



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

# «Υγιεινή διατροφή κατά την παιδική ηλικία»

Συστάσεις για υγιεινή διατροφή και προτάσεις για γρήγορα και υγιεινά σνακ για το σχολείο

***Σφακιανάκη Ειρήνη***

ΕΤΕΠ Διατροφής και Διαιτολογίας

Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ

[Sfakianaki@hmu.gr](mailto:Sfakianaki@hmu.gr)

1/3/2023



## Υγιεινή διατροφή στην παιδική ηλικία

- Είναι σημαντική σε όλα τα στάδια της ζωής!
- Είναι σημαντικότερη στα πρώτα χρόνια της ζωής
  - σωστή ανάπτυξη και εξέλιξη μας
  - καταλληλότερη περίοδος για να διαμορφώσουμε σωστές διατροφικές συνήθειες/επιλογές και άλλες συμπεριφορές όπως σωματική άσκηση
  - συνήθειες και συμπεριφορές, πολύ συχνά, διατηρούνται και στην ενήλικη ζωή μας.

Για  
παιδιά και  
εφήβους

## Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής

Λειτουργείτε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.

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



Πανελλήνιος Σύλλογος  
Διατροφολόγων - Διατροφολόγων



Ένωση Διατροφολόγων -  
Διατροφολόγων Ελλάδας

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Τρώω έξυπνα! Νιώθω καλά!

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ  
Α-Β ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - Αθήνα 2019

ΕΘΝΙΚΟΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ  
ΟΔΗΓΟΣ

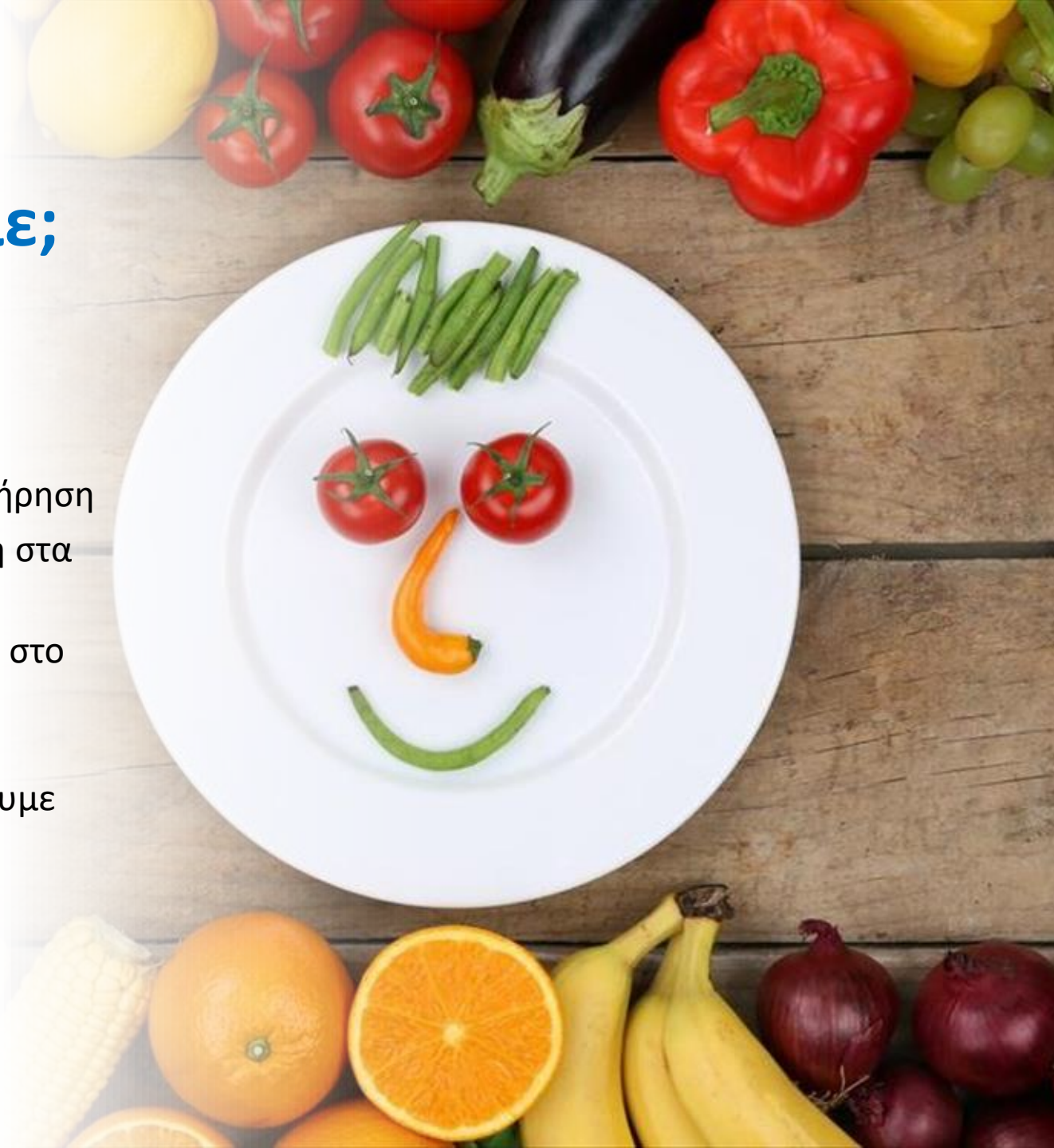
ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ  
ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ



Ευ. Δια...  
Τροφή

# Γιατί τρώμε;

- Ενεργεία
- Ανάπτυξη και συντήρηση
- Καλύτερη απόδοση στα μαθήματα
- Δύναμη και αντοχή στο παιχνίδι και στα αθλήματα
- Υγεία, αρρωσταίνουμε λιγότερο



# Ενέργεια και αντοχή στα αθλήματα

- **Δημητριακά**

- Ποικιλία δημητριακών  
π.χ. ρύζι, ψωμί,  
δημητριακά πρωινού
- Προτιμήστε τα  
δημητριακά ολικής  
άλεσης



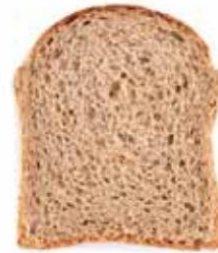
Υδατάνθρακες

# Συστάσεις για δημητριακά/πατάτες και όσπρια

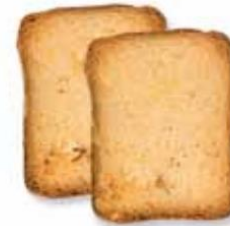
- Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες

4-8 ετών	9-13 ετών
4-5 μερίδες/ ημέρα	5-6 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



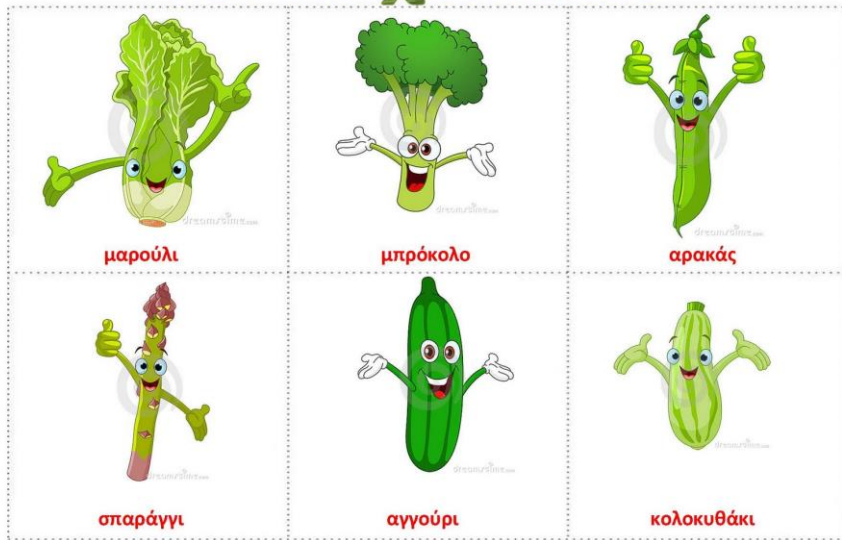
1 πατάτα μέτριου μεγέθους  
(120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)

# Σνακ πλούσια σε υδατάνθρακες

- Κριτσίνια ολικής αλέσεως, καλαμποκιού ή πολύσπορα
- Σπιτικά nachos (αραβική πίτα κομμένη σε τριγωνάκια ψημένη)
- Σπιτικά ποπ κορν
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης



# Τα λαχανικά



**Βιταμίνες**

Υγεία, φυσική προστασία για να μην  
αρρωσταίνουμε

Φρούτα και λαχανικά

**Φυτικές ίνες**



# Συστάσεις για φρούτα και λαχανικά

- **Φρούτα**

- Ποικιλία φρούτων καθημερινά

4-8 ετών	9-13 ετών
1-2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα

- **Λαχανικά**

- Ποικιλία λαχανικών καθημερινά
- Λαχανικά με κάθε κύριο γεύμα



**Προσοχή στους χυμούς:  
120-180ml εως 6 ετών  
240-350ml 7 ετών και άνω**



4-8 ετών	9-13 ετών
1-2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα

Η κατανάλωση λαχανικών σε ποσότητα μεγαλύτερη από την προτεινόμενη είναι επιθυμητή

1 μερίδα ισοδυναμεί με περίπου 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά.

Παραδείγματα μερίδας



1 φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα ή ψυλοκομμένα ωμά λαχανικά



2 φλιτζάνια των 240 ml ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά, π.χ., μαρούλι, ρόκα κ.ά.



2 μέτρια καρότα



1 μέτριο αγγούρι



1 μεγάλη ντομάτα ή 1 φλιτζάνι των 240 ml τριμμένη ντομάτα

1 μερίδα ισοδυναμεί με 120-200 γραμμάρια φρούτου

Παραδείγματα μερίδας



1 μέτριο 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., βερικοκά, δαμάσκηνα



1½ κουταλιά της σούπας σταφίδες



½ ποτήρι φυσικό χυμό (125 ml)

## Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων, ανάλογα με το χρώμα τους και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥΣ

### ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

**Πράσινα λαχανικά:** π.χ., μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, μπρόκολο, αγγούρι, πιπεριά (πράσινη) και όλα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά

**Πράσινα φρούτα:** π.χ., ακτινίδιο, αβokάντο, μήλο (πράσινο), σταφύλια (πράσινα), αχλάδι



- Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή
- Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος B, βιταμίνη K.

**Κόκκινα λαχανικά:** π.χ., ντομάτα, ραπανάκι, κόκκινο (ξηρό) κρεμμύδι, κόκκινο λάχανο, πιπεριά (κόκκινη)

**Κόκκινα φρούτα:** π.χ., μήλο (κόκκινο), καρπούζι, κεράσια, φράουλες, μούρα



- Πλούσια σε ανθοκυάνες, καροτενοειδή (λυκοπένιο) και βιταμίνη C
- Περιέχουν και σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και καλίου.

**Μοβ-μπλε λαχανικά:** π.χ., μελιτζάνα, παντζάρι, σπαράγγι, μοβ φυλλώδη λαχανικά (π.χ., ποικιλίες μαρουλιού ή λάχανου), κουνουπίδι (μοβ)

**Μοβ-μπλε φρούτα:** π.χ., δαμάσκηνα, βατόμουρα, σύκα



- Πλούσια σε ανθοκυάνες και πολυφαινόλες με αντιοξειδωτική δράση
- Υπάρχει επικάλυψη με την ομάδα των κόκκινων λαχανικών, κυρίως λόγω των ανθοκυανών.

**Πορτοκαλί-κίτρινα λαχανικά:** π.χ., καρότο, κολοκύθα, καλαμπόκι, πιπεριά (κίτρινη και πορτοκαλί)

**Πορτοκαλί-κίτρινα φρούτα:** πορτοκάλι, βερικοκά, ροδάκινο, μανταρίνια, νεκταρίνια, πεπόνι, γκρέιπφρουτ (κίτρινο), ανανάς, μάνγκο




- Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή
- Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, ασβεστίου και καλίου.

**Λευκά λαχανικά:** π.χ., κρεμμύδι, σκόρδο, μανιτάρια, λευκό κουνουπίδι, γογγύλι



- Πλούσια σε βιταμίνη C, φαινολικές και θειούχες ενώσεις



## Φρούτα σε κάθε τους μορφή

---

- Σπιτική κομπόστα φρούτων
- Χυμό και κρακεράκια ολικής αλέσεως
- Φρούτα που καθαρίζονται εύκολα
- Εναλλακτικά φρούτα κομμένα σε φρουτοσαλάτα προαιρετικά με κανέλα



## Γαλακτοκομικά για γερά δόντια και οστά

- Πλήρες ή με χαμηλά λιπαρά
- Γάλα, τυρί, γιαούρτι



# Ασβέστιο

# Συστάσεις για γάλα/γαλακτοκομικά προϊόντα

## • Γάλα και γαλακτοκομικά

Π ρ ω τ ε ί ν η

1 μερίδα ισοδυναμεί με:

4-8 ετών	9-13 ετών
2-3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα



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)

Α σ β έ σ τ ι ο



## Σνακ πλούσια σε ασβέστιο

- Γιαούρτι με κριτσινάκια
- Γιαούρτι ανακατεμένο με τραγανά δημητριακά ολικής αλέσεως
- Γιαούρτι με φρέσκα φρούτα
- Λαχανικά σε μπαστουνάκια με **τυρί**
- Ανάμικτα λαχανικά με συνοδευτική σως γιαουρτιού
- **Κρέμα** βανίλια: χρησιμοποιείτε γάλα με χαμηλά λιπαρά
- Ρυζόγαλο



# Χτίζουμε γερό σώμα

## Κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά και όσπρια



- Αποφεύγουμε τα επεξεργασμένα προϊόντα, όπως **αλλαντικά**
- Τουλάχιστον 1 μερίδα την εβδομάδα λιπαρό ψαρί, όπως **σαρδέλα, κολιός**
- Ποικιλία **οσπρίων** ως κύριο ή συνοδευτικό γεύμα και σε σαλάτες
- Καταναλώνουμε **αυγά** 4-7 την εβδομάδα

Ω3 λιπαρά οξέα

Σίδηρο

Πρωτεΐνη

# Σνακ πλούσια σε πρωτεΐνη

- **Αυγό** βραστό με 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως και λαχανικά
- Ψωμί/μπαγκέτα/τορτίγια/αραβική πίτα ολικής αλέσεως με άπαχο τυράκι-λαχανικά ή **αυγό**-λαχανικά ή με **τόνο**-λαχανικά ή ψητό **κοτόπουλο** κομμένο σε λεπτές φέτες
- Φέτες **γαλοπούλας** και **τυριού** ή **γραβιέρα** με κριτσινάκια ολικής αλέσεως





# Ξηροί καρποί

## Ενέργεια - φυτικές πρωτεΐνες – αντιοξειδωτικά - φυτικές ίνες

- Μπάρες δημητριακών με βρώμη, **ξηρούς καρπούς** και αποξηραμένα φρούτα
- Ξηροί καρποί χωρίς αλάτι
- Μίγμα **ξηρών καρπών** (κάσιους, αμύγδαλα, πασατέμπος, ηλιόσπορους) με αποξηραμένους καρπούς όπως σταφίδες, cranberries



# Ενέργεια και ανάπτυξη

- Λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί
  - προτιμήστε **ελαιόλαδο**

4-8 ετών

9-13 ετών

2-3 μερίδες/  
ημέρα

3-4 μερίδες/  
ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 κουταλιά της σούπας  
(των 15 ml) ελαιόλαδο



1 κουταλιά της σούπας  
(των 15 ml) άλλα φυτικά έλαια



1 χούφτα ξηρών καρπών  
(π.χ., 18 αμύγδαλα,  
6 ολόκληρα καρύδια, 3 κουταλιές  
της σούπας ηλιόσπορους)



10-12 ελιές



1½ κουταλιά της σούπας  
(των 15ml) ταχίνι (25 γραμμάρια)



1 κουταλιά της σούπας  
(των 15 ml) βούτυρο ή μαργαρίνη



# Καλά λιπαρά

# Συστάσεις για αλάτι και προστιθέμενα σάκχαρα

- **Αλάτι**
  - όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι στο φαγητό και αποφυγή προϊόντων που περιέχουν αλάτι.
- **Προστιθέμενα σάκχαρα**
  - όσο το δυνατόν λιγότερο ζάχαρη, σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες και προϊόντα που το περιέχουν
    - **αποφυγή αναψυκτικών**, ενεργειακών ποτών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα
    - αντικαταστήστε τη ζάχαρη με μέλι όπου είναι εφικτό



# Συστάσεις για νερό και αφεψήματα

- **Υγρά**
  - Όχι σε ροφήματα με καφεΐνη, όπως καφέ, μαύρο τσάι, ενεργειακά ποτά, αναψυκτικά τύπου κόλα

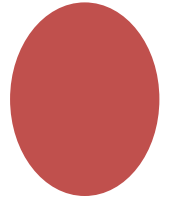
Όταν κάνουμε έντονη σωματική δραστηριότητα πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερο νερό!!!

	4-8 ετών	9-13 ετών
Υγρά (νερό, γάλα, ροφήματα, χυμοί, σούπες κ.α.)	6-7 ποτήρια/ ημέρα	8-10 ποτήρια/ ημέρα
Νερό	4-5 ποτήρια/ ημέρα	6-8 ποτήρια/ ημέρα



**Δεν ξεχνάμε την  
ενυδάτωση!!!**

- Δικό μας  
μπουκαλάκι/παγουρίνο  
όσο είμαστε στο  
σχολείο
- Πίνουμε αρκετό και  
πολλές φορές νερό όταν  
είμαστε στο σχολείο



# Συστάσεις για φυσική δραστηριότητα για παιδιά 7-18 ετών

- Περιορισμός του χρόνου μπροστά στην οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας π.χ. τηλεόραση, υπολογιστή, ηλεκτρονικά παιχνίδια (όχι > 1-2 ώρες ημερησίως).
- Σωματική δραστηριότητα για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα.
- Δραστηριότητες **οργανωμένης μορφής** π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο και μη οργανωμένης μορφής π.χ. περίπατος, βόλτα με το ποδήλατο, κολύμπι.
- Ποικιλία δραστηριοτήτων μέσα στην εβδομάδα – ευχάριστες και ασφαλείς π.χ. περίπατος με φίλους, κολύμβηση, χρήση σκάλας αντί του ανελκυστήρα, ποδήλατο, χορός.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



Καθημερινό περπάτημα ή ποδηλασία από και προς το σχολείο



3-4 οργανωμένες ή μη δραστηριότητες ή αθλήματα την εβδομάδα



Το Σαββατοκύριακο: περίπατοι, βόλτα με το ποδήλατο, αθλήματα



- *Πρωινό γεύμα (ίσως η πιο σημαντική διατροφική συνήθεια!)*
  - *Μεσημερινό γεύμα*
  - *Βραδινό γεύμα*
- και πάρα πολύ σημαντικά είναι τα
- *ενδιάμεσα μικρογεύματα (δεκατιανό και απογευματινό)*

## ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ



## Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης (π.χ., ψωμί, φρυγανιά, βρόμη), και φρούτα.

## Ιδέες για υγιεινό πρωινό

γάλα + βρόμη + μέλι + φρούτο

τυρί + ψωμί ολικής άλεσης + φρούτο

γιαούρτι + φρυγανιές ολικής άλεσης + φρούτο



## Μην ξεχνάτε!

Το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει και λαχανικά.

Για παράδειγμα:

- Παξιμάδι με τυρί (π.χ., κατίκι, ανθότυρο, κασέρι, φέτα κ.ά.) και ντομάτα
- Σπιτική χορτόπιτα με τυρί (π.χ., σπανακοτυρόπιτα, πρασοτυρόπιτα, μανιταρόπιτα κ.ά.)
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί, ντομάτα, μαρούλι κ.ά.
- Ομελέτα με λαχανικά (πιπεριές, ντομάτα, μανιτάρια κ.ά.).

*Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους*





# Σημασία γεύματος στο σχολείο

Το γεύμα στο σχολείο αποτελεί απαραίτητο και σημαντικό κομμάτι της διατροφής

Η μισή μέρα είναι στο σχολείο, άρα και το γεύμα εκεί πρέπει να δώσει την ανάλογη ενέργεια

Η επαρκής πρόσληψη τροφής μας κρατάει συγκεντρωμένους και αποδοτικούς στο μάθημα, ενισχύοντας τη μνήμη, την προσοχή και τη δημιουργικότητα



Το σπιτικό κολατσιό αποτελεί την καλύτερη λύση



# Ιδέες για σπιτικό κολατσιό

---

Χορτόπιτα

---

Πιπερόπιτα

---

Κολοκυθόπιτα

---

Μανιταρόπιτα

---

Τυρόπιτα

---

Σπιτική πίτσα με σάλτσα και λαχανικά

---

Ελιόψωμο

---

Σπιτικό τυρόψωμο

***! Δοκιμάστε αλεύρι  
ολικής αλέσεως***



# Σπιτικά γλυκίσματα

- Σπιτικό κέικ με βρώμη ή/και αλεύρι ολικής άλεσης και ελαιόλαδο
- Σπιτικό σταφιδόψωμο
- Σπιτική μηλόπιτα, ροδακινόπιτα
- Σπιτικά μουστοκούλουρα
- Σπιτικά κουλουράκια κανέλας/πορτοκαλιού/με ταχίνι/με σπιτική μαρμελάδα
- Γλυκά κουταλιού





Αναψυκτικά



Έτοιμα γλυκά  
παρασκευάσματα

## Τι να αποφεύγουμε να καταναλώνουμε



Λιπαρά/αλμυρά τρόφιμα



Χυμούς με ζάχαρη

**Σας ευχαριστούμε για  
την προσοχή σας**



# Βιβλιογραφία

- Rampersaud GC et al. (2005). *Breakfast habits, nutritional status, body weight and academic performance in children and adolescents. Journal of the American Dietetic Association 105(5):743-760.*
- Διατροφική Αγωγή, Υπουργείο Υγείας, 2019.
- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός (ΕΔΟ) για βρέφη, παιδιά και εφήβους, Επιστημονική Τεκμηρίωση, Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής, 2014.
- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός (ΕΔΟ) για βρέφη, παιδιά και εφήβους, Συστάσεις, Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής, 2014.
- Ζαμπέλας Α (2017) «Η Διατροφή στα στάδια της ζωής» 2η έκδοση, Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης/Broken Hill Publisher LTD, Λευκωσία, Κύπρος.
  
- <http://www.eufic.org/index/el/>
- <http://www.epipsi.gr/>