

Για να είσαι πάντα υγιής και να αναπτυχθεί σωστά το σώμα σου, ακολούθησε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Υιοθέτησε έναν τρόπο διατροφής που βασίζεται στο Κρητικό-Μεσογειακό πρότυπο και βάλε τη σωματική άσκηση στην καθημερινότητά σου.

Για να μάθεις πώς θα το πετύχεις αυτό, διάβασε και ακολούθησε τις παρακάτω οδηγίες:

● **Βάλε ποικιλία εποχιακών φρούτων και λαχανικών στην καθημερινότητά σου.**

Μπορείς να καταναλώσεις τα φρούτα εύκολα ως σνακ στο σχολείο, στο φροντιστήριο, πριν ή αμέσως μετά την προπόνηση, το χορό, το γυμναστήριο, τη βόλτα κ.ο.κ.

Για τα φρούτα είναι πολύ απλό, είναι εύκολο να έχεις πάντα στο σακίδιό σου ένα μήλο ή ένα πορτοκάλι ή δυο μανταρίνια και να τα τρως με την πρώτη ευκαιρία. Μπορείς επίσης, να προσθέσεις κομμάτια φρούτων σε ένα γιαούρτι, ή να τα καταναλώσεις με τη μορφή «smoothie» ή χυμού κ.ά.

Από την άλλη μεριά, τα λαχανικά τρώγονται ωμά ή βραστά ή μαγειρεμένα. Παραδείγματος χάριν, μπορείς να φας ωμό λάχανο, καρότο ή κουνουπίδι, τα ίδια λαχανικά όμως τρώγονται και βραστά. Άλλα λαχανικά (όπως είναι τα φασολάκια, οι μπάμιες, οι μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια κ.ά.) τρώγονται μαγειρεμένα. Μπορείς επίσης, να τα καταναλώσεις ως σαλάτα, συνοδεύοντας ευχάριστα το μεσημεριανό και το βραδινό σου γεύμα, να τα προσθέσεις σε ένα σάντουιτς δίνοντας του επιπλέον νοστιμιά κ.ά.

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε Βιταμίνη C (απαραίτητη για ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα) και σε άλλα θρεπτικά στοιχεία και συστατικά, τα οποία είναι απαραίτητα για την υγεία σου και τη σωστή ανάπτυξη του σώματός σου.

● **Κατανάλωσε καθημερινά γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. γιαούρτι και άλλα γαλακτοκομικά και τυροκομικά προϊόντα, όπως ανθότυρο, ξύγαλο, κεφαλογραβιέρα, φέτα, κασέρι κ.ά.)**

Μπορούν να καταναλωθούν οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Για παράδειγμα, στο πρωινό σου γεύμα πριν φύγεις για το σχολείο, μπορείς να καταναλώσεις ένα ποτήρι γάλα, ψωμί ολικής άλεσης με μέλι και ταχίνι και ένα φρούτο εποχής, στο μεσημεριανό σου μπορείς να συνδυάσεις με το φαγητό λίγη φέτα ή κάποιο άλλο τυροκομικό προϊόν που σου αρέσει, ως ενδιάμεσο μικρογεύμα (σνακ) μπορείς να φας ένα κεσεδάκι γιαούρτι μαζί με κάποιο φρούτο ή μέλι κ.ά.

Να καταναλώνεις γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα και απέφυγε το σοκολατούχο γάλα εμπορίου, το οποίο έχει αρκετή ζάχαρη.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι καλές πηγές ασβεστίου, βιταμίνης D και άλλων θρεπτικών συστατικών που βοηθούν να έχεις γερά κόκαλα και δυνατό μυοσκελετικό σύστημα.

● **Πρόσθεσε στα γεύματά σου ποικιλία δημητριακών, σιτηρών και των προϊόντων τους. Σε αυτή την κατηγορία τροφίμων ανήκουν το ψωμί, το παξιμάδι, τα άλλα αρτοσκευάσματα, τα δημητριακά πρωινού, τα ζυμαρικά, ο τραχανάς, το πλιγούρι, το ρύζι, οι πατάτες κ.ά.**

Πρόσθεσε καθημερινά σε όλα σου τα γεύματα μία επιλογή από αυτή την κατηγορία τροφίμων. Για παράδειγμα, στο πρωινό σου μπορείς να προσθέσεις βρόμη, στο μεσημεριανό σου πατάτες, ρύζι ή ζυμαρικά και στο βραδινό σου τραχανά ή ξινόχοντρο.

Προτίμησε να τρως δημητριακά και σιτηρά ολικής άλεσης, τα οποία είναι πιο θρεπτικά από ότι τα αντίστοιχα λευκά προϊόντα δημητριακών και σιτηρών.

Τα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας, είναι πλούσια σε υδατάνθρακες (σου δίνουν την ενέργεια που χρειάζεσαι για τις καθημερινές σου δραστηριότητες), σε φυτικές ίνες (σε «κρατούν χορτάτο» για αρκετή ώρα) και σε άλλα θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την υγεία και την ανάπτυξή σου.

Ακολουθώντας τον παρακάτω σύνδεσμο του *Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους* θα βρεις περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ποσότητα κατανάλωσης των προϊόντων που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία τροφίμων, για την ηλικία σου:

<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/files/html/kids/files/assets/basic-html/index.html#65>

- **Κατανάλωσε δύο με τρεις φορές την εβδομάδα κρέας.** Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν το λευκό κρέας (π.χ. κουνέλι, κοτόπουλο, γαλοπούλα, άλλα πουλερικά) και το κόκκινο κρέας (π.χ. το αρνί, το κασίκι, το μοσχάρι, το χοιρινό κ.ά.).

Επέλεξε κυρίως τα κομμάτια κρέατος χωρίς λίπος ή προσπάθησε να αφαιρέσεις το λίπος όπου μπορείς.

Απέφυγε να τρως επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος όπως είναι τα αλλαντικά (π.χ. γαλοπούλα ή κοτόπουλο σε φέτες, πάριζα, σαλάμι κ.ά.), τα λουκάνικα και τα έτοιμα συσκευασμένα προϊόντα (π.χ. κοτομπουκιές, έτοιμα μπιφτέκια κ.ά.). Τα τρόφιμα αυτά περιέχουν πολλά λιπαρά και αλάτι.

Το κρέας αποτελεί πολύ καλή πηγή σιδήρου και άλλων θρεπτικών στοιχείων που βοηθούν στην σωστή ανάπτυξή σου.

- **Κατανάλωσε μία με δύο φορές μέσα στην εβδομάδα ψάρια και άλλα θαλασσινά** (π.χ. καλαμαράκια, χταπόδι, γαρίδες, σουπιές κ.ά.).

Τα ψάρια και τα άλλα θαλασσινά μπορείς να τα φας με διαφορετικούς τρόπους. Παραδείγματος χάριν, τρώγονται ψητά στο φούρνο ή στη σχάρα (π.χ. σαρδέλες στο φούρνο, τσιπούρα στη σχάρα κ.ά.), ως ψαρόσουπα (π.χ. κοκκινόψαρο, μπακαλιάρος κ.ά.), ως σπιτικές ψαροκροκέτες ή ως σπιτικά μπιφτέκια ψαριού. Τα άλλα θαλασσινά μπορεί να συνοδεύσουν ευχάριστα τα ζυμαρικά ή το ρύζι σου αυξάνοντας με αυτόν τον τρόπο τη θρεπτική αξία του πιάτου σου.

Απέφυγε τη συχνή κατανάλωση συσκευασμένων προϊόντων ψαριών και άλλων θαλασσινών, όπως είναι οι ψαροκροκέτες εμπορίου, ή οι κονσέρβες ψαριών ή θαλασσινών μιας και περιέχουν μεγάλες ποσότητες σε αλάτι.

Τα ψάρια περιέχουν τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι σημαντικά για την ανάπτυξη του εγκεφάλου, αλλά και άλλα στοιχεία όπως τη Βιταμίνη D και το ασβέστιο τα οποία βοηθάνε στην ανάπτυξη των οστών και της υγείας σου.

- **Κατανάλωσε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα όσπρια** (π.χ. φακές, φασόλια, χάντρες, μαυρομάτικα, ρεβίθια, φάβα κ.ά.).

Τα όσπρια μπορείς να τα φας με τη μορφή σούπας (π.χ. φασολάδα ή φακές), ή να τα προσθέσεις βραστά ή ψητά σε μία σαλάτα, ή να συνοδέψουν τα γεύματά σου (π.χ. «πουρέ» από ρεβίθια γνωστό ως χούμους), ή να καταναλωθούν ως κεφτέδες οσπρίων (π.χ. ρεβιθοκεφτέδες, φακοκεφτέδες κ.ά.).

Τα όσπρια είναι πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία και συστατικά που σε «κρατούν χορτάτο» για αρκετή ώρα και επιπλέον βοηθούν στην ανάπτυξή σου.

- **Αυγά μπορείς να καταναλώνεις συχνά μέσα στην εβδομάδα, έως και κάθε μέρα.**

Τα αυγά είναι πλούσια σε πολύτιμα στοιχεία για την ανάπτυξή σου και μπορούν να καταναλωθούν σε όλα τα γεύματα της ημέρας με διαφορετικούς τρόπους. Μπορείς να προσθέσεις στο πρωινό σου ψωμί με βραστό αυγό και φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκάλι, στο μεσημεριανό ή στο βραδινό σου γεύμα ομελέτα μαζί με ψωμί ολικής άλεσης, σαλάτα με λαχανικά εποχής και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο κ.ά.

- **Επέλεξε να τρως λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα τυποποιημένα προϊόντα εμπορίου.**

Παραδείγματα τυποποιημένων προϊόντων, είναι οι σοκολάτες, το έτοιμο κέικ, τα μπισκότα, οι καραμέλες, τα πατατάκια, τα γαριδάκια κ.ά.

Τα τυποποιημένα προϊόντα είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά, περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης ή αλατιού και συχνά είναι πλούσια σε λιπαρά.

Αν ακολουθήσεις τον παρακάτω σύνδεσμο θα βρεις χρήσιμες συμβουλές σχετικά με την ανάγνωση ετικέτας τροφίμων από τον *Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους*. Αυτό θα σε βοηθήσει να αναγνωρίζεις τα προϊόντα που έχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης, αλατιού, ή λιπαρών.

<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/files/html/kids/files/assets/basic-html/index.html#128>

- **Απέφυγε την κατανάλωση αναψυκτικών και έτοιμων τυποποιημένων χυμών γενικά, ασχέτως εάν περιέχουν ζάχαρη ή άλλες γλυκαντικές ουσίες.**

- **Διάλεξε μία σωματική δραστηριότητα που σου αρέσει και γυμνάσου εντατικά.**

Καθημερινά φρόντισε να αφιερώνεις τουλάχιστον μία ώρα της ημέρας σε δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο κ.ά. Μερικά παραδείγματα για να το πετύχεις αυτό είναι να μετακίνησε με τα πόδια ή το ποδήλατο στο σχολείο, στο φροντιστήριο ή όπου αλλού μπορείς, να περπατάς με τους γονείς ή τους φίλους σου κ.ά.

Επίσης, μερικές φορές την εβδομάδα μπορείς να γυμνάζεσαι εντατικά κάνοντας κάποιο ατομικό ή ομαδικό άθλημα ή δραστηριότητα που σου αρέσει, όπως είναι το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το τένις, η γυμναστική, το κολύμπι, ο χορός κ.ά.

- **Μείωσε στο ελάχιστο το χρόνο που περνάς μπροστά σε οθόνες (π.χ. το κινητό, το τάμπλετ, τον υπολογιστή, την τηλεόραση, τα βιντεοπαιχνίδια κ.ά.)**

Για παράδειγμα, αντί να παρακολουθήσεις τηλεόραση ή να παίξεις κάποιο βιντεοπαιχνίδι, προτίμησε να παίξεις με τους φίλους σου, ή να συζητήσεις με τα μέλη της οικογένειάς σου για την ημέρα σου ή να παίξεις ένα επιτραπέζιο παιχνίδι μαζί με την οικογένεια/φίλους σου κ.ά.

Απέφυγε να τρως μπροστά από την τηλεόραση ή από άλλες οθόνες (π.χ. οθόνη υπολογιστή, οθόνη κινητού κ.ά.). Μπορούν εύκολα να σου αποσπάσουν την προσοχή, με αποτέλεσμα να προσλαμβάνεις μεγαλύτερη ή μικρότερη ποσότητα τροφής ή να καταναλώνεις τροφή χωρίς να πεινάς. Πρότεινε στην οικογένεια σου να τρώτε τουλάχιστον μία φορά την ημέρα όλοι μαζί στο τραπέζι, συζητώντας ευχάριστα.

- **Να θυμάσαι να πίνεις καθημερινά αρκετό νερό.**

Για την καλύτερη ενυδάτωση του σώματός σου, φρόντισε να πίνεις νερό καθημερινά. Να αποφύγεις την κατανάλωση παντός είδους αναψυκτικών και τυποποιημένων χυμών φρούτων.

Η ποσότητα του νερού και των υγρών που πρέπει να πίνεις εξαρτάται από την εξωτερική θερμοκρασία του περιβάλλοντος, την άσκηση αλλά και την ηλικία σου. Όσο υψηλότερη είναι η θερμοκρασία περιβάλλοντος και η ένταση της γυμναστικής/άσκησης που κάνεις, τόσο μεγαλύτερη είναι η ανάγκη του σώματός σου για νερό.

- **Απέφυγε να τρως συχνά «πρόχειρο φαγητό» (fast food), όπως είναι η πίτσα, το χάμπουργκερ, το σουβλάκι κ.ά.**

Τα τρόφιμα αυτά περιέχουν αρκετά λιπαρά, ζάχαρη ή αλάτι. Επέλεξε να τρως μερικές φορές το μήνα κάποιο από αυτά τα τρόφιμα, διαφορετικά προτίμησε τις σπιτικές εκδοχές τους. Μπορείς να βοηθήσεις στην προετοιμασία τους στο σπίτι, χρησιμοποιώντας αγνά, ποιοτικά και υγιεινά υλικά.

- **Θυμήσου να τρως καθημερινά πρωινό γεύμα πριν φύγεις για το σχολείο.**

Το πρωινό, αποτελεί ένα δυνατό ξεκίνημα για την ημέρα σου.

Ένα πλήρες πρωινό γεύμα περιλαμβάνει γαλακτοκομικά προϊόντα, δημητριακά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης) και φρούτα ή λαχανικά.

- **Να έχεις πάντα στο σακίδιό σου ένα μικρογεύμα για το σχολείο, όπως είναι ένα σπιτικό «σάντουιτς», ή ένα κομμάτι σπιτική πίτα, ή φρέσκα φρούτα κ.ά.**

Σε περίπτωση που αγοράσεις κάτι από το κυλικείο του σχολείου, επέλεξε μικρογεύματα με ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα όπως είναι η «σταφιδολάτα» (περιέχει σταφίδες σουλτανίνα Κρήτης με σοκολάτα υγείας), «από τ' αμπέλι στο κοπέλι» (συσκευασμένες σταφίδες σουλτανίνα Κρήτης), φρέσκα σάντουιτς ή τoστ με ψωμί ολικής άλεσης, λαχανικά και τυρί, «χωριάτικη» πίτα, φρέσκα φρούτα ή φρεσκοστυμμένο φυσικό χυμό φρούτων, γάλα, τσάι και κακάο χωρίς προσθήκη ζάχαρης και απέφυγε προϊόντα όπως είναι το κρουασάν, τα γλυκίσματα (π.χ. μπισκότα εμπορίου), τα έτοιμα κέικ, τα τσουρέκια, η λουκανικόπιτα, η ζαμπονοτυρόπιτα κ.ά.

- **Ζήτησε να συμμετέχεις στην προετοιμασία των γευμάτων στο σπίτι.**

Θα σε βοηθήσει να μάθεις ποιες είναι οι ομάδες τροφίμων, τα συστατικά των φαγητών που καταναλώνετε στο σπίτι και να περνάς δημιουργικά το χρόνο σου μαζί με τα μέλη της οικογένειάς σου. Για παράδειγμα μπορείς να συμμετέχεις στην προετοιμασία του κολατσιού σου για το σχολείο, στην προετοιμασία της σαλάτας για το κυρίως γεύμα κ.ά.

- **Ο ύπνος είναι σημαντικός για την ανάπτυξή σου.**

Διατήρησε ένα σταθερό ωράριο ύπνου. Το βράδυ φροντίστε να πηγαίνεις νωρίς για ύπνο, ώστε το πρωί να ξυπνάς περίπου την ίδια ώρα.

Κλείσε τις ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. κινητό τηλέφωνο, τάμπλετ κ.ά.) τουλάχιστον μία ώρα πριν κοιμηθείς για έναν πιο ξεκούραστο ύπνο που θα σε βοηθήσει να είσαι ευδιάθετος/η και δραστήριος/ια στην καθημερινότητά σου.

● **Διατήρησε φυσιολογικό σωματικό βάρος.**

Το σωματικό βάρος είναι σημαντικό για τη σωματική και ψυχική σου υγεία τώρα, αλλά και στην ενήλικη ζωή σου. Για να έχεις φυσιολογικό βάρος το οποίο θα αυξάνεται σταδιακά μαζί με το ύψος σου όσο μεγαλώνεις, φρόντισε να τρέφεις σωστά ακολουθώντας τις οδηγίες που μόλις διάβασες, να γυμνάζεσαι καθημερινά, να περνάς λιγότερες ώρες μπροστά από οθόνες και τέλος να κοιμάσαι αρκετές ώρες ώστε να ξεκουράζεσαι.

Σύνδεσμος Εικόνας: <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=dekalogos-paidia>



ΠΗΓΕΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ

- Benjamin-Neelon, S. E. (2018). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Benchmarks for Nutrition in Child Care. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(7), 1291–1300. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.05.001>
- Gidding, S. S., Dennison, B. A., Birch, L. L., Daniels, S. R., Gilman, M. W., Lichtenstein, A. H., Rattay, K. T., Steinberger, J., Stettler, N., & Van Horn, L. (2005). Dietary recommendations for children and adolescents: A guide for practitioners consensus statement from the American Heart Association. *Circulation*, 112(13), 2061–2075. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.105.169251>
- Prolepsis, Ι. Π. και Ε. Ι. (2014). Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους. In *Prolepsis, Ινστιτούτο Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής*.
- WHO, World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. WHO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/31166>
- WHO, World Health Organization (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, WHO <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>