



Οδηγός Υγιεινής Διατροφής

Σχέδιο Διατοπικής Συνεργασίας
«Το Βιολογικό Τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας II – BIO EFFECT GREECE»

Πρόγραμμα "Αγροτικής Ανάπτυξης της Ελλάδας 2014 -2020" (ΠΑΑ),
Μέτρο 19, Υπομέτρο 19.3 - Διατοπική και Διακρατική Συνεργασία»
του Τοπικού Προγράμματος «Τοπική Ανάπτυξη με Πρωτοβουλία Τοπικών Κοινοτήτων, (ΤΑΠΤοΚ), LEADER/CLLD

Η Δημιουργία του **«Οδηγού Υγιεινής Διατροφής»**, πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του Σχεδίου Διατοπικής Συνεργασίας **«Το Βιολογικό Τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας II – BIO EFFECT GREECE»**, του Προγράμματος "Αγροτικής Ανάπτυξης της Ελλάδας 2014 -2020" (ΠΑΑ), Μέτρο 19, Υπομέτρο 19.3 - Διατοπική και Διακρατική Συνεργασία» του Τοπικού Προγράμματος «Τοπική Ανάπτυξη με Πρωτοβουλία Τοπικών Κοινοτήτων, (ΤΑΠΤοΚ), LEADER/CLLD», με απώτερο σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της μαθητικής κοινότητας σχετικά με τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και της κατανάλωσης βιολογικών προϊόντων.

Οι Ομάδες Τοπικής Δράσης που υλοποιούν το διατοπικό σχέδιο είναι:

Αιτωλική Αναπτυξιακή Α.Ε. ΟΤΑ (επικεφαλής εταίρος)
Αναπτυξιακή Ολυμπίας Α.Ε. ΟΤΑ,
Αχαΐα - Αναπτυξιακή Α.Ε. ΟΤΑ,
Αναπτυξιακή Ν. Ηπείρου - Αμβρακικού Α.Ε. Αναπτυξιακός ΟΤΑ,
Αναπτυξιακή Μεσσηνίας Α.Ε. ΟΤΑ,
Τριχωνίδα Αναπτυξιακή Α.Ε. ΟΤΑ

Η **Τριχωνίδα Αναπτυξιακή Α.Ε.** ΟΤΑ είναι η υπεύθυνη ΟΤΔ για την δημιουργία του Οδηγού Υγιεινής Διατροφής

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΚΕΙΜΕΝΑ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Ελένη Ε. Νικολάου, MSc Κλινικός Διαιτολόγος-Αθλητικός Διατροφολόγος Master στη Διατροφή & Άσκηση Πτυχιούχος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθήνας

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Εκδόσεις Πασχέντη

COPYRIGHT 2024 Ομάδες Τοπικής Δράσης του Σχεδίου Διατοπικής Συνεργασίας «Το Βιολογικό Τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας II – BIO EFFECT GREECE»

Εισαγωγή

Η ισορροπημένη διατροφή προάγει την υγεία αλλά και προλαμβάνει την εμφάνιση νοσημάτων στην ενήλικη ζωή (π.χ καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση κ.α). Επιπλέον, συμβάλλει στην φυσιολογική σωματική και διανοητική ανάπτυξη των παιδιών και εφήβων.

Εξίσου σημαντική είναι η φυσική δραστηριότητα, καθώς βοηθάει στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση ασθενειών, αλλά και προάγει τη σωματική και πνευματική υγεία, καθώς και την κοινωνικοποίηση των παιδιών και εφήβων.

Ο παρών διατροφικός οδηγός έχει στόχο να ενημερώσει σχετικά με το τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή και άσκηση, να συμβάλλει στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, μαθαίνοντας να προτιμάμε τοπικά, βιολογικά, φιλικά προς το περιβάλλον και λιγότερο επεξεργασμένα τρόφιμα. Με απώτερο σκοπό η ισορροπημένη διατροφή και η καθημερινή φυσική δραστηριότητα να γίνουν τρόπος ζωής.

Η σύνταξη του διατροφικού οδηγού πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του Σχεδίου Διατοπικής Συνεργασίας «Το Βιολογικό Τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας II - BIO EFFECT GREECE», του Προγράμματος "Αγροτικής Ανάπτυξης της Ελλάδας 2014 - 2020" (ΠΑΑ), Μέτρο 19, Υπομέτρο 19.3 - Διατοπική και Διακρατική Συνεργασία».



Σωματικό βάρος

Ένα υγιές - φυσιολογικό σωματικό βάρος είναι στόχος μας για να μπορούμε να αντεπεξέλθουμε στις καθημερινές μας δραστηριότητες. Για να αξιολογήσουμε το βάρος χρησιμοποιούμε τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ).

Παρακάτω βλέπουμε πως υπολογίζεται:

$$\Delta\text{ΜΣ} = \frac{\text{Σωματικό Βάρος}}{(\text{Ύψος})^2}$$

• Όπου βάρος σε κιλά και ύψος σε μέτρα

Αφού υπολογίσουμε τον ΔΜΣ, υπάρχουν 2 τρόποι που θα μας βοηθήσουν να αξιολογήσουμε το βάρος και είναι οι εξής:

- **Καμπύλες ανάπτυξης:** ηλικία με ΔΜΣ, 85ο εκατοστημόριο: υπέρβαρος, 95ο εκατοστημόριο: παχυσαρκία (θα τις βρείτε στο Βιβλίο Υγείας Παιδιού, Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: WHO, 2007)
- **Συγκεκριμένες τιμές για ΔΜΣ ανάλογα με ηλικία** (Πηγή: Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey, Cole et al, 2000, εδώ θα βρείτε το άρθρο με τις τιμές, Table 4: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC27365/>)

Το Σωματικό βάρος αξιολογείται σε φυσιολογικό βάρος (υγιές βάρος), ελιποβάρες (όταν το βάρος μας είναι χαμηλότερο του φυσιολογικού), υπέρβαρο (όταν το βάρος μας είναι λίγο παραπάνω από το φυσιολογικό) και παχυσαρκία (όταν το βάρος μας είναι πολύ παραπάνω από το φυσιολογικό).

Σωματικό Βάρος	
Ελιποβαρές Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης διατροφικών ελλείψεων και ανεπαρκειών σε θρεπτικά συστατικά, αλλά και προβλημάτων στην ανάπτυξη, εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος.	Φυσιολογικό Η διατήρηση ενός φυσιολογικού-υγιούς βάρους μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων που σχετίζονται με το υπέρβαρο και την παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή
Υπέρβαρο Μέτριος κίνδυνος εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων στην ενήλικη ζωή (π.χ. υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος).	Παχυσαρκία Υψηλός κίνδυνος εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων στην ενήλικη ζωή (π.χ. υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος).

Σύσταση Σώματος

Για την αξιολόγηση του βάρους μας δεν αρκεί μόνο ο ΔΜΣ, γιατί υψηλότερης σημασίας για την υγεία μας είναι η σύσταση αυτού (λιπώδης μάζα, μυϊκή μάζα). Θέλουμε να είμαστε στα φυσιολογικά επίπεδα ποσοστού λιπώδης μάζας και να έχουμε υψηλότερα ποσοστά μυϊκής μάζας.

Δύο άτομα με ίδιο σωματικό βάρος, αλλά με διαφορετική σύσταση σώματος έχουν διαφορετική εικόνα (το άτομο με μικρότερο ποσοστό λιπώδης μάζας και υψηλότερο ποσοστό μυϊκής μάζας έχει λεπτότερη φιγούρα γιατί η μυϊκή μάζα έχει μικρότερο όγκο από τη λιπώδη μάζα).

Η αξιολόγηση της σύστασης σώματος γίνεται με την μέθοδο της λιπομέτρησης.

Καλή εικόνα σώματος

Εκτός από το να έχουμε ένα φυσιολογικό-υγιές βάρος είναι σημαντικό εξίσου να έχουμε μια καλή εικόνα σώματος. Το σώμα είναι εκείνο που μας πάει παντού και εκείνο με το οποίο απολαμβάνουμε τη ζωή, γι' αυτό πρέπει να το αποδεχθούμε, να το αγαπάμε και να το φροντίζουμε. Ο καθένας μας είναι μοναδικός και διαφορετικά όμορφος, γι' αυτό το σώμα μας είναι μοναδικό και διαφορετικά όμορφο από κάθε άλλο σώμα!

Θρεπτικά συστατικά (μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά)

Τα θρεπτικά συστατικά που προσλαμβάνουμε μέσω της τροφής και μας παρέχουν ενέργεια είναι οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και το λίπος (μακροθρεπτικά συστατικά). Η ποσότητα της ενέργειας που παρέχουν μετράται σε θερμίδες (kcal).

- 1 γρ. υδατανθράκων: 4 kcal
- 1 γρ. πρωτεΐνης: 4 kcal
- 1 γρ. λίπους: 9 kcal

Υδατάνθρακες

Αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας του οργανισμού και πρέπει να καλύπτουν την μισή ενέργεια που προσλαμβάνουμε μέσα στην ημέρα.

Τα τρόφιμα που μας προσφέρουν υδατάνθρακες είναι:

- Τα δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη, ρύζι)
 - Τα προϊόντα των δημητριακών (αλεύρι, ψωμί, φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κράκερς, ζύμες, πίτες, ζυμαρικά: μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, πλιγούρι, κινόα, τραχανάς, φαγόπυρο, δημητριακά πρωινού)
 - Η πατάτα και οι ποικιλίες της
- **Να καταναλώνετε καθημερινά ποικιλία δημητριακών!**
 - **Να επιλέγετε δημητριακά ολικής άλεσης!**

Τα δημητριακά ολικής άλεσης (όπως ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι) περιέχουν περισσότερες φυτικές

ίνες σε σύγκριση με τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως λευκό ψωμί, λευκά ζυμαρικά, λευκό ρύζι). Επίσης, υπόκεινται σε λιγότερη επεξεργασία και έτσι διατηρούν βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στον εξωτερικό φλοιό και στο φύτρο των δημητριακών. Τέλος, μας χορταίνουν περισσότερο γιατί λόγω των φυτικών ινών που περιέχουν καθυστερεί η πέψη και η απορρόφηση, με αποτέλεσμα να αποφεύγουμε τοτσιμπολόγημα.

Επιλέξτε σπιτικό ψωμί, κέικ, κουλουράκια, μπάρες δημητριακών, κριτσίνια που θα έχετε φτιάξει με αλεύρι ολικής άλεσης ή βρώμη και ελαιόλαδο! Είναι ωραίο να συμμετέχετε στην αγορά των υλικών αλλά και στην παρασκευή των εδεσμάτων, έτσι θα τα απολαύσετε περισσότερο όταν θα τα καταναλώσετε!

Όταν επιλέξετε να καταναλώσετε συσκευασμένα προϊόντα, διαβάστε τις ετικέτες των τροφίμων και ελέγξτε την ποσότητα σακχάρων και αλατιού.

Προτιμήστε να φάτε πατάτες βραστές ή ψητές ή πουρέ και αποφύγετε να καταναλώνετε συχνά πατάτες τηγανιτές! Προτιμήστε σπιτικές με ελαιόλαδο και αποφύγετε τις τηγανιτές πατάτες από έξω γιατί δεν γνωρίζουμε την ποιότητα του λαδιού που χρησιμοποιούν και πόσες φορές έχουν τηγανιστεί με το ίδιο λάδι.

Έξυπνο tip: Μπορείτε να επιλέξετε τις πατάτες να τις κόψετε σαν τηγανιτές και να τις ψήσετε στο φούρνο, σε λαδόκολλα, με λίγο ελαιόλαδο. Γίνονται εξίσου νόστιμες και τραγανές, αλλά και θρεπτικές!

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες αποτελούν βασικό δομικό συστατικό όλων των ιστών του σώματος και είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη των κατεστραμμένων κυττάρων και το σχηματισμό νέων. Συντίθενται από 20 αμινοξέα τα οποία διαχωρίζονται σε απαραίτητα αμινοξέα (δεν μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός, αλλά τα προσλαμβάνουμε από την τροφή) και σε μη απαραίτητα αμινοξέα (μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός μόνος του).

Οι πρωτεΐνες διακρίνονται σε:

- **Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας:** είναι οι πρωτεΐνες που περιέχουν περισσότερα απαραίτητα αμινοξέα και τέτοιες είναι οι ζωικές πρωτεΐνες (που εμπεριέχονται στο κρέας, γάλα, γιαούρτι, τυρί, αυγό).
- **Πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας:** δεν περιέχουν πολλά απαραίτητα αμινοξέα και τέτοιες είναι οι φυτικές πρωτεΐνες (που εμπεριέχονται στα όσπρια, δημητριακά, λαχανικά, ξηρούς καρπούς)

Έξυπνο tip: ο συνδυασμός πρωτεϊνών χαμηλής βιολογικής αξίας με δημητριακά οδηγεί σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, για παράδειγμα συνδυάστε όσπρια με ψωμί ή ρύζι (π.χ φακόρυζο).

Επιλέξτε να φάτε μέσα στην εβδομάδα περισσότερο λευκό κρέας (ψάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι) συγκριτικά με κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κασίκι). Αφαιρέστε το ορατό λίπος από το κόκκινο κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο. Προτιμήστε να καταναλώσετε τουλάχιστον 1 μερίδα την εβδομάδα

λιπαρό ψάρι (π.χ. σαρδέλες, γαύροι, κολιοί, κ.α.) που είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα.

Αποφύγετε να καταναλώστε επεξεργασμένο κρέας: αλλαντικά (ζαμπόν, φέτες γαλοπούλας ή κοτόπουλου, πάριζα, λουκάνικο, σαλάμι, μπέικον) και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος (μπιφτέκια, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου, κ.α.). Σύμφωνα με τον ΕΦΕΤ συστήνεται να καταναλώνουμε μέχρι 30 γρ. αλλαντικών την εβδομάδα (π.χ. 2 λεπτές φέτες ζαμπόν ή γαλοπούλας ή κοτόπουλου) για την πρόληψη εμφάνισης καρκίνων.

Να καταναλώνετε όσπρια (φακές, φασόλια, γιγαντες, ρεβίθια) τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα.

Το κόκκινο κρέας είναι πλούσια πηγή σιδήρου, αλλά και τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά. Σίδηρο περιέχουν και τα όσπρια, ο οποίος δεν απορροφάται το ίδιο καλά με τον σίδηρο που περιέχεται στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης.

Έξυπνο tip: για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου στα όσπρια, συνδυάστε με μια πηγή βιταμίνης C, π.χ. προσθέστε λεμόνι στα ρεβίθια, προσθέστε φρέσκια ντομάτα στις φακές, καταναλώστε πορτοκάλι ή μανταρίνι μετά το γεύμα. Αποφύγετε να φάτε όσπρια ή κόκκινο κρέας με τυρί, γιατί το ασβέστιο που περιέχει το τυρί μειώνει την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχει το κόκκινο κρέας και τα όσπρια.

Μπορείτε να καταναλώσετε 4-7 αυγά την εβδομάδα (π.χ. αυγό βραστό, ομελέτα, scrambled eggs, μέσα σε φαγητά και γλυκά). Προτιμήστε καλά βρασμένο αυγό (χρόνος βρασμού για σφιχτό αυγό είναι 8 λεπτά) για την αποφυγή νόσησης από σαλμονέλα.

Λίπος

Το λίπος είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη και τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, παρέχει ενέργεια, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά, συμβάλλει στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών και συνεισφέρει στη γεύση των τροφίμων. Το λίπος αποτελείται από λιπαρά οξέα (βλέπε τον παρακάτω πίνακα). Στο λίπος ανήκουν τα προστιθέμενα λίπη και έλαια (ελαιόλαδο, άλλα έλαια φυτικής προέλευσης-σπορέλαια: ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, σησαμέλαιο κ.α, μαργαρίνη, βούτυρο), οι ελιές, οι ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια, φιστίκια, ηλιόσποροι, σουσάμι, κ.α. προϊόντα επάλειψης που προέχοντα από ξηρούς καρπούς: ταχίνι, φυστικοβούτυρο, αμυγδαλοβούτυρο, κ.α). Αποδίδει πολλές θερμίδες - ενέργεια γι' αυτό και πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή, καθότι η αυξημένη κατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους.

Προτιμήστε ελαιόλαδο στο μαγείρεμα και στη σαλάτα! Προσθέστε το στο τέλος του μαγειρέματος του φαγητού. Αν τηγανίσετε κάτι προτιμήστε να χρησιμοποιήσετε ελαιόλαδο γιατί είναι πιο ανθεκτικό στην θερμοκρασία. Συστήνεται να προσθέτουμε μέχρι 1 κ. σούπας ελαιόλαδο ανά μερίδα / άτομο στο φαγητό ή στη σαλάτα. Ως δεύτερη επιλογή, μετά το ελαιόλαδο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια): π.χ. ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο κ.α.

Αποφύγετε την κατανάλωση φοινικέλαιου και βαμβακέλαιου, έχουν συσχετιστεί με την εμφάνιση καρκίνων. Συχνά χρησιμοποιούνται για τηγάνισμα σε ταχυφαγεία και εστιατόρια, αλλά

εμπεριέχονται και σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, γι' αυτό καλό είναι να ελέγχετε τις ετικέτες συσκευασίας τροφίμων.

Μπορείτε να καταναλώσετε 1 χούφτα ανάλατους ξηρούς καρπούς στο σνακ σας, μόνους

τους ή μαζί με κάποιο φρούτο ή με γιαούρτι.

Μπορείτε να επιλέξετε ως σνακ ψωμί με ταχίνι ή φυστικοβούτυρο. Ή να επιλέξετε να το εντάξετε σε κάποιο σπιτικό γλυκό (μπισκότα, κέικ, μπάρες δημητριακών).

Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και συμβολή τους στην υγεία

	Ακόρεστα λιπαρά (μονοακόρεστα και πολυακόρεστα)	Κορεσμένα λιπαρά	Υδρογονωμένα λιπαρά (τρανς)
Πηγές	Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, σπόροι, ταχίνι, ψάρια, θαλασσινά κ.α	Κρέας, βούτυρο, γαλακτοκομικά, αλλαντικά, κ.α	Μαργαρίνες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα σφολιάτας, προϊόντα ταχυφαγείου, βιομηχανοποιημένα προϊόντα, κ.α- ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας τροφίμων
Συμβολή στην υγεία	Ωφέλιμα για την υγεία (πρόληψη έναντι εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων)	Επιβλαβή για την υγεία, όταν καταναλώνονται σε μεγαλύτερες ποσότητες από τις συστάσεις (αύξηση χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων)	Πολύ επιβλαβή για την υγεία (ιδιαίτερα για την υγεία της καρδιάς)
Σύσταση κατανάλωσης	Κατανάλωση βάσει των συστάσεων	Μείωση κατανάλωσης, αντικατάσταση με μονοακόρεστα και πολυακόρεστα)	Αποφυγή κατανάλωσης

Τα ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα ανήκουν στα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και συμβάλλουν στην υγεία. Είναι απαραίτητα λιπαρά οξέα και δεν μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός, γι' αυτό πρέπει να λαμβάνονται από την τροφή. Τα ω-3 βρίσκονται στα σπορέλαια όπως ελαιόλαδο και αραβοσιτέλαιο και στα λιπαρά ψάρια. Τα ω-6 βρίσκονται κυρίως στους ξηρούς καρπούς.

Φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες βρίσκονται στη φλούδα των φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών και γενικά στα μη επεξεργασμένα τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Δεν αποδίδουν θερμίδες-ενέργεια γιατί δεν μπορούν να διασπαστούν από τον ανθρώπινο οργανισμό. Η επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών συμβάλει στην υγεία καθώς σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, όπως επίσης και στην καλύτερη διαχείριση του σωματικού βάρους, καθότι προκαλούν κορεσμό και δεν πεινάμε σύντομα και στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου, επομένως και στην πρόληψη εμφάνισης δυσκοιλιότητας. Γι' αυτό **επιλέγετε καθημερινά τρόφιμα που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες!**

Πηγές: βρώμη, κριθάρι, ψωμί ολικής άλεσης, δημητριακά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, όσπρια, λαχανικά, φρούτα, πατάτες με τη φλούδα, σπόροι, ξηροί καρποί κ.α.

Βιταμίνες και Ανόργανα στοιχεία (μέταλλα και ιχνοστοιχεία)

Οι βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία: μέταλλα και ιχνοστοιχεία αποτελούν τα μικροθρεπτικά συστατικά που προσλαμβάνουμε από την τροφή και συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, στη λειτουργία του μυϊκού και νευρικού συστήματος, συμβάλλοντας στην υγεία μας στο σύνολο. Δεν μας παρέχουν θερμίδες-ενέργεια (Kcal).

Παρακάτω αναφέρουμε κάποια μικροθρεπτικά

συστατικά που είναι σημαντικά για τα παιδιά και τους εφήβους αλλά και σε ποια τρόφιμα μπορούμε να τα βρούμε.

- **Βιταμίνη B12 (Κοβαλαμίνη, υδατοδιαλυτή βιταμίνη):** κρέας, συκώτι, ψάρι, θαλασσινά, αστακός σολομός, πουλερικά, ελβετικό τυρί, γάλα
- **Βιταμίνη C (Ασκορβικό Οξύ, υδατοδιαλυτή βιταμίνη):** λαχανικά Βρυξελλών, πορτοκάλι, λεμόνι, πιπεριά, σπαράγγι, κουνουπίδι, μπρόκολο, παπάγια, χυμός γκρέιπφρουτ, φράουλες
- **Βιταμίνη D (λιποδιαλυτή βιταμίνη):** πλήρες γάλα, τυρί, βούτυρο, αυγό, συκώτι, βοδινό, μοσχάρι, σαρδέλες, ρέγκα, τόνος, σολομός, μαργαρίνη
- **Φυλλικό Οξύ (υδατοδιαλυτή βιταμίνη):** σπανάκι, μαυρομάτικα φασόλια, σπαράγγια, μανιτάρια, μπρόκολο, λαχανικά Βρυξελλών, μαγιά
- **Ασβέστιο (Ca, μέταλλο):** τυρί, γάλα, γιαούρτι, σαρδέλες με ψαροκόκαλο, σολομός, μύδια, στρείδια, σύκο, αμύγδαλο, πατάτα, μπρόκολο, όσπρια, φυλλώδη λαχανικά, αποξηραμένα φρούτα
- **Σίδηρος (Fe, ιχνοστοιχείο):** εντόσθια, κόκκινο κρέας, συκώτι, μύδια, στρείδια, δημητριακά ολικής αλέσεως ή εμπλουτισμένα, φασόλια, φακές, ξηροί καρποί, αυγά, σύκο, αρακάς, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, φρούτα
- **Ψευδάργυρος (Zn, ιχνοστοιχείο):** συκώτι, μοσχάρι, κοτόπουλο, κάβουρας, στρείδια, αρακάς, δημητριακά ολικής αλέσεως, φυτό σιταριού
- **Μαγνήσιο (Mg, μέταλλο):** καφές, τσάι, κακάο, σύκο, αρακάς, αμύγδαλο, σπανάκι, φασόλια, ξηροί καρποί, δημητριακά ολικής αλέσεως, καλαμπόκι, σοκολάτα, καρότο, ακατέργαστο ρύζι, θαλασσινά

Συμπληρώματα Διατροφής

Τα θρεπτικά συστατικά συστήνεται να τα προσλαμβάνουμε μέσω της τροφής γιατί η απορρόφηση αυτών είναι καλύτερη μέσω των τροφίμων και γίνεται με φυσικό τρόπο. Σύσταση για λήψη συμπληρώματος γίνεται μόνο εφόσον υπάρχει

έλλειψη στον οργανισμό, χρειάζεται ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και δεν μπορεί να αναπληρωθεί μόνο μέσω της τροφής (π.χ σίδηρος, Β12, φυλλικό οξύ, βιταμίνη C, μαγνήσιο). Για την λήψη συμπληρώματος συμβουλευόμαστε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο-διατροφολόγο μας.

Ενέργεια (θερμίδες, kcal) και ποσότητα της κάθε ομάδας τροφίμων που συνίσταται την ημέρα ανά ηλικιακή ομάδα

Ηλικία	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
Ενέργεια (θερμίδες, kcal)			
Κορίτσια	1200 kcal	1600 kcal	1800 kcal
Αγόρια	1400 kcal	1800 kcal	2200 kcal
Λίπος	25-35% kcal	25-35% kcal	25-35% kcal
Γάλα/γαλακτοκομικά προϊόντα	2 φλιτζάνια*	3 φλιτζάνια	3 φλιτζάνια
Κρέας άπαχο			
Κορίτσια	3 oz**	5 oz	5 oz
Αγόρια	4 oz	5 oz	6 oz
Φρούτα			
Κορίτσια	1,5 φλιτζάνια	1,5 φλιτζάνια	1,5 φλιτζάνια
Αγόρια	1,5 φλιτζάνια	1,5 φλιτζάνια	2 φλιτζάνια
Λαχανικά			
Κορίτσια	1 φλιτζάνι	2 φλιτζάνια	2,5 φλιτζάνια
Αγόρια	1,5 φλιτζάνια	2,5 φλιτζάνια	3 φλιτζάνια
Αμυλούχα τρόφιμα***			
Κορίτσια	4 oz	5 oz	6 oz
Αγόρια	5 oz	6 oz	7 oz

Πηγή: Αμερικανική Καρδιολογική εταιρεία

*φλιτζάνι= 240 ml, **oz= 30 γρ. ***τουλάχιστον τα μισά αμυλούχα τρόφιμα πρέπει να είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, ολικής άλεσης

Αρχές Ισορροπημένης Διατροφής - Μεσογειακή Διατροφή

➤ Να καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων από όλες τις ομάδες τροφίμων (λευκό και κόκκινο κρέας, όσπρια, λαδερά, αμυλούχα τρόφιμα,

γαλακτοκομικά προϊόντα, φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί).

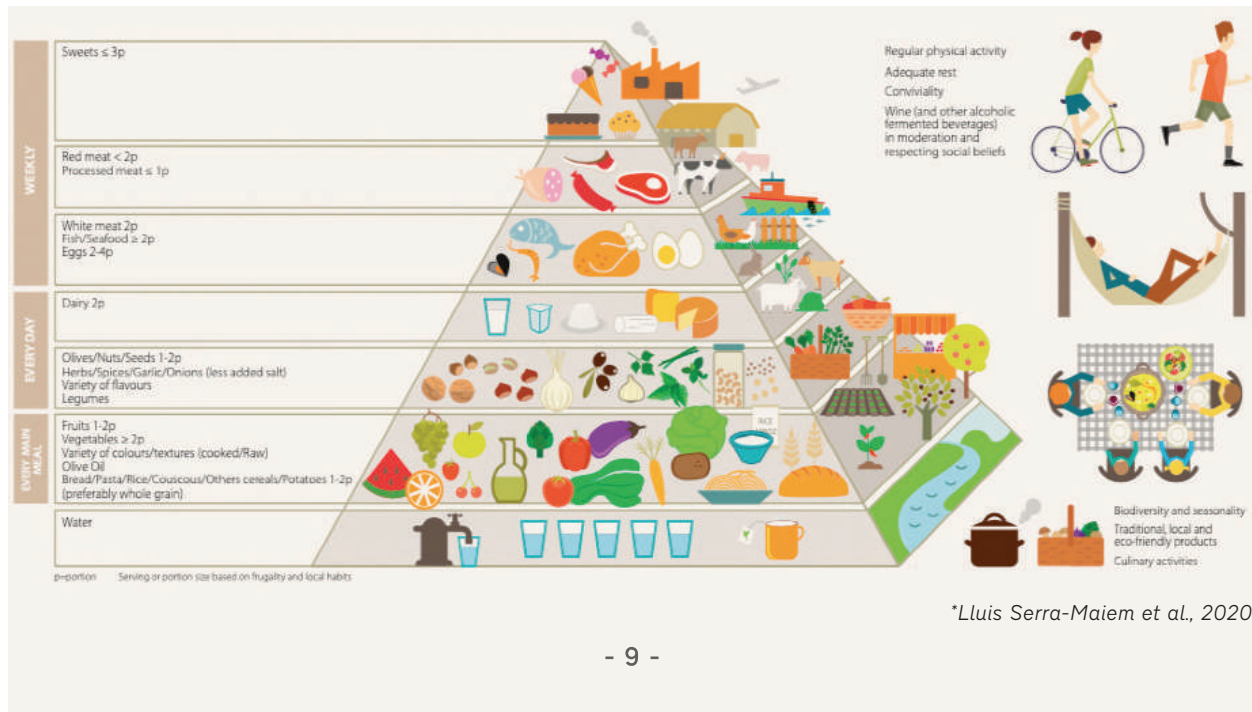
➤ Κάνετε μικρά και συχνά γεύματα! Τα γεύματα να απέχουν μεταξύ τους 2-4 ώρες. Να μην μένετε νηστικοί! Το τελευταίο γεύμα να είναι

1-2 ώρες πριν τον ύπνο.

- Να καταναλώνετε πρωινό καθημερινά!
 - Να τρώτε καθημερινά φρούτα!
 - Να συνοδεύεται το γεύμα σας πάντα με σαλάτα! Να έχει διάφορα χρώματα η σαλάτα σας.
 - Επιλέγετε φρούτα και λαχανικά εποχής!
 - Προτιμήστε προϊόντα ολικής άλεσης!
 - Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης και αλατιού, αλλά και τα προϊόντα που περιέχουν αυτά!
 - Προτιμήστε παραδοσιακά, τοπικά και λιγότερο επεξεργασμένα προϊόντα! Επιλέγετε βιολογικά, φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα!
- Συμμετέχετε στην παρασκευή και αγορά των τροφίμων, έτσι η απόλαυση του φαγητού θα είναι μεγαλύτερη!
 - Περιορίστε την κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού-ταχυφαγείου (0-1 φορά την εβδομάδα), προτιμήστε να ετοιμάσετε τα φαγητά αυτά στο σπίτι (πίτσα, σουβλάκι, χάμπουργκερ).
 - Να πίνετε άφθονο νερό!
 - Να τρώτε στο τραπέζι, χωρίς οθόνη ανοιχτή και με την οικογένεια μαζί, όσο πιο συχνά είναι εφικτό.
 - Να κινείστε καθημερινά!

Μεσογειακή Πυραμίδα

Η Μεσογειακή διατροφή αποτελεί πρότυπο διατροφής και είναι αυτή που συνιστάται να ακολουθήσουμε, καθώς έχει τα περισσότερα οφέλη στην υγεία μας.



*Lluis Serra-Maiem et al., 2020

Το Πιάτο της Διατροφής

Στο πιάτο της διατροφής παρουσιάζονται οι ομάδες τροφίμων αλλά και οι ποσότητες που πρέπει να προσλαμβάνουμε από αυτές σε κάθε γεύμα μας, αλλά και μέσα στην ημέρα.

ΠΙΑΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Να χρησιμοποιείτε υγιεινά λάδια (όπως ελαιόλαδο και λάδι κανόλα) για μαγείρεμα, για σαλάτες και στο τραπέζι. Περιορίστε το βούτυρο. Αποφύγετε τα τρανς λιπαρά (trans fat).



Όσο περισσότερα τα λαχανικά και μεγαλύτερη η ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες και τηγανιτές πατάτες δεν συνυπολογίζονται.

Να τρώτε πολλά φρούτα όλων των χρωμάτων.



ΑΣΚΗΣΗ!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Να πίνετε νερό, τσάι ή καφέ (με καθόλου ή λίγη ζάχαρη). Περιορίστε γάλα/γαλακτοκομικά (1-2 μερίδες /ημέρα) και χυμούς (1 μικρό ποτήρι/ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.

Να τρώτε ποικιλία από δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά ολικής αλέσεως και μαύρο ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως το άσπρο ρύζι και το λευκό ψωμί).

Να διαλέγετε ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και το τυρί. Αποφεύγετε το μπέικον, τα αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Πρωινό

- Το πρωινό αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας γιατί συμβάλλει:
 - Να έχεις ενέργεια για να ξεκινήσεις την ημέρα σου
 - Να έχεις ένα υγιές βάρος
 - Να μην αρρωσταίνεις
 - Να έχεις καλή διάθεση
 - Να έχεις καλύτερη συγκέντρωση στο σχολείο
 - Να ακολουθείς μια θρεπτικά ισορροπημένη διατροφή
- Τα παιδιά που δεν προσλαμβάνουν πρωινό
 - Έχουν μειωμένη επίδοση στις εργασίες που απαιτούν συγκέντρωση και εγρήγορση
 - Μοιάζουν πιο κουρασμένα και νωχελικά

➤ Επιλογές πρωινού

- Γάλα ή γιαούρτι με δημητριακά/ βρώμη και φρούτο
- Τοστ/ τορτίγια με τυρί και φυσικό χυμό
- Ψωμί με μέλι και ταχίνι/ φυστικοβούτυρο και φρούτο
- Γάλα με ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα
- Ψωμί με αυγό βραστό, τυρί και ντοματίνια-αγγούρι
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυρί

Δεκατιανό στο σχολείο

- Φαίνεται ότι ακόμη και τα παιδιά που τρώνε πρωινό η επίδοσή τους μειώνεται προς το μεσημέρι (**σημαντικό και το δεκατιανό**)

➤ Επιλογές δεκατιανού

- Μπάρα δημητριακών και φρούτο
- Τοστ/ τορτίγια/ αραβική πίτα με τυρί και λαχανικά εποχής
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτο
- Κριτσίνια ή κουλουράκια καρότου και φρούτο
- Φρούτο ή αποξηραμένα φρούτα ή χυμός χωρίς προσθήκη ζάχαρης με ανάλατους ξηρούς καρπούς

Υγιεινά σνακς-ενδιάμεσα γεύματα

- Γιαούρτι με φρούτο ή/ και μέλι
- Ψωμί με μέλι και ταχίνι και φρούτο (π.χ μπανάνα)
- Κριτσίνι με τυρί και λαχανικά εποχής
- Μπάρα δημητριακών
- Φρούτο ή αποξηραμένα φρούτα με ανάλατους ξηρούς καρπούς
- Smoothies με γάλα ή γιαούρτι, φρούτα, μέλι, βρώμη και ταχίνι/ φυστικοβούτυρο
- Φρουτοσαλάτα

Φρούτα-Λαχανικά

- Επιλέγουμε φρούτα και λαχανικά εποχής!
- Συνοδεύουμε τα κυρίως γεύματα με σαλάτα (διάφορα λαχανικά, χρώμα στο πιάτο μας).
- Το μισό πιάτο πρέπει να είναι σαλάτα!
- Επιλέγουμε ποικιλία φρούτων και λαχανικών!
- Μπορείτε να τα καταναλώσετε ωμά ή βραστά ή ψητά.
- Όταν πεινάτε μπορείτε να φάτε επιπλέον κάποιο φρούτο ή λαχανικό.

- Παρέχουν ποικιλία βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, έτσι συμβάλλουν στην υγεία και σε ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, οπότε δεν αρρωσταίνουμε εύκολα.
- Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες!

Ζάχαρη-Γλυκά

Η ζάχαρη ανήκει στους απλούς υδατάνθρακες (δισακχαρίτης), μας προσφέρει ενέργεια-θερμίδες (1 κ. γλυκού ζάχαρη μας δίνει 20 kcal), αλλά δεν μας προσφέρει άλλα θρεπτικά συστατικά, είναι "κενές" θερμίδες. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει να καταναλώνουμε μέχρι το 10% των συνολικών ημερήσιων θερμιδικών αναγκών σε απλά σάκχαρα, όπου στα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών είναι 35 γρ./ ημέρα, στα παιδιά ηλικίας 7-10 έτη είναι 42 γρ./ ημέρα και στους ενήλικες είναι 50 γρ./ ημέρα. Αλλά συστήνει και επιπλέον περιορισμό των απλών σακχάρων, στο 5% των συνολικών ημερήσιων θερμιδικών αναγκών. Για παράδειγμα 1 ποτήρι λεμονάδα (250 ml) περιέχει μέχρι 32,5 γρ. απλά σάκχαρα και 30 γρ. δημητριακών πρωινού περιέχει μέχρι 13 γρ.

Η συχνή κατανάλωση ζάχαρης ή τροφών πλούσιων σε προστιθέμενα σάκχαρα, όπως τα αναψυκτικά συμβάλλουν στην εμφάνιση τερηδόνας και παιδικής παχυσαρκίας! Είναι σημαντικό να βουρτσίζετε τα δόντια σας αφού καταναλώσετε ζάχαρη ή τρόφιμα που την περιέχουν.

Προτιμήστε να χρησιμοποιήσετε μέλι αντί για ζάχαρη στα ροφήματα σας. Έχει τις ίδιες θερμίδες με την ζάχαρη (1 κ. γλυκού μέλι μας δίνει 20 kcal), αλλά περιέχει συστατικά με αντιοξει-

δωτική και αντιμικροβιακή δράση που συμβάλλουν στην υγεία.

Αποφύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.

Καταναλώστε γλυκά που έχετε φτιάξει σπίτι με δικές σας πρώτες ύλες για να γνωρίζετε την ποιότητα αυτών (π.χ κέικ, μπισκότα βρώμης, μπάρες δημητριακών με μέλι, παγωτό).

Γλυκά και ροφήματα με τεχνητές γλυκαντικές ουσίες (π.χ ασπαρτάμη, σουκραλόζη κ.α) και φυσικές γλυκαντικές ουσίες (π.χ στέβια) μας προσφέρουν την γλυκιά γεύση και δεν αποδίδουν θερμίδες. Η ασφαλής ημερήσια πρόληψη της ασπαρτάμης είναι έως 40 mg/ κιλό σωματικού βάρους, χωρίς να συνιστάται να την καλύψουμε. Η σουκραλόζη και όλες οι τεχνητές γλυκαντικές ύλες που τελειώνουν σε -όζη μπορεί να προκαλέσουν γαστρεντερικές ενοχλήσεις όπως φούσκωμα, αέρια, διάρροια κ.α., κυρίως όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες. Συνιστάται να αποφεύγονται σε άτομα με ευερέθιστο έντερο. Τα παιδιά έχουν μεγάλες ενεργειακές και θρεπτικές ανάγκες και πρέπει να χρησιμοποιούν τις γλυκαντικές ουσίες σε μικρές ποσότητες και να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση αυτών, διότι υπάρχει κίνδυνος υποθρεψίας και μειωμένης πρόσληψης ενέργειας - θερμίδων και βιταμινών σε σχέση με τις απαιτήσεις τους. Προτιμήστε να φάτε ένα γλυκό με ζάχαρη (ή ακόμη καλύτερα με καστανή) από το να υπερκαταναλώσετε γλυκό με τεχνητές γλυκαντικές ουσίες.

Καταναλώστε 1-2 γλυκά την εβδομάδα, όπου 1 γλυκό μπορεί να είναι 100 γρ. μαύρη σοκολάτα ή

2 μπάλες παγωτό ή 100 γρ. μπισκότα ή 1 κομμάτι τούρτα. Μπορείτε να μοιράσετε το γλυκό που δικαιούστε μέσα στην εβδομάδα και να καταναλώ-

σετε από λίγο καθημερινά. Προτιμήστε να το καταναλώσετε ως ανεξάρτητο σνακ και όχι πριν το κυρίως φαγητό.

Αξιολόγηση του τροφίμου σε περιεκτικότητα σε σάκχαρα

Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα	Χωρίς σάκχαρα	Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα
<5 γρ./ 100 γρ. στερεού τροφίμου	<0,5 γρ./ 100 γρ. στερεού τροφίμου	Δεν περιέχει πρόσθετα συστατικά (μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο συστατικό που να έχει γλυκαντικές ιδιότητες)
<2,5 γρ./ 100 ml υγρών	<0,5 γρ./ 100 ml υγρών	Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα θα υπάρχει ένδειξη στο τρόφιμο «ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ»

**Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ, 2010)*

Αλάτι

Το αλάτι αποτελείται από νάτριο (Na) και χλώριο (Cl). Πηγές νατρίου-αλατιού είναι το επιτραπέζιο αλάτι, τα τρόφιμα που εκ φύσεως περιέχουν νάτριο και τα τρόφιμα στα οποία προσθέτουν νάτριο για ενίσχυση γεύσης και συντήρηση αυτών. Το νάτριο βοηθά στη ρύθμιση των υγρών σώματος, στη σωστή λειτουργία του μυϊκού και νευρικού συστήματος. Οι ανάγκες του οργανισμού σε νάτριο είναι μικρές και η υψηλή κατανάλωση αυτού από την μικρή ηλικία αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων στην ενήλικη ζωή.

Η κατανάλωση αλατιού (αυτό που υπάρχει ήδη στα τρόφιμα και αυτό που προστίθεται) πρέπει να είναι μέχρι 3 γραμμάρια/ημέρα για παιδιά ηλικίας 4-6 ετών και 5 γραμμάρια/ημέρα για παιδιά και εφήβους ηλικίας 7-18 ετών (όπως και στους ενήλικες). Τα 5 γραμμάρια ισοδυναμούν με 1 κ. γλυκού.

- Προσπαθήστε να μην προσθέτετε αλάτι στο ήδη μαγειρεμένο φαγητό και χρησιμοποιήστε ρίγανη, πιπέρι, λεμόνι, ξύδι για να ενισχύσετε την γεύση του φαγητού.
- Υπάρχουν κρυφές πηγές αλατιού σε τρόφιμα όπως ψωμί, αρτοσκευάσματα, δημητριακά πρωινού, μπάρες δημητριακών, γλυκά γι' αυτό

- καλό είναι να διαβάζετε τις ετικέτες συσκευασίας τροφίμων και να επιλέγετε αυτά με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε νάτριο.
- Αποφύγετε να καταναλώνετε αλμυρά σνακ, όπως γαριδάκια, πατατάκια, κράκερς, αλλά και κονσέρβες, παστά κρέατα ή ψάρια και αλαντικά.

- Περιορίστε την κατανάλωση τροφίμων ταχυφαγείου γιατί περιέχουν πολύ αλάτι. Καλό είναι να προτιμήσετε να τα μαγειρέψετε τα

αντίστοιχα φαγητά σπίτι (π.χ πίτσα, σουβλάκι, χάμπουργκερ), ώστε να επιλέξετε τα υλικά και το αλάτι που περιέχουν.

Αξιολόγηση του τροφίμου σε περιεκτικότητα σε Na/ αλάτι

Υψηλό σε Na/αλάτι στα 100 γρ.	Μέτριο σε Na/αλάτι στα 100 γρ.	Χαμηλό σ σε Na/αλάτι στα 100 γρ.	Πολύ χαμηλό σε Na/αλάτι στα 100 γρ.	Ελεύθερο νατρίου σε Na/αλάτι στα 100 γρ.
>0,6 γρ./ >1,5 γρ.	0,3-0,6 γρ. Na	≤0,1 γρ./ ≤0,3 γρ.	<0,04 γρ./ <0,04 γρ.	≤0,005 γρ./ ≤0,005 γρ.

**Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ, 2010)*

Υγρά (νερό, γάλα, φρουτοχυμοί, ροφήματα, σούπες κ.α)

- Η επαρκής πρόσληψη υγρών είναι πολύ σημαντική για την υγεία. Στον παρακάτω πίνακα θα δείτε την ποσότητα που συνιστάται να πίνετε σε υγρά και εκ των οποίων πρέπει να είναι νερό μέσα στην ημέρα, ανάλογα με την ηλικία σας. Όταν δεν προσλαμβάνουμε αρκετά υγρά μέσα στην ημέρα αισθανόμαστε ατονία, αδυναμία συγκέντρωσης, εκνευρισμό, έχουμε ξηροστομία, κακή αναπνοή, πονοκέφαλο, υψηλή θερμοκρασία σώματος και είμαστε ωχροί.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης πρέπει να καταναλώνουμε υγρά, αλλά και μετά την άσκηση (μετά την άσκηση συστήνεται για κάθε 1 κιλό απώλειας βάρους να καταναλώνουμε 1,5 λίτρα υγρών) για την αναπλήρωση των υγρών που χάνονται λόγω εφίδρωσης. Το καλοκαίρι οι απαιτήσεις σε υγρά αυξάνονται λόγω εφίδρωσης γι' αυτό η κατανάλωση υγρών πρέπει να αυξάνεται αναλογικά με την

εφίδρωση.

- Όταν είστε εκτός σπιτιού να έχετε μαζί σας νερό σε πρακτικές συσκευασίες, όπως παγούρι, θερμός, μπουκαλάκι νερό.
- Προτιμήστε να πίνετε νερό αντί για φρουτοχυμό, αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά. Τα παιδιά δεν πρέπει να πίνουν ροφήματα με καφεΐνη (καφέ, μαύρο τσάι, ενεργειακά ποτά, αναψυκτικά τύπου κόλα) γιατί μπορεί να προκαλέσουν υπερένταση, αϋπνία και αφυδάτωση.
- Απαγορεύεται η κατανάλωση αλκοόλ από παιδιά και εφήβους γιατί έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία (σωματική και ψυχική), καθώς και στην ανάπτυξη ικανοτήτων αυτοελέγχου και οριοθέτησης.
- Το χρώμα των ούρων θα σας βοηθήσει να καταλάβετε αν είστε σωστά ενυδατωμένοι. Όσο πιο ανοιχτό χρώμα έχουν τόσο καλύτερα ενυδατωμένοι είστε.

Ημερήσια πρόσληψη υγρών και εκ των οποίων να είναι νερό, ανά ηλικιακή ομάδα

	Υγρά/ ημέρα (νερό, γάλα, χυμοί, ροφήματα, σούπες κ.α)	Εκ των οποίων Νερό/ ημέρα
Παιδιά 4-8 ετών	1,7 λίτρα (6-7 ποτήρια)	4-5 ποτήρια
Αγόρια 9-13 ετών	2,4 λίτρα (8-10 ποτήρια)	6-8 ποτήρια
Αγόρια 14-18 ετών	3,3 λίτρα (12-14 ποτήρια)	10-12 ποτήρια
Κορίτσια 9-13 ετών	2,1 λίτρα (8-9 ποτήρια)	6-7 ποτήρια
Κορίτσια 14-18 ετών	2,3 λίτρα (8-10 ποτήρια)	6-8 ποτήρια

*ΙΟΜ





Βιολογικά προϊόντα

Τα βιολογικά προϊόντα είναι πιο φιλικά προς το περιβάλλον σε σύγκριση με τα συμβατικά διότι παράγονται σύμφωνα με τους κανόνες της Ευρωπαϊκής νομοθεσίας για την βιολογική γεωργία και κτηνοτροφία, όπου δεν χρησιμοποιούνται γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί, ορμόνες και γίνεται περιορισμένη χρήση χημικών λιπασμάτων, ζιζανιοκτόνων, παρασιτοκτόνων και αντιβιοτικών (επιτρέπεται μόνο στις απολύτως απαραίτητες περιπτώσεις για την υγεία των ζώων). Οπότε προτιμάμε να τα καταναλώνουμε διότι είναι ασφαλή για τον καταναλωτή, χωρίς υπολείμματα φυτοφαρμάκων, αντιβιοτικών και χημικών λιπασμάτων, με αποτέλεσμα να μην επιβαρύνουν την υγείας μας. Η θρεπτική αξία των βιολογικών έναντι των συμβατικών προϊόντων δεν παρουσιάζει σημαντικές διαφορές. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες μελέτες που δείχνουν ότι τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν υψηλότερες ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών, όπως είναι οι πολυφαινόλες, σε σύγκριση με τα συμβατικά και ότι το βιολογικό κρέας περιέχει περισσότερα ω-3 λιπαρά οξέα και ελαφρώς λιγότερα κορεσμένα λιπαρά οξέα, σε σύγκριση με το συμβατικό. Όμως απαιτούνται περαιτέρω κλινικές μελέτες για να επιβεβαιώσουν τα επιπλέον οφέλη τους για την υγεία μας.

Ύπνος

- Ο επαρκής ύπνος βοηθάει στην ανάπτυξη και στην υγεία

Παιδιά 3-5 ετών: 10-13 ώρες ύπνο/ ημέρα

Παιδιά 6-12 ετών: 9-12 ώρες ύπνο/ ημέρα

Έφηβοι 13-18 ετών: 8-10 ώρες/ ημέρα

** National Sleep Foundation, American Academy of Sleep Medicine*

Οθόνη

- Ο χρόνος μπροστά στην οθόνη συστήνεται να μην ξεπερνά τις 1-2 ώρες την ημέρα (τηλεόραση, κινητό, υπολογιστής, laptop, τάμπλετ, video game).
- Είναι σημαντικό να μην τρώμε μπροστά σε μια οθόνη γιατί ο εγκέφαλος είναι απορροφημένος σε αυτό που βλέπουμε και δεν ελέγχουμε

την ποσότητα που τρώμε, με αποτέλεσμα να μην απολαμβάνουμε το φαγητό μας και να μην καταλαβαίνουμε ότι έχουμε χορτάσει (αίσθημα κορεσμού).

Άσκηση

- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας συστήνεται τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας προς υψηλής έντασης δραστηριότητα την ημέρα, η οποία κυρίως να είναι αερόβια δραστηριότητα (όπως περπάτημα, παιχνίδι με φίλους, μετακινήσεις με πόδια)
- Η υψηλής έντασης αερόβια δραστηριότητα, που προάγει την μυϊκή και σκελετική ανάπτυξη, συστήνεται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα (π.χ ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χορός, κολύμπι, ποδήλατο, γυμναστική στο σχολείο).
- Καθίστε λιγότερο, κινηθείτε περισσότερο!

Διατροφή και Άσκηση

- Γεύμα πριν την άσκηση (1 ώρα πριν)
 - Φρούτο
 - Ψωμί με μέλι και ταχίνι ή φυστικοβούτυρο
 - Ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα
 - Μπάρα δημητριακών
- Γεύμα μετά την άσκηση (συστήνεται να καταναλωθεί το επόμενο μισάωρο)
 - Γιαούρτι με φρούτο ή/ και μέλι
 - Τοστ/ τορτίγια/ αραβική πίτα με τυρί
 - Φρούτο με ανάλατους ξηρούς καρπούς
 - Ψωμί με αυγό και τυρί
 - Το μεσημεριανό ή το βραδινό γεύμα, ανάλογα την ώρα της προπόνησης

Ετικέτες συσκευασίας τροφίμων

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε να διαβάζουμε τις ετικέτες στην συσκευασία των τροφίμων καθότι θα μας δώσουν πληροφορίες για την θρεπτική αξία των προϊόντων, τα συστατικά που περιέχουν, την ημερομηνία λήξης ή/ και παραγωγής, την χώρα προέλευσης και τον τρόπο διατήρησης. Εφόσον διαβάζουμε σωστά τις ετικέτες μπορούμε να κάνουμε υγιεινές επιλογές, αλλά και να αποφύγουμε τυχόν αλλεργίες ή δυσανεξίες, όταν γνωρίζουμε τα συστατικά που μας ενοχλούν.

Στις ετικέτες μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την περιεκτικότητα σε ενέργεια-θερμίδες (kcal), θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, σάκχαρα, πρωτεΐνες, λίπος, κορεσμένα λιπαρά, νάτριο-αλάτι, φυτικές ίνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία) ανά 100 γρ. ή ανά 100 ml ή/ και ανά μερίδα του προϊόντος. Για την αξιολόγηση αυτών των τιμών μπορείτε να ανατρέξετε στην εκάστοτε κατηγορία θρεπτικών συστατικών του παρόντος διατροφικού οδηγού και να βρείτε τις σχετικές πληροφορίες. Τέλος, στις ετικέτες μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την ενδεικτική ημερήσια πρόσληψη θρεπτικών συστατικών από την μερίδα του προϊόντος (εκτιμώνται βάσει τις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα).

Nutritional guide for children and adolescents

A normal and healthy body weight is our goal, so as to be able to cope with our daily activities. Maintaining a normal and healthy weight reduces the risk of overweight and obesity-related diseases in adulthood. In addition, a normal and healthy weight is equally important to a nice body figure. Each of us is unique and differently beautiful, that's why our body is unique and differently beautiful from every other body!

The nutrients, which we get from food and provide us with energy, are carbohydrates, proteins and fat (macronutrients). The amount of energy they provide is measured in calories (kcal) (1 gr. carbohydrates: 4 kcal, 1 gr. protein: 4 kcal, 1 gr. fat: 9 kcal). Also, micronutrients (vitamins, minerals and trace elements) we get from food, do not provide us with calories-energy, but contribute to better body function, strengthening of the immune system, muscular function and nervous system function, thus contributing to our overall health. It is recommended that nutrients are taken from food, because this is a natural way to do so and their absorption is better this way. A food supplement is recommended only when there is a deficiency in the body, the immune system needs to be strengthened and the nutrient cannot be replenished only from food.

The World Health Organization recommends the consumption of simple sugars to be up to 10% of the total daily energy needs. For children aged 4-6 years, it is 35 g/ day, for children aged 7-10 years, it is 42 g/ day and for adults, it is 50 g/ day.

The salt consumption (the quantity that already exists in food and the one that is added) should be up to 3 g/ day for children aged 4-6 years and 5 g/ day for children and adolescents aged 7-18 years (as in adults) (5 grams is equivalent to 1 tsp).

A sufficient fluid intake is very important for our health. When we do not drink enough fluids during the day, we feel lethargic, unable to concentrate, irritable, have dry mouth, bad breath, headache, high body temperature and we look pale.

It is very important to know how to read the labels on the food packaging as they give us information about the nutritional value of the products, the ingredients they contain, the expiry or/ and production date, the country of origin and the way of preservation. When we read the labels correctly, we can make healthy choices, but also avoid any allergies or intolerances, when we are aware of the ingredients that may harm us.

Principles of Balanced Nutrition - Mediterranean Diet

- Eat a variety of foods from all food groups (white and red meat, legumes, starchy foods, dairy products, fruits, vegetables, olive oil, nuts).
- Have small and frequent meals! The meals should be 2-4 hours apart. Don't stay fasting! The last meal should be 1-2 hours before bedtime.
- Eat breakfast every day!
- Eat fruits every day!

- Always combine your meal with a salad! Choose vegetables with different colors in your salad.
- Choose seasonal fruits and vegetables!
- Opt for whole grain products!
- Limit the consumption of sugar and salt, as well as the products that contain them!
- Prefer traditional, local and less processed products! Choose biological, eco-friendly products!
- Participate in the preparation and the purchase of the goods, so the enjoyment of the food will be greater!
- Limit the consumption of fast food (0-1 time per week), choose to prepare these foods at home (pizza, greek souvlaki, hamburger).
- Drink plenty of water (see Table 1)!
- Eat at the table, without a screen on and with the family together, as often as possible.
- Be active, exercise every day!

Table 1 Daily consumption of fluids and of which water

	Fluids / day (water, milk, juices, drinks, soups, etc.)	Of which Water/day
Children 4-8 years	1.7 liters (6-7 cups)	4-5 cups
Boys 9-13 years	2.4 liters (8-10 cups)	6-8 cups
Boys 14-18 years	3.3 liters (12-14 cups)	10-12 cups
Girls 9-13 years	2.1 liters (8-9 cups)	6-7 cups
Girls 14-18 years	2.3 liters (8-10 cups)	6-8 cups

*IOM

Breakfast

- Breakfast is the most important meal of the day because it contributes to:
 - Have energy to start your day
 - Be at a healthy weight
 - Avoid sicknesses
 - Be in a good mood
 - Have better concentration at school
 - Follow a nutritionally balanced diet
 - Children who don't eat breakfast
 - have reduced performance in tasks that require concentration and alertness
 - They look more tired and lazy



➤ **Breakfast options**

- Milk or yogurt with cereal/ oat and fruit
- Toast/tortilla with cheese and fresh juice
- Bread with honey and tahini/ peanut butter and fruit
- Milk with bread with honey or jam
- Bread with boiled egg, cheese and cherry tomatoes-cucumber
- “Thessaloniki” bun with cheese

Brunch at school

- It is observed that the performance even of children who eat breakfast, declines towards noon (brunch at school is equally important)

➤ **Brunch options**

- Cereal bar and fruit
- Toast/ tortilla/ Arabic pie with cheese and seasonal vegetables
- “Thessaloniki” bun and fruit
- Breadsticks or carrot crackers and fruit
- Fruit or dried fruit or juice without added sugar with unsalted nuts

➤ **Healthy snacks-meals**

- Yogurt with fruit and/ or honey
- Bread with honey and tahini and fruit (e.g. banana)
- Breadstick with cheese and seasonal vegetables
- Cereal bar
- Fruit or dried fruit with unsalted nuts
- Smoothies with milk or yogurt, fruits, honey, oats and tahini/peanut butter
- Fruit salad

Exercise

- World Health Organization recommends at least 60 minutes of moderate to vigorous-intensity physical activity per day, which should mainly be aerobic activity (such as walking, playing with friends, moving on foot)
- Vigorous-intensity aerobic physical activity, which promotes muscle and skeletal growth, is recommended at least 3 times a week (eg football, basketball, dance, swimming, cycling, gymnastics at school).
- Sit less, move more!

Sleep

- Sufficient sleep helps growth and health
- National Sleep Foundation, American Academy of Sleep Medicine recommends: Children aged 3-5 years: 10-13 hours of sleep/ day, Children aged 6-12 years: 9-12 hours of sleep/ day, Teenagers 13-18 years: 8-10 hours/ day.

Screen

- It is recommended that time in front of a screen (television, mobile phone, computer, laptop, tablet, video game) does not exceed 1-2 hours per day.
- Don't eat in front of a screen because the brain is absorbed in what we see and we don't control the amount we eat, as a result we don't enjoy our food and we don't realize that we have enough (feeling of satiety).



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης