



**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**  
HAROKOPIO UNIVERSITY

# Διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές παιδιών και εφήβων:

από τις συστάσεις στις παρεμβάσεις

**Μ. Γιαννακούλια**

Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτητικής Συμπεριφοράς,  
Τμήμα Επιστ. Διαιτολογίας – Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο  
[myianna@hua.gr](mailto:myianna@hua.gr)

Ξεκινώντας από τις συστάσεις....

# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ



<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/>

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-aidikes-plhthysmiakes-omadades>

Για Βρέφη, Παιδιά & Εφήβους

- Δεκάλογος
- Διατροφικές συστάσεις για βρέφη
- Διατροφικές συστάσεις για παιδιά και εφήβους
- Συχνότητα και τύποι γευμάτων
- Τεχνικές συμπεριφοράς που σχετίζονται με το φαγητό
- Κείμενο επιστημονικής τεκμηρίωσης

# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ



# Λαχανικά και φρούτα

# Θρεπτικά συστατικά λαχανικών και φρούτων

- Υδατάνθρακες (κυρίως απλοί)
- Διαιτητικές ίνες
- Βιταμίνη C:
  - εσπεριδοειδή, φράουλες, ντομάτες, λάχανο, πιπεριές
- Καροτενοειδή (πρόδρομη βιταμίνη A)
  - φρούτα και λαχανικά με έντονα κίτρινα, πορτοκαλιά, κόκκινα, και πρασινα χρώματα
- Κάλιο:
  - εσπεριδοειδή, ντομάτα, πατάτα, μπανάνα)
- Ασβέστιο και σίδηρο (χαμηλής βιοδιαθεσιμότητας)



# Σύσταση

## *Λαχανικά*

- Κατανάλωση ποικιλίας λαχανικών **καθημερινά**
- **Λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα**

## *Φρούτα*

- Κατανάλωση ποικιλίας φρούτων **καθημερινά**

1-2 ΕΤΩΝ	2-3 ΕΤΩΝ	4-8 ΕΤΩΝ	9-13 ΕΤΩΝ	14-18 ΕΤΩΝ
1 μερίδα/ημέρα	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με 120-200 γραμμάρια φρούτου

Παραδείγματα μερίδας



1 μέτριου μεγέθους φρούτο,  
π.χ., μήλο, πορτοκάλι, ροδάκινο,  
αχλάδι, μπανάνα



2 μικρά φρούτα, π.χ., μανταρίνια,  
βανίλιες, ακτινίδια



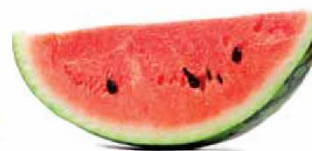
Περίπου 8 φράουλες



Περίπου 15 κεράσια



Περίπου 30 ρώγες σταφυλιού  
(μεγέθους σουλτανίνας)



1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι



4 αποξηραμένα φρούτα, π.χ.,  
βερικόκα, δαμάσκηνα



1½ κουταλιά της σούπας σταφίδες



½ ποτήρι φυσικό χυμό (125 ml)

# Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

- Γάλα
- Τυρί
- Γιαούρτι





# Διατροφική αξία του γάλακτος... και των προϊόντων του

- Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας
- Πολύ καλές πηγές ανόργανων στοιχείων και βιταμινών
  - Ca, P, K, Mg, Zn
  - Λιποδιαλυτές βιταμίνες, κυρίως A και D
  - Υδατοδιαλυτές βιταμίνες, κυρίως B<sub>2</sub> και B<sub>12</sub>
- Επίδραση των ζυμωμένων προϊόντων στην εντερική μικροχλωρίδα

# Σύσταση

- Κατανάλωση γάλακτος ή/και γαλακτοκομικών προϊόντων **καθημερινά**.

1-2 ΕΤΩΝ	2-3 ΕΤΩΝ	4-8 ΕΤΩΝ	9-13 ΕΤΩΝ	14-18 ΕΤΩΝ
2 μερίδες/ ημέρα	2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 ποτήρι γάλα (250 ml)



1 κεσεδάκι γιαούρτι  
(200 γραμμάρια)



1 κομμάτι σκληρό τυρί μεγέθους  
σπιρτόκουτου (30 γραμμάρια,  
π.χ., φέτα, γραβιέρα)



2 κουταλιές της σούπας μαλακό  
τυρί (60 γραμμάρια, π.χ.,  
ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα)



1 φέτα τυρί για τoστ  
(30 γραμμάρια, π.χ., κασέρι)



½ ποτήρι γάλα (125 ml)  
συμπυκνωμένο (εβαπορέ)

# Δημητριακά και πατάτες



# Διατροφική αξία δημητριακών (και πατάτας)

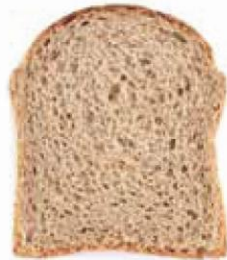
- Υδατάνθρακες → ενέργεια
- Πρωτεΐνες σχετικά υψηλής διατροφικής αξίας
- Διαιτητικές ίνες (τα ολικής άλεσης)
- Βιταμίνες του συμπλέγματος Β (πιο πλούσια τα ολικής άλεσης) → για την «χρησιμοποίηση» της ενέργειας
- Ανόργανα στοιχεία (συχνά εμπλουτίζονται)

# Σύσταση

- Κατανάλωση ποικιλίας δημητριακών καθημερινά.
- Προτίμηση στα δημητριακά ολικής άλεσης

1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
2 μερίδες/ ημέρα	3 μερίδες/ ημέρα	4-5 μερίδες/ ημέρα	5-6 μερίδες/ ημέρα	6-8 μερίδες/ ημέρα

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:**



**1 φέτα ψωμί (30 γραμμάρια)**



**2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι  
(μεσαίου μεγέθους)**



**½ φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα  
ζυμαρικά ή ρύζι ή πλιγούρι  
(70-90 γραμμάρια)**



**½ φλιτζάνι των 240 ml δημητριακά  
πρωινού (30 γραμμάρια)**



**½ κουλούρι Θεσσαλονίκης**



**1 πατάτα μέτριου μεγέθους  
(120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)**

# Όσπρια

Τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας. Πλούσια σε:

- ▣ Πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης
- ▣ Υδατάνθρακες
- ▣ Διαιτητικές ίνες
- ▣ Φυτοχημικές ουσίες
- ▣ Βιταμίνες κυρίως Β
- ▣ Σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, αλλά χαμηλής βιοδιαθεσιμότητας
- ▣ Η περιεκτικότητά τους σε λίπος είναι μικρή



## Σύσταση

- Κατανάλωση οσπρίων τουλάχιστον 1 φορά / εβδομάδα

# Κρέας (λευκό και κόκκινο)



# Διατροφική αξία κρέατος

- Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας
- Μία από τις σημαντικότερες πηγές σιδήρου
- Βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μαγνήσιο και ψευδάργυρο



Σύνεση στην κατανάλωση **των επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος**

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΕΑΤΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:**

	1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
Αριθμός μερίδων	3-4 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα
Ορισμός μερίδας*	40-60 γραμμάρια	60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια

\*Η ποσότητα αναφέρεται στο βάρος του μαγειρεμένου κρέατος χωρίς κόκαλα.

# Αυγά

- Πρωτείνες υψηλής βιολογικής αξίας
- Βιταμίνες (A, D, B<sub>12</sub>, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη), καροτενοειδή, σελήνιο και χολίνη

# Σύσταση

- 4-7 αυγά / εβδομάδα



# Ψάρια και Θαλασσινά



# Διατροφική αξία ψαριών

- Πρωτείνες υψηλής βιολογικής αξίας
- Πλούσια σε βιταμίνη D, ψευδάργυρο και σελήνιο
- Καλή πηγή σιδήρου
- Ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια, είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά



## Κατάταξη ψαριών & θαλασσινών, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα

ΨΑΡΙΑ – ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ (ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ) / 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ
Σαρδέλα	1,41
Καπόνι	1,35
Κολιός – Σκουμπρί	1,34
Σολομός (φρέσκος)	1,03
Μελανούρι	0,96
Γόπα	0,86
Γαλέος	0,84
Γαύρος	0,8
Ξιφίας	0,75
Πέστροφα	0,73
Γοβιός	0,68
Μαρίδα – Αθερίνα	0,61
Λαβράκι	0,59
Καλαμάρι	0,48
Τσιπούρα – Σπάρος – Σαργός	0,48
Σολομός καπνιστός	0,45
Κέφαλος	0,32
Καβούρι	0,32
Σαφρίδι	0,26
Παλαμίδα	0,26
Ροφός	0,25
Γλώσσα	0,25
Τόνος (κονσέρβας)	0,24
Γαρίδα	0,24
Λυθρίνι	0,22
Βακαλάος φρέσκος	0,18
Σάλπα	0,17
Χταπόδι	0,16
Καραβίδα	0,14
Χέλι	0,12
Αστακός	0,11
Μύδια	0,11
Τόνος	0,10

**Πηγές:** Zlatanos S. & Sagredos-AN. (1993). The fatty acid composition of some important Mediterranean fish species. *Fett/Lipid*, 95 (2), 66-69.

Στεργίου ΙΚ., Καραχλέ ΠΚ., Τοικλήρας, Α. & Μαμαλάκης Η. (2011). *Κραυγή Ιχθύος – Ψάρια των Ελληνικών Θαλασσών – Βιολογία, Αλιεία, Διαχείριση*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκι.

USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.

# Σύσταση

- 2-3 μερίδες ψάρια ή θαλασσινά την εβδομάδα
- Τουλάχιστον 1 μερίδα/εβδ. λιπαρό ψάρι (σαρδέλα, γαύρος, κολιός...)

# Προστιθέμενα λίπη και έλαια

## Ελιές και ξηροί καρποί

- Συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας
- Απαραίτητα λιπαρά οξέα
- «Μέσο» για λιποδιαλυτές βιταμίνες
  - Τα λιπίδια βοηθούν την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών
- «Ευληπτότητα» και νοστιμιά των τροφίμων (γεύση και άρωμα)

## Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία

 <b>ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ &amp; ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ)</b>	 <b>ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ</b>	 <b>ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΤΡΑΝΣ)</b>
<p><b>Πηγές</b></p> <p>Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, ψάρια &amp; θαλασσινά κ.ά.</p>	<p><b>Πηγές</b></p> <p>Κρέας, αλλαντικά, βούτυρο, γαλακτοκομικά κ.ά.</p>	<p><b>Πιθανές πηγές*</b></p> <p>Μαργαρίνες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα σφολιάτας, άλλα βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ταχυφαγείου κ.ά.</p> <p><small>*Ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων.</small></p>
<p><b>Ωφέλιμα για την υγεία</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Κατανάλωση σύμφωνα με τις συστάσεις</li></ul>	<p><b>Επιβλαβή για την υγεία όταν καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες των συστάσεων</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Μείωση κατανάλωσης</li><li>✓ Αντικατάσταση από ακόρεστα λιπαρά (μονο-ακόρεστα &amp; πολυακόρεστα)</li></ul>	<p><b>Πολύ επιβλαβή για την υγεία</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Αποφυγή κατανάλωσης</li></ul>

# Σύσταση

- Το **ελαιόλαδο** ως πρώτη επιλογή προστιθέμενου ελαίου
- Περιορισμός της κατανάλωσης προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης και **αντικατάσταση με ελαιόλαδο** (όπου αυτό είναι εφικτό)
- Περιορισμός της κατανάλωσης υδρογονωμένων (τρανς) λιπαρών

# Νερό και αφειψήματα

- Καθημερινή πρόσληψη νερού και υγρών: απαραίτητη για τον οργανισμό παιδιών και εφήβων

## Νερό

- Συμμετέχει σε όλες σχεδόν τις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος
- Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του

# Σύσταση

- Αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Προσοχή στη θερμοκρασία του περιβάλλοντος και στη σωματική δραστηριότητα

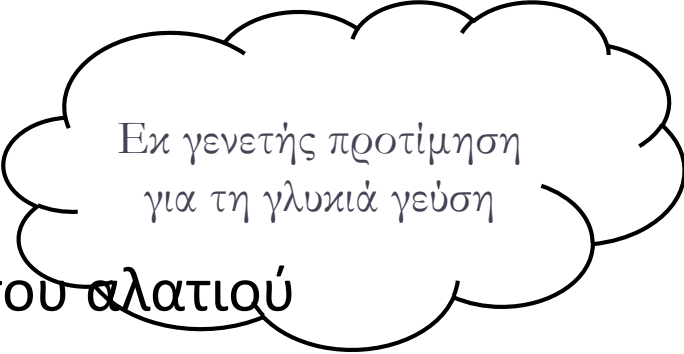
**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΓΡΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:**

	1-2 ΕΤΩΝ	2-3 ΕΤΩΝ	4-8 ΕΤΩΝ	9-13 ΕΤΩΝ	14-18 ΕΤΩΝ
<b>Υγρά*</b> (νερό, γάλα, ροφήματα, χυμοί, σούπες κ.ά.)	5 ποτήρια/ ημέρα	5 ποτήρια/ ημέρα	6-7 ποτήρια/ ημέρα	8-10 ποτήρια/ ημέρα	10-12 ποτήρια/ ημέρα
<b>Νερό</b>	3-4 ποτήρια/ ημέρα	3-4 ποτήρια/ ημέρα	4-5 ποτήρια/ ημέρα	6-8 ποτήρια/ ημέρα	8-10 ποτήρια/ ημέρα

\*Θα πρέπει να δίνεται έμφαση στην κατανάλωση νερού. Το νερό συμπεριλαμβάνεται στην πρόσληψη υγρών.

Να θυμάστε ότι αν το παιδί ή ο έφηβος κάνει έντονη σωματική δραστηριότητα χρειάζεται να καταναλώνει περισσότερο νερό.

# Αλάτι και γλυκά



Εκ γενετής προτίμηση  
για τη γλυκιά γεύση

- Περιορισμός της υπερβολικής χρήσης του αλατιού
- Περιορισμός των γλυκών
  - Αποφυγή αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών

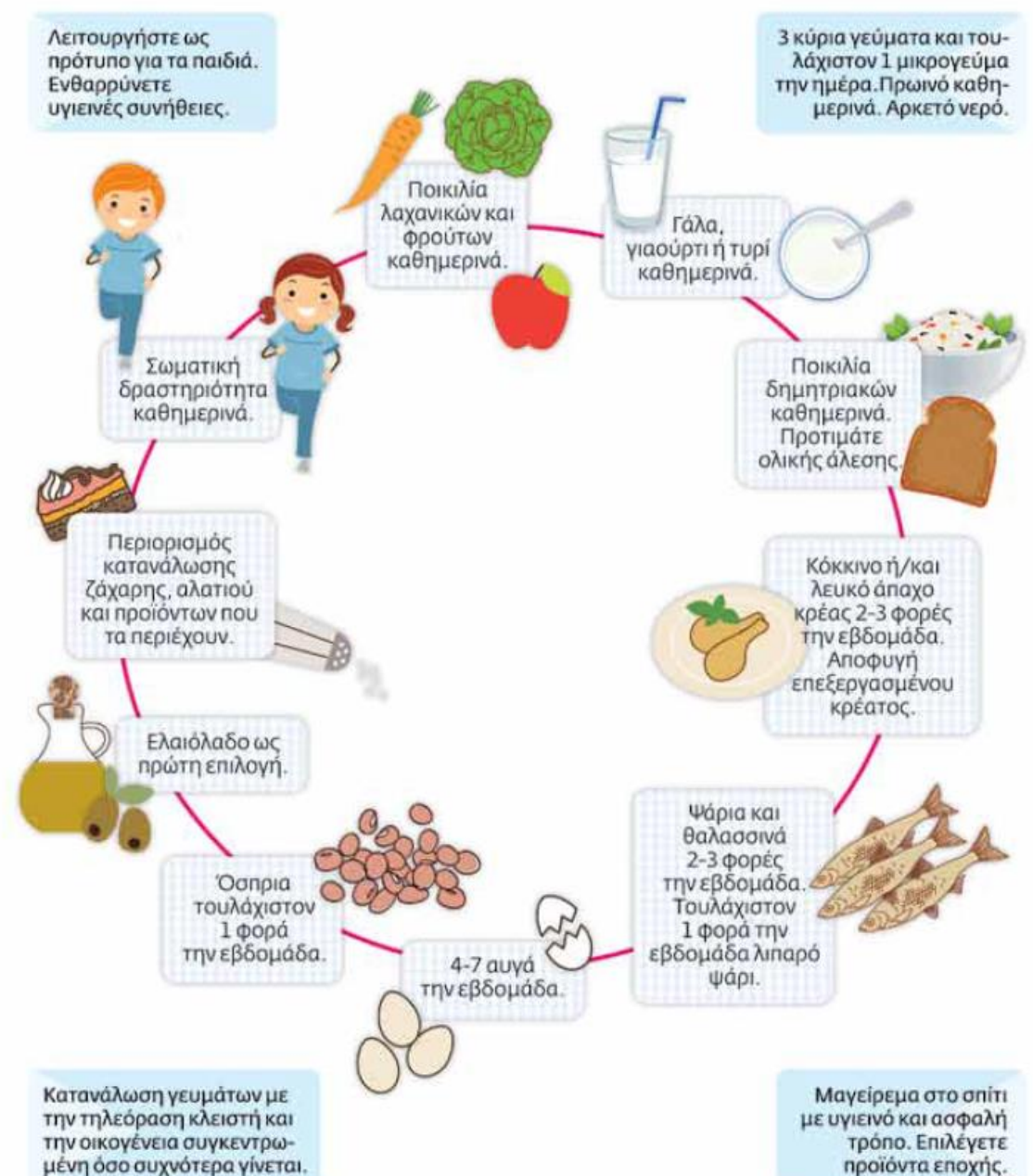


# Σωματική δραστηριότητα

## ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ (7-18 ΕΤΩΝ)

- Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που τα παιδιά και οι έφηβοι δαπανούν μπροστά στην οθόνη.
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια **για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα**. Η δραστηριότητα να είναι μέτριας ή υψηλής έντασης\*, συνεχόμενη ή να μοιράζεται σε μικρότερα διαστήματα τουλάχιστον 10 λεπτών.
- Οι δραστηριότητες μπορεί να είναι **οργανωμένης** (π.χ., αθλήματα) ή **μη οργανωμένης** μορφής (π.χ., περίπατος, βόλτα με το ποδήλατο, κολύμπι στη θάλασσα).
- Ενθαρρύνετε **ποικιλία** δραστηριοτήτων μέσα στην εβδομάδα, όπως για παράδειγμα:
  - Βόλτα με κατοικίδιο, χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση, δραστηριότητες με φίλους, γυμναστική, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, τένις, χορός (όλα τα είδη)
- Τα παιδιά **κάτω των 10 ετών** δεν θα πρέπει να επικεντρώνονται σε σωματική δραστηριότητα με αυστηρή αθλητική πειθαρχία. Οι δραστηριότητες που επιλέγονται θα πρέπει να είναι ευχάριστες αλλά και ασφαλείς.

# Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Και προχωρούμε στις παρεμβάσεις....

# Γιατί να παρέμβουμε στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών;

- ✓ Άμεσα οφέλη για:
  - ✓ για τη σωματική υγεία του παιδιού
  - ✓ τις σωματικές του δυνατότητες
  - ✓ για την ψυχική του υγεία
  - ✓ για την γνωσιακή του ανάπτυξη και δυνατότητες (π.χ. μνήμη, προσοχή, πνευματική εγρήγορση)
- ✓ Μελλοντικά οφέλη για την ψυχοσωματική του υγεία ως ενήλικας

# Βασικές στρατηγικές παρέμβασης

Διαθεσι-  
μότητα

- Κυλικείο
- Τρόφιμα στο σπίτι

Πρόσβαση

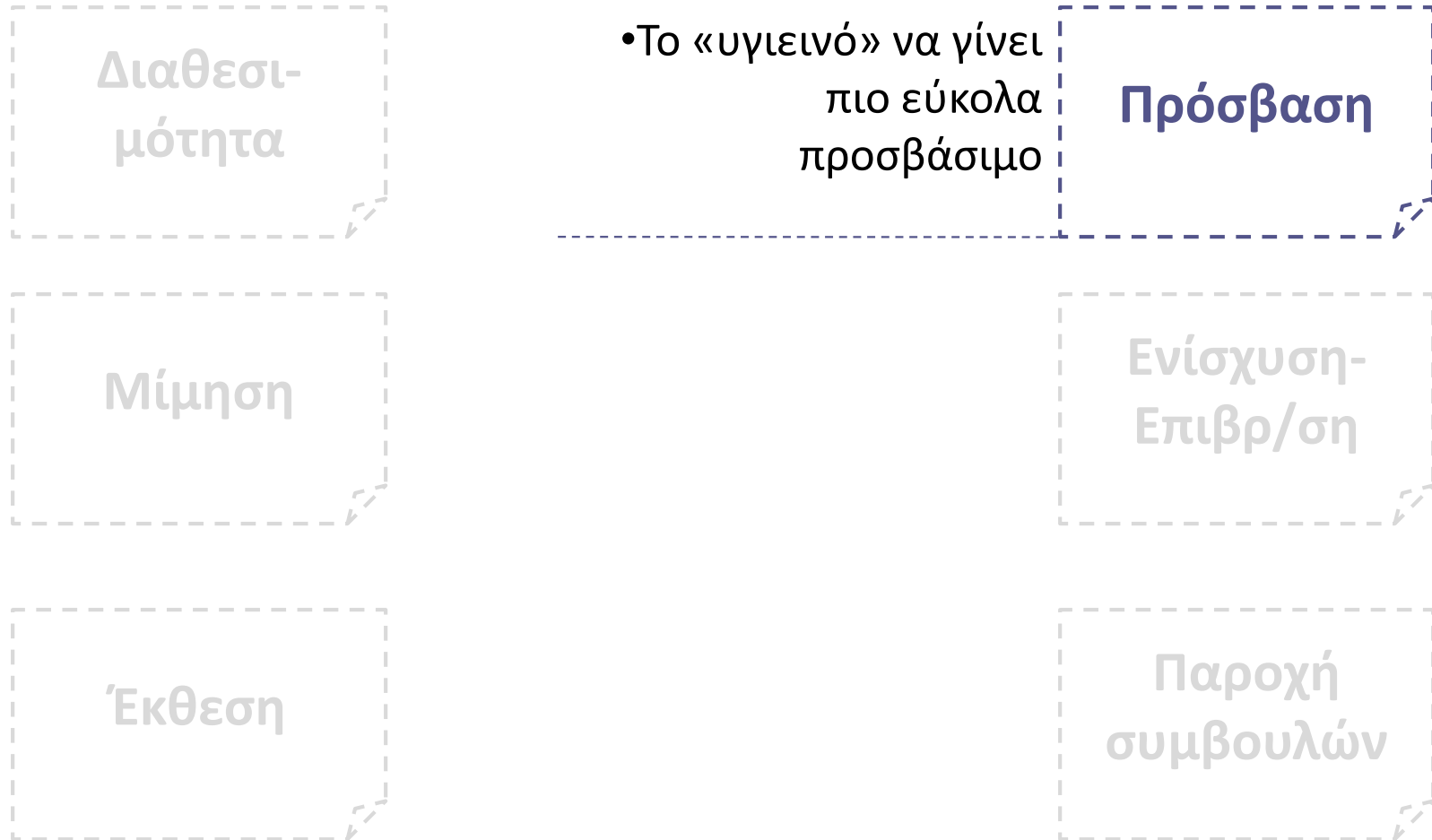
Μίμηση

Ενίσχυση-  
Επιβρ/ση

Έκθεση

Παροχή  
συμβουλών

# Βασικές στρατηγικές παρέμβασης



# Βασικές στρατηγικές παρέμβασης

Διαθεσι-  
μότητα

Πρόσβαση

**Μίμηση**

- Εκπαιδευτικοί και γονείς: **Πρότυπα - σιωπηλό** παράδειγμα
- Ομάδες συνομήλικων

Ενίσχυση-  
Επιβρ/ση

Έκθεση

Παροχή  
συμβουλών

# Βασικές στρατηγικές παρέμβασης

Διαθεσι-  
μότητα

Πρόσβαση

Μίμηση

• **Λεκτική** ενίσχυση,  
παρότρυνση για  
δοκιμή, αποδυνάμωση  
επίκρισης,  
προσφορά ως δώρου

**Ενίσχυση-  
Επιβρ/ση**

Έκθεση

Παροχή  
συμβουλών



# Βασικές στρατηγικές παρέμβασης

Διαθεσι-  
μότητα

Πρόσβαση

Μίμηση

Ενίσχυση-  
Επιβρ/ση

**Έκθεση**

- Δραστηριότητες με σχετικό αντικείμενο
- Χώροι σχολείου - υποδομές

Παροχή  
συμβουλών

# Βασικές στρατηγικές παρέμβασης

Διαθεσι-  
μότητα

Πρόσβαση

Μίμηση

Ενίσχυση-  
Επιβρ/ση

Έκθεση

- Στους γονείς, στοχευμένες παρουσιάσεις και ατομικές συμβουλές

**Παροχή  
συμβουλών**