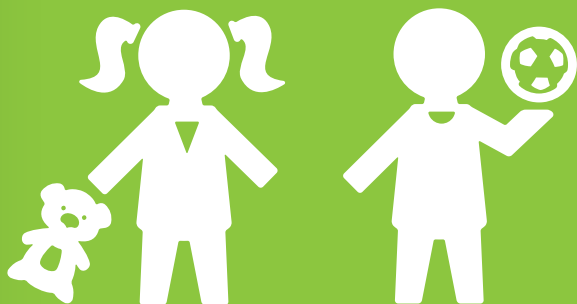
$$\Delta\text{ΜΣ} = \text{Βάρος}^{\text{σε κιλά}} / \text{Ύψος} \times \text{Ύψος}^{\text{σε μέτρα}}$$

Παράδειγμα

Ένα κορίτσι 8 ετών ζυγίζει 37kg και έχει ύψος 1,30m έχει  $\Delta\text{ΜΣ} = 21,9 \text{ kg/m}^2$



# Όρια ΔΜΣ για σωματικό υπέρβαρο ή παχυσαρκία για παιδιά και εφήβους



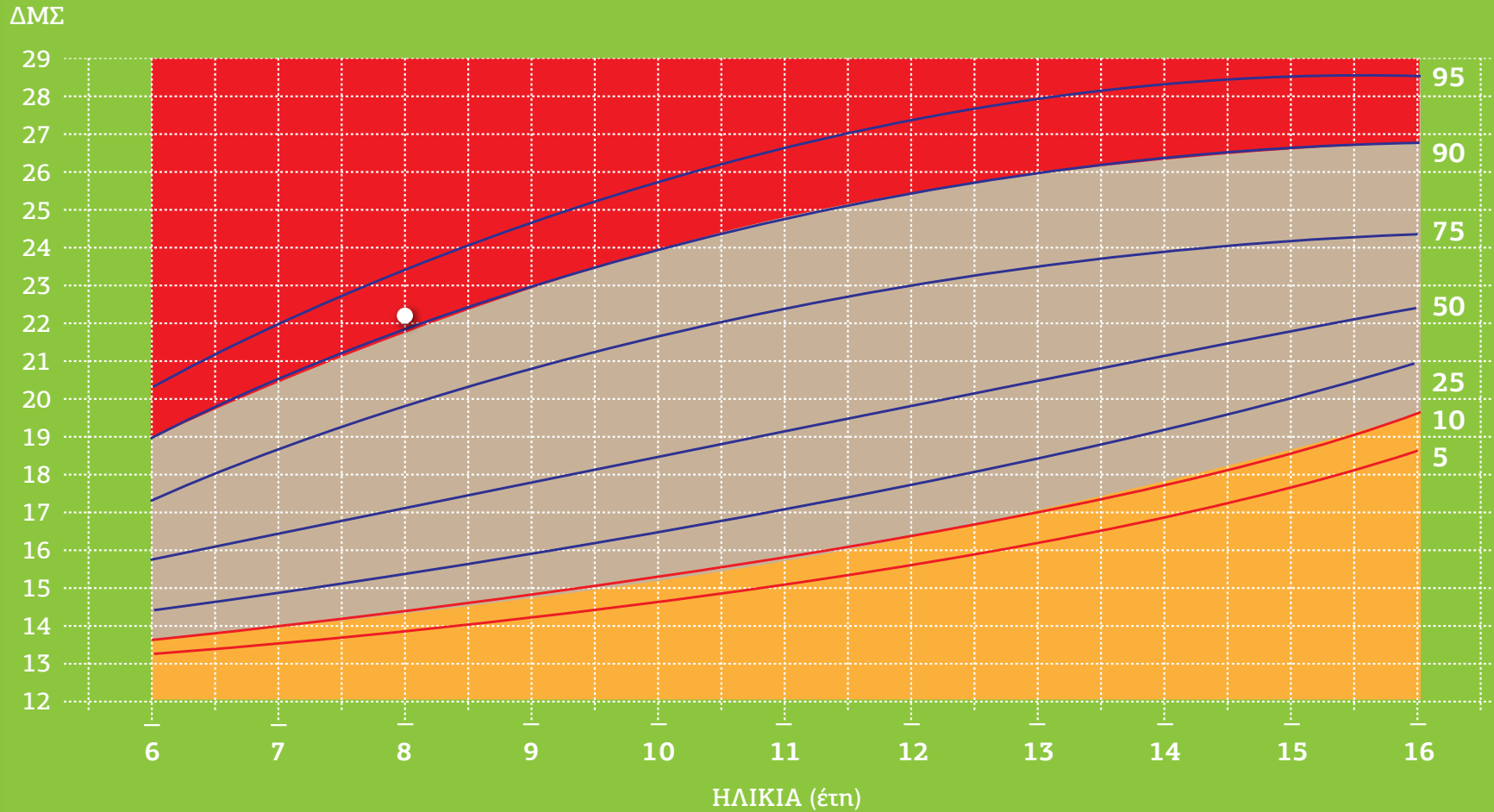
<http://www.mednutrition.gr/deiktis-mazas-somatos-gia-paidia>

medNutrition

Ηλικία	Σωματικό υπέρβαρο		Παχυσαρκία	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
2	18.41	18.02	20.09	19.81
2,5	18.13	17.76	19.80	19.55
3	17.89	17.56	19.57	19.36
3,5	17.69	17.40	19.39	19.23
4	17.55	17.28	19.29	19.15
4,5	17.47	17.19	19.26	19.12
5	17.42	17.15	19.30	19.17
5,5	17.45	17.20	19.47	19.34
6	17.55	17.34	19.78	19.65
6,5	17.71	17.53	20.23	20.08
7	17.72	17.75	20.63	20.52
7,5	18.16	18.03	21.09	21.01
8	18.44	18.35	21.60	21.57
8,5	18.76	18.69	22.17	22.18
9	19.10	19.07	22.77	22.81
9,5	19.46	19.45	23.39	23.46
10	19.84	19.86	24.00	24.11
10,5	20.20	20.29	24.57	24.77
11	20.55	20.74	25.10	25.42
11,5	20.89	21.20	25.58	26.05
12	21.22	21.68	26.02	26.67
12,5	21.56	22.14	26.43	27.24
12	21.91	22.58	26.84	27.76
13,5	22.27	22.98	27.25	28.20
14	22.62	23.34	27.63	28.57
14,5	22.96	23.66	27.98	28.87
15	23.29	23.94	28.30	29.11
15,5	23.60	24.17	28.60	29.29
16	23.90	24.37	28.88	29.43
16,5	24.19	24.54	29.14	29.56
17	24.46	24.70	29.41	29.69
17,5	24.73	24.85	29.70	29.84
18	25	25	30	30

# Δείκτης Μάζας Σώματος

Για κορίτσια από 6 έως 16 χρόνων



Πηγή: Α. Καφάτος, Χ. Χατζής, Γ. Μανιός, Μ. Λιναρδάκης, Ι. Μοσχανδρέα, Ε. Μαρκατζή «Αγωγή Υγείας στα σχολεία της Κρήτης. Ο τρόπος επεξεργασίας & παρουσίασης στους γονείς των κλινικών και εργαστηριακών αποτελεσμάτων των παιδιών τους ως μέρος της εκπαιδευτικής παρέμβασης.» Παιδιατρική 1999; 62:371-378.  
Πανεπιστήμιο Κρήτης/ Τμήμα Ιατρικής/ Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής/ Κλινική Προληπτικής Ιατρικής & Διατροφής.

**1.**

**Το βάρος του**



**2.**

**Η ενδυμασία**



**3.**

**Ο σωματότυπος**





1

Μειωμένη φυσική δραστηριότητα

2

Γενετικά σύνδρομα  
(Prader-Willi, Bardet-Biedl, Cohen, Down, Turner)

3

Ορμονικές διαταραχές:

- υποθυρεοειδισμός,
- υπερέκκριση κορτιζόλης, *σύνδρομο Cushing*
- ανεπάρκεια αυξητικής ορμόνης,
- υπερινσουλιαιμία,
- σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών



Ανθυγιεινός  
τρόπος  
διατροφής



Διαθεσιμότητα στο σπίτι  
περισσότερων ανθυγιεινών  
παρά υγιεινών τροφίμων



Οικογενειακό  
γεύμα



Μέγεθος  
μερίδας



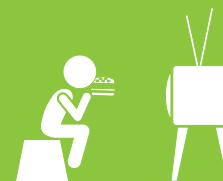
Απουσία μητέρας  
πολλές ώρες  
από το σπίτι



Έλεγχος διατροφής  
του παιδιού  
από κάποιον άλλο  
(γιαγιά)



Συχνή κατανάλωση  
φαγητού εκτός σπιτιού



Τηλεόραση  
την ώρα  
του φαγητού

# Περιβάλλον κατά τη διάρκεια του φαγητού



Υγιεινά σνακ αντί για γλυκίσματα



**Όχι** στην πίεση!



**Ναι** στην λεκτική  
επιβράβευση!

# Βασικές κατευθυντήριες οδηγίες για τον έλεγχο του βάρους του παιδιού

(συνέχεια)

1

Διατήρηση  
των οικογενειακών γευμάτων



2

Αποφυγή της διάκρισης  
των τροφίμων σε «καλά»  
και «κακά»



3

Γονέας = πρότυπο (καλό ή κακό)





Σερβίζουμε σε μικρές ποσότητες!



Μπορούν και τα θρεπτικά τρόφιμα να γίνουν διασκεδαστικά



Το γλυκό δεν είναι μέρος της καθημερινής διατροφής



Προτιμάμε φρούτο για επιδόρπιο



Αποφεύγουμε τα γλυκά πριν το γεύμα



Αποφεύγουμε τη χρήση του γλυκού ως επιβράβευση

● Οπτικό ερέθισμα παιδιού στο φρούτο  
● από τον δάσκαλο και όχι μόνο ακουστικό.

● Αγάπη για την άσκηση από το μάθημα  
● Φυσικής Αγωγής και υιοθέτηση τρόπου ζωής.

● Παροχή εκπαιδευτικών ομιλιών στους γονείς  
● και τα παιδιά από ειδικούς επιστήμονες.  
*π.χ. διαιτολόγο, γυμναστή, παιδίατρο, ψυχολόγο*

● Στήριξη υγιεινού προτύπου διατροφής από το κυλικείο.



## κατάλογος προϊόντων που επιτρέπονται στα σχολικά κυλικεία σύμφωνα με τη νομοθεσία

### Φρούτα - Λαχανικά

- Φρέσκα φρούτα-λαχανικά, ανάλογα με την εποχή.
- Αποξηραμένα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης.
- Φυσιικός χυμός φρούτων, ή και λαχανικών.
- Φρουτοσαλάτα, χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών.
- Σαλάτα από φρέσκα λαχανικά, χωρίς προσθήκη αλατιού.
- Συσκευασμένοι φυσικοί χυμοί χωρίς συντηρητικά και χωρίς ζάχαρη.



### Γαλακτοκομικά

- Γάλα τυποποιημένο, παστεριωμένο, πλήρες και ημιαποβουτυρωμένο
- Σοκολατούχο γάλα με χαμηλά λιπαρά
- Γιαούρτι τυποποιημένο (έως 5% λιπαρά), χωρίς πρόσθετα σάκχαρα
- Ροφήματα, από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων, που θα παρασκευάζονται, στο κυλικείο, χωρίς προσθήκη ζάχαρης.
- Τυριά, πολύ σκληρά, σκληρά, ημίσκληρα, μαλακά τυριά.

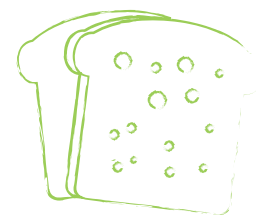


Εξαιρούνται τα ανακατεργασμένα τυριά, ή τηγμένα τυριά και ανακατεργασμένα τυριά, με αλειψώδη υφή.

κατάλογος προϊόντων  
που επιτρέπονται στα σχολικά κυλικεία  
σύμφωνα με τη νομοθεσία

## Αρτοσκευάσματα

- Κουλούρι σπασμένιο ολικής άλεσης ή λευκό
- Κριτσίνια ολικής άλεσης ή λευκά
- Φρυγανιές ολικής άλεσης ή λευκές
- Κράκερς ολικής άλεσης ή λευκά
- Μουστοκούλουρα
- Σταφιδόψωμο
- Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης
- Τυρόπιτα-πίτα λαχανικών, με συγκεκριμένες προδιαγραφές:
  1. Η λιπαρή ύλη πρέπει να είναι αποκλειστικά ελαιόλαδο. Δεν επιτρέπεται η χρήση ζύμης σφολιάτας.
  2. Το τυρί που θα χρησιμοποιείται στις τυρόπιτες, θα πρέπει να αποτελεί, τουλάχιστον το 40% του συνολικού βάρους. Απαγορεύεται η χρήση τετηγμένων τυριών.
- **Πίτσα.** Απαγορεύεται η χρήση ενισχυτικών γεύσης, όπως το γλουταμινικό μονονάτριο. Δεν επιτρέπεται η χρήση σάλτσας και αλλαντικών.
- Σάντουιτς



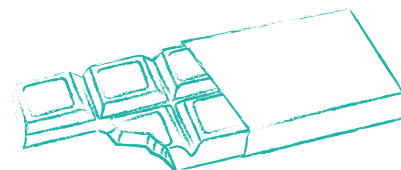


κατάλογος προϊόντων  
που επιτρέπονται στα σχολικά κυλικεία  
σύμφωνα με τη νομοθεσία

## Γλυκίσματα

- Κρέμα και ρυζόγαλο, με περιεκτικότητα σε λίπος γάλακτος έως 4%
- Χαλβάς
- Παστέλι
- Μέλι
- Σοκολάτα υγείας και γάλακτος

✗ Δεν επιτρέπεται η διάθεση τσιχλών και καραμελών.



## Ξηροί καρποί

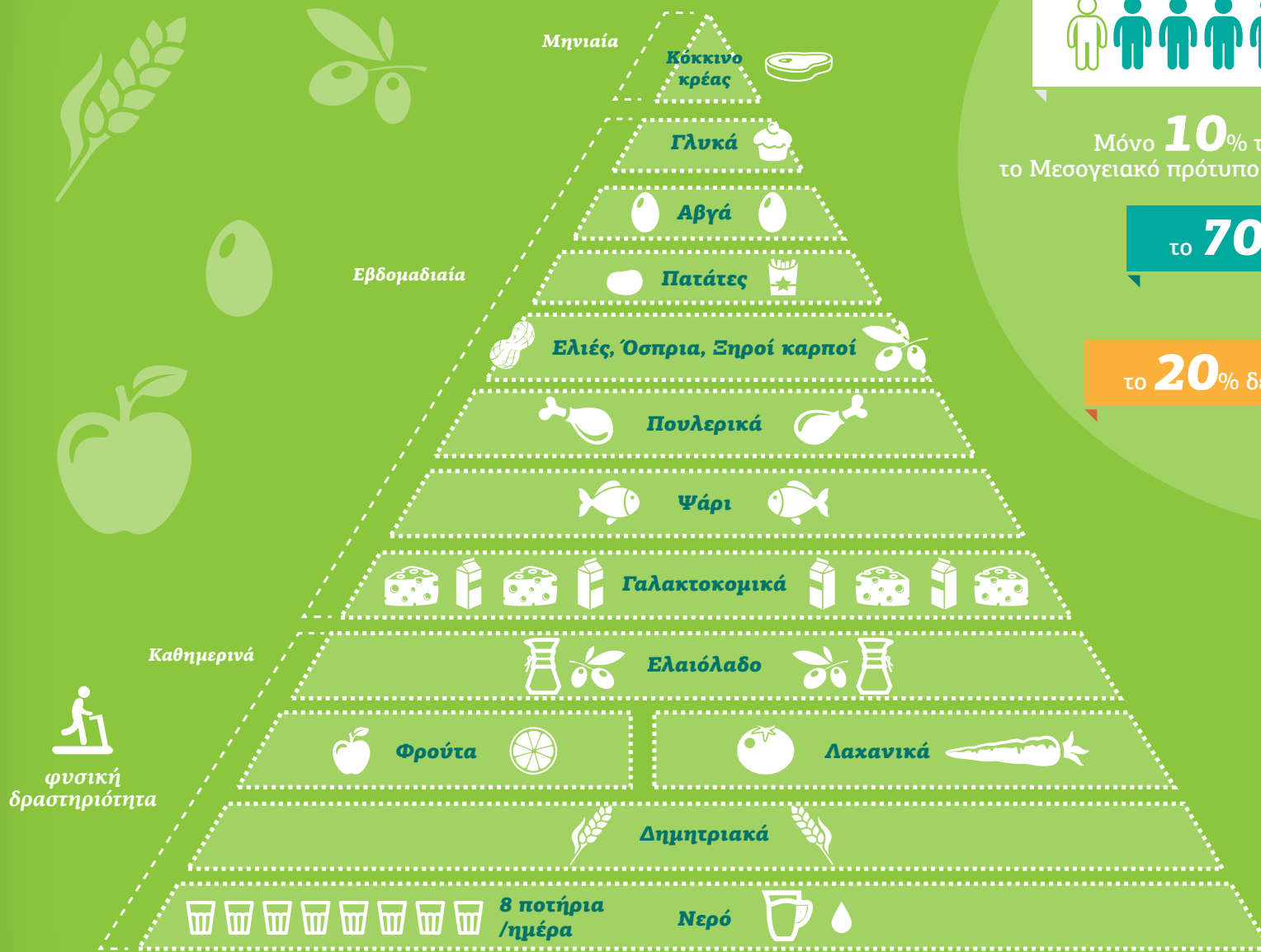
- Δευτεροβάθμια εκπαίδευση: επιτρέπονται οι ξηροί καρποί όλων των ειδών, χωρίς προσθήκη αλατιού ή ζάχαρης.

## Υγρά τρόφιμα

- Εμφιαλωμένο νερό
- Μόνο στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, τα παρακάτω αφεψήματα: χαμομήλι, φασκόμηλο, τσάι του βουνού, χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή σύνθετων γλυκαντικών.
- Καφές, μόνο για το προσωπικό

✗ Δεν επιτρέπεται η διάθεση αναψυκτικών.





Μόνο **10%** των παιδιών ακολουθούν το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής στην Ελλάδα,

το **70%** το ακολουθούν μέτρια

το **20%** δεν το ακολουθεί καθόλου

ΙΑΔ, Περί Διατροφής, 2009

## Μερίδες: το μέγεθος... μετράει!

Πόσο κρέας να σερβίρουν; Πόσα αμυλούχα και πόσα λαχανικά; Με το σουπλά του medNutrition, το ισορροπημένο πιάτο γίνεται παιχνίδι!

Η χρήση του τόσο εύκολη, που μπορεί να τη μάθει και ένα παιδάκι του νηπιαγωγείου: το μισό πιάτο (πράσινο) γεμίζει με λαχανικά, το 1/4 (καφέ) με αμυλούχες τροφές και το εναπομείναν τέταρτο (κόκκινο χρώμα) με πηγές πρωτεΐνης. Μην ξεχνάτε ότι η λιπαρή ύλη που περιέχει κάθε πιάτο δεν θα πρέπει να ξεπερνάει την ποσότητα που χωράει το κυκλάκι στο κέντρο του πιάτου.

Ένα είναι βέβαιο, ότι με το πιάτο της ... υγιεινής διατροφής του medNutrition, θα αναψέψετε «πράσινο φως» για την υγεία σας!

Υπεύθυνη καμπάνιας  
**Ιωάννα Καταράλη**  
Κλινική Διατροφολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Επιστημονική επιμέλεια  
**Μαίρη Μιγελή**  
Κλινική Διατροφολόγος - Διατροφολόγος



## Χρήσιμες Συμβουλές

Προκειμένου να μειώσετε τη μερίδα σας, δεν θα πρέπει να πεινάσετε. Αρκεί να ακολουθήσετε τις παρακάτω απλές συμβουλές:

Σερβίρετε τα σύνθετα φαγητά όπως το παστίτσιο ή τους λαχανοτομάδες στο 1/2 του πιάτου.

Τα γλυκά έχουν θέση στο 1/4 του πιάτου.

Σερβίρετε πολλές φορές σαλάτα, έτσι ώστε στο 1/2 του πιάτου να είναι πάντα γεμάτο.

Ακουμπήστε το πιρούνι σας στο πιάτο όσο μασάτε...δεν είναι ακόμα ώρα για την επόμενη μπουκιά.

Τρώτε σε ήρεμο περιβάλλον και όχι μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή.

Τρώτε καθιστοί σε τραπέζι και όχι όρθιοι ή στον καναπέ.

Τρώτε αργά και μασάτε καλά το φαγητό σας. Έτσι, θα λάβετε εγκαίρως τα μηνύματα κορεσμού που στέλνει το σώμα σας.

Σταματήστε το γεύμα σας όταν έχετε φτάσει σε κορεσμό. Έχει χαρτάσει σημαίνει «σταματάω» να τρώω, δεν σημαίνει «δεν θέλω άλλο, αλλά μπορώ λίγο ακόμη».

Συνοδεύστε το γεύμα σας με νερό και αποφύγετε τα ροφήματα που είναι πλούσια σε θερμίδες.

- 90 γραμ. = εσωτ. παλάμη
- 1/2 φλιτζάνι = λάμπα
- 1 φέτα ψωμί = κινήτο
- 1 κουταλιά σούπας = 2 πουλία
- 85 γραμ. = ποντίκι υπολογιστή
- 45 γραμ. = 2 αλκαλικές μπαταρίες
- 1 φλιτζ. = γροθιά
- 200 γραμ. = κονσέρβα = σαπούνι 200 γραμ.
- 30 γραμ. = σπριτόκουτο

[www.megethosmeridas.gr](http://www.megethosmeridas.gr)

# Εκτίμηση συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας

Σε σύνολο 215 παιδιών



**4** στα **10** παιδιά είναι υπέρβαρα και παχύσαρκα



**64,5%**

τρώνε πρωινό  
σεχεδόν  
καθημερινά



**42%**

τρώνε  
φρούτα  
καθημερινά



**32%**

τρώνε  
λαχανικά  
καθημερινά



**29%**

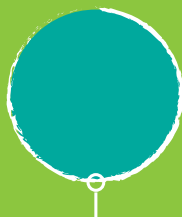
γυμνάζονται  
έστω 1 φορά  
τη βδομάδα



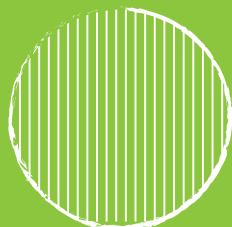
**2** φορές τη βδομάδα



**12%**  
γευματίζει  
σε ταχυφαγείο



**20%**  
τρώνει  
πατατάκια



**32,5%**  
τρώνει τηγανιτές  
πατάτες



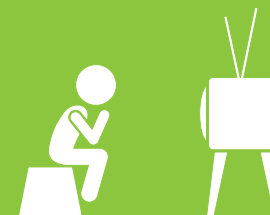
**3** φορές τη βδομάδα



**76%**  
των παιδιών  
τρώνε γλυκά  
τουλάχιστον  
3 φορές  
τη βδομάδα



**58%**  
των υπέρβαρων  
παχύσαρκων παιδιών  
έχουν τηλεόραση  
στο δωμάτιό τους





Τα παιδιά στην Ελλάδα έχουν τα χαμηλότερα επίπεδα συμμετοχής τους σε αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με άλλες 7 ευρωπαϊκές χώρες:

**190'**

την εβδομάδα για τα αγόρια



**137'**

την εβδομάδα για κορίτσια



Τα παιδιά στην Ελλάδα έχουν τους υψηλότερους χρόνους τηλεθέασης σε σχέση με άλλες 7 χώρες στην Ευρώπη:

**122'**

την ημέρα για τα αγόρια



**155'**

την ημέρα για κορίτσια



Όποιος κάθεται... σκουριάζει!

**2 με 3 φορές την εβδομάδα**

Χορός, καράτε και ορειβασία ασχολήσου με χόμπι που χαρίζουν δύναμη και ευλυγισία!



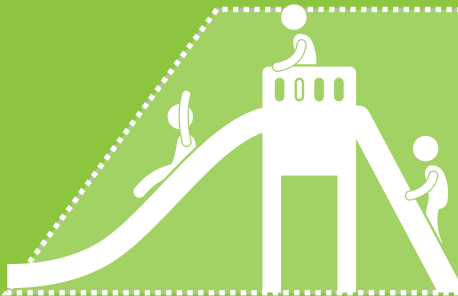
**3 με 5 φορές την εβδομάδα**

Αθλήματα με γρηγοράδα, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κολύμπι και... ποδηλατάδα!



**Κάθε μέρα δράση...**

Τρέξιμο, κυνηγητό... με τους φίλους σου παίξε μύλα και κρυφτό!





## Πρωινές διατροφικές επιλογές



1 ποτήρι γάλα 1-2 %  
ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι 1-2 %  
με 1 φλιτζ. δημητριακά πρωινού ολικής με 1 μπανάνα



1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι με 2 φέτες ψωμί ολικής  
με 1 κ.γ φυτικό βούτυρο με μέλι ή μαρμελάδα



1 τόστ (γαλοπούλα, τυρί) με 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι  
ή 1 μπανάνα ή 2 φρούτα εποχής



1 φέτα κέικ με 2 φρούτα εποχής  
ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι



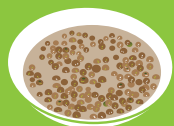
1 αυγό βραστό με 1 φέτα ψωμί ολικής  
και 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι  
ή 5 δαμάσκνα αποξηραμένα ή 3 ακτινίδια



## Μεσημεριανές διατροφικές επιλογές



1-2 φορές ψάρι



1 μερίδα όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια)



1 πιάτο λαδερά λαχανικά (φασολάκια, μπάμιες, αρακάς)



1- 2 φορές κρέας (μπιφτέκι, μοσχαρίσια, κοτόπουλο)



1 φλιτζ. ρύζι  
ή 2 φλιτζ. μακαρόνια βραστά με τυρί, σάλτσα ή κιμά



## Ενδιάμεσα

1 τόστ (γαλοπούλα, τυρί) - 1 μπανάνα

1 κουλούρι θες/νίκης - 2 φρούτα εποχής

1 κεσεδάκι γιαούρτι 1-2% - 2 φρυγανιές ολικής με μέλι

**Ημερησίως είναι σημαντικό να καταναλώνουμε σε σταθερή βάση:**



3-4 μερίδες φρούτων την ημέρα

2-3 μερίδες σαλάτα εποχής την ημέρα



Επίσης πάντα σαλάτα εποχής με το μεσημεριανό,  
με 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

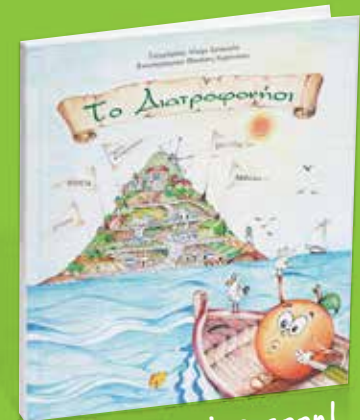




# medNutrition publications



coming soon!



coming soon!

***Ευχαριστούμε για την προσοχή σας***



**medNutrition**