

Για την σωστή ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων και την καλή ποιότητα ζωής ολόκληρης της οικογένειας, ακολουθήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής! Αυτό επιτυγχάνεται με την υιοθέτηση ενός τρόπου διατροφής που βασίζεται στο Κρητικό-Μεσογειακό πρότυπο και με την ένταξη της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα του παιδιού, αλλά και ολόκληρης της οικογένειας.

Διαβάστε και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες που απευθύνονται σε παιδιά και εφήβους.

- ✓ **Υιοθετήστε ολόκληρη η οικογένεια υγιεινές διατροφικές συνήθειες και τρόπο ζωής.** Να θυμάστε ότι για τα παιδιά οι γονείς/κηδεμόνες αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση. Ακολουθήστε εσείς έναν υγιεινό τρόπο ζωής και στη συνέχεια θα τον ακολουθήσουν και τα παιδιά σας!
- ✓ **Ως γονείς/κηδεμόνες είστε υπεύθυνοι για τη διατροφή των παιδιών σας. Καθημερινά, χρειάζεται να προσφέρετε στα παιδιά σας ποικιλία θρεπτικών τροφίμων καθώς και να επιλέξετε το χρόνο και το μέρος των γευμάτων τους. Αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν την ποσότητα του φαγητού που θα καταναλώσουν.**
- ✓ **Να προσφέρετε καθημερινά στα παιδιά τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, σε ποσότητες κατάλληλες για την ηλικία και το αναπτυξιακό στάδιο των παιδιών. Στις συστάσεις που ακολουθούν θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ομάδες τροφίμων.**
- ◆ **Φροντίστε ώστε τα παιδιά σας να καταναλώνουν καθημερινά ποικιλία φρούτων και λαχανικών εποχής.**
 - Να έχετε πάντα σε εμφανή σημεία του σπιτιού φρούτα και λαχανικά, ούτως ώστε τα παιδιά να μπορούν να τα καταναλώσουν ανά πάσα στιγμή. Παραδείγματος χάριν, αφήστε φρούτα όπως μανταρίνια, πορτοκάλια και μπανάνες σε ορατά σημεία της κουζίνας, πολύ καλά πλυμένα φρούτα και λαχανικά αποθηκευμένα στο ψυγείο (π.χ. μήλα, αχλάδια, σταφύλια, αγγούρια, πιπεριές κ.ά.), καθαρισμένα φρούτα αποθηκευμένα μέσα στο ψυγείο (π.χ. καθαρίστε και φυλάξτε σε ένα σκεύος σπόρους από ένα ρόδι).
 - Τα φρούτα, τρώγονται εύκολα ως ενδιάμεσα μικρογεύματα (σνακ) κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα παιδιά μπορούν να καταναλώσετε φρέσκα (π.χ. μία μπανάνα, ένα πορτοκάλι, ένα μανταρίνι κ.ά.) ή αποξηραμένα (π.χ. δαμάσκηνα, σύκα, χουρμάδες, βερίκοκα, σταφίδες κ.ά.) ή με τη μορφή χυμού ή αλεσμένα, σε κομμάτια μαζί με ένα γιαούρτι / ζελέ κ.ά. Εάν επιθυμούν να πιούν χυμό, προτιμήστε φρέσκους φυσικούς χυμούς φρούτων αντί για τους τυποποιημένους χυμούς εμπορίου.
 - Μπορείτε να τα δώσετε στα παιδιά σας ολόκληρα, με τη μορφή χυμού ή «smoothie» ή να τα προσφέρετε σε κομμάτια μαζί με ένα γιαούρτι/ζελέ. Τα λαχανικά από την άλλη μεριά, τρώγονται ωμά (π.χ. ντομάτα, αγγούρι, καρότο, λάχανο, κ.ά.), βραστά (π.χ. μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, γλυκοκολοκύθα, χόρτα κ.ά.) ή μαγειρεμένα (π.χ. φασολάκια, μπάμιες, μελιτζάνες κ.ά.). Μπορείτε να τα προσφέρετε στα παιδιά ως σαλάτα, συνοδεύοντας ευχάριστα το μεσημεριανό

και το βραδινό τους γεύμα, να τα προσθέσετε σε ένα «σάντουιτς» δίνοντας του επιπλέον νοστιμιά και αυξάνοντας τη θρεπτική του αξία κ.ά.

- Τόσο τα φρούτα όσο και τα λαχανικά, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες, όπως βιταμίνη C και άλλα αντιοξειδωτικά, τα οποία βοηθούν τα παιδιά να χτίσουν ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα και φυτικές ίνες που κρατάνε τον οργανισμό τους «χορτάτο» για περισσότερη ώρα.

◆ **Τα παιδιά και οι έφηβοι συστήνεται να καταναλώνουν τρεις μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα.**

- Μία μερίδα γαλακτοκομικών προϊόντων αντιστοιχεί σε: 1 ποτήρι γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200gr), 1 κομμάτι σκληρό τυρί όπως γραβιέρα ή φέτα (30gr, περίπου όσο ένα σπιρτόκουτο), 1 φέτα τυρί για «τοστ» (30gr) ή 2 κουταλιές της σούπας μαλακό τυρί (60gr) όπως κατίκι, ξύγαλο, κ.ά.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα μπορείτε να τα προσφέρετε, σε οποιοδήποτε γεύμα της ημέρας με πολλούς διαφορετικούς συνδυασμούς. Για παράδειγμα για πρωινό μπορείτε να δώσετε στο παιδί σας ένα κεσεδάκι γιαούρτι με μέλι και ένα φρούτο, ως σνακ μπορείτε να έχετε στο σακίδιό του παιδιού σας ένα σπιτικό «σάντουιτς» με τυρί και λαχανικά και στο μεσημεριανό μπορείτε να προσθέσετε ένα κομμάτι φέτα στη σαλάτα κ.ά.
- Επιλέξτε γαλακτοκομικά προϊόντα που αρέσουν στα παιδιά σας.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν καλές πηγές ασβεστίου, μαγνησίου, βιταμίνης D και πρωτεϊνών, στοιχείων απαραίτητων για την ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος των παιδιών.

◆ **Συμπεριλάβετε στα γεύματα της οικογένειάς σας καθημερινά ποικιλία δημητριακών, σιτηρών και προϊόντων τους.**

- Στην κατηγορία αυτή ανήκουν το ψωμί, το παξιμάδι, οι φρυγανιές, τα άλλα αρτοσκευάσματα, τα δημητριακά πρωινού, τα ζυμαρικά, ο τραχανάς, το πλιγούρι, το ρύζι, οι πατάτες κ.ά.
- Προτιμήστε να δώσετε στα παιδιά σας, δημητριακά και σιτηρά ολικής άλεσης τα οποία είναι πιο θρεπτικά από τα αντίστοιχα επεξεργασμένα προϊόντα και διατηρούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα το αίσθημα του κορεσμού στον οργανισμό. Ακολουθώντας τον παρακάτω σύνδεσμο του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ποσότητα κατανάλωσης, των προϊόντων που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία τροφίμων, ανά ηλικία:

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

- Τα τρόφιμα αυτά περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος B και άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τα οποία δίνουν άμεσα ενέργεια στον οργανισμό και είναι απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών.

◆ **Προσφέρετε 2-3 φορές την εβδομάδα κρέας στα παιδιά.**

- Επιλέξτε λευκό κρέας (π.χ. κουνέλι, κοτόπουλο, γαλοπούλα, άλλα πουλερικά) ή κόκκινο κρέας (π.χ. αρνί, κασίκι, μοσχάρι, χοιρινό κ.ά.).
- Συστήνεται η κατανάλωση κυρίως άπαχου κρέατος (χωρίς λίπος) ή η αφαίρεση του ορατού λίπους όπου είναι εφικτό για την αποφυγή κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών.
- Αποφύγετε να προσφέρετε 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 (όπως είναι οι κοτομπουκιές, τα έτοιμα μπιφτέκια ή κεφτεδάκια κ.ά.). Τα τρόφιμα αυτά περιέχουν μεγάλη ποσότητα αλατιού, λίπους και άλλων ουσιών που προστίθενται κατά την επεξεργασία τους (π.χ. νιτρώδες νάτριο).
- Το κρέας αποτελεί πολύ καλή πηγή σιδήρου, πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και άλλων θρεπτικών στοιχείων που βοηθούν στην σωστή ανάπτυξη των παιδιών.

- ◆ **Φροντίστε να καταναλώνετε στην οικογένειά σας 2-3 φορές την εβδομάδα ψάρια και άλλα θαλασσινά.**
 - Επιλέξτε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα να καταναλώνουν κάποιο λιπαρό ψάρι, όπως σαρδέλες, γαύρο, κολιός, ζαργάνα κ.ά.
 - Προτιμήστε να καταναλώνουν φρέσκα ψάρια και άλλα θαλασσινά. Σε περιόδους που αυτό δεν είναι εφικτό επιλέξτε κατεψυγμένα. Αποφύγετε την κατανάλωση συσκευασμένων προϊόντων ψαριών και άλλων θαλασσινών, όπως είναι οι ψαροκροκέτες εμπορίου, οι κονσέρβες ψαριών ή θαλασσινών μιας και περιέχουν μεγάλες ποσότητες αλατιού.
 - Τα ψάρια και τα θαλασσινά είναι καλές πηγές πρωτεϊνών, σιδήρου, ψευδαργύρου, βιταμίνης D και άλλων θρεπτικών συστατικών.
- ◆ **Προσθέστε στη διατροφή των παιδιών σας τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα όσπρια.**
 - Μπορούν να τα καταναλώνουν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. όπως για παράδειγμα με τη μορφή σούπας (π.χ. φασολάδα, φακές). Μπορείτε επίσης να προσθέσετε βρασμένα όσπρια μέσα σε μία σαλάτα, να συνοδέψετε κάποιο γεύμα (π.χ. ψάρι ψητό με φάβα) ή να τα προσθέσετε σε ένα «σάντουιτς» με τη μορφή «πουρέ» όπως είναι το χούμους ή ως «μπιφτέκια οσπρίων» όπως είναι οι ρεβιθοκεφτέδες.
 - Όλα τα όσπρια είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως είναι οι πρωτεΐνες, οι φυτικές ίνες, ο σίδηρος, το ασβέστιο κ.ά.
- ◆ **Μην ξεχνάτε να συμπεριλαμβάνετε τα αυγά στη διατροφή των παιδιών σας.**
 - Η συνιστώμενη πρόσληψη των αυγών για παιδιά και εφήβους είναι 4-7 αυγά την εβδομάδα.
 - Τα αυγά μπορούν να καταναλωθούν οποιαδήποτε ώρα της ημέρας με πολλούς τρόπους. Παραδείγματος χάριν, σε μία ομελέτα, βραστά, «τηγανιτά» (μαγειρεμένα με ελάχιστο ελαιόλαδο), μπορείτε να τα προσθέσετε σε ένα σπιτικό κέικ ή μια σπιτική πίτα κ.ά.
 - Τα αυγά περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και υψηλές ποσότητες σε βιταμίνες A, D και άλλα στοιχεία απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών.
- ◆ **Χρησιμοποιήστε το ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους στο μαγείρεμα και στις σαλάτες.**
 - Προσθέστε το ελαιόλαδο στο τέλος του μαγειρέματος, ώστε να διατηρήσετε την γεύση και το άρωμά του, αλλά και όλα τα θρεπτικά του συστατικά. Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνη E και άλλα θρεπτικά συστατικά.
- ◆ **Προσέξτε ιδιαίτερα την κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε ζάχαρη ή/και αλάτι.**
 - Παραδείγματα τέτοιων τροφίμων είναι τα έτοιμα προϊόντα εμπορίου, όπως τα γλυκά, οι σοκολάτες, οι καραμέλες, τα πατατάκια, τα γαριδάκια, τα μπισκότα, τα έτοιμα κέικ ή τα τσουρέκια, τα αλλαντικά κ.ά. Συνήθως τα τρόφιμα αυτά περιέχουν υψηλές ποσότητες κορεσμένων λιπαρών.
 - Διαβάστε προσεκτικά τις ετικέτες των τροφίμων και επιλέξτε να δώσετε στα παιδιά αυτά με τη μικρότερη περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή αλάτι. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στους συσκευασμένους χυμούς ή τσάι που συχνά προτιμούν τα παιδιά, διότι περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης. Στον σύνδεσμο θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, σχετικά με την ανάγνωση ετικέτας τροφίμων:
<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/files/html/kids/files/assets/basic-html/index.html#128>
 - Αντί για έτοιμα προϊόντα, μπορείτε να προσφέρετε στα παιδιά σας φρεσκοστυμμένο φυσικό χυμό ή αλεσμένα φρούτα εποχής. Παρασκευάστε στο σπίτι τα αγαπημένα σνακ των παιδιών χρησιμοποιώντας αγνές και ποιοτικές πρώτες ύλες Μειώστε ή αντικαταστήστε τη ζάχαρη με άλλες επιλογές όπως μέλι, πετιμέζι ή αποξηραμένα φρούτα και το αλάτι με μυρωδικά και μπαχαρικά που προσδίδουν γεύση στο τελικό προϊόν.

- ◆ **Σιγουρευτείτε ότι τα παιδιά σας πίνουν αρκετό νερό.**
 - Να αποφεύγουν την κατανάλωση παντός είδους αναψυκτικών και τυποποιημένων χυμών.
 - Η ποσότητα του νερού και των υγρών που πρέπει να πίνουν εξαρτάται από την εξωτερική θερμοκρασία του περιβάλλοντος, την άσκηση αλλά και την ηλικία τους. Όσο υψηλότερη είναι η θερμοκρασία περιβάλλοντος και η ένταση της γυμναστικής/άσκησης που κάνουν, τόσο μεγαλύτερη είναι η ανάγκη του σώματός τους για νερό.
- ◆ **Αποφύγετε να δίνετε στο παιδί σας αναψυκτικά και έτοιμους τυποποιημένους χυμούς γενικά, ασχέτως εάν περιέχουν ζάχαρη ή άλλες γλυκαντικές ουσίες.**
- ◆ **Αποφύγετε να τηγανίζετε στο σπίτι και αν τηγανίσετε, επιλέξτε το ελαιόλαδο που αντέχει σε υψηλές θερμοκρασίες.**
 - Επιλέξτε υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος όπως βράσιμο, μαγείρεμα στον ατμό και το ψήσιμο στο φούρνο ή χρησιμοποιήστε αντικολλητικό σκεύος για να «τηγανίσετε» χωρίς λάδι.
- ◆ **Περιορίστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε κορεσμένα λιπαρά.**
 - Τρόφιμα πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά είναι το «πρόχειρο φαγητό» (fast food), όπως η πίτσα, το μπέργκερ, τα τυποποιημένα προϊόντα εμπορίου όπως τα γαριδάκια, τα πατατάκια, τα αλλαντικά, τα έτοιμα κέικ, το τσουρέκι, τα μπισκότα, τα σφολιατοειδή κ.ά.
 - Επιλέξτε να φτιάξετε στο σπίτι με αγνά υλικά και με τη βοήθεια των παιδιών κάτι από τα παραπάνω, χρησιμοποιώντας μικρότερη ποσότητα ελαίων, ζάχαρης ή/και αλάτι.
 - Να ελέγχετε πάντα τις ετικέτες τροφίμων στο πίσω μέρος των συσκευασιών και να επιλέξετε αυτά με τη μικρότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά και κυρίως κορεσμένα. Ακολουθήστε το σύνδεσμο για να διαβάσετε χρήσιμες συμβουλές του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, σχετικά με την ανάγνωση ετικέτας τροφίμων:
<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/files/html/kids/files/assets/basic-html/index.html#128>
- ◆ **Τα παιδιά χρειάζονται καθημερινά τρία κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα μικρογεύματα γνωστά ως σνακ.**
 - Προσφέρετε ποικιλία τροφίμων, κυρίως «σπιτικά», στην καθημερινότητα των παιδιών. Έτσι εξασφαλίζεται η πρόσληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών για την ανάπτυξή τους και η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.
 - Η κατανάλωση σταθερών και συχνών γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας συμβάλλει στη καλή υγεία, ενώ η παράλειψη γευμάτων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της άτακτης κατανάλωσης τροφής («τσιμπολόγημα») και σε αύξηση του σωματικού βάρους και σε παχυσαρκία.
- ◆ **Φροντίστε να μην παραλείπεται το πρωινό γεύμα το οποίο αποτελεί ένα δυνατό ξεκίνημα για τη μέρα των παιδιών.**
 - Ξυπνήστε λίγο νωρίτερα τα παιδιά σας ώστε να υπάρχει χρόνος να φάνε στο σπίτι, με ηρεμία, ένα πλήρες πρωινό γεύμα.
 - Ένα πλήρες πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει γαλακτοκομικά προϊόντα, δημητριακά κατά προτίμηση ολικής άλεσης και φρούτα ή λαχανικά. Για παράδειγμα: 1 κομμάτι σπιτική χορτόπιτα με 1 φλιτζάνι γάλα, 1 φλιτζάνι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης και κομμάτια φρούτων ή 1 σπιτικό «σάντουιτς» σε ψωμάκι ολικής άλεσης με αυγό, 1 φέτα τυρί και λαχανικά όπως αγγούρι, ντομάτα, μαρούλι κ.ά.
- ◆ **Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμμετέχουν στο μαγείρεμα και δώστε την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τα τρόφιμα και τη διαδικασία μαγειρέματος.**

- Από τα παιδιά μικρότερης ηλικίας, μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια στην προετοιμασία μιας σαλάτας (π.χ. να επιλέξουν τα λαχανικά που θα βάλετε στη σαλάτα). Ενθαρρύνετε τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας να κόψουν κάποια λαχανικά για τη διαδικασία του μαγειρέματος ή να μαγειρέψουν απλές συνταγές με τη δική σας καθοδήγηση κ.ά.
- ◆ **Φροντίστε να έχετε ένα τουλάχιστον γεύμα καθημερινά, με όλα τα μέλη της οικογένειας.**
 - Προτιμήστε να γευματίσετε στο τραπέζι, χωρίς τη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών. Συζητήστε με τα παιδιά κατά τη διάρκεια του γεύματος.
 - Το να τρώει όλη η οικογένεια μαζί, ενισχύει την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου διατροφής και συνηθειών στα παιδιά και συμβάλλει στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει περισσότερο τους δεσμούς της οικογένειας.
- ◆ **Προετοιμάστε το κολατσιό για το σχολείο με χορταστικές και υγιεινές επιλογές μαζί με τα παιδιά.**
 - Μερικά παραδείγματα για το κολατσιό είναι: «σάντουιτς» σε ψωμάκι ολικής άλεσης με γραβιέρα, ντομάτα, μαρούλι και αγγούρι, 1 κομμάτι σπιτική πίτα (χορτόπιτα, τυρόπιτα κ.ά.), 1 κομμάτι σπιτικό κέικ με λιγότερη ζάχαρη, κομμάτια αποξηραμένων φρούτων και ανάλατους ξηρούς καρπούς, φρέσκα φρούτα, σπιτική μπάρα δημητριακών κ.ά.
 - Αποφύγετε να έχετε στο σπίτι τυποποιημένα προϊόντα, όπως κρουασάν, σφολιατοειδή, έτοιμα κέικ ή τσουρέκια, μπάρες δημητριακών με ζάχαρη, σοκολάτες και άλλα γλυκίσματα, επειδή περιέχουν πολλά λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι, ενώ είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά. Παράλληλα, όταν υπάρχουν διαθέσιμα στο σπίτι, είναι πολύ πιθανό τα παιδιά να τα προτιμήσουν αντί για κάποια πιο θρεπτική επιλογή (όπως είναι τα φρούτα).
 - Σε περίπτωση που τα παιδιά πρόκειται να αγοράσουν το κολατσιό τους από το κυλικείο του σχολείου, προτρέψτε τα να επιλέξουν ανάμεσα σε 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, λαχανικά και τυρί, «χωριάτικη» πίτα, φρέσκα φρούτα ή φρεσκοστυμμένο φυσικό χυμό φρούτων, γάλα, τσάι και κακάο χωρίς προσθήκη ζάχαρης και άλλες θρεπτικές επιλογές.
- ◆ **Μην πιέζετε τα παιδιά να φάνε όλο το φαγητό που τους προσφέρετε και δώστε στα παιδιά όσο χρόνο χρειάζεται για να φάνε.**
- ◆ **Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε την επιβράβευση για να φάει ένα παιδί.**
 - Η χρήση της επιβράβευσης οδηγεί σε λάθος μηνύματα σχετικά με την τροφή τους και τη σχέση τους γενικότερα με το φαγητό. Για παράδειγμα, αν πείτε «φάε τις φακές σου, για να φας παγωτό», το παιδί αντιλαμβάνεται ότι το παγωτό είναι ένα υγιεινό και θρεπτικό τρόφιμο και για να το κερδίσει, θα πρέπει πρώτα να καταναλώσει κάτι που δεν του αρέσει.

- ◆ **Οργανώστε το διατροφικό μενού της εβδομάδας παρέα με τα παιδιά και φτιάξτε τη λίστα για τα ψώνια της εβδομάδας μαζί τους.**
 - Μπορείτε να τους ζητήσετε να επιλέξουν ποιο όσπριο και με ποιον τρόπο μαγειρέματος θα ήθελαν να το καταναλώσουν.
 - Η οργάνωση των γευμάτων θα σας βοηθήσει να εξοικονομήσετε χρόνο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, να έχετε μεγαλύτερη ποικιλία στα τρόφιμα που θα καταναλωθούν και δίνετε τη δυνατότητα στα παιδιά να επιλέξουν τα αγαπημένα τους φαγητά.
 - Για τις ημέρες που δεν έχετε αρκετό χρόνο για μαγείρεμα, επιλέξτε εύκολα και γρήγορα γεύματα (π.χ. ομελέτα φούρνου, αρακά με πατάτες κ.ά.), μαγειρέψτε από την προηγούμενη ημέρα / βράδυ ή φροντίστε να μαγειρέψετε μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού αποθηκεύοντας την στο ψυγείο ή/και στην κατάψυξη.
- ◆ **Τα παιδιά και οι έφηβοι συστήνεται να είναι δραστήρια τουλάχιστον μια ώρα την ημέρα, ακολουθώντας μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα, κυρίως αερόβια.**
 - Οι αερόβιες δραστηριότητες έντονης έντασης, καθώς και αυτές που ενισχύουν τους μυς και τα οστά, θα πρέπει να ενσωματώνονται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.
 - Παροτρύνετε τα παιδιά να μετακινούνται με τα πόδια ή με το ποδήλατο στο σχολείο και σε άλλες καθημερινές δραστηριότητες, ενώ για παιδιά μικρότερης ηλικίας περπατήστε μαζί τους, περνώντας περισσότερο ποιοτικό χρόνο μαζί.
 - Δώστε στα παιδιά την ευκαιρία να επιλέξουν το είδος γυμναστικής που τους ταιριάζει όπως για παράδειγμα ομαδικά ή ατομικά αθλήματα (π.χ. κολύμπι, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τένις, χορός, γυμναστική κ.ά.).
- ◆ **Περιορίστε στο ελάχιστο το χρόνο που αφιερώνουν τα παιδιά σας μπροστά σε οθόνες π.χ. κινητό, τάμπλετ, υπολογιστής, τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια κ.ά.**
 - Ο χρόνος που περνάνε τα παιδιά και οι έφηβοι μπροστά σε οθόνες, δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 1-2 ώρες ημερησίως.
 - Παροτρύνετε τα παιδιά να περνάνε χρόνο μαζί σας, συζητώντας για τα νέα της ημέρας ή παίζοντας ένα επιτραπέζιο παιχνίδι ή κάνοντας μια δραστηριότητα κ.ά.
 - Αποφύγετε την κατανάλωση τροφής μπροστά από την τηλεόραση ή από άλλες οθόνες (π.χ. οθόνη υπολογιστή, οθόνη κινητού κ.ά.). Μπορούν εύκολα να αποσπάσουν την προσοχή των παιδιών σας, με αποτέλεσμα να προσλαμβάνουν μεγαλύτερη ή μικρότερη ποσότητα φαγητού, ή να καταναλώνουν φαγητό χωρίς να πεινάνε, με αποτέλεσμα να αυξάνεται το σωματικό τους βάρος και να είναι μεγαλύτερος ο κίνδυνος για την ανάπτυξη παχυσαρκίας.
- ◆ **Ο ύπνος είναι σημαντικός για την ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων.**
 - Προσφέρετε στα παιδιά τις ώρες ύπνου που χρειάζονται ανάλογα το στάδιο ανάπτυξης που βρίσκονται. Τα παιδιά μικρότερης ηλικίας έχουν ανάγκη για περισσότερες ώρες ύπνου σε σχέση με τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας ή τους εφήβους.
 - Διατηρήστε στα παιδιά ένα σταθερό ωράριο ύπνου που θα συμβάλλει στην αποδοτικότερη καθημερινότητά τους. Το βράδυ φροντίστε να πηγαίνουν νωρίς για ύπνο.
 - Διατηρήστε ένα ήρεμο και χαλαρό περιβάλλον λίγη ώρα πριν τον ύπνο. Αποφύγετε τη χρήση οθονών τουλάχιστον μια ώρα πριν τον ύπνο.

- ◆ **Φροντίστε ώστε τα παιδιά να έχουν φυσιολογικό σωματικό βάρος σύμφωνα με την ηλικία τους καθώς αναπτύσσονται.**
 - Το σωματικό βάρος είναι σημαντικό για τη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιά και εφήβων, και αργότερα στην ενήλικη ζωή τους. Το αυξημένο σωματικό βάρος στην παιδική ηλικία μπορεί να οδηγήσει σε παιδική/εφηβική παχυσαρκία (ανάπτυξη χρόνιων νοσημάτων) ή παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή (ανάπτυξη νοσημάτων όπως σακχαρώδης διαβήτης, αρτηριακή υπέρταση, καρδιαγγειακά νοσήματα κ.ά.). Αντίστοιχα το χαμηλό σωματικό βάρος στην παιδική ηλικία σχετίζεται με ελλείψεις θρεπτικών συστατικών (π.χ. έλλειψη σιδήρου και σιδηροπενική αναιμία), μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος κ.ά.
 - Το σωματικό βάρος στην παιδική ηλικία και την εφηβεία αξιολογείται από τις καμπύλες ανάπτυξης που βρίσκονται στο βιβλιάριο υγείας. Όσο μεγαλώνει και ψηλώνει ένα παιδί, υπάρχει και η φυσιολογική, σταδιακή αύξηση του σωματικού βάρους εντός των ορίων που ορίζουν οι καμπύλες ανάπτυξης.
 - Η μέτρηση του σωματικού λίπους είναι η πιο έγκυρη μέθοδος για την κατάταξη κάποιου στις υπάρχουσες κατηγορίες παχυσαρκίας. Για τη μέτρηση αυτή μπορείτε να απευθυνθείτε σε ειδικούς (π.χ. διαιτολόγους). Επίσης μπορείτε να επισκεφτείτε τα Εργαστήρια Διαιτητικής και Σύστασης Σώματος Ανθρώπου του ΕΛΜΕΠΑ στο Ηράκλειο και στη Σητεία, μέχρι το τέλος Ιουνίου 2023, για να πραγματοποιήσετε τις μετρήσεις που γίνονται στα πλαίσια του συγκεκριμένου Έργου στα παιδιά σας. Πληροφορίες για την επίσκεψη στο Εργαστήριό μας θα βρείτε στον σύνδεσμο: https://after-cov-diet.hmu.gr/?page_id=32
 - Εάν παρατηρήσετε απότομη μείωση στο βάρος των παιδιών επισκεφτείτε έναν ειδικό επαγγελματία υγείας.
 - Για τη διατήρηση ενός υγιούς και φυσιολογικού βάρους, φροντίστε σαν οικογένεια να τρέφεστε σωστά ακολουθώντας τις οδηγίες που διαβάσατε. Επίσης, είναι σημαντικό για τα παιδιά να γυμνάζονται καθημερινά, να περνάνε όσο το δυνατόν λιγότερες ώρες της ημέρας μπροστά από οθόνες και τέλος να διατηρούν σταθερό ωράριο ύπνου.

Σύνδεσμος εικόνας : <http://www.diatrofikoioidigoi.gr/?page=dekalogos-paidia>

Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής

Για παιδιά και εφήβους

- Σωματική δραστηριότητα καθημερινά.
- Ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά.
- Γάλα, γιαούρτι ή τυρί καθημερινά.
- Ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμάτε ολικής άλεσης.
- Περιορισμός κατανάλωσης ζάχαρης, αλατιού, και προϊόντων που τα περιέχουν.
- Λειτουργείτε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.
- Από τη γέννηση και μέχρι το τέλος του δού μήνα ζωής συνιστάται ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός.
- Κόκκινο ή/και λευκό άπαχο κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα. Αποφυγή επεξεργασμένου κρέατος.
- Ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή.
- Ψάρια και θαλασσινά 2-3 φορές την εβδομάδα. Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα λιπαρό ψάρι.
- 4-7 αυγά την εβδομάδα.
- Όσπρια τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα.

Για βρέφη

Ε.Υ.Π.

ΠΗΓΕΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ

- Proleptsis, I. Π. και Ε. Ι. (2014). Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους. In Proleptsis, Ινστιτούτο Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής.
- WHO, & Organization, W. H. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. In World Health Organization.
<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, & Organization, W. H. (2019). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, WHO 2020
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 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>