ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΓΙΑ ΜΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Πληροφοριακά σας λέμε……

- Η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου έχει αλλάξει θεαματικά τις τελευταίες 3 - 4 δεκαετίες με αποτέλεσμα να εγκαταλειφτεί η παραδοσιακή Μεσογειακή Δίαιτα. Η αλλαγή αυτή είναι υπεύθυνη, όπως έχει αποδειχθεί από πληθώρα Ιατρικών μελετών, για την έξαρση των χρόνιων νοσημάτων φθοράς που παρατηρείται τις τελευταίες δεκαετίες.
- Είναι επομένως θεμελιώδες να επιστρέψουμε στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες. Είναι βασικό ο καθένας να συνειδητοποιήσει τους κινδύνους από την κακή διατροφή και να υιοθετήσει σταδιακά πιο υγιεινές συνήθειες και πρωτίστως να καλλιεργήσει τις συνήθειες αυτές στα **μικρά παιδιά**.
- Τονίζεται ότι ισορροπημένη διατροφή δεν σημαίνει στερήσεις. Δεν είναι απαραίτητο να εγκαταλειφθούν οι αγαπημένες τροφές αφού οι αρχές σωστής διατροφής μπορεί να χαλαρώσουν σε κάποια γεύματα. *Αυτό όμως θα πρέπει να είναι η εξαίρεση του κανόνα*, χρειάζεται επομένως να υπάρχει πλάνο διατροφής για διαστήματα μερικών ημερών τουλάχιστον.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΜΩΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

Αυτά που τρώμε και πίνουμε, όλα μαζί τα ονομάζουμε **διατροφή**.

Η διατροφή είναι ο επίσημος και αποκλειστικός προμηθευτής καυσίμων της Αυτού Μεγαλειότητας, του Ανθρώπινου Οργανισμού .

Ποιος ο ιδανικός τρόπος διατροφής για όλους μας;

- **ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ Ή ΛΙΓΟ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ**

Κόκκινο κρέας-Γλυκά

- **ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

Αβγά-Πουλερικά-Ψάρια

- **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ**

Γάλα, τυριά και γιαούρτι
Ελαιόλαδο και ελιές (σε περιορισμένη ποσότητα)
Φρούτα
Όσπρια
Λαχανικά
Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες και άλλα δημητριακά

δηλαδή…….

- Καταναλώνουμε ποικιλία φρούτων και λαχανικών. Επιλέγουμε 5 μερίδες ημερησίως.
- Καταναλώνουμε ποικιλία δημητριακών. Επιλέγουμε 6 μερίδες ημερησίως.
- Περιλαμβάνουμε στο διαιτολόγιο μας χαμηλά ή ελεύθερα σε λίπος γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, όσπρια και άπαχα πουλερικά.
- Επιλέγουμε λάδια με περιεκτικότητα μικρότερη των 2 gr σε κορεσμένα λίπη όπως το **ελαιόλαδο**.
- Περιορίζουμε την κατανάλωση τροφών πλούσιων θερμιδικά και φτωχών σε θρεπτική αξία όπως τα αναψυκτικά και τα γλυκά που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης.
- Περιορίζουμε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κορεσμένα και trans- λιπαρά οξέα και χοληστερόλη όπως τα ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα λιπαρά κρέατα και παράγωγα τους και τα υδρογονωμένα φυτικά έλαια.
- Καταναλώνουμε μέχρι 6 gr ημερησίως μαγειρικού αλατιού (που αντιστοιχούν σε 2400 mg νατρίου).

Βασικές συστάσεις που μπορούν να συμβάλλουν στην καλύτερη στάση μας στα ψώνια ώστε να αγοράζουμε μόνο τα προϊόντα που χρειαζόμαστε και στις ποσότητες που τα χρειαζόμαστε.

- Προγραμματίστε εκ των προτέρων τα ενδιάμεσα και τα κυρίως γεύματα των επομένων ημερών, ώστε να αγοράσετε ακριβώς τα τρόφιμα που θα σας καλύψουν.
- Φτιάξτε λίστα πριν φύγετε από το σπίτι, η οποία θα αναφέρει τα τρόφιμα που χρειάζεται να αγοράσετε.
- Κάντε συμφωνία με τον εαυτό σας ώστε να ψωνίσετε μόνο τα προϊόντα της λίστας. Προσπαθήστε η λίστα σας να περιέχει όσο το δυνατόν περισσότερα προϊόντα υγιεινής διατροφής και υψηλής θρεπτικής αξίας.
- Τα ψώνια σας καλό θα ήταν να πραγματοποιούνται μετά από ένα καλό γεύμα και όντας κορεσμένοι και χορτάτοι.
- Για παράδειγμα, γάλα με δημητριακά πρωινό, μπάρες δημητριακών για δεκατιανό και μήλα για απογευματινό.

- Παραδείγματα: Μήλα, αχλάδια, πορτοκάλια, φράουλες, ψωμί ή κράκερ σικάλεως, γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, καρότα, μαρούλι, ρόκα, μπρόκολο.

Ιδανικό Βάρος

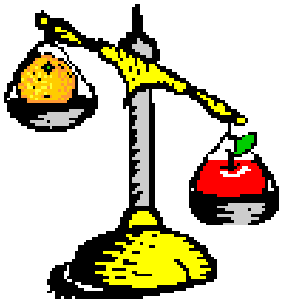
- *Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, ο προσδιορισμός της παχυσαρκίας γίνεται μέσω του Δείκτη Μάζας Σώματος, ο οποίος προκύπτει αν διαιρέσουμε το σωματικό βάρος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα).*
- **Δείκτης Μάζας Σώματος = Σωματικό Βάρος** (σε κιλά) / **΄Υψος 2** (σε μέτρα)

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ):

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει την κατηγοριοποίηση με βάση το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ):

Αν ο ΔΜΣ είναι:	Το άτομο είναι:
Μικρότερος από 18.5	Ισχνό (αδύνατο)
Από 18.5 έως 25	**Φυσιολογικού βάρους**
Από 25 έως 30	Υπέρβαρο
Μεγαλύτερος του 30 και ειδικότερα:	
Από 30 έως 35	Ήπια παχύσαρκο (1ος βαθμός παχυσαρκίας)
Από 35 έως 40	Μέτρια παχύσαρκο (2ος βαθμός παχυσαρκίας)
Μεγαλύτερος του 40	Σοβαρά παχύσαρκο (3ος βαθμός παχυσαρκίας)

Διατροφή του μαθητή



- Οι μαθητές διαβάζουν, κουράζονται, τρέχουν, παίζουν, διασκεδάζουν, μαθαίνουν, γυμνάζονται, ζουν έντονα, μεγαλώνουν, αναπτύσσονται. Άρα, έχουν ανάγκη από ενέργεια, ενώ δεν χρειάζονται κορεσμένα λίπη. Και ποιά πρέπει να είναι η διατροφή τους;

Ένα πολύ-πολύ-τιμο γεύμα:

Πολλές φορές το ξεχνάμε,

το αποφεύγουμε ή το θυσιάζουμε για λίγο ύπνο.

Το υποτιμούμε και μας διαφεύγει πόσο σημαντικό είναι.

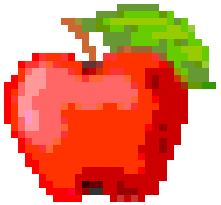
Ποιο γεύμα είναι;

Μα.... το **ΠΡΩΙΝΟ** βέβαια!

Το πρωινό των παιδιών

- 1 φλιτζάνι γάλα 1,5 % με 40 gr δημητριακά ολικής άλεσης, 1 φρούτο
- 1 γιαούρτι 1,5 %, 2 φρυγανιές σικάλεως με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα, 1 φρούτο
- 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 1 τοστ
- 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 2 φρυγανιές σικάλεως, 30 gr τυρί, 1φρούτο

Κολατσιό για το σχολείο



- 1 τοστ, 1 φρούτο
- 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης, 1 φρούτο
- 1 γιαούρτι με φρούτα, 1 ποτήρι χυμό
- 1 σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα, 1 φρούτο
- 1 κομμάτι σπιτικού κέικ, 1 φρούτο

Το μεσημεριανό φαγητό

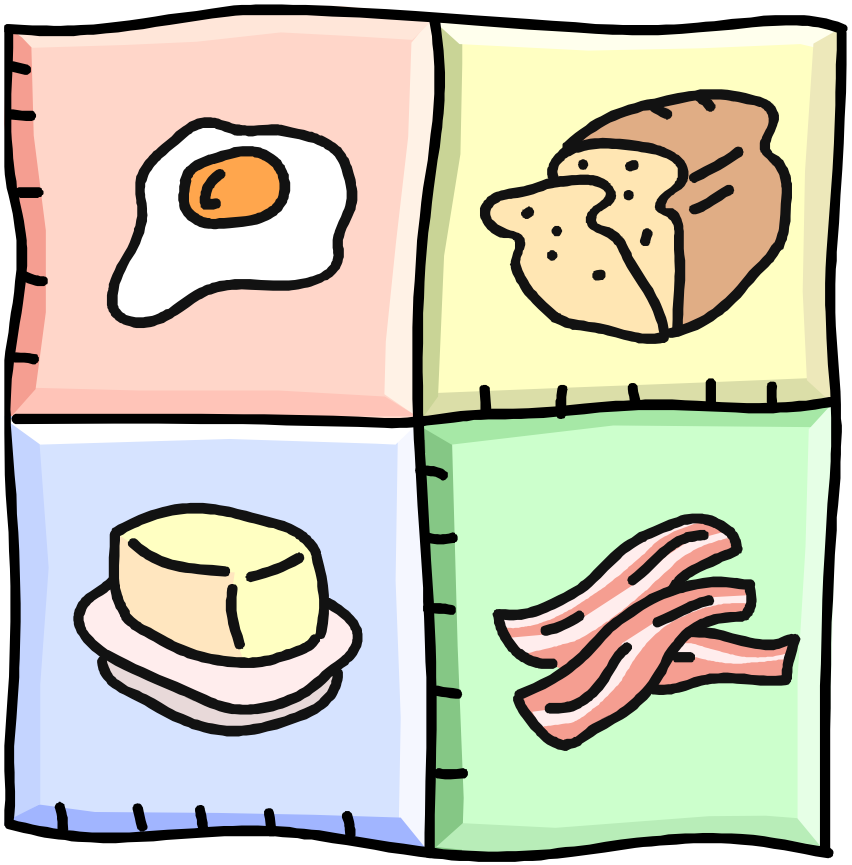
- Καλό είναι να υπάρχει μια ποικιλία και μια πληρότητα στα γεύματα, δηλαδή να υπάρχουν όλες οι ομάδες τροφίμων (αμυλούχα, πρωτεϊνούχα, λαχανικά, φρούτα, ελαιόλαδο).
- Παράδειγμα:

  1 φλιτζάνι ρύζι, 150gr μπιφτέκι ή ψάρι, 1φλιτζάνι σαλάτα, 1φέτα ψωμί σικάλεως, 3 κουταλιές του γλυκού ελαιόλαδο, 1 φρούτο.

Απογευματινό σνακ

- 1 ποτήρι φυσικός χυμός, 3 κράκερ σικάλεως με 30gr τυρί
- 1 γλυκό, 1 φρούτο
- 1 γιαούρτι με μέλι, 1φρούτο

Το βραδινό



- 1 τοστ, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1 φρουτοσαλάτα
- 1 ομελέτα (1-2 φορές ανά εβδομάδα)
- 3 καλαμάκια κοτόπουλο ή χοιρινά (1-2 φορές ανά εβδομάδα)
- 1 σαλάτα ανάμικτη με τυρί και 3 φέτες γαλοπούλας
- 1 ποτήρι γάλα 1,5 % με 40gr δημητριακά, 1 φρουτοσαλάτα
- μισή μερίδα από το μεσημεριανό γεύμα.

Δέκα διατροφικές προτάσεις για καλή σχολική απόδοση

1. Ξεκινάμε την ημέρα με ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό.
2. Παίρνουμε το κολατσιό για το σχολείο που μας ετοιμάζει η μαμά,
3. Το μεσημεριανό φαγητό είναι το κυριότερο γεύμα της ημέρας. Καλό είναι να υπάρχουν όλες οι ομάδες τροφίμων (αμυλούχα, πρωτεϊνούχα, λαχανικά, φρούτα, ελαιόλαδο). Η ποικιλία στα φαγητά ανοίγει την όρεξη και εξασφαλίζει την πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών.
4. Δεν ξεχνώ το απογευματινό σνακ.
5. Το βραδινό μου πιο ελαφρύ από το μεσημεριανό, μιας και οι καύσεις με το πέρας της ημέρας έχουν μειωθεί ταυτόχρονα με τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας μου.
6. Φροντίζω να αυξήσω την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων,
7. Περιορίζω την κατανάλωση ανθυγιεινών και πλούσιων σε λιπαρά και ζάχαρη σνακ .
8. Αυξάνω την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων στην καθημερινή μου διατροφή.
9. Ασχολούμαι με κάποιο άθλημα ώστε να διατηρούμαι σε ένα καλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας,
10. Η σχολική περίοδος είναι ίσως η καταλληλότερη για να μπουν τα θεμέλια όχι μόνο της πνευματικής καλλιέργειας και παιδείας μου αλλά και οι βάσεις της υγιεινής διατροφικής μου συμπεριφοράς.

Τηρώντας τις παραπάνω διατροφικές οδηγίες, αγγίζω σίγουρα το *άριστα στη σχολική διατροφική απόδοση.*

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ-ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ-ΡΥΖΙ-ΨΩΜΙ-ΖΥΜΑΡΙΚΑ

- Τα δημητριακά και όλες οι τροφές που περιέχονται σε αυτή την ομάδα, αποτελούν τη βάση της διατροφικής πυραμίδας, έχουν μεγάλη θρεπτική αξία, περιέχουν πολλές βιταμίνες και ανόργανα άλατα και δεν ερεθίζουν το πεπτικό σύστημα.
- Παράλληλα, περιέχουν μικρό ποσοστό λίπους και είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, οι οποίες είναι το τμήμα των δημητριακών που δεν προσβάλλεται από τη δράση των ενζύμων της πέψης.
- Η ομάδα των δημητριακών (όλα τα δημητριακά, το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά) πρέπει να αποτελούν, μαζί με τα γαλακτοκομικά προϊόντα,

  τη βάση της διατροφής του παιδιού.

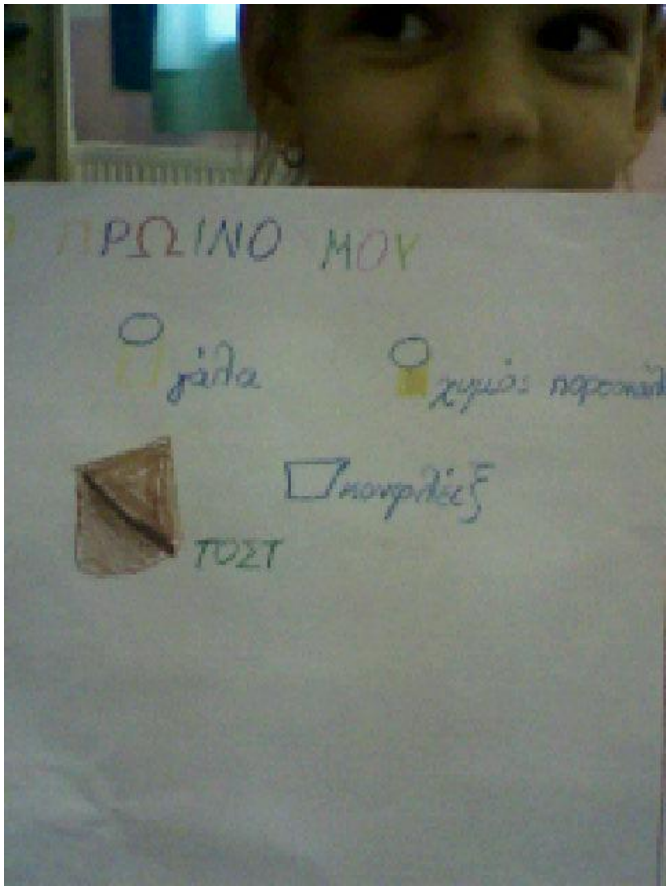
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φρούτων και χυμών φρούτων αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα γνωρίσματα της Μεσογειακής δίαιτας που αναγνωρίζεται πλέον διεθνώς σαν μία από τις καλύτερες στον κόσμο. Η Μεσογειακή δίαιτα εμποδίζει την εμφάνιση καρδιακών παθήσεων και διαφόρων μορφών καρκίνου. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο ότι οι Μεσογειακοί λαοί ανήκουν στους μακροβιότερους λαούς στον κόσμο.

ΦΡΟΥΤΑ-ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΣΑΛΑΤΕΣ

Οι πρώτες μας εργασίες

ΓΑΛΑ-ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΤΥΡΙ

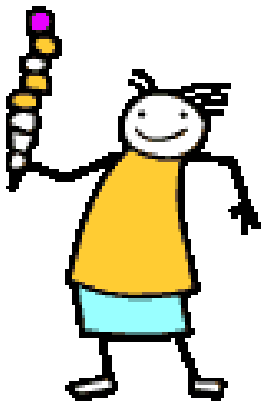


- Το γάλα και τα παράγωγά του (γιαούρτι, τυριά) είναι η μεγαλύτερη πηγή ασβεστίου, λόγω:
- Της υψηλής περιεκτικότητας τους σε ασβέστιο
- Της δυνατότητάς τους να αφομοιώνονται από τον οργανισμό.
- Το ασβέστιο είναι πολύτιμο για τον οργανισμό επειδή:
- Είναι βασικό συστατικό των οστών.
- Είναι αναγκαίο στην πήξη του αίματος.
- Είναι απαραίτητο στους μυς.

ΚΡΕΑΣ-ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ-ΨΑΡΙΑ-ΟΣΠΡΙΑ-ΑΒΓΑ-ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

- Κρέας ονομάζουμε τα τμήματα ζώων που καταναλώνουμε ως τροφή.
- Το κρέας καθώς και οι υπόλοιπες τροφές της κατηγορίας αυτής θεωρούνται βασικές τροφές για τα αμινοξέα που περιέχουν, αλλά πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες.

ΛΙΠΗ-ΕΛΑΙΑ-ΓΛΥΚΑ



Γλυκά; Ναι, τα παιδιά χρειάζονται μία μερίδα γλυκού την εβδομάδα. Η σοκολάτα π.χ. εκτός της γευστικής απόλαυσης που προσφέρει, αιματώνει τον εγκέφαλο και φτιάχνει την διάθεση.

Κανόνες σωστής διατροφής

- Τρώω πάντοτε καθιστός στο τραπέζι.
- Τρώω πρωινό κάθε μέρα.
- Τρώω σε ατμόσφαιρα ηρεμίας και συντροφικότητας.
- Τρώω αργά. Δεν καταβροχθίζω γρήγορα το γεύμα μου.
- Αποφεύγω να βλέπω τηλεόραση ταυτόχρονα με τα γεύματα.
- Τρώω τα γεύματα ανά τακτά σταθερά διαστήματα.
- Αποφεύγω τα πολλά αεριούχα αναψυκτικά.
- Τρώω «μεσογειακά», δηλαδή λαδερά φαγητά, λαχανικά, όσπρια, σούπες, ψωμί.
- Προετοιμάζω το κολατσιό μου από το σπίτι ώστε να αποφεύγω τα «έτοιμα» παρασκευάσματα του κυλικείου.
- Τρώω συχνά *ψάρι*.
- Τρώω άφθονα *φρέσκα λαχανικά*, κυρίως εποχής.
- Τρώω *φρούτα,* είναι σύμμαχοι της υγείας.
- Προτιμώ το *ψωμί ολικής άλεσης* στα γεύματά μου.
- Πίνω πολύ *νερό* κάθε μέρα.
- Αποφεύγω τη *ζάχαρη* και όλα τα προϊόντα που την περιέχουν.
- Προτιμώ το *ελαιόλαδο* στα φαγητά μου, κατά προτίμηση ωμό.

ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

σχετικές με το φαγητό

- Όποιος ανακατεύεται με τα πίτουρα ,τον τρώνε οι κότες.
- Και την πίτα ολόκληρη και το σκύλο χορτάτο.
- Των φρονίμων τα παιδιά , πριν πεινάσουν μαγειρεύουν.
- Όποιος δε θέλει να ζυμώσει , δέκα μέρες κοσκινίζει.
- Τα λόγια σου με χόρτασαν και το ψωμί σου φάτο.
- Το ψάρι από το κεφάλι βρωμάει.
- Το μεγάλο ψάρι τρώει το μικρό.
- Δώσε στη γυναίκα ψίχουλα να πάρεις καρβέλια ,
- δώσε καρβέλια και δε θα πάρεις τίποτα.
- Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα.
- Μεγάλη μπουκιά φάε , μεγάλη κουβέντα μη λες.
- Όποιος έχει καεί στο χυλό φυσάει και το γιαούρτι.
- Τι είναι ο κάβουρας ,τι είναι το ζουμί του.
- Ο νηστικός καρβέλια ονειρεύεται.

Σύνθετες λέξεις που έχουν σχέση με το φαγητό

- **Καλοφαγάς:** του αρέσει το καλό φαγητό
- **Χορτοφάγος:** δεν τρώει κρέας
- **Αχώνευτος:** αντιπαθητικός και δυσάρεστος άνθρωπος
- **Πρόγευμα:** το πρωινό φαγητό
- **Συσσίτιο:** κοινό γεύμα που μοιράζεται στο στρατό
- **Λιτοδίαιτος:** δεν τρώει πολύ
- **Λιμοκτονώ:** πεθαίνω από την πείνα
- **Νερόβραστος:** αδιάφορος και βαρετός άνθρωπος
- **Κοιλιόδουλος:** υπερβολικά λαίμαργος

Ποιητικός οίστρος
τραγουδάκια για την διατροφή μας

Μια φετούλα με μελάκι
κι ένα ποτηράκι γάλα
να παιδιά το πρωινό μου
στη σωστή διατροφή.

Φρούτα και λαχανικά
μ' αρέσουνε πολύ
τα τρώω κάθε μέρα
και τ' αγαπώ πολύ.

Το πρωινό δεν το ξεχνώ
Γιατί είναι βασικό
την ενέργεια μου δίνει
για να πάω στο σκολειό !

Τα γλύκα και οι τούρτες
μ' αρέσουνε πολύ
χαλάνε όμως τα δόντια
μεγάλη προσοχή !!!

Ποιητικός οίστρος
τραγουδάκια για την διατροφή μας

Τα ψάρια τα ψάρια,
που είναι υγιεινά,
τα τρώνε τα παιδάκια
και βλέπουνε καλά.

Τα γλυκάκια με γλυκαίνουν
και τον κόσμο τον παχαίνουν

Το γάλα είναι ωραίο
και μου δίνει ασβέστιο
θεμέλια να χτίσω
και ύψος να κατακτήσω!

Γάλα πίνω το πρωί
Και πρώτο το΄χω στη διατροφή!

Διατροφική πυραμίδα για παιδιά

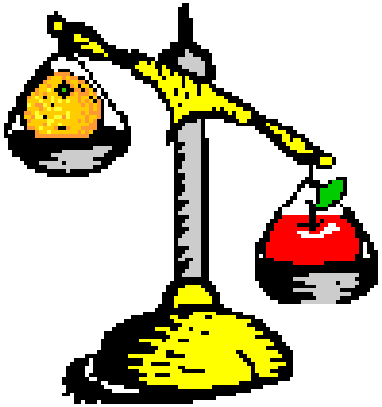
- **Η διατροφική πυραμίδα πρέπει να είναι οδηγός σας...**
  Για να συμπεριλαμβάνετε τις τροφές που αγαπάτε σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.
  Για να τρώτε τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων.
  Για να ξέρετε πόσες μερίδες πρέπει να τρώτε.
- **Τα τρόφιμα στα 2 χαμηλότερα στρώματα της αλυσίδας...**
  Σας τονώνουν.
  Σας προσφέρουν πολλά θρεπτικά συστατικά.
  Έχουν συνήθως λιγότερα λιπαρά, θερμίδες και χοληστερόλη.
- **Οι τροφές στο τρίτο στρώμα**
  Προσφέρουν θρεπτικά συστατικά που είναι δύσκολο να βρεθούν, όπως ασβέστιο και σίδηρο.
  Προσφέρουν πρωτεΐνες.
- **Οι τροφές στην κορυφή της πυραμίδας (λίπη, λάδια, γλυκά)**
  Προσθέτουν γεύση στο φαγητό.
  Πρέπει να τρώγονται με μέτρο.
  Υπάρχουν και σε light εκδοχές (χωρίς ζάχαρη και λίπη).

Χρήσιμες Συμβουλές:

- **Ποικιλία:** κανένα είδος ή ομάδα τροφών μεμονωμένα δεν προσφέρει όλες τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεται ο οργανισμός. Ποικιλία σημαίνει να επιλέγουμε από όλες τις ομάδες τροφίμων και να τρώμε διαφορετικές τροφές από κάθε ομάδα.
- **Ισορροπία:** διατηρείστε την ισορροπία στην καθημερινή σας διατροφή τρώγοντας περισσότερες τροφές που ανήκουν στη βάση της πυραμίδας. (αμυλούχα, λαχανικά και φρούτα) και λιγότερες από τις ομάδες κρέατος και γαλακτοκομικών
- **Μέτρο:** λιπαρά (μαργαρίνη-βούτυρο), λάδι, γλυκά (καραμέλες-αναψυκτικά) που βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες. Μπορεί να προσφέρουν γεύση και διασκέδαση, αλλά συνήθως δεν περιέχουν σημαντικά θρεπτικά στοιχεία.

Δεν είναι δύσκολο να είμαστε, να φαινόμαστε και να νιώθουμε υγιείς και όμορφοι!

Άλλωστε, μας αξίζει.

Έτσι δεν είναι;;

Ας το κάνουμε πραγματικότητα!!