

## ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Είναι γεγονός ότι οι διατροφικές μας συνήθειες ως ενήλικες έχουν τη βάση τους στην παιδική ηλικία, καθώς τότε είναι που αυτές αρχίζουν να χτίζονται.

Η **υγιεινή διατροφή σε παιδιά και εφήβους** καθημερινά είναι ένα από τα πιο σημαντικά επιτεύγματα ενός γονιού, καθώς με αυτόν τον τρόπο θωρακίζεται η υγεία του παιδιού, και στο παρόν αλλά και στο μέλλον, ενισχύεται η σωματική και πνευματική του ανάπτυξη, ενώ προστατεύεται ακόμη και από χρόνια νοσήματα στην ενήλικη ζωή.

Εξ άλλου και η εφηβεία είναι μια περίοδος αυξημένων αναγκών και ορμονικών αλλαγών ενώ συνήθως και οι σχολικές απαιτήσεις είναι αυξημένες – **με τη σωστή διατροφή ο έφηβος μπορεί να εξασφαλίσει το ‘καθαρό’ μυαλό** αλλά και την ενέργεια που χρειάζεται καθημερινά.

Παρά τον καίριο ρόλο της διατροφής στην ανάπτυξη των παιδιών και την υγεία τους, νεότερα δεδομένα δείχνουν πως οι **διατροφικές συνήθειες των παιδιών απέχουν όλο και περισσότερο από ένα υγιεινό και ισορροπημένο πρότυπο διατροφής**. Συγκεκριμένα, φαίνεται πως τα παιδιά αποφεύγουν όλο και περισσότερο το πρωινό, ενώ τρώνε όλο και συχνότερα **εκτός σπιτιού** τα οποία έχουν συνήθως και μεγαλύτερο μέγεθος μερίδας.

Η κατανάλωση αναψυκτικών και γενικότερα τροφίμων με αυξημένη περιεκτικότητα πρόσθετης **ζάχαρης και αλατιού έχει αυξηθεί**. Στον αντίποδα, η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων έχει μειωθεί σημαντικά. Συνεπώς, οι ανάγκες των παιδιών και των εφήβων σε μικροθρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (π.χ. ασβέστιο, κάλιο) δεν καλύπτονται επαρκώς από τη διατροφή. Ο ρόλος της υγιεινής διατροφής **για τα παιδιά στο σχολείο** είναι εξίσου σημαντικός, ειδικά εάν σκεφτούμε πως τουλάχιστον **οι μισές από τις συνολικές θερμίδες** που χρειάζονται τα παιδιά μέσα στην ημέρα **καταναλώνονται στο σχολείο**.



10 βασικούς κανόνες διατροφής που πρέπει να γνωρίζετε για να εξασφαλίσετε μια υγιεινή και σωστή διατροφή στα παιδιά σας.

1. Φροντίστε τα παιδιά σας να καταναλώνουν **επαρκείς ποσότητες φρούτων** (3 μερίδες) **και λαχανικών** (τουλάχιστον 2 μερίδες) καθημερινά. Βάλτε ποικιλία χρωμάτων και επιλέξτε φρούτα και λαχανικά εποχής ώστε να εξασφαλίσετε την πρόσληψη πολλών και διαφορετικών θρεπτικών συστατικών. Δοκιμάστε να προσφέρετε στο παιδί τα λαχανικά με διαφορετικούς τρόπους και υφές, ώστε να δείτε τι του αρέσει περισσότερο.
2. Φροντίστε τα παιδιά σας να καταναλώνουν καθημερινά τουλάχιστον **2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων** (γάλα ή γιαούρτι ή τυρί). Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και αποτελούν μία από τις πλουσιότερες πηγές ασβεστίου για τον οργανισμό.
3. Εντάξτε στη διατροφή των παιδιών σας ποικιλία δημητριακών και των προϊόντων τους (αλεύρι, ψωμί, φρυγανιές, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες κλπ) καθημερινά. Προτιμήστε τα **δημητριακά ολικής άλεσης** που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (κυρίως του συμπλέγματος Β) και άλλα πολύτιμα συστατικά που επιδρούν ευεργετικά στην υγεία των παιδιών.
4. Φροντίστε τα παιδιά σας να καταναλώνουν **2-3 φορές την εβδομάδα κόκκινο και λευκό κρέας**. Επιλέξτε άπαχα κομμάτια κρέατος και αποφύγετε ιδιαίτερα το επεξεργασμένο κρέας από τη διατροφή τους, όπως είναι τα αλλαντικά (ζαμπόν, μπέικον, λουκάνικα κλπ) και τα προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος (παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου, μπιφτέκια κ.ά.).

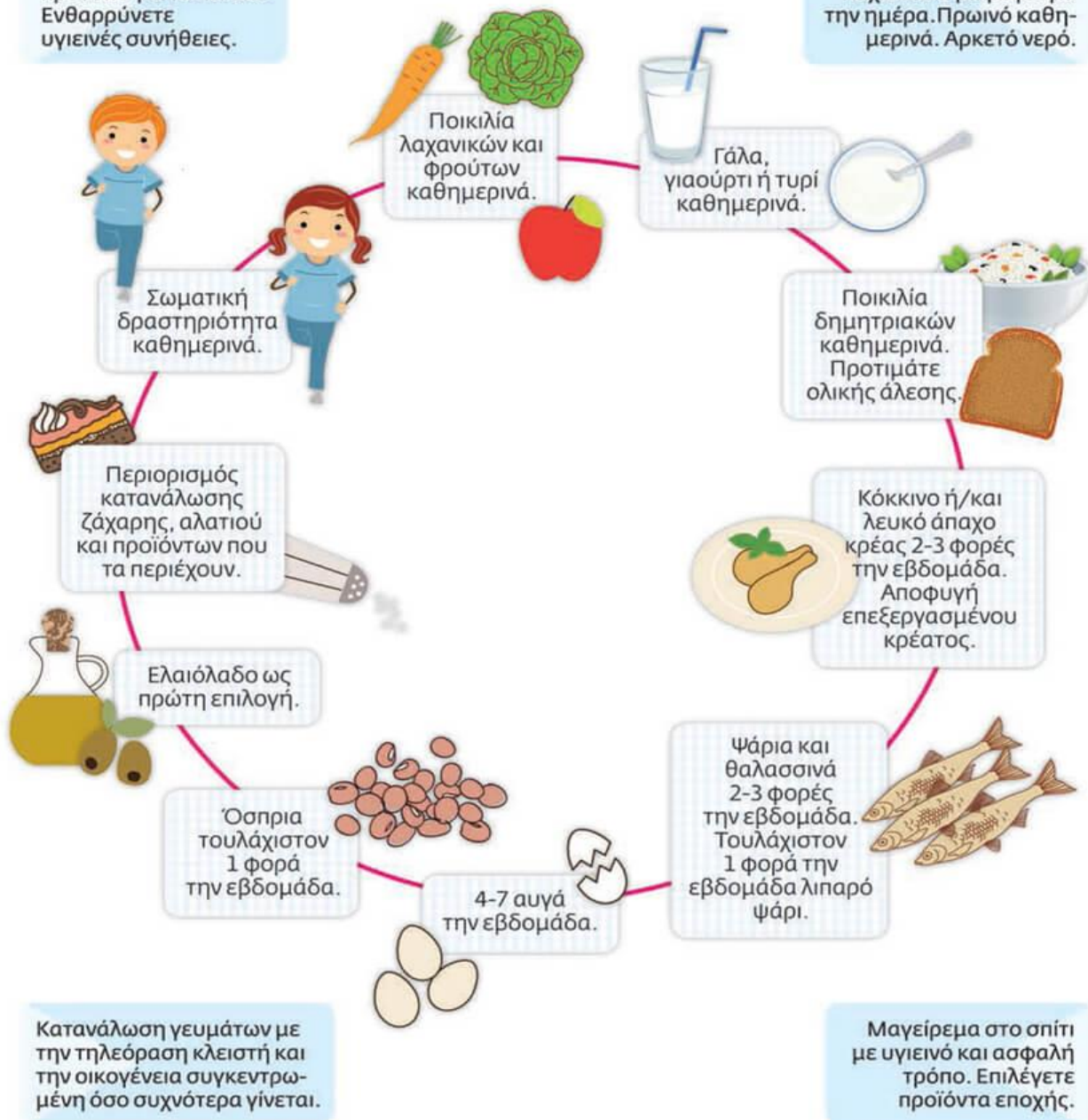
5. Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν **2-3 φορές την εβδομάδα ποικιλία ψαριών και θαλασσινών**. Τουλάχιστον η 1 μερίδα την εβδομάδα να είναι λιπαρό ψάρι (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σαφρίδι, κολιός, ζαργάνα), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα. Προσοχή στον τρόπο μαγειρέματος. Καλό είναι να αποφεύγετε το τηγάνισμα.
6. Εντάξτε στη διατροφή των παιδιών σας τα **όσπρια** (φακές, φασόλια, γίγαντες, ρεβίθια, φάβα, κουκιά) **τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα**. Πέρα από τον παραδοσιακό τρόπο μαγειρέματος μπορείτε να δοκιμάσετε να φτιάξετε τα όσπρια ως σαλάτα (π.χ. φάβα, φασόλια μαυρομάτικα) ή μπιφτέκια (π.χ. μπιφτέκια φακής, ρεβιθοκεφτέδες κ.ά.).
7. Φροντίστε ώστε τα παιδιά σας να καταναλώνουν **4-7 αυγά την εβδομάδα**. Τα αυγά αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας και περιέχουν πολλές βιταμίνες (A, D, B12, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη και καροτενοειδή), αποτελώντας ένα από τα βασικά τρόφιμα της διατροφής των παιδιών.
8. Προτιμήστε **το ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή** προστιθέμενου ελαίου στη διατροφή του παιδιού, τόσο στο μαγείρεμα όσο και στη σαλάτα.
9. **Μειώστε την ποσότητα αλατιού και ζάχαρης** που καταναλώνουν τα παιδιά, καθώς και των προϊόντων που τα περιέχουν. Αποφύγετε την κατανάλωση αλμυρών σνακ (όπως κράκερ, γαριδάκια, πατατάκια κ.ά.), γλυκών (όπως σοκολάτες, γκοφρέτες, κρουασάν κ.ά.), τροφίμων με πρόσθετη ζάχαρη και γλυκαντικά, αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών, χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα κλπ.
10. Φροντίστε ώστε τα παιδιά σας να είναι σωματικά δραστήρια. Η **φυσική δραστηριότητα και η άσκηση** θα πρέπει να αποτελούν καθημερινή συνήθεια!





Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και τουλάχιστον 1 μικρογεύμα την ημέρα. Πρωινό καθημερινά. Αρκετό νερό.





### ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Σάντουιτς με ψωμί, pita bread ή wrap ολικής αλέσεως με:

- αβοκάντο και ψητά λαχανικά/κοτόπουλο
- βραστό ή ψητό στήθος κοτόπουλο και τυρί κατίκι
- τόνο με αγγούρι και ντομάτα
- βραστό αυγό και αβοκάντο
- τυρί, λαχανικά και βασιλικό
  
- Σπανακόπιτα (σπιτική)
- Πρασόπιτα (σπιτική)
- Τυρόπιτα (σπιτική)
- Σπιτικό τυρόψωμο ολικής
  
- Ένα γιαούρτι λευκό με ωμούς ξηρούς καρπούς
- “Σάντουιτς” μπανάνα με φυστικοβούτυρο
- Κουλούρι Θεσ/νίκης ολικής/πολύσπορο
- 1 μικρό σακουλάκι δημητριακά ολικής με ξερά φρούτα και ωμούς ξηρούς καρπούς και σπόρους
- Κριτσίνια ολικής με 1 κομμάτι τυρί
- Αγγούρι και καρότα
- Μπουκίτσες κίτρινου τυριού και μαστουνάκια λαχανικών
- Φρουτοσαλάτα με μέλι και λίγο ταχίνι ή φυστικοβούτυρο
- Καλαμάκι με κύβους από φρούτα και κίτρινο τυρί



- Smoothies φρούτων με γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
- Wrap ολικής αλέσεως με μέλι, κανέλα και καρύδια ψιλοκομμένα
- Σάντουιτς με ταχίνι και μέλι
- Σάντουιτς με ταχίνι και κομμένη μπανάνα
- Wrap ολικής αλέσεως με τριμμένο μήλο και φυστικοβούτυρο
- Σπιτικό ψωμί με λιναρόσπορο και αποξηραμένα φρούτα
- Μηλόπιτα
- Σπιτικό κέικ με μπανάνα και αλεύρι ολικής αλέσεως
- Muffin mousse με μπανάνα, κακάο και φουντουκοβούτυρο
- Σπιτικές μπάρες δημητριακών
- Μπισκότα με μήλο και κανέλα
- Κλασικό σταφιδόψωμο
- Παστέλι ή μπάρα ξηρών καρπών με μέλι



ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

ΣΝΑΚ  
για το σχολείο!



DietSystem  
DAILY NUTRITIOUS MEALS



Και τέλος μην ξεχνάτε ότι η υγιεινή διατροφή είναι στάση ζωής. Απαιτείται χρόνος και προσπάθεια για να αλλάξουν οι διατροφικές μας συνήθειες, αλλά είναι μια προσπάθεια που αξίζει να κάνουμε όλοι για να θωρακίσουμε την υγεία μας και για την υγεία των παιδιών μας.

Σας ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σας  
Χριστοδούλου Χρύσα(Σχολική Νοσηλεύτρια)