



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ

«Υγιεινή διατροφή κατά την παιδική και εφηβική ηλικία»

Έφη Ταβλαδάκη MD, PhD

Παιδίατρος – Εντατικολόγος

Επιμ Α – ΜΕΘ Παίδων ΠΑΓΝΗ

- η παιδική ηλικία αποτελεί την καταλληλότερη περίοδο για τη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, οι οποίες παραμένουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής

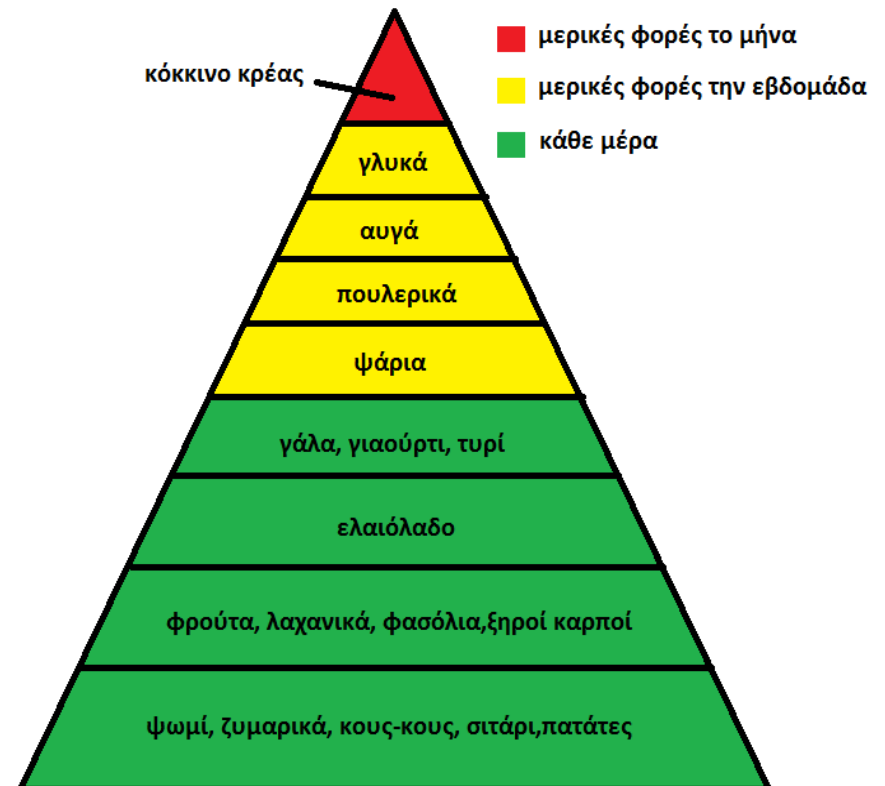


Οι δέκα εντολές της σωστής διατροφής στην παιδική ηλικία

- 1) Ποικιλία τροφών
- 2) Άφθονα φρούτα και λαχανικά
- 3) Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες
- 4) Σημαντικές οι τροφές πλούσιες σε λίπη
- 5) Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη
- 6) Ασβέστιο και Σίδηρος
- 7) Όχι περιοριστικές δίαιτες
- 8) Πρωινό
- 9) Ικανοποιήστε τη δίψα σας
- 10) Πρόγραμμα γευμάτων, όχι ζάχαρη, αναψυκτικά, αλάτι

1. Ποικιλία τροφών

- Κανένα φαγητό από μόνο του δεν είναι ικανό να προσφέρει όλα όσα χρειάζεται ο οργανισμός
- Δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» φαγητά



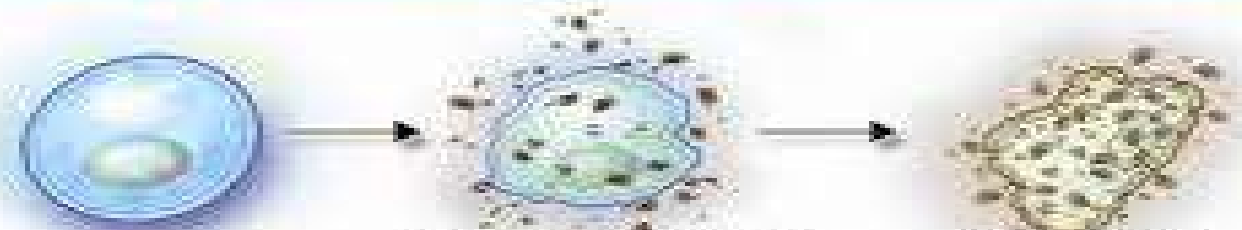
2. καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών

- Είτε στα κυρίως γεύματα είτε ως σνακ
- Παρέχουν πολύτιμες βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες
- Δρουν ως «αντιοξειδωτικά»



οξειδωτικό stress

Αυτό τα μήλα μας δείχνουν πως το οξειδωτικό stress προκαλεί βλάβη στα κύτταρα, προκαλώντας πρόωγη γήρανση και αρρώστιες.



Υγιές Κύτταρο

Κύτταρο που επιτίθεται από τις Ελεύθερες Ρίζες

Κύτταρο με Οξειδωτικό Stress

Οξειδωτικό Stress



Βλάβη Κυττάρων



Βλάβη Ιστών



Βλάβη Οργάνων



Ασθένεια





τα αντιοξειδωτικά προσδίδουν στα φρούτα και στα λαχανικά χαρακτηριστικά χρώματα (κόκκινο, κίτρινο, πορτοκαλί, πράσινο και μοβ). Φρούτα και λαχανικά

- με **κόκκινο χρώμα** όπως ντομάτες, κεράσια, φράουλες, μήλα
- με **κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα** όπως πιπεριές, βερίκοκα, πορτοκάλια
- με **πράσινο χρώμα** όπως το μπρόκολο, τα ακτινίδια, το σταφύλι και το αβοκάντο
- με **μπλε ή μοβ χρώμα** όπως τα μούρα, τα μοβ σταφύλια και τα δαμάσκηνα

Επιλέγοντας φρούτα και λαχανικά με ποικιλία χρωμάτων μπορούμε να εξασφαλίσουμε την πρόσληψη διαφόρων αντιοξειδωτικών (πχ φέτες ντομάτας σε ένα σάντουιτς φρέσκα δαμάσκηνα σαν σνακ ή μερικά καρότα και μπρόκολο στα γεύματά σας





Υδατάνθρακες

Καλοί υδατάνθρακες

- Ψωμί και δημητριακά ολικής αλέσεως
- Όσπρια
- Φρούτα-λαχανικά
- Πατάτες-ρύζι



Σου δίνουν ενέργεια για το διάβασμα και τις δραστηριότητές σου.

Κακοί υδατάνθρακες

- Λευκό ψωμί
- Φύλλο από τις τυρόπιτες,
- Ζάχαρη μπισκότα, κρουασάν, γλυκά



- Οι υδατάνθρακες περιέχουν φυτικές ίνες που βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου αλλά επίσης διατηρούν σταθερά τα επίπεδα γλυκόζης ώστε να μην πεινάμε → **ΤΡΩΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ**

4.Σημαντικές οι τροφές πλούσιες σε λίπη

- Τα λίπη είναι σημαντικά για τον αναπτυσσόμενο οργανισμό ως πηγή ενέργειας που αποθηκεύεται και χρησιμοποιείται όταν υπάρχει ανάγκη (9 kcal/gr αντι 4kcal/gr υδατανθρακες)
- Ως δομικά συστατικά (κυτταρικές μεμβράνες)
- Ως πηγή βιταμινών
- επίσης σημαντική είναι η ποιότητα των λιπών

- Είναι γνωστό ότι παγκοσμίως οι καρδιοπάθειες είναι η πρώτη αιτία θανάτου. Ένας από τους σημαντικότερους προδιαθεσικούς παράγοντες είναι η υπερχοληστερολαιμία. Συστήνεται να μη μειώνεται η συνολική πρόσληψη των λιπών αλλά να αντικατασταθούν τα προσλαμβανόμενα λίπη το δυνατόν περισσότερο από ελαιόλαδο και σε συνδυασμό με υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και δημητριακών ολικής άλεσης θα μειωθεί ο κίνδυνος εμφραγμάτων και αρτηριακής υπέρτασης



Ελαιόλαδο



- Το «υγρό χρυσάφι» όπως το αποκάλεσε ο Όμηρος
- Περιέχει την ιδανική αναλογία ω-3 προς ω-6 τα οποία ο οργανισμός δε μπορεί να συνθέσει μόνος του
- VitA :σημαντική για την όραση,την υγεία του δέρματος, αντιοξειδωτική δράση
- Vit D: σημαντικό ρόλο στην υγεία οστών και δοντιών
- Vit E : αντιοξειδωτική δράση
- Vit K : απαραίτητη για την πήξη του αίματος

Όταν χρησιμοποιούμε το ελαιόλαδο ως βασική πηγή λίπους της διατροφής μας καταφέρνουμε να καλύψουμε σημαντικό ποσοστό των ημερήσιων αναγκών μας σε αντιοξειδωτικά.



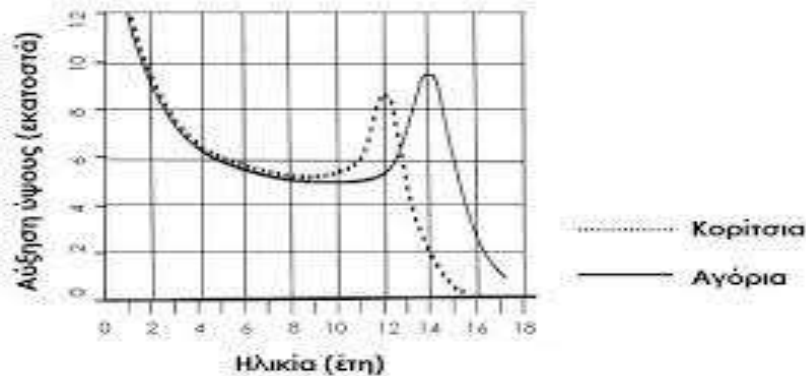
ΚΑΛΑ και ΚΑΚΑ ΛΙΠΑΡΑ

- Μια κατηγορία λιπιδίων που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία είναι τα υδρογονωμένα λιπαρά οξέα (trans λιπαρά οξέα) που προέρχονται από τη θερμική επεξεργασία τους (τηγανισμα) μπισκότα ντόνατς πατάτες τηγανητές

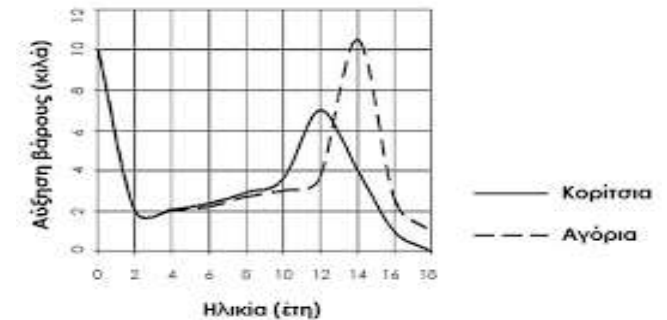
5) Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη

- Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για το χτίσιμο του σώματος και του μυϊκού ιστού
- ο ρυθμός ανάπτυξης στην εφηβεία αυξάνει κατακόρυφα

Ρυθμός αύξησης ύψους (εκατοστά ανά έτος)



Ρυθμός αύξησης βάρους (κιλά ανά έτος)



Τα παιδιά που λάμβαναν μια διαίτα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, παρουσίασαν σημαντική αύξηση σε ύψος σε σύγκριση με τα παιδιά περιοριζόνταν σε μια διαίτα χαμηλή σε πρωτεΐνη.





Υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη



- Ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δίνεται στην **καθημερινή κάλυψη** των αναγκών σε πρωτεΐνη υψηλής βιοδιαθεσιμότητας, με τροφές όπως **γαλακτοκομικά, αυγό, ψάρι και άπαχα κρέατα.**



6. Ασβέστιο και Σίδηρος

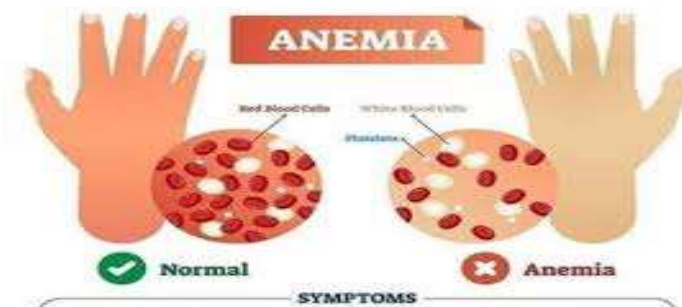


Γαλακτοκομικά

- Συνδυάζει τα τρία βασικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη), όπως επίσης σημαντικές βιταμίνες (A,C,D,B) και ιχνοστοιχεία (Ca, Fe)
- Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας που καλύπτει **πλήρως** τις ανάγκες ενός ατόμου σε ανάπτυξη
- Πρόληψη οστεοπόρωσης

αναιμία

- Αδυναμία, κούραση, λιποθυμία



7. Όχι περιοριστικές δίαιτες

- Προσοχή στα ακραία διατροφικά προγράμματα!
- Τα παιδιά δεν πρέπει να ακολουθούν υποθερμιδικές δίαιτες, αφού η ανάπτυξή τους δεν έχει ολοκληρωθεί.
- Οι ολιγοθερμιδικές δίαιτες στερούν από τον οργανισμό τους τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να καταναλώνουν τα πάντα με μέτρο, καθώς η στέρηση συνήθως οδηγεί στα αντίθετα αποτελέσματα



8.Πρωινό

- Ίσως η πιο σημαντική συνήθεια διατροφής που πρέπει να αποκτήσει ένα παιδί για όλη τη διάρκεια της ζωής του
- Τα παιδιά που δεν παίρνουν πρωινό έχουν 3 κιλά περίπου **μεγαλύτερο** βάρος από παιδιά ανάλογης ηλικίας που παίρνουν πρωινό
- Τα παιδιά τα οποία δεν τρώνε πρωινό έχουν **χειρότερη επίδοση** στις εργασίες που απαιτούν συγκέντρωση , μοιάζουν πολλές φορές κουρασμένα
- **Μείωση επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.** Ένα παιδί 10 ετών πρέπει να προσλαμβάνει τροφή περίπου κάθε 4 ώρες για να διατηρεί τα επίπεδα γλυκόζης υψηλά



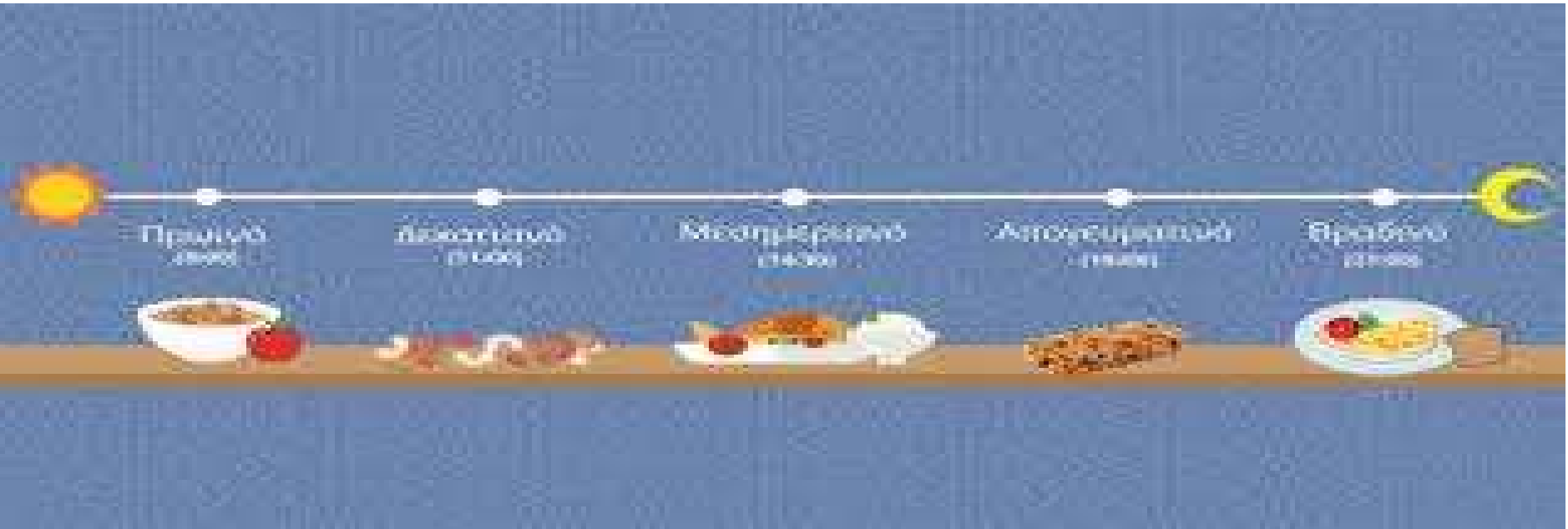
9. Ικανοποιήστε τη δίψα σας

- ~ 2 Lt **νερό**
- Σε αφυδάτωση πονοκέφαλος
- Κούραση
- Εκνευρισμός
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Μειωμένη απόδοση στο σχολείο
- Μειωμένη απόδοση στα αθλήματα
- Δυσκοιλιότητα, ουρολοιμώξεις



- STOP ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ
- STOP ΖΑΧΑΡΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

10. Πρόγραμμα γευμάτων



ΠΙΑΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΛΑΙΟ
Να χρησιμοποιείται υγιεινό λάδι (όπως κολοκύδα και λαβή σουσάμι) για τηγανισμα και σάλτσες και στην τριτοει. Παραρτάτε το βουτυρο. Αποφύγετε τα τριτοει, λιποπρωτείνες και άλλα λιποπρωτείνες.

ΝΕΡΟ
Να πίνετε νερό, νερό ή νερά (με κοκόλλου ή λαγύ ελάφι). Παραρτάτε γάλα, γλυκοποιημένο (1-2 μερίδες ημερησίως) και αλκοολ. Αποφύγετε τα αναψυκτικά ποτά.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Όσο περισσότερο τα λαχανικά / και φρούτα, τόσο είναι το καλύτερο. Γλυκά και αμυγδαλιές, πατάτες, δεν συνιστώνται.

ΔΗΜΗΤΡΑΚΑ, ΟΛΙΑΚΑ, ΑΛΕΣΤΕΣ
Να τρώτε ποσότητα από δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, ελιόμαζα ολικής αλέσεως και μαύρο ρύζι). Παραρτάτε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως τα αρακάκια) και το άσπρο ψωμί.

ΦΡΟΥΤΑ
Να διευθετείτε φρούτα, αποξηραμένα, όσπρια και έλαια κεραιτοειδών. Παραρτάτε τα κεραιτοειδή, και το γάλα. Αποφύγετε τα μπισκότα, τα αλάτι και άλλα επεξεργασμένα κεραιτοειδή.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΩΤΕΙΝΗ

ΑΣΚΗΣΗ
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

PASTA
Servings should be the size of a clenched fist

ICE CREAM
A double serving would be around the size of a clenched fist – so halve that for a normal sized one

BUTTER
A slice of toast should have no more than a fingertip-sized amount of butter

CHEESE
A portion is equivalent to around two fingers

PEANUT BUTTER
Two thumbs' worth. From your thumb knuckle to tip is around a tablespoon

MEAT
The recommended serving size is 3oz – roughly the size of your palm

THANK

YOU