



EUROPEAN
FEDERATION OF
THE ASSOCIATIONS
OF DIETITIANS

EUFIC

EUROPEAN
FOOD
INFORMATION
COUNCIL



Ι Δ Ρ Υ Μ Α
ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ
ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ

Το παρόν προσαρμόστηκε στα ελληνικά δεδομένα, τυπώθηκε και διατίθεται δωρεάν στο ελληνικό κοινό από το **Ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ**
www.iad.gr

10 Συμβουλές



Υγιεινής Διατροφής για Παιδιά

Θυμάσαι την εποχή που μάθαινες να κάνεις ποδήλατο;
Το βασικό ήταν να βρεις την ισορροπία σου.
Μόλις κατάφερες να ισορροπήσεις, ήταν πια εύκολο να θέσεις σε κίνηση τους τροχούς και να κάνεις ποδήλατο με άνεση.

Το ίδιο ισχύει και με τις διατροφικές μας συνήθειες.
Αν μάθεις να εξισορροπείς τις ποσότητες και τα είδη των τροφίμων που καταναλώνεις, όλα τα όργανα του σώματός σου θα ανταποκρίνονται σωστά και ο οργανισμός σου θα λειτουργεί άψογα.

Τήρησε τις δέκα συμβουλές που ακολουθούν για γερό και υγιές σώμα. Είναι σαν το ποδήλατο: αν καταφέρεις να κρατήσεις την ισορροπία σου, τα υπόλοιπα είναι παιχνιδάκι!

Έλεγε τη βαθμολογία σου: πόσο υγιεινή είναι η διατροφή σου;



Επέλεξε την απάντηση που πλησιάζει περισσότερο στο προσωπικό σου διαιτολόγιο...

1 – Καθημερινά καταναλώνεις:



α 1 φρούτο



β μόνο χυμό φρούτου



γ περισσότερα από 2 φρούτα

Το φαγητό είναι διασκέδαση...

1

Ένας ωραίος τρόπος να απολαμβάνεις το γεύμα σου είναι να τρως παρέα με την οικογένεια ή τους φίλους σου, στο σπίτι ή στο σχολείο. Είναι, επίσης, διασκεδαστικό να δεις τι τρώνε οι άλλοι - τι περιέχουν τα σάντουιτς των φίλων σου; Έχεις σκεφτεί να δοκιμάζεις διαφορετική γέμιση στο σάντουιτς κάθε μέρα; Παρατήρησε το κολατσιό σου και το πιάτο σου στα γεύματά σου. Πόσα διαφορετικά φρούτα και λαχανικά μπορείς να εντοπίσεις;



Απόλαυσε το φαγητό σου!

2 – Για πρωινό τρως:



α τوست με τυρί ή ψωμί με βούτυρο και μέλι

β τίποτα απολύτως



γ δημητριακά με γάλα και μπανάνα

Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται!

Το σώμα μας χρειάζεται ενέργεια! ειδικά μετά τον βραδινό ύπνο, τα αποθέματα ενέργειας έχουν εξαντληθεί. Τα αυτοκίνητα, τα λεωφορεία, τα τρένα δεν μπορούν να κινηθούν χωρίς καύσιμα. Το ίδιο και το σώμα σου! γι' αυτό, είτε έχεις σχολείο είτε όχι, μην παραλείπεις το πρωινό. Αυτό που χρειάζεσαι είναι υδατάνθρακες. Μια καλή ιδέα είναι τα δημητριακά με ημιαποβουτυρωμένο γάλα, φρούτα ή γιαούρτι, φρυγανιές ή ψωμί, ίσως σε συνδυασμό με άπαχο ζαμπόν ή γαλοπούλα.



Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.

3 – Τρως γρήγορο φαγητό όπως: χάμπουργκερ, πατάτες τηγανητές, κοτομπουκιές, πίτσα:



- α μία φορά την εβδομάδα περίπου
- β κάθε μέρα
- γ πιο αραιά από μία φορά την εβδομάδα

Μην τρως τα ίδια και τα ίδια κάθε μέρα.

Το σώμα σου χρειάζεται περισσότερα από 40 διαφορετικές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία καθημερινά για να παραμείνει υγιές. Δεν υπάρχει ένα και μοναδικό τρόφιμο που να περιέχει όλα αυτά τα θρεπτικά συστατικά! Γι' αυτό είναι σημαντικό να τρέφεσαι ισορροπημένα σε καθημερινή βάση. Δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα, οπότε μπορείς να απολαμβάνεις τα πάντα, αλλά με μέτρο. Για μια ισορροπημένη διατροφή, να καταναλώνεις ποικιλία τροφίμων κάθε μέρα.



Η ποικιλία στη διατροφή σου χαρίζει υγεία.

4 – Καθημερινά καταναλώνεις:



α 3-4 φέτες ψωμί

β καθόλου ψωμί



γ πολύ ψωμί αν πεινάς

Ποια ομάδα τροφίμων να προτιμήσεις;

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν καταναλώνουν επαρκείς ποσότητες υδατανθράκων, όπως δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες και ψωμί. Το ιδανικό είναι οι μισές τουλάχιστον από τις θερμίδες που προσλαμβάνεις καθημερινά να προέρχονται από αυτά τα τρόφιμα! φρόντισε λοιπόν να τα περιλαμβάνεις σε κάθε γεύμα. Προτίμησε ψωμί, ζυμαρικά και άλλα δημητριακά ολικής αλέσεως για περισσότερες φυτικές ίνες. Ξέρεις ότι μπορείς να ψήσεις το δικό σου ψωμί στο σπίτι; Είναι διασκεδαστικό και μυρίζει υπέροχα!



Να βασίζεις τη διατροφή σου στους υδατάνθρακες.

5 – Καθημερινά καταναλώνεις:



α 2 - 3 μερίδες λαχανικών (ωμά ή μαγειρεμένα)

β μόνο πατάτες τηγανητές



γ καθόλου λαχανικά

Ο μαγικός αριθμός είναι το 5!
Κατανάλωσε φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα, αλλά και μεταξύ των γευμάτων.

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι τα πιο σημαντικά τρόφιμα για την πρόσληψη βιταμινών, ιχνοστοιχείων και φυτικών ινών. Το ιδανικό είναι να καταναλώνεις πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά. Για παράδειγμα, ένα ποτήρι φρουτοχυμό το πρωί, ένα μήλο και μία μπανάνα για σνακ στη διάρκεια της ημέρας και δύο μερίδες λαχανικών στα γεύματα: σύνολο 5!



Πόσα διαφορετικά φρούτα και λαχανικά μπορείς να εντοπίσεις στο σούπερ μάρκετ; Γιατί δεν δοκιμάζεις κάτι καινούργιο για αλλαγή;

6 – Αν τρως ένα σάντουιτς για μεσημεριανό ή μετά το σχολείο, συνήθως περιέχει:



α μπόλικο βούτυρο και μαρμελάδα



β τόνο ή άπαχο ζαμπόν ή γαλοπούλα και σαλάτα



γ τυρί και αγγούρι

Η αλήθεια για τα λιπαρά: η υπερβολική κατανάλωση

Αν τρως πολλά από αυτά τα εύγεστα μεν, λιπαρά δε, τρόφιμα (όπως βούτυρο, μαγιονέζα, τηγανητά κρέατα και λουκάνικα, κέικ και γλυκά), μπορεί να μην είναι καλό για το σώμα και την υγεία σου. Αν και τα λιπαρά είναι αναγκαία για τη διατροφή μας, είναι σημαντικό να καταναλώνονται με μέτρο, ώστε η διατροφή μας να παραμένει ισορροπημένη. Για παράδειγμα, να θυμάσαι ότι είναι καλό να τρως σαλάτα με το γεύμα σου, αλλά μην το παρακάνεις με τις σάλτσες! Επίσης, εάν το μεσημεριανό σου ήταν πλούσιο σε λιπαρά, διάλεξε ένα βραδινό χαμηλό σε λιπαρά.



κορεσμένων λιπαρών βλάπτει την υγεία.

7 – Μετά το σχολείο το σνακ που προτιμάς είναι:



α φρούτο



β ψωμί ή φρυγανιές



γ μπισκότα με σοκολάτα

Η ώρα του σνακ!

Ακόμη και αν τρως τρία γεύματα την ημέρα, υπάρχουν φορές που νιώθεις πεινασμένος, ειδικά μετά από έντονη σωματική δραστηριότητα. Τα σνακ σου επιτρέπουν να ξεγελάσεις την πείνα σου, αλλά δεν πρέπει να αντικαθιστούν τα κυρίως γεύματα. Υπάρχουν πολλών ειδών σνακ. Τις περισσότερες φορές μπορείς να διαλέξεις ένα τост, γιαούρτι, φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, ραβδάκια λαχανικών, όπως καρότου ή αγγουριού. Άλλες πάλι φορές μπορεί να προτιμάς τα πατατάκια, τους ψηρούς καρπούς και άλλα συσκευασμένα σνακ, όπως σοκολάτα, κέικ και μπισκότα. Όποιο σνακ και αν προτιμάς, μην ξεχνάς ότι η ποικιλία είναι σημαντική για ισορροπημένη διατροφή. Είναι, επίσης, σημαντικό να θυμάσαι ότι όταν διαλέγεις για σνακ κάποιο γλυκίσμα, δεν πρέπει να παραλείπεις το φρούτο σου ή κάποιο άλλο σνακ με μεγαλύτερη θρεπτική αξία. Τα γλυκίσματα τρώγονται έξτρα!



Να τρως ανά τακτά χρονικά διαστήματα και να διαλέγεις μια ποικιλία από σνακ.

8 – Καθημερινά πίνεις:



α 2-3 ποτήρια γάλα



β πολύ λίγα υγρά



γ πολλά και διαφορετικά υγρά

Σβήσε τη δίψα σου.

Ήξερες ότι περισσότερο από το μισό σου βάρος είναι νερό; Αυτό σημαίνει ότι εκτός από τα τρόφιμα, το σώμα σου χρειάζεται τουλάχιστον 5 ποτήρια υγρών την ημέρα για να παραμείνει υγιές. Ειδικά αν ο καιρός είναι ζεστός ή έχεις αθληθεί πολύ, θα πρέπει να πίνεις πολλά υγρά για να μην αφυδατωθείς. Συχνά – αλλά όχι πάντοτε – το σώμα σου θα σου δώσει το μήνυμα μέσω της δίψας. Το νερό της βρύσης είναι μια καλή λύση, αλλά όχι η μόνη* μπορείς επίσης να επιλέξεις εμφιαλωμένο νερό, φρουτοχυμό, σόδα, αναψυκτικά, γάλα κ.λπ. Εάν, πάντως, θέλεις να προσέξεις και τις θερμίδες που παίρνεις, η καλύτερη πρόταση είναι να ξεδιψάς με νερό.



Να καταναλώνεις άφθιστα υγρά.

9 – Πόσο συχνά προσθέτεις ζάχαρη στα ποτά και τα δημητριακά ή το γιαούρτι σου:

α μία φορά την ημέρα

β ποτέ

γ συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας



Φρόντισε τα δόντια σου!

Η συχνή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη ή άμυλο στη διάρκεια της ημέρας ευνοεί την ανάπτυξη τερηδόνας! Μη μασουλάς λοιπόν σνακ και μην πίνεις αναψυκτικά διαρκώς! Για να διατηρήσεις ένα όμορφο χαμόγελο, το σημαντικό είναι να θυμάσαι να βουρτσίζεις τα δόντια σου δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα. Επίσης, μετά το βραδινό βούρτσισμα, μη φας και μην πεις οτιδήποτε εκτός από νερό!



Να βουρτσίζεις τα δόντια σου δύο φορές την ημέρα.

6

- α: 0 βαθμοί Να είσαι εγκρατής με το βούτυρο
β: 3 βαθμοί Άριστη επιλογή
γ: 2 βαθμοί Προσπάθησε να τρως τυρί με χαμηλά λιπαρά κάποιες φορές

7

- α: 3 βαθμοί Άριστη επιλογή
β: 2 βαθμοί Πολύ καλή επιλογή
γ: 1 βαθμός Να τρως και φρούτα

8

- α: 3 βαθμοί Θα διατηρήσεις τα κόκκαλά σου γερά και δυνατά
β: 0 βαθμοί Χρειάζεσαι πέντε ποτήρια υγρών καθημερινά
γ: 3 βαθμοί Μια καλή ιδέα

9

- α: 3 βαθμοί Η ζάχαρη μπορεί να είναι μέρος μιας καλής διατροφής
β: 3 βαθμοί Η ζάχαρη μπορεί να είναι μέρος μιας καλής διατροφής
γ: 1 βαθμός Να πλένεις τα δόντια σου τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα

10

- α: 1 βαθμός Δεν είναι ανάγκη να αποφεύγεις εντελώς αυτά τα τρόφιμα
β: 3 βαθμοί Μια υγιεινή διατροφή μπορεί να περιλαμβάνει ακόμη και τέτοια τρόφιμα
γ: 2 βαθμοί Φρόντισε να είσαι δραστήριος, ώστε να καίς τις επιπλέον θερμίδες

Η βαθμολογία σου:



22 – 30

Οι διατροφικές σου επιλογές είναι σωστές και αποτελούν τα θεμέλια μιας σωστής διατροφής στο μέλλον. Μπράβο!

13 – 21

Αρκετά καλά, αλλά μπορείς και καλύτερα.

Λιγότεροι από 13 βαθμοί
Πρέπει να κάνεις αλλαγές στη διατροφή σου για να βελτιώσεις τη βαθμολογία σου.