

ΤΡΟΟ ΥΓΙΕΙΝΑ ΜΕΤΑΛΛΟΝΟ ΣΟΣΤΑ

πρόγραμμα
εταιρικής
κοινωνικής
ευθύνης.

ΠΡΟ
ΛΗ
ΨΗ.



Ονοματεπώνυμο: _____

Τμήμα: _____

BONE
VIVO



EuroLife

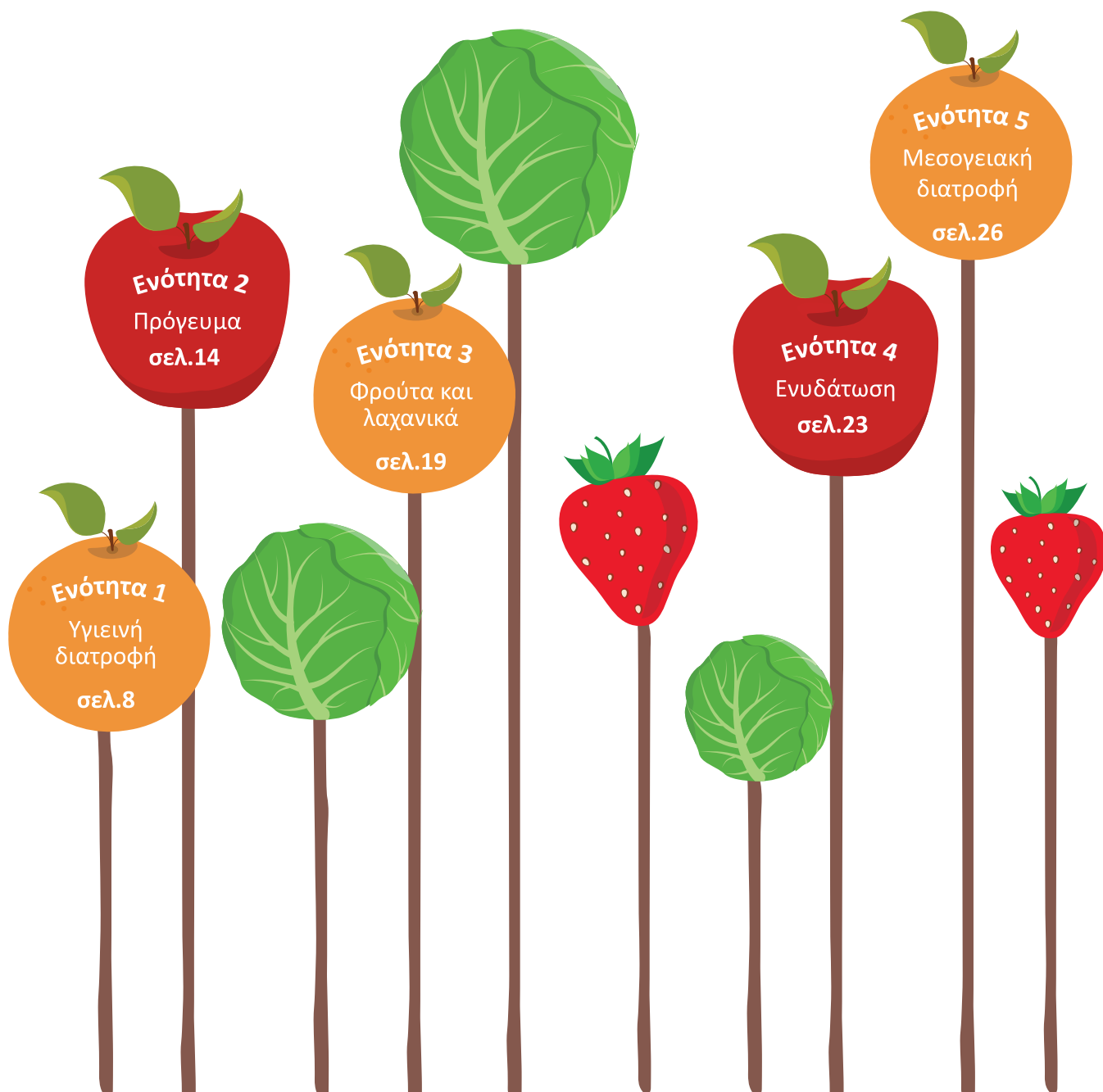


ΠΡΟ
ΛΗ
ΨΗ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόγραμμα:
«Τρώω υγιεινά
μεγαλώνω σωστά»
σελ.4

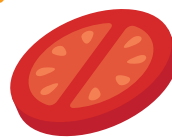
Στόχος
Προγράμματος
σελ.5



Αγαπητοί μαθητές,

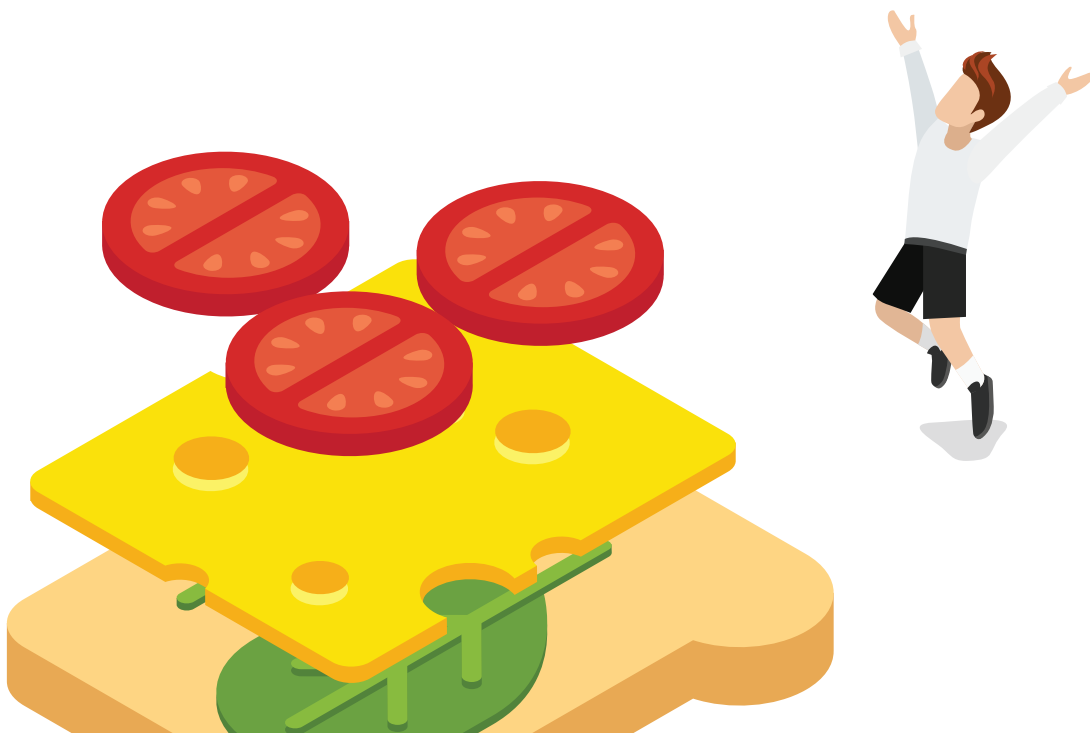
Καλωσορίσατε στο Πρόγραμμα «**Τρώω Υγιεινά Μεγαλώνω Σωστά**». Η EuroLife μέσα στο πλαίσιο της κοινωνικής προσφοράς της στηρίζει το πρόγραμμα σε συνεργασία με τον Μη Κυβερνητικό Οργανισμό Bone Vino και το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού.

**ΣΚΟΠΟΣ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ
ΝΑ ΤΙΝΕΤΕ ΟΙ ΙΔΙΟΙ ΟΙ ΣΕΦ
ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ, ΜΕ ΣΤΟΧΟ
ΝΑ ΠΑΘΕΤΕ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ
ΤΑ ΝΑ ΕΠΤΕΝΔΥΣΕΤΕ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ.**



Και η υγιεινή διατροφή και η άσκηση μπορούν να σας βοηθήσουν. Αρχίζουμε λοιπόν μαζί να τρώμε υγιεινά και να μεγαλώνουμε σωστά πάντα με όρεξη για δράση! Η παιδική παχυσαρκία στη χώρα μας βρίσκεται σε πολύ ψηλά επίπεδα. Μελέτες μας δείχνουν ότι η παιδική παχυσαρκία αγγίζει μέχρι και το 35% των παιδιών μας.

Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν μεγάλη πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες με προβλήματα υγείας όπως καρδιοπάθεια, διαβήτης, οστεοπόρωση κ.λπ.



Σκοπός μας λοιπόν είναι να μάθουμε το κάθε παιδί ξεχωριστά πώς να τρώει σωστά, κάνοντας απλά το υγιεινό φαγητό απόλαυση.

Το πρόγραμμα είναι προσωπικό με έντονη διάδραση όπου τα παιδιά μαθαίνουν με διασκεδαστικό τρόπο μέσα από δράσεις. Περιλαμβάνει 2 εκπαιδευτικές περιόδους μέσα στις οποίες διδάσκονται με πρωτότυπο τρόπο οι βάσεις της υγιεινής διατροφής βασισμένης στη Μεσογειακή διατροφή. Στη συνέχεια τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να μαγειρέψουν με τη βοήθεια σεφ υγιεινά σνακ και γεύματα απολαμβάνοντας τη γεύση της υγιεινής διατροφής.

Για να πετύχουμε το στόχο μας στο πρόγραμμα εμπλέκονται τρεις βασικοί παράγοντες που μπορεί να μας διασφαλίσουν την επιτυχία: τα παιδιά, το σχολείο και η οικογένεια.

Η πρωτοπορία του προγράμματος έγκειται στη συμμετοχή των γονιών. Μέσα από τη δική τους έγκριση, διάδραση και εμπλοκή τους στο μάθημα της διατροφής δίνουν το καλό παράδειγμα στα παιδιά τους.



ΣΤΟΧΟΣ:

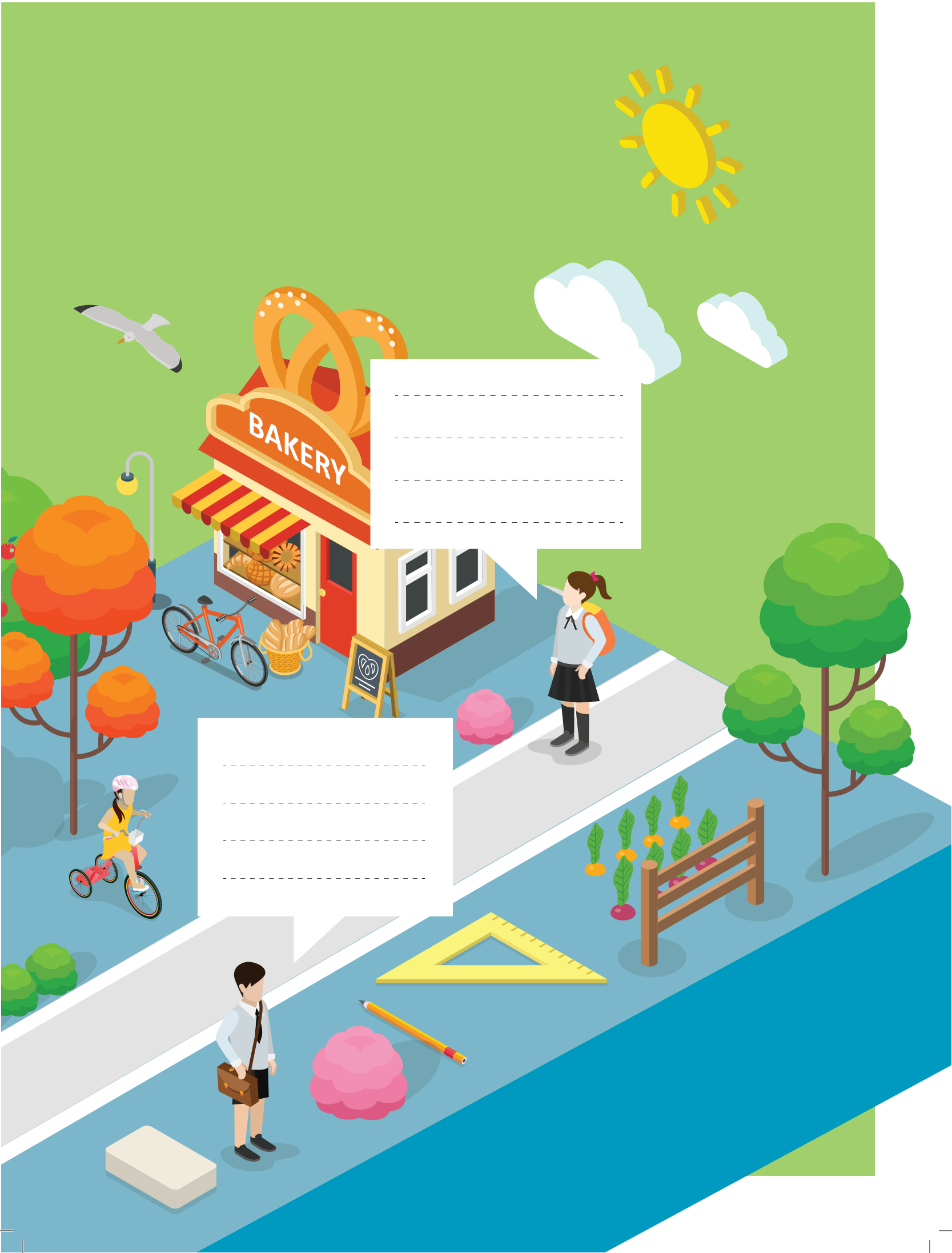
ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ
ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ
ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ,
ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΠΡΩΙΝΟ
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΣΚΗΣΗ.



Συζητούμε σε ομάδες και καταγράφουμε τι θέλουμε να μάθουμε για τη διατροφή στο πλαίσιο του Προγράμματος «Τρώω υγιεινά μεγαλώνω σωστά» .







ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΟΙΚΙΛΙΑ, ΜΕΤΡΟ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

ΠΟΙΚΙΛΙΑ

Μια ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων. Η κάθε ομάδα τροφίμων έχει τα δικά της χαρακτηριστικά (βιταμίνες, ιδιότητες κ.λπ.) που την κάνουν ξεχωριστή. Τρώτε από όλες τις ομάδες τροφίμων (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κρέας, γαλακτοκομικά, λάδι) για να μπορείτε να πάρετε όλες τις θρεπτικές ουσίες. Κανένα τρόφιμο από μόνο του δεν περιέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες.

ΜΕΤΡΟ

Δεν υπάρχει κανένα τρόφιμο ή ρόφημα που απαγορεύεται, ούτε υπάρχουν τρόφιμα που αν τα καταναλώσουμε σε μεγάλες ποσότητες προσφέρουν καλύτερη υγεία. Όλα τα τρόφιμα και ροφήματα μπορούν να καταναλώνονται και να είναι μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, φτάνει να καταναλώνονται με μέτρο.

Έτσι, από όλα τα φαγητά και ροφήματα, τρώτε και πίνετε τις σωστές ποσότητες.

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Η διατροφή μας πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων αλλά και τις σωστές ποσότητες που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Μέσω αυτών των ποσοτήτων τροφών ο οργανισμός μας για να είναι υγιής πρέπει να παίρνει τις σωστές ποσότητες βιταμινών, μετάλλων και άλλων θρεπτικών συστατικών ώστε ο οργανισμός να μπορεί να κάνει σωστά τις φυσιολογικές του λειτουργίες, όπως είναι η λειτουργία της καρδιάς, του εγκεφάλου κ.ά.

ΤΡΩΤΕ ΣΟΣΙΑ
ΟΧΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ
ΑΠΟ ΟΛΕΣ
ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	55-60%
(20-30 γρ. φυτικές ίνες)	
ΛΙΠΗ	30-35%
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	10-15%





ΕΝΕΡΓΕΙΑ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ
ΕΝΕΡΓΕΙΑ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ
ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ...

...αλλά και για τις δραστηριότητές σου.

Για παράδειγμα, η καρδιά, οι πνεύμονες, ο εγκέφαλος, το στομάχι, το έντερο κ.λπ. χρειάζονται ενέργεια για να λειτουργούν καθημερινά. Επιπλέον, χρειάζεσαι ενέργεια για τις καθημερινές σου δραστηριότητες (περπάτημα, τρέξιμο, αθλήματα κ.λπ.), αλλά αντίστοιχα και για την πνευματική σου «εργασία», όπως το διάβασμα. Και όσο πιο δραστήριος είσαι, τόσο πιο πολλή ενέργεια χρειάζεσαι!!

Την ενέργεια αυτή, την οποία μετράμε σε θερμίδες, την παίρνεις από τα διάφορα τρόφιμα και ροφήματα που καταναλώνεις καθημερινά, τα οποία παράλληλα σου δίνουν και άλλα θρεπτικά συστατικά (όπως οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες, τα μέταλλα κ.λπ.) τα οποία χρειάζεσαι για να έχεις μια ισορροπημένη διατροφή.

* Έχεις ακούσει για τη σημασία του **ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΥ ΙΣΟΖΥΓΙΟΥ**;

Το ενεργειακό ισοζύγιο δεν είναι τίποτε άλλο από την εξισορρόπηση της ενέργειας (θερμίδων) που προσλαμβάνεις μέσω της διατροφής (από όλα τα τρόφιμα και ροφήματα που καταναλώνεις καθημερινά) με εκείνη που «καις» για τις μεταβολικές σου ανάγκες και για τη σωματική σου δραστηριότητα.

Με απλά λόγια:

**ΟΤΑΝ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ
ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ ΠΟΥ "ΚΑΙΣ" ΘΑ ΠΑΡΕΙΣ ΒΑΡΟΣ**

Γνωρίζεις επίσης, ότι κανένα τρόφιμο ή ρόφημα δεν αυξάνει από μόνο του το σωματικό βάρος; Όλα τα τρόφιμα και ροφήματα μπορούν να έχουν θέση σε μια ισορροπημένη διατροφή, αρκεί να τα καταναλώνεις με μέτρο, δηλαδή στην ποσότητα και τη συχνότητα που ταιριάζει στις δικές σου ανάγκες και τρόπο ζωής, και να είσαι σωματικά δραστήριος κάθε μέρα!

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ



Επίσης, καθημερινά κάνεις κάποιες δραστηριότητες, π.χ. περπατάς μέχρι το σχολείο, κάνεις ποδήλατο ή ασχολείσαι με κάποιο άθλημα.

ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (ΤΙΣ ΓΝΩΣΤΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ)

ΟΤΩΣ ΑΚΡΙΒΩΣ ΕΝΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ "ΒΕΝΖΙΝΗ"
ΓΙΑ ΝΑ ΚΙΝΗΘΕΙ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΜΙΑ ΜΕΤΑΛΛΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΑΠΟ
ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ.

ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΕ ΤΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΟΥ ΘΑ ΑΥΞΗΘΕΙ
ΟΤΑΝ **Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΕΙΣ**
ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ
(από όλα τα τρόφιμα και ροφήματα που καταναλώνεις)
ΞΕΠΕΡΝΑΕΙ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΚΑΙΣ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΟΥ
ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΟΛΑ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΘΕΣΗ ΣΕ ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ...

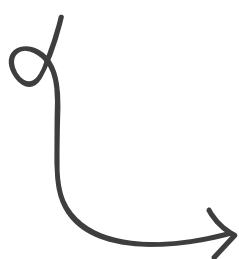
...αρκεί να τα καταναλώνεις με μέτρο, δηλαδή στην ποσότητα και τη συχνότητα που ταιριάζει στις δικές σου ανάγκες και τον δικό σου τρόπο ζωής και να είσαι σωματικά δραστήριος κάθε μέρα! Τα διάφορα τρόφιμα σου δίνουν διαφορετική ενέργεια και θρεπτικά συστατικά (π.χ. πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά, βιταμίνες, μέταλλα κ.λπ.) και έτσι πρέπει καθημερινά να τρως μια ποικιλία τροφίμων (δηλαδή διαφορετικά τρόφιμα από τις βασικές ομάδες όπως φρούτα, λαχανικά, γάλα, και άλλα γαλακτοκομικά, δημητριακά, ψάρι, κρέας και πουλερικά, όσπρια και λιπαρά από ελαιόλαδο και ξηρούς καρπούς), με μέτρο, ισορροπία (δηλαδή σε ποσότητες που ταιριάζουν στις ανάγκες σου π.χ. την ηλικία, το βάρος/ύψος, το φύλο αλλά και τη σωματική σου δραστηριότητα).

ΑΣΚΗΣΗ

ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΠΑ ΝΑ ΚΙΝΕΙΤΑΙ!

Η σωματική δραστηριότητα σε βοηθά να αναπτυχθείς σωστά και να έχεις ένα γερό και υγιές σώμα. Επίσης, σε προστατεύει από προβλήματα υγείας που συχνά ακούς ότι έχουν οι γονείς ή οι παππούδες και τα οποία κάνουν τη ζωή τους πιο δύσκολη (όπως είναι ο διαβήτης, η αυξημένη πίεση, τα προβλήματα της καρδιάς κ.λπ.)

Τέλος, η σωματική δραστηριότητα σε βοηθά να ελέγξεις το βάρος σου και κρατάει μακριά τα περιττά κιλά. **Σωματική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που κάνει τους μυς μας να λειτουργούν και αυξάνει την ενέργεια που δαπανά το σώμα μας.**



ΜΕ ΑΠΛΑ ΛΟΓΙΑ...
**ΑΝ ΚΑΝΟΥΜΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ
ΝΑ "ΚΑΙΜΕ ΘΕΡΜΙΔΕΣ"!**

Παραδείγματα σωματικής δραστηριότητας είναι οι αθλητικές δραστηριότητες (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, στίβος, κολύμβηση, τένις κ.λπ.), δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου (π.χ. τρέξιμο και παιχνίδια με φίλους), δραστηριότητες της καθημερινότητας (π.χ. ζωηρό περπάτημα, εργασίες στο σπίτι, πλύσιμο αυτοκινήτου κ.λπ.) Η ενασχόληση με τον υπολογιστή μπορεί να είναι διασκεδαστική, το να τα λες όμως από κοντά με τις φίλες ή τους φίλους σου είναι ακόμα καλύτερο, ειδικά όταν αυτό μπορεί να συνδυαστεί με μία βόλτα στη γειτονιά, με τα πόδια ή και το ποδήλατο.



! ΑΣΚΗΣΟΥΛΑ ΓΙΑ ΤΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Γράψε στην πρώτη στήλη «Φαγητό» ό,τι έφαγες και ήπιας σήμερα, ένα-ένα ξεχωριστά, και στη στήλη «Άσκηση» όλες τις δραστηριότητες που έχεις κάνει σήμερα από την ώρα που ξύπνησες.

Σε όλα τα φαγητά αλλά και στις δραστηριότητες, αντιστοιχεί κάποιος βαθμός. Αφού συμπληρώσεις και τις δύο στήλες, πρόσθεσε τους βαθμούς κάθε στήλης.

* **ΑΝ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΗΣ ΣΤΗΛΗΣ "ΦΑΓΗΤΟ" ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΗΣ ΣΤΗΛΗΣ "ΑΣΚΗΣΗ" ΤΟΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΟΥ ΠΤΟΡΕΙ ΝΑ ΑΥΞΗΘΕΙ.**

* **ΑΝ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΗΣ ΣΤΗΛΗΣ "ΑΣΚΗΣΗ" ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΗΣ ΣΤΗΛΗΣ "ΦΑΓΗΤΟ" ΤΟΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΟΥ ΠΤΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΙΩΘΕΙ.**

* **ΑΝ ΟΜΩΣ ΟΙ ΔΥΟ ΣΤΗΛΕΣ ΕΧΟΥΝ ΙΣΑ ΣΥΝΟΛΑ, ΤΟΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΟΥ ΘΑ ΠΤΑΡΑΠΕΙΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ ΚΑΘΩΣ ΜΕΤΑΛΛΩΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΘΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΠΤΟΥ ΘΕΛΟΥΠΕ.**



ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΕΣ



- Λουκάνικα/ Αλλαντικά 4 μονάδες, Γαλακτοκομικά 3 μονάδες, Ψάρι 2 μονάδες, Κοτόπουλο 2 μονάδες, Κρέας/ μπιφτέκι 4 μονάδες, Ψωμί/ δημητριακά/ πατάτα/ ρύζι 2 μονάδες, Γλυκά/ πατατάκια 5 μονάδες, Λαχανικά/ σαλάτα 1 μονάδα, Φρούτα 2 μονάδες, Ξηροί καρποί/ αβοκάντο 2 μονάδες
- Καθημερινές δραστηριότητες μέσα στο σπίτι 1 μονάδα, Περπάτημα προς το σχολείο 2 μονάδες, Άσκηση (κολύμπι/ ποδόσφαιρο/ χορός/ πολεμικές τέχνες και άλλα) 4 μονάδες κάθε 30 λεπτά άσκησης

Παράδειγμα:

ΦΑΓΗΤΟ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	ΑΣΚΗΣΗ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
2 φέτες ψωμί	6	Κατέβηκα τις σκάλες του σπιτιού μου	1
1 φέτα τυρί	2	Φόρεσα τα ρούχα μου	1
ΣΥΝΟΛΟ	8	ΣΥΝΟΛΟ	2

ΦΑΓΗΤΟ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	ΑΣΚΗΣΗ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
--------	------------	--------	------------

-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΠΡΟΤΕΥΜΑ

“ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΤΕΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ.”

Είναι μια πολύ καλή αρχή για να ξεκινήσουμε τη μέρα μας **ΤΕΜΑΤΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ**, ενώ μας βοηθά να **ΠΤΕΙΝΑΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ** μέχρι την κατανάλωση του μεσημεριανού. Πολλές είναι οι μελέτες που έχουν δείξει ότι η κατανάλωση πρωινού βοηθά στη διαχείριση του βάρους, ενώ άτομα που καταναλώνουν πρωινό κάνουν πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων κατά τη διάρκεια της ημέρας όπως περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Αντίθετα, εκείνοι που το παραλείπουν, φαίνεται να καταναλώνουν περισσότερα τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες και έχουν μια τάση να τρώνε περισσότερο φαγητό σε κάθε γεύμα.



ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΙ ΤΕΥΜΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών σίγουρα χρειάζεσαι “ενέργεια”, την οποία θα πρέπει να εξασφαλίσεις από ένα πλήρες πρωινό, και να “ξεναγεμίσεις” τις ενεργειακές σου μπαταρίες με ένα επιπλέον γεύμα στο σχολείο. Μην ξεχνάς να συμπεριλαμβάνεις τρόφιμα όπως ψωμί, κράκερ, φρυγανιές, δημητριακά πρωινού, κατά προτίμηση ολικής άλεσης, που σου δίνουν υδατάνθρακες, τη βασική πηγή ενέργειας του σώματος και του εγκεφάλου, γαλακτοκομικά για το απαραίτητο ασβέστιο και φρούτα ή χυμό για περισσότερες φυτικές ίνες και βιταμίνες.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Διαιτητική Εταιρεία τα παιδιά που πηγαίνουν με άδειο στομάχι στο σχολείο έχουν:

- Μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης της προσοχής.
- Ελαττωμένη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.
- Χειρότερο συντονισμό ματιών-χεριών.
- Είναι λιγότερο δημιουργικά σε σύγκριση με όσα καθημερινά τρώνε πρωινό.
- Μειωμένη αντοχή στη γυμναστική και στα αθλήματα.
- Αυξημένες απουσίες από το σχολείο.
- Ανεπαρκή ανάπτυξη και αύξηση του κινδύνου αναπτύξεως διαβήτη τύπου 2, καθώς και υπέρτασης και αυξημένης χοληστερόλης αργότερα στη ζωή.
- Τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό πολύ συχνά είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα, καθώς συνηθίζουν να καταναλώνουν παχυντικά τρόφιμα στα διαλείμματα ή "πέφτουν με τα μούτρα" στο πιάτο τους όταν έρθει η ώρα να φάνε το μεσημέρι.

Έτσι, καλές προτάσεις για ένα σωστό πρωινό είναι:

- 1 φλιτζάνι γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με μαργαρίνη-μέλι και 1 φρούτο.
- 1 φλιτζάνι γάλα με δημητριακά πρωινού χωρίς προσθήκη ζάχαρης και 1 φρούτο.
- 1 τοστ (με ψωμί ολικής άλεσης μαργαρίνη-τυρί-γαλοπούλα) και 1 φυσικό χυμό.
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης και 1 φρούτο.
- 1 φλιτζάνι γάλα και 2 μπισκότα ολικής αλέσεως.
- 1 γιαούρτι με δημητριακά πρωινού χωρίς προσθήκη ζάχαρης και 1 φρούτο.

Ολοένα και περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν πως το πρωινό είναι από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας, ειδικότερα για τα παιδιά που βρίσκονται σε περίοδο ανάπτυξης. Όμως πολλοί γονείς, είτε υποτιμώντας την αξία του, είτε λόγω βιασύνης εξαιτίας της καθημερινής ρουτίνας, δεν μαθαίνουν στα παιδιά τους να τρώνε συστηματικά πρωινό.

Το πρωινό γεύμα, θα πρέπει να γίνει μια συνολικά οικογενειακή υπόθεση τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς. Αν υπάρχει έλλειψη χρόνου, σχεδιάστε ένα πρωινό από το προηγούμενο βράδυ. Στρώστε τα πιάτα, τα φλιτζάνια, τις συσκευασίες των δημητριακών και του μελιού από βραδύς. Δημιουργήστε ένα απόθεμα σε κάποιο ντουλάπι της κουζίνας με μια ποικιλία από μαρμελάδες ή μέλι.

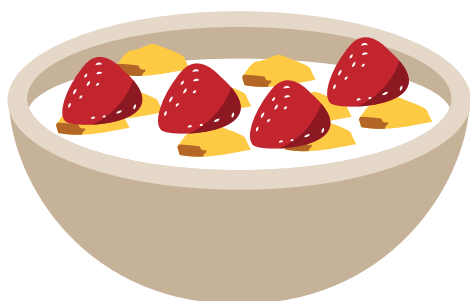
Τα παιδιά που δυσκολεύονται στο ξύπνημα και συνηθίζουν να φεύγουν χωρίς να τρώνε πρωινό θα μπορούσαν να τρώνε κάτι πρακτικό πηγαίνοντας για το σχολείο. Κάποιο τοστ ή κουλούρι με χυμό θα μπορούσε να είναι μια καλή λύση.

* ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΠΡΩΙΝΟ ΕΧΟΥΝ ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ

Τα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας έχουν σχεδόν διπλασιαστεί τα τελευταία 20 χρόνια τόσο σε Ευρώπη όσο και σε Αμερική, ενώ τα Ελληνόπουλα είναι τα πιο παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη. Έχει φανεί πως τα παιδιά που τρώνε συστηματικά το πρωινό γεύμα έχουν μέχρι και 30% λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα.

Τα παιδιά που δεν παίρνουν πρωινό έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν παχυσαρκία, αφού τρώνε πιο μεγάλες ποσότητες στο μεσημεριανό γεύμα ή “τσιμπολογούν” snacks συνήθως ανθυγιεινά. Το αυξημένο βάρος των παιδιών και η παχυσαρκία επηρεάζουν το μεταβολισμό και τα λιπίδια του αίματος (αυξημένη χοληστερόλη) και έτσι, αυξάνεται ο κίνδυνος για εμφάνιση – ακόμα και σε μικρή ηλικία – χρόνιων ασθενειών, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Είναι αλήθεια ότι πολλά παιδιά πίνουν μόνο γάλα πριν ξεκινήσουν για το σχολείο, άλλα δεν παίρνουν ούτε πρόγευμα, ενώ κάποια παίρνουν μερικές φορές κάτι από το κυλικείο του σχολείου που μπορεί να μην είναι πάντα το σωστό. Στοιχεία του Ινστιτούτου Καταναλωτών (INKA) δείχνουν ότι το 83% των παιδιών δεν παίρνει σωστό πρωινό στο σπίτι, ενώ το 89% δεν παίρνει ούτε κολατσιό από το σπίτι.

*** ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ**



Εντυπωσιακά είναι τα ευρήματα πολλών ερευνών, που υποστηρίζουν πως τα παιδιά που παίρνουν πρωινό επιλέγουν μια περισσότερο ισορροπημένη διατροφή στο σύνολο της μέρας. Συγκεκριμένα, έχει φανεί πως το ποσοστό πρόσληψης λιπαρών είναι αρκετά χαμηλότερο. Ακόμη, αρκετά θρεπτικά συστατικά προσλαμβάνονται σε ικανοποιητικό βαθμό στη διάρκεια της ημέρας, όπως ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνη Α και C, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, ψευδάργυρος σε σχέση με παιδιά που παραλείπουν το πρωινό. Επίσης, σημαντικά υψηλότερη ήταν και η κατανάλωση φυτικών ινών. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά της περισσότερο ισορροπημένης διατροφής, φάνηκαν και σε εργαστηριακές εξετάσεις όπου τα παιδιά που δεν λάμβαναν πρωινό βρέθηκαν να έχουν υψηλότερες συγκεντρώσεις χοληστερόλης στο αίμα τους.

“Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΕΙΝΑΙ ΛΟΙΠΟΝ, ΜΙΑ ΠΟΛΥ ΥΓΙΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑ, ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΜΑΣ ΧΡΟΝΙΑ”

Στην πολύ μικρή αυτή ηλικία βέβαια, υπεύθυνοι στο να μάθουν το παιδί να τρώει πρωινό είναι οι γονείς.



Αν όμως το παιδί αρνείται; Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς ώστε να ξεκινήσει το παιδί τους να τρώει πρωινό;

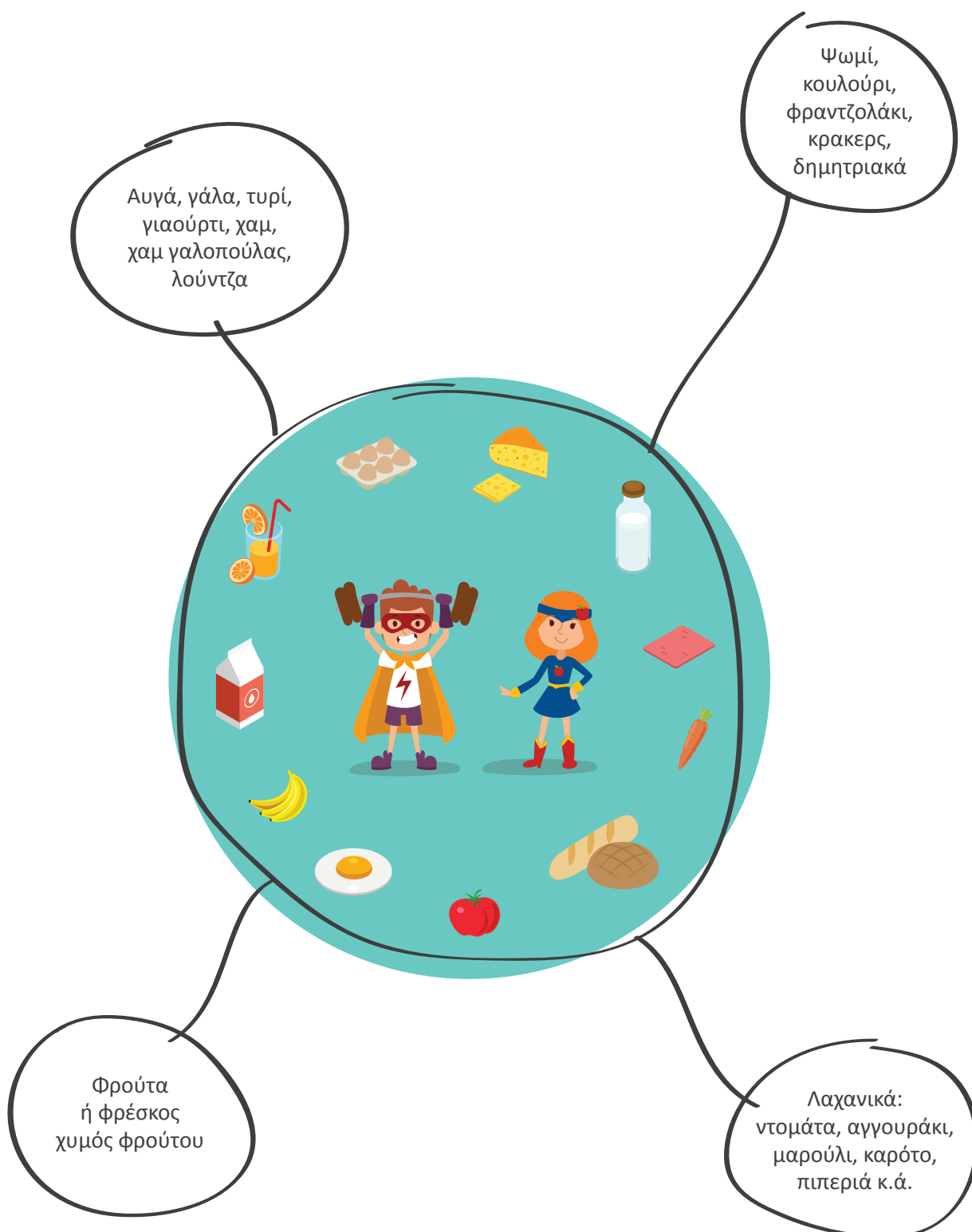
- 🍏 Αρχικά θα πρέπει οι ίδιοι οι γονείς **να δώσουν το καλό παράδειγμα**. Όσο πιο μικρό είναι το παιδί τόσο πιο πολύ μιμείται τον γονέα και τον έχει ως πρότυπο. Έτσι λοιπόν, αν μεγαλώσει σε μια οικογένεια όπου οι γονείς συνηθίζουν να τρώνε το πρωινό, το πιο πιθανό είναι να ξεκινήσει και να διατηρήσει αυτή τη συνήθεια.
- 🍏 Κάτι άλλο που μπορεί να δουλέψει είναι να **χρησιμοποιηθεί ως πρότυπο κάποιος ήρωας ή άτομο που θαυμάζει το παιδί τους** και να του πουν για παράδειγμα ότι ο τάδε ήρωας είναι έξυπνος ή δυνατός, γιατί καταναλώνει πρωινό. Αποφύγετε ωστόσο να επικαλείστε το βάρος ως πρότυπο (π.χ η Barbie) έχει λεπτό κορμί γιατί τρώει πρωινό.
- 🍏 Είναι πάρα πολύ σημαντικό να είναι το παιδί **χαλαρό και όχι αγχωμένο** όταν του ζητάτε να καταναλώσει πρωινό. Για να μην το κυνηγάει ο χρόνος λοιπόν, μπορεί το παιδί να ξυπνάει λίγο νωρίτερα, ώστε **πραγματικά να απολαύσει το πρωινό του**.
- 🍏 Η **συμμετοχή στη διαδικασία ετοιμασίας του πρωινού**, όπως και άλλων γευμάτων, φαίνεται ότι βελτιώνει τις πιθανότητες κάποιου να το καταναλώσει.
- 🍏 Η κατανάλωση πρωινού πρέπει να γίνει **σταδιακά**. Ένα παιδί που δεν τρώει πρωινό δεν μπορεί ξαφνικά να φάει και 1 φλ. δημητριακά ολικής άλεσης και 1 ποτήρι γάλα και 1 μήλο. Θα ξεκινήσει προφανώς με ένα από αυτά και ίσως σε μικρότερη ποσότητα π.χ. 1 χούφτα δημητριακά ολικής άλεσης.
- 🍏 Για να υπάρχει μεγαλύτερη συμμόρφωση, δώστε στο παιδί τη **δυνατότητα να επιλέξει** ποιο θα είναι το πρωινό του. Για να μην επιλέξει όμως σοκολάτα, θα πρέπει να του βάλετε και ένα πλαίσιο ώστε να επιλέξει ένα **θρεπτικό τρόφιμο**. Για παράδειγμα, στα παιδικά δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως που εσείς ξέρετε για τη θρεπτικότητά τους, υπάρχουν διάφορα σχήματα και γεύσεις από τα οποία μπορεί το παιδί να επιλέξει.
- 🍏 **Δεν πρέπει να ασκείτε πίεση**, γιατί υπάρχει κίνδυνος το παιδί να μην καταναλώσει το πρωινό του από πείσμα ή να το θεωρήσει κάτι καταναγκαστικό που το επιβάλλουν οι γονείς του.

Να έχετε στο μυαλό σας ότι, μπορεί να χρειαστεί επανειλημμένη έκθεση του παιδιού σε ένα τρόφιμο ή γεύμα **έως και 16 φορές**, μέχρι εκείνο να αποφασίσει τελικά να το δοκιμάσει. Εξοπλιστείτε λοιπόν, με **επιμονή και υπομονή** και ακολουθώντας αυτά τα μικρά tips, βελτιώστε τις πιθανότητες ώστε το παιδί σας να ξεκινήσει να τρώει πρωινό.



! ΑΣΚΗΣΟΥΛΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΤΕΥΜΑ

ΓΡΑΨΕ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΟΥ ΠΡΩΙΝΟ. Βλέπε τις ομάδες τροφών για να βεβαιωθείς ότι το πρωινό σου περιέχει **τουλάχιστον** ένα τρόφιμο από τις πιο κάτω ομάδες. Κράτα το ημερολόγιο προγεύματος σου με τα φαγητά που πραγματικά κατανάλωσες.



ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Γνωρίζουμε από έρευνες ότι η σωστή διατροφή διασφαλίζει την επιθυμητή ανάπτυξη- σωματική και πνευματική. Σε κάθε στάδιο της ζωής μας, ακόμα και από την εμβρυακή ηλικία η υγιεινή διατροφή τροφοδοτεί τον ανθρώπινο οργανισμό με τις κατάλληλες θρεπτικές ουσίες και στοιχεία.

Μαζί με την άσκηση και τη σωστή διατροφή βοηθούν το κάθε άτομο ξεχωριστά να νιώθει καλά, να ζει παραγωγικά και να μειώνει τους κινδύνους για ορισμένες παθήσεις. Η υγεία η δική μας και των παιδιών μας είναι στα χέρια μας!

Εμείς νιώθουμε έντονα την ανάγκη να θυμίσουμε στον καθένα μας και ιδιαίτερα τη σημασία που έχουν τα **ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**.

ΒΑΛΕ ΧΡΩΜΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ ΜΕ ΕΥΓΕΥΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ!

Λαχανικά: Προτεινόμενες ποσότητες κάθε μέρα 2-5 μερίδες.

Είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, βιταμίνες Α και C, φολικό οξύ, κάλιο, μαγνήσιο, φυτικές ίνες και είναι φτωχά σε λίπος.



ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΝΟΣΤΙΜΑ!

Φρούτα: Προτεινόμενες ποσότητες κάθε μέρα 2-4 μερίδες.

Είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, βιταμίνες Α και C, κάλιο και φυτικές ίνες. Είναι μειωμένα σε περιεκτικότητα νατρίου, λίπους και πρωτεϊνών.



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για αύξηση της κατανάλωσης των φρούτων και λαχανικών στην καθημερινή διατροφή των παιδιών και εφήβων.

- 🍊 Τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.
- 🍊 Γεμίστε το ½ του πιάτου σας με πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα.
- 🍊 Στο πρόγευμα (πριν φύγουν για το σχολείο) να περιέχονται δημητριακά προγεύματος με φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα.
- 🍊 Το σάντουιτς που τρώνε στο σχολείο πάντοτε να περιλαμβάνει κάποιο είδος λαχανικού (π.χ. αγγουράκι, ντομάτα, μαρούλι).
- 🍊 Να προτιμάται 1 μερίδα φρούτου της εποχής με χαρακτηριστικό άρωμα, παρά χυμό.
- 🍊 Το δεκατιανό και το απογευματινό ενδιάμεσο να περιλαμβάνει πάντα φρούτο ολόκληρο ή σε φρουτοσαλάτα ή σε φρουτογιαούρτι ή σε συνδυασμό με δημητριακά προγεύματος ή λαχανικά σε σάντουιτς.
- 🍊 Τα άλλα δύο κύρια γεύματα (μεσημεριανό και δείπνο) της ημέρας να συνοδεύονται πάντα από λαχανικά, π.χ. ωμά σε σαλάτα, βραστά ή ατμού ή γιαχνιστά, μαγειρεμένα με λίγο ελαιόλαδο.
- 🍊 Τα πάρτυ γενεθλίων να περιλαμβάνουν έξυπνες λύσεις με φρούτα και λαχανικά με έντονα χρώματα, π.χ. στικ καρότου και σέλιου με συνοδεία σως γιαουρτιού, φρουτοταρτάκια, τζέλυ με φρούτα, σάντουιτς με λαχανικά κομμένα σε φατσούλες κ.ά.
- 🍊 Όταν το παιδί διαβάζει ή βλέπει τηλεόραση να έχει πάντοτε στο πλάι του ένα πιάτο με φρούτα.

ΑΣΤΙΔΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ



Αγαπητοί μικροί μας φίλοι,

Για τη σωστή ανάπτυξη του σώματος σας, δεν αρκούν μόνο οι πρωτεΐνες (απαραίτητα δομικά υλικά για το κτίσιμο-συντήρηση του σώματος), οι υδατάνθρακες ή τα λίπη, τα οποία είναι οι κυριότερες πηγές ενέργειας για το σώμα. Είναι λοιπόν απαραίτητο να παίρνετε καθημερινά μέσω της διατροφής σας τρώγοντας πολύχρωμα και εύγεστα φρούτα και λαχανικά που είναι πλούσια σε βιταμίνες (ουσίες τις οποίες δεν μπορεί να παράγει το ανθρώπινο σώμα) και τα μέταλλα που είναι πολύτιμα για να φτιάξετε ένα γερό σώμα και να έχετε τις καλύτερες επιδόσεις.

Οι τροφές αυτές εφοδιάζουν επίσης το ανθρώπινο σώμα με << ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ>>, οι οποίες βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, της παχυσαρκίας όπως και στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου και την αποβολή λιπιδίων από το αίμα και είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά που δρουν ώστε να παρεμποδίζεται ο σχηματισμός των ελεύθερων ριζών στον οργανισμό, βελτιώνοντας την άμυνα του ενάντια στην προδιάθεση για καρκίνο.

* ΧΡΗΣΙΜΑ TIPS

Δοκιμάστε καθημερινά φρούτα με τα δημητριακά προγεύματος, φρούτα στο γιαούρτι σας, φρούτα ή φρεσκοστυμμένο χυμό. Συνοδεύετε καθημερινά όλα τα γεύματα σας με σαλάτες από ωμά ή βραστά λαχανικά, προσθέστε διάφορα είδη λαχανικών στα σάντουιτς ή τα σνακ σας.





Βιταμίνες συμπλέγματος Β
(Β1,Β2,Β3)

- Ενισχύει την όραση
- Προστατεύει το δέρμα
- Γερά οστά-υγιή δόντια και ούλα
- Μείωση του στρες

Σκούρα πράσινα
λαχανικά, καρότο,
κολοκύθες,
αχλάδια, μήλα,
μπανάνες, ροδάκινα



Βιταμίνη C

- Προφυλάσσει από κρυολόγημα
- Βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση σιδήρου και ασβεστίου
- Βοηθά στην επούλωση πληγών
- Αντιοξειδωτική δράση (ενάντια στην καρκινογένεση)

Όλα τα φρούτα: ακτινίδια,
φράουλες,καβάφα,
εσπεριδοειδή.
Τα περισσότερα
λαχανικά (+πατάτες)



Βιταμίνη Α

- Καλή όραση
- Υγιές δέρμα-γέρα κόκαλα
- Αντιοξειδωτική δράση

Τα κίτρινα, πορτοκάλι
και κόκκινα λαχανικά
και φρούτα, όπως: καρότα,
ντομάτα, κολοκύθα,
μπρόκολο και το σπανάκι



Σίδηρος

- Απαραίτητος για παραγωγή
ερυθρών αιμοσφαιρίων

Σκούρα πράσινα φυλλώδη
λαχανικά, όσπρια, μπιζέλι,
ξερά φρούτα, φιστίκια



Κάλιο

- Σύνθεση ιστών

Όλα τα φρούτα, λαχανικά,
πατάτες, όσπρια



Φώσφορος

- Σύνθεση ιστών

Λαχανικά, ξηροί καρποί

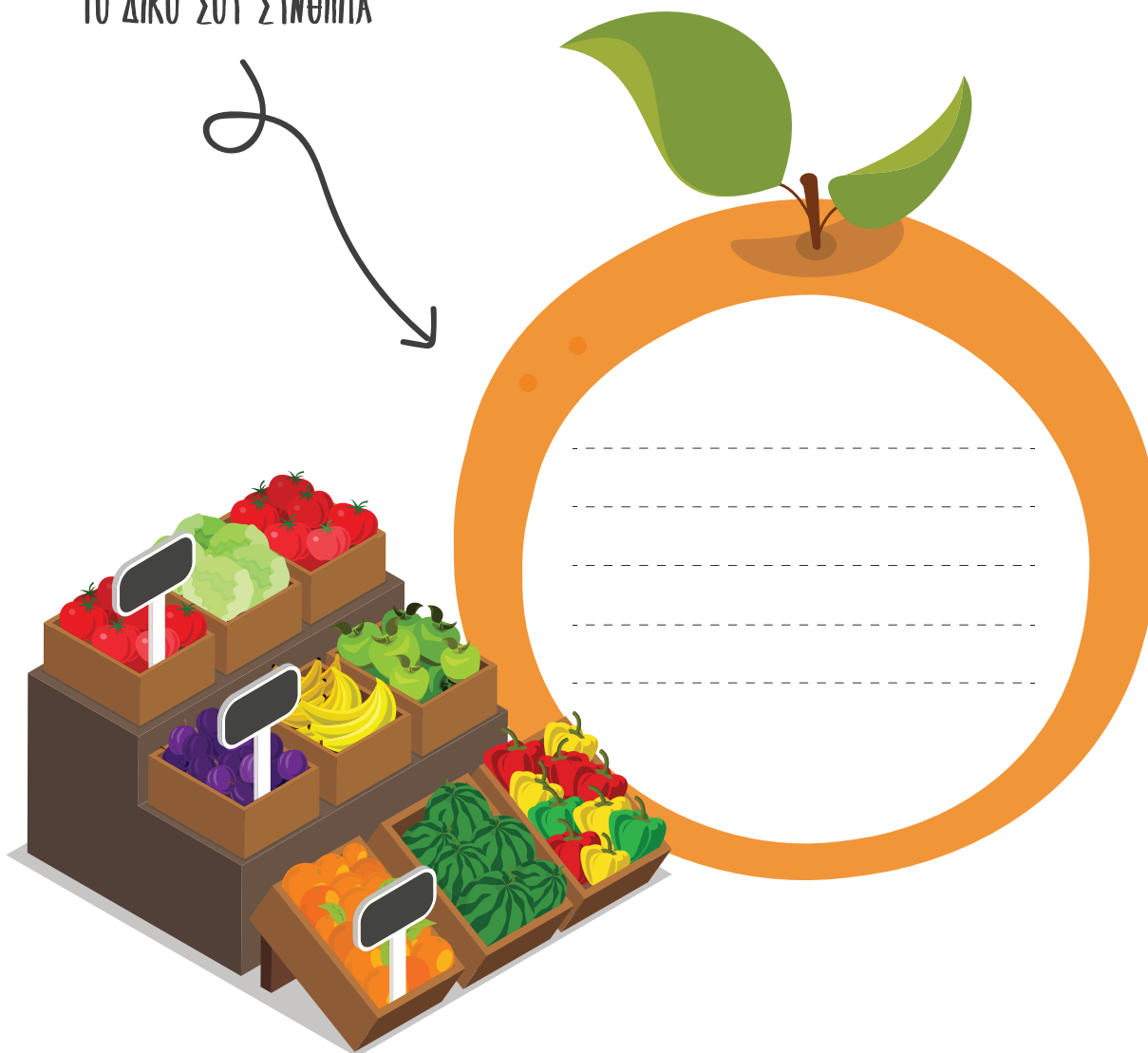
! ΑΣΚΗΣΟΥΛΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Σκεφτείτε ένα πρωτότυπο σύνθημα που να εξηγεί τα **θετικά των φρούτων και των λαχανικών** και να μας προτρέπει...

ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
≈5≈ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Παράδειγμα: «Κάθε μέρα που περνά, για να είμαι εγώ καλά, τρώω 5 φρούτα και λαχανικά, μπόλικά χρωματιστά»

ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΣΥΝΘΗΜΑ



ΕΝΟΤΗΤΑ 4



ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Ἡ ΣΩΣΤΗ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΝΑ ΤΗ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ.

Γιατί όμως είναι τόσο απαραίτητο αυτό;

Παρ' όλο που οι απαιτήσεις των παιδιών σε υγρά δεν διαφέρουν πολύ από εκείνες των ενηλίκων, έρευνες έχουν δείξει πως τα παιδιά είναι πιο επιρρεπή στην εμφάνιση **αφυδάτωσης**. Έτσι, η προσοχή μας θα πρέπει να είναι επικεντρωμένη, ώστε να διασφαλιστεί η σωστή ενυδάτωσή τους, η οποία θα πρέπει να σημειώσουμε ότι



ΔΕΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ
ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΜΕ ΑΛΛΑ ΠΟΤΑ.

συμπεριλαμβανομένου του γάλακτος, των χυμών και άλλων υγρών. Ακόμη, στη συνολική πρόσληψη υγρών συμβάλλουν και τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.

Η επαρκής κατανάλωση είναι αναγκαία για την **καλή λειτουργία των οργάνων**, όπως του ουροποιητικού συστήματος, της καρδιάς, των πνευμόνων, των μυών, του πεπτικού

συστήματος, του εγκεφάλου αλλά και γενικότερα για την **ανάπτυξη των παιδιών**. Μέσα από τα αποτελέσματα ερευνών, φαίνεται πως η σωστή πρόσληψη υγρών βοηθάει το παιδί να αναγνωρίσει την αίσθηση της γεμάτης κύστης και τον καλύτερο έλεγχό της καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, ενώ αντίθετα φαίνεται πως η αφυδάτωση είναι δυνατόν να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη γνωστική λειτουργία των παιδιών. Τέλος, αν υπάρχει σωστή πρόσληψη με αντίστοιχη συχνή ούρηση βοηθάει στη μείωση της ευαισθησίας σε λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.

* ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΧΝΑΜΕ ΠΩΣ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΠΩΛΕΙΑ ΝΕΡΟΥ

από το ανθρώπινο σώμα μέσω της αναπνοής, του ιδρώτα και της ούρησης, καθώς και μέσω των πνευμόνων, του δέρματος και των κοπράνων.

Γίνεται κατανοητό λοιπόν, πως τα παιδιά χάνουν μεγάλο ποσοστό νερού, λόγω της υψηλής δραστηριότητάς τους, της σωματικής τους διάπλασης (μεγάλη περιοχή επιφάνειας σε αναλογία μάζας-σώματος), αλλά κυρίως λόγω του ότι οι μηχανισμοί δίψας τους δεν είναι ακόμα ιδιαίτερα αναπτυγμένοι. Επίσης, οι περιπτώσεις διάρροιας και εμέτου κατά τη βρεφική και παιδική ηλικία είναι ένα πολύ συχνό φαινόμενο και είναι δυνατόν να οδηγήσει σε αφυδάτωση αν δεν αντικατασταθούν σύντομα οι απώλειες.

Σε αυτό το σημείο, θα πρέπει να αναφερθεί το γεγονός ότι ένα βρέφος ή ένα παιδί πολύ μικρής ηλικίας αδυνατεί να εκφράσει τη δίψα του ή και ακόμα παιδιά, που ενώ μπορούν, υπάρχει περίπτωση να ξεχαστούν και να αμελήσουν να πίνουν νερό. Έτσι, οι γονείς ή όποιος άλλος φροντίζει γι' αυτά (παππούς, γιαγιά, βρεφονηπιοκόμος κ.ά.) θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για το ενδοχόμενο μιας αφυδάτωσης, ιδίως κατά τους ζεστούς μήνες και κατά τη διάρκεια ασθeneιών.



Οι απαιτήσεις σε υγρά κατά την παιδική ηλικία διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και το μέγεθος του σώματος, ενώ μπορούν να επηρεαστούν σε μεγάλο βαθμό από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν πως τα αγόρια ηλικίας 9-18 ετών έχουν μεγαλύτερες ανάγκες σε υγρά απ' ό,τι τα κορίτσια ίδιας ηλικίας.

Στον παρακάτω πίνακα φαίνονται οι απαιτήσεις των παιδιών σε υγρά, ανά φύλο και ηλικία:

ΗΛΙΚΙΑ	ΦΥΛΟ	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΥΓΡΑ
0-6 μηνών	Αγόρια Κορίτσια	680 ml/ημέρα ή 100-190ml/kg/ημέρα* 680 ml/ημέρα ή 100-190ml/kg/ημέρα*
6-12 μηνών	Αγόρια Κορίτσια	0,8-1,0 L/ημέρα** 0,8-1,0 L/ημέρα**
1-2 χρονών	Αγόρια Κορίτσια	1,1-1,2 L/ημέρα 1,1-1,2 L/ημέρα
2-3 χρονών	Αγόρια Κορίτσια	1,3 L/ημέρα 1,3 L/ημέρα
4-8 χρονών	Αγόρια Κορίτσια	1,6 L/ημέρα 1,6 L/ημέρα
9-13 χρονών	Αγόρια Κορίτσια	2,1 L/ημέρα 1,9 L/ημέρα
14-18 χρονών	Αγόρια Κορίτσια	2,5 L/ημέρα 2,0 L/ημέρα

* Από μητρικό γάλα/σκόνη βρεφικού τύπου

** Από μητρικό γάλα/σκόνη βρεφικού τύπου και συμπληρωματικά τρόφιμα και υγρά



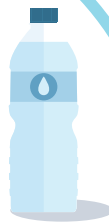
• Όλοι αυτοί οι λόγοι θα κάνουν έναν γονέα να δώσει ακόμα μεγαλύτερη σημασία στη σωστή ενυδάτωση του παιδιού του και φυσικά να παροτρύνει και το ίδιο το παιδί να φροντίζει γι' αυτό, από πολύ μικρή ηλικία. Στα μεγαλύτερα παιδιά, μπορεί να εξηγήσει όλα τα οφέλη που τους προσφέρει η κατανάλωση υγρών.

• Πολύ σημαντικό ρόλο παίζει ο τρόπος με τον οποίο θα πειστούν τα παιδιά. Καλό θα είναι για τα παιδιά η πρόσληψη υγρών να αποτελεί μια ευχάριστη εμπειρία που μπορεί να προέλθει ακόμα κι από ένα ποτήρι ή κούπα που τα διασκεδάζει.

• Πολλές φορές τα παιδιά αποφεύγουν ή ξεχνούν να εκφράσουν τη δίψα τους, αν για παράδειγμα παίζουν και δεν θέλουν να αφήσουν το παιχνίδι τους. Γι' αυτό θα πρέπει να είμαστε σε επαγρύπνηση. Μπορούμε να τους προσφέρουμε ένα ποτήρι νερό - σίγουρα δεν θα πουν όχι.

• Εκτός από τους γονείς, στην όλη προσπάθεια θέλουμε συμμάχους και όσους συναναστρέφονται με τα παιδιά μας, όπως ο παππούς και η γιαγιά, που πολλές φορές μπορεί να τα φροντίζουν για μέρες.

• Όλο αυτό δεν είναι αρκετό, αν περιορίζονται μόνο μέσα στο σπίτι. Οι γονείς θα πρέπει να είναι εφοδιασμένοι σε κάθε έξοδό τους με ένα μπουκαλάκι ή ένα παγούρι με νερό, ώστε να μπορούν ανά πάσα στιγμή να δώσουν στο παιδί τους.



• Ακόμα και το ίδιο το σχολείο είναι απαραίτητο να μεριμνεί και να παροτρύνει τα παιδιά για καλύτερη ενυδάτωση, προσφέροντάς τους εύκολη πρόσβαση και καλή ποιότητα νερού.

• Αυτή η προσπάθεια μπορεί να πάρει καιρό. Αυτό που έχουμε να κάνουμε εμείς είναι να εφοδιαστούμε με ενέργεια και αντοχές και να μην το βάλουμε κάτω στη μέση της προσπάθειας.

* Όλα αυτά θα βοηθήσουν τους μικρούς μας φίλους να δουν το σωστό δρόμο και να τον ακολουθήσουν. Αρκεί να τους θυμίζουμε συχνά και με τον καλύτερο τρόπο τι είναι αυτό που πρέπει να κάνουν και γιατί πρέπει να το κάνουν.

! ΑΣΚΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΡΟ

Γράψτε πόσα ποτήρια νερό ήπιατε σήμερα:



ΕΝΟΤΗΤΑ 5

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η **ΥΓΙΕΙΝΗ** ΚΑΙ **ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**
ΕΙΝΑΙ **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ**
ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ **ΥΓΕΙΑΣ**
ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΑΤΟΜΟΥ

Αν καταφέρουμε να **ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ** και παράλληλα να συνδυάζουμε την **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΣΚΗΣΗ** με ένα υγιεινό τρόπο ζωής χωρίς άγχος και ελεύθερο από πολλές βλαβερές ουσίες τότε θα μπορέσουμε να είμαστε πολύ πιο υγιείς.

Η **ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ** ΠΡΟΤΑΓΕΙ
ΤΗΝ **ΥΓΕΙΑ** ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ
ΑΠΟ ΤΙΣ **ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ**



που είναι οι ασθένειες της καρδιάς, ο διαβήτης, ο καρκίνος και άλλες.



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Η καθημερινή κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων π.χ. ολοσίταρο ψωμί, όσπρια, πατάτες, πλιγούρι
- Η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- Η πολύ μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος
- Η καθημερινή κατανάλωση οσπρίων
- Η μεγάλη κατανάλωση ελαιολάδου
- Η μικρή κατανάλωση κορεσμένων ζωικών λιπών
- Η κατανάλωση του ψαριού και πουλερικών μερικές φορές την εβδομάδα
- Η μικρή κατανάλωση κόκκινου κρασιού
- Η καθημερινή άσκηση

ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΦΡΟΥΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ

Η βάση της πυραμίδας αποτελείται από λαχανικά, φρούτα, δημητριακά και όσπρια τα οποία συστήνεται να καταναλώνονται καθημερινά.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, ελαττώνει τις λιποπρωτεΐνες χαμηλής πυκνότητας και περιέχει σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών, όπως η βιταμίνη Ε.

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Τα ψάρια και τα πουλερικά αποτελούν πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης και το είδος των λιπαρών που περιέχουν δεν αποτελεί τόσο μεγάλο κίνδυνο σε σύγκριση με αυτό του κόκκινου κρέατος.

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

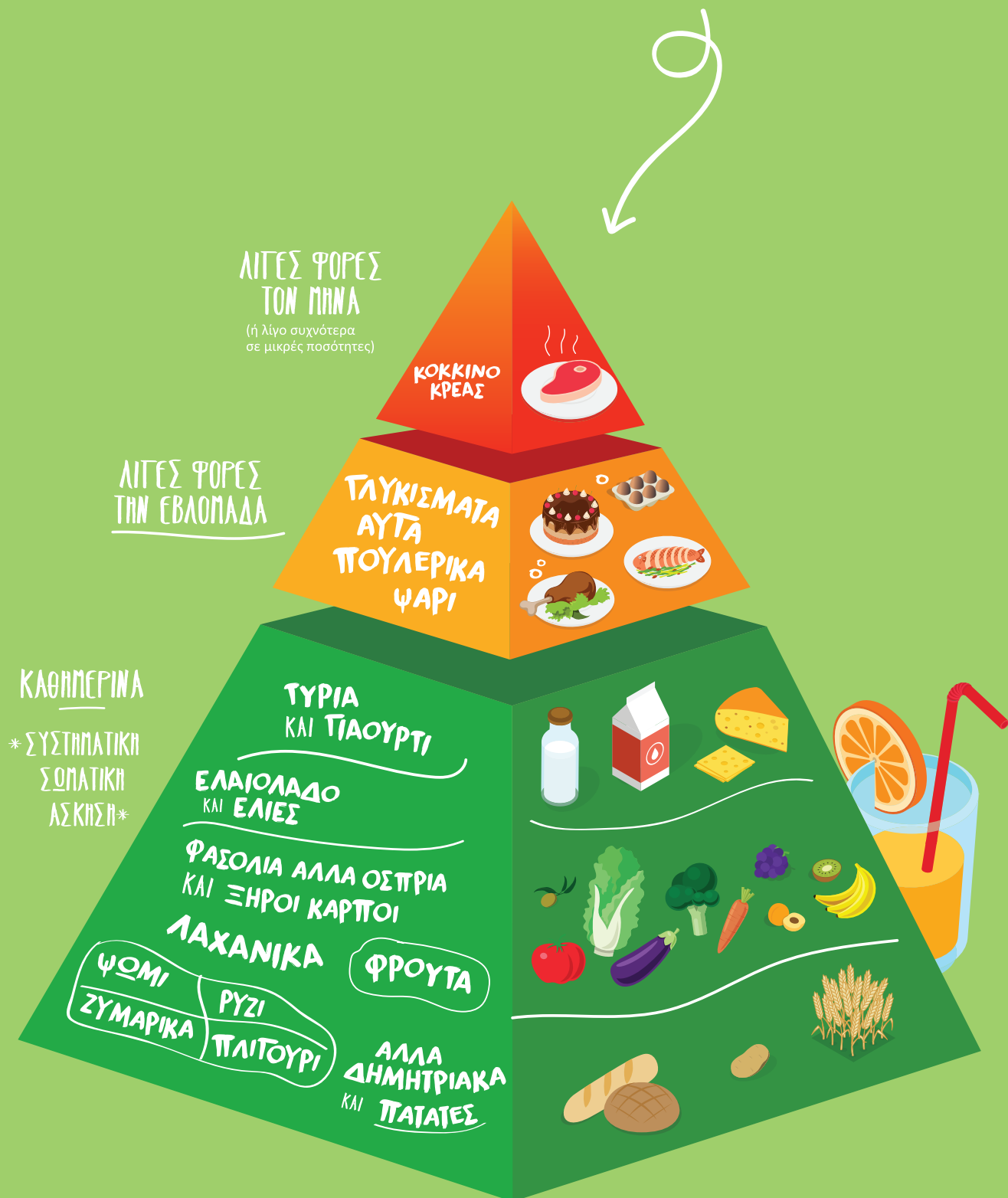
Το κόκκινο κρέας πρέπει να καταναλώνεται λίγες φορές τον μήνα ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες.

ΚΡΑΣΙ

Η λογική κατανάλωση κρασιού φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο των καρδιαγγειακών νοσημάτων, να αυξάνει την καλή χοληστερόλη και γενικά να ελαττώνει τη θνησιμότητα.



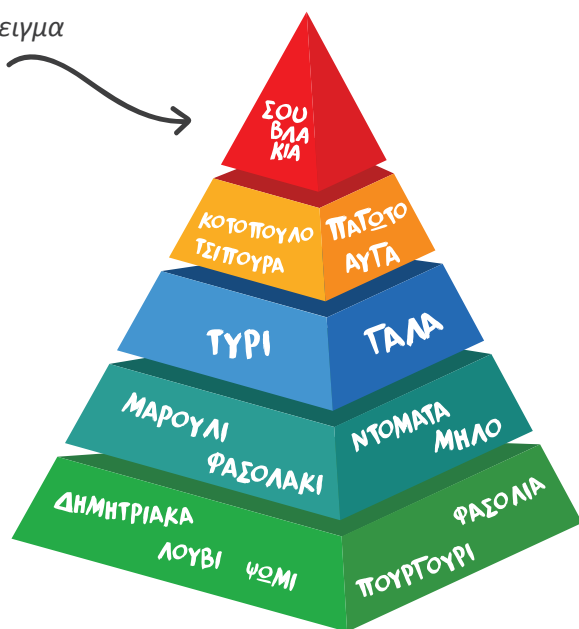
-ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ-



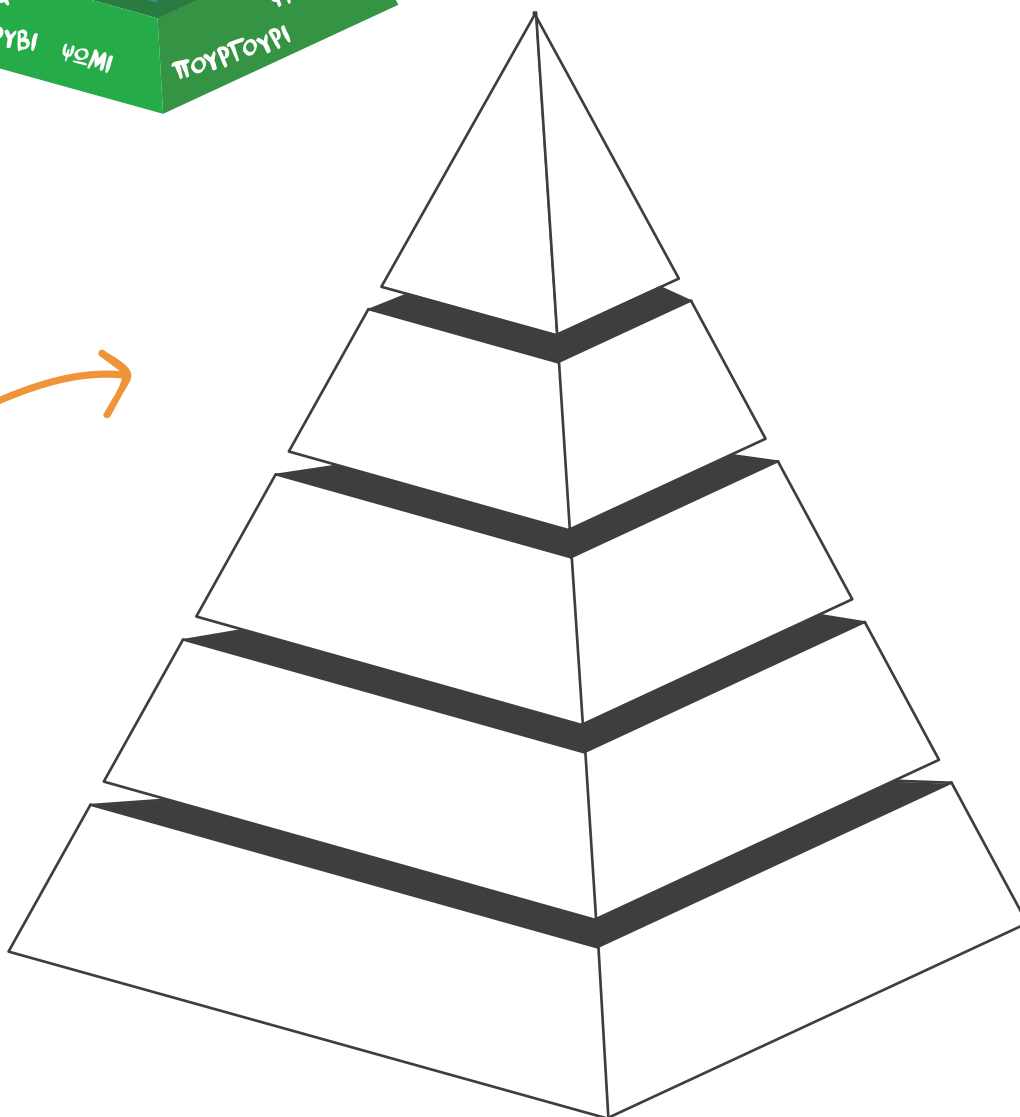
! ΑΣΚΗΣΟΥΛΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

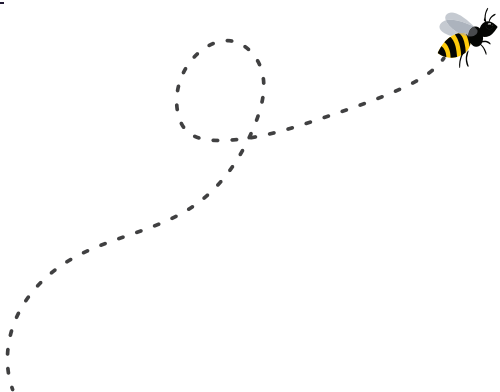
Συμπλήρωσε στην άδεια πυραμίδα τα αγαπημένα σου τρόφιμα από κάθε επίπεδο.

Παράδειγμα



Η ΔΙΚΗ ΣΟΥ
ΠΥΡΑΜΙΔΑ





πρόγραμμα
εταιρικής
κοινωνικής
ευθύνης.

ΠΡΟ
ΛΗ
ΨΗ.

EuroLife

