



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

# «Υγιεινή διατροφή κατά την παιδική και εφηβική 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)

28/2/2023

# Υγιεινή διατροφή στην παιδική και εφηβική ηλικία

---

- Είναι σημαντική για όλους και σε όλα τα στάδια της ζωής!
- Όμως είναι σημαντικότερη στα πρώτα χρόνια της ζωής μας για την σωστή ανάπτυξη και εξέλιξη μας.
  - ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία μας σε μικρή ηλικία αλλά και όταν είμαστε ενήλικες
  - καταλληλότερη περίοδος για να διαμορφώσουμε σωστές διατροφικές συνήθειες/επιλογές και άλλες συμπεριφορές όπως σωματική άσκηση γιατί πολύ συχνά αυτές οι συνήθειες και συμπεριφορές διατηρούνται και στην ενήλικη ζωή μας.



Για  
παιδιά και  
εφήβους

## Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής

Λειτουργείτε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ευθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.

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



Ενότητα II  
Παιδική και εφηβική ηλικία



# Συστάσεις για φρούτα και λαχανικά

- **Φρούτα**

- Ποικιλία φρούτων καθημερινά

9-13 ετών	14-18 ετών
2-3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα



- **Λαχανικά**

- Ποικιλία λαχανικών καθημερινά

- Λαχανικά με κάθε κύριο γεύμα



9-13 ετών	14-18 ετών
2-3 μερίδες/ ημέρα	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 ψυλακομμένα 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 (μεγεθούς 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

# Συστάσεις για γάλα/γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά

- **Γάλα και γαλακτοκομικά**

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

9-13 ετών	14-18 ετών
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 σπριτόκουτου (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)

- **Αυγά**

- βραστό ή ομελέτα παρά τηγανητό

Φροντίστε να καταναλώνουν 4-7 την εβδομάδα



# Συστάσεις για δημητριακά/πατάτες και όσπρια

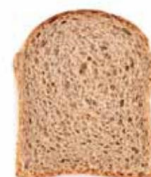


## • Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες

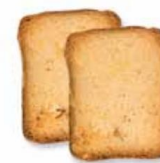
- Ποικιλία δημητριακών π.χ. ρύζι, ψωμί, δημητριακά πρωινού
- Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης και όχι πολύ συχνή κατανάλωση αρτοσκευασμάτων

9-13 ετών	14-18 ετών
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

- Ποικιλία, κύριο ή συνοδευτικό γεύμα και σαλάτες



	9-13 ετών	14-18 ετών
Αριθμός μερίδων	Τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα
Ορισμός μερίδας	120-150 γραμμάρια	150-200 γραμμάρια

# Συστάσεις για κόκκινο/λευκό κρέας και ψάρια/θαλασσινά

- **Κόκκινο/λευκό κρέας**

- αποφεύγουμε επεξεργασμένο κρέας π.χ. αλλαντικά και προπαρασκευασμένα προϊόντα π.χ. παναρισμένο κοτόπουλο

	9-13 ετών	14-18 ετών
Αριθμός μερίδων	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα
Ορισμός μερίδας	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια



- **Ψάρια/θαλασσινά**

- Ποικιλία ψαριών και θαλασσινών
- Τουλάχιστον 1 μερίδα την εβδομάδα λιπαρό ψαρί π.χ. σαρδέλα, κολιός



	9-13 ετών	14-18 ετών
Αριθμός μερίδων	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα
Ορισμός μερίδας	120-150 γραμμάρια	150 γραμμάρια



# Συστάσεις για πρόσθετα λίπη/έλαια, ελιές και ξηροί καρποί



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

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

9-13 ετών

14-18 ετών

3-4 μερίδες/  
ημέρα

4-5 μερίδες/  
ημέρα

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 (TRANS)</b>
<b>Πηγές</b> Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, ψάρια & θαλασσινά κ.ά.	<b>Πηγές</b> Κρέας, αλλαντικά, βούτυρο, γαλακτοκομικά κ.ά.	<b>Πιθανές πηγές*</b> Μαργαρίνες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα σφολιάτας, άλλα βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ταχυφαγείου κ.ά.
<b>Ωφέλιμα για την υγεία</b> ✓ Κατανάλωση σύμφωνα με τις συστάσεις	<b>Επιβλαβή για την υγεία όταν καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες των συστάσεων</b> ✓ Μείωση κατανάλωσης ✓ Αντικατάσταση από ακόρεστα λιπαρά (μονοακόρεστα & πολυακόρεστα)	<b>Πολύ επιβλαβή για την υγεία</b> ✓ Αποφυγή κατανάλωσης

\*Ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων



# 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 και καταναλώνονται πολύ συχνά και αντικαθιστούν άλλα τρόφιμα π.χ. φρούτα
    - αντικαταστήστε τη ζάχαρη με μέλι όπου είναι εφικτό



# Συστάσεις για νερό και αφεψήματα

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

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

	9-13 ετών	14-18 ετών
Υγρά (νερό, γάλα, ροφήματα, χυμοί, σούπες κ.α.)	8-10 ποτήρια/ ημέρα	10-12 ποτήρια/ ημέρα
Νερό	6-8 ποτήρια/ ημέρα	8-10 ποτήρια/ Ημέρα



# 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



## ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

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

### 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.).



# Σημασία γεύματος στο σχολείο

Ο ρυθμός ανάπτυξης είναι ταχύς, συνεπώς είναι και μεγαλύτερες οι θερμιδικές απαιτήσεις

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



## Γιατί το σπιτικό κολατσιό αποτελεί καλύτερη λύση;

- Εξασφαλίζουμε ότι το σνακ είναι πλήρες σε θρεπτικά συστατικά
- Είμαστε βέβαιοι για την ποιότητα του γεύματος
- Ελέγχουμε την ποσότητα και τη μερίδα του σνακ
- Μπορούμε να έχουμε μεγαλύτερη ποικιλία και εναλλαγή στα σνακ
- Πολλές επιλογές!!!!





# Ιδέες για σπιτικό κολατσιό

---

Χορτόπιτα

---

Πιπερόπιτα

---

Κολοκυθόπιτα

---

Μανιταρόπιτα

---

Τυρόπιτα

---

Σπιτική πίτσα με σάλτσα και λαχανικά

---

Ελιόψωμο

---

Σπιτικό τυρόψωμο

***! Δοκιμάστε αλεύρι  
ολικής αλέσεως***





# 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



## Ενέργεια-φυτική πρωτεΐνη – αντιοξειδωτικά - φυτικές ΐνες

- 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






# Σνακ πλούσια σε υδατάνθρακες

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

# Σνακ πλούσια σε ασβέστιο

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





## 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

# 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



# Καλές επιλογές σνακ που βάσει νομοθεσίας μπορεί να βρει το παιδί στο κυλικείο

- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά (πλυμένα και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα)
- Αποξηραμένα φρούτα
- Φυσικός χυμός φρούτων ή και Λαχανικών
- Συσκευασμένοι χυμοί φρούτων (χωρίς ζάχαρη/συντηρητικά)
  
- Γάλα/γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- Σοκολατούχο γάλα με χαμηλά λιπαρά
- Ροφήματα από φρέσκο γάλα και φρούτα
- Τυριά



# Καλές επιλογές σνακ που βάσει νομοθεσίας μπορεί να βρει το παιδί στο κυλικείο

- Κουλούρι, κριτσίνια, φρυγανιές, κράκερς ολικής αλέσεως/λευκά
- Μουστοκούλουρα, σταφιδόψωμο
- Μπάρες Δημητριακών ολικής άλεσης
- Πίτσα
- Σάντουιτς/τοστ χωρίς μαγιονέζα



- Γλυκά όπως κρέμα, ρυζόγαλο, παστέλι, χαλβάς, σοκολάτα υγείας
- Ξηροί καρποί ανάλατοι





Αναψυκτικά



Έτοιμα γλυκά  
παρασκευάσματα

**Τι να αποφεύγουμε να  
καταναλώνουμε από  
το κυλικείο**



Λιπαρά/αλμυρά τρόφιμα



Χυμούς με ζάχαρη

# Τι να αποφύγουμε για κολατσιό

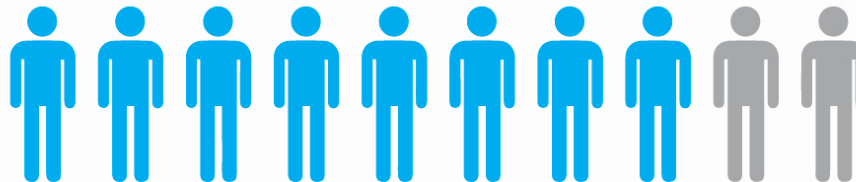
- Αποφύγετε σνακ πλούσια σε περιττές θερμίδες (δεν πρέπει να ξεπερνά τις 200-300kcal)
- Όχι συσκευασμένα γλυκά όπως: κρουασάν (πλούσια σε κορεσμένα και trans λιπαρά)
- Ελέγξτε τις ετικέτες τροφίμων των σνακ για θερμίδες και κορεσμένα λιπαρά. *Η περιεκτικότητά τους σε κορεσμένο λίπος δεν πρέπει να ξεπερνά το 5%*



# Διατροφική ετικέτα

Ιδιαίτερη  
έμφαση

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ NUTRITION INFORMATION	Ανά / Per 100 grams	Ανά τεμάχιο / per 12 grams
<b>Ενέργεια / Energy</b>	505kcal / 2114kJ	61kcal / 254kJ
Πρωτεΐνες / Proteins	6,5g	0,8g
Υδατάνθρακες/Carbohydrates Εκ των οποίων/ Of which	62,0g	7,4g
<b>Σάκχαρα / Sugars</b>	28,5g	3,4g
Λιπαρά / Fat Εκ των οποίων/ Of which	25,0g	3,0g
<b>Κορεσμένα/ Saturated</b>	14,0g	1,7g
Μονοακόρεστα/Monounsaturated	8,0g	1,0g
Πολυακόρεστα/Polyunsaturated	2,0g	0,2g
Φυτικές ίνες/ Dietary Fibre	3,0g	0,4g
Νάτριο / Sodium	0,20g	0,02g
Αλάτι / Salt	0,50g	0,06g



8 στους 10 καταναλωτές δυσκολεύονται να κατανοήσουν τις ετικέτες

**Δεν ξεχνάμε την  
ενυδάτωση!!!**

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



# 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.*
- Εγκύκλιος: Διατροφή παιδιών και εφήβων στα σχολεία, ΑΔΑ: ΨΚΠ4465ΦΥΟ-ΥΕΝ - Υπουργείο Υγείας, 2021
- 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/>

**Σας ευχαριστούμε για  
την προσοχή σας**

