

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-11 ΕΤΩΝ

ΙΡΙΣ ΣΤΑΥΡΙΝΙΔΟΥ ΡΟΥΣΟΥ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ BS.C-M.sc-

ΓΕΡΟΣΚΗΠΟΥ

ΤΗΛ/99617848



ΤΙ ΕΊΝΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ?

- Είναι το σύνολο των τροφίμων/ροφημάτων που καταναλώνει ένας οργανισμός για να διατηρηθεί στην ζωή.

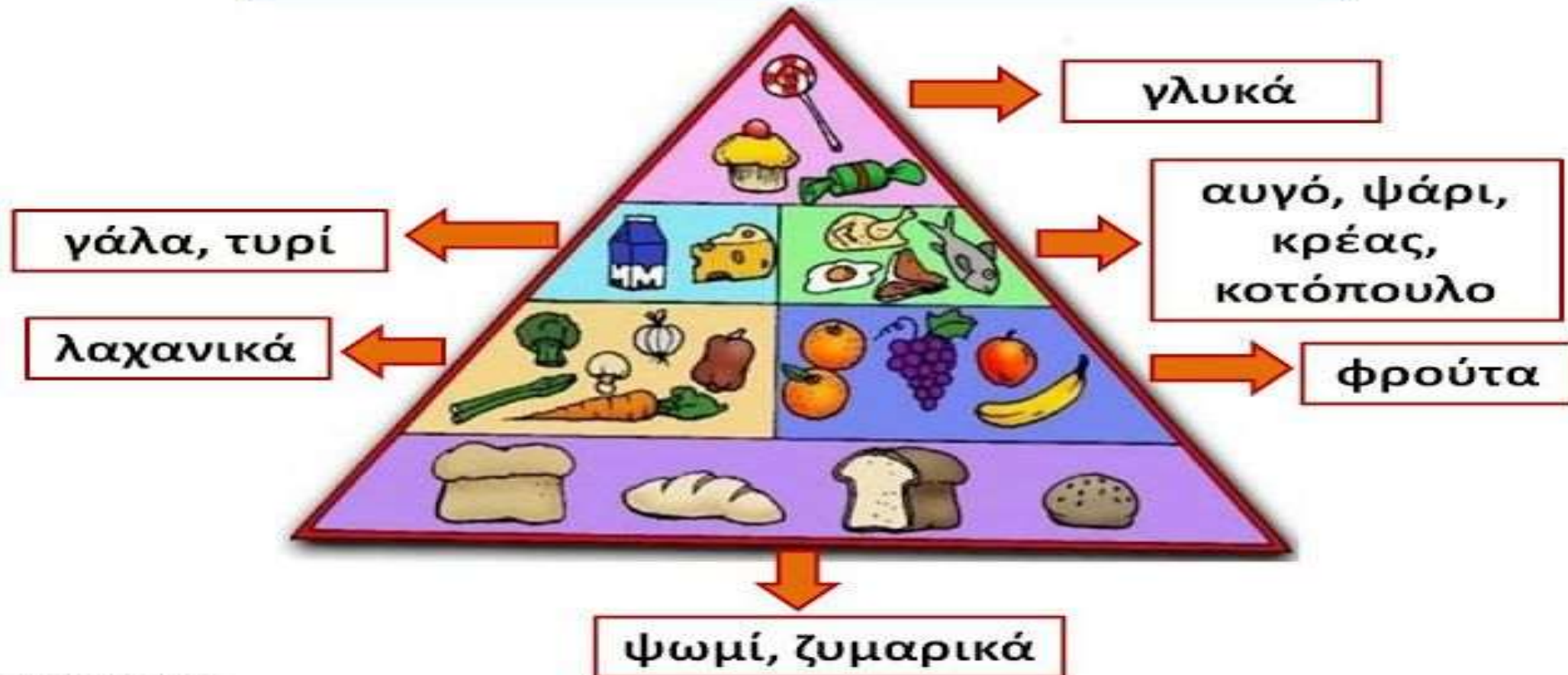
Περιλαμβάνει:

- Ομάδα 1 - Ψωμί και Δημητριακά
- Ομάδα 2-Φρούτα
- Ομάδα 3-Λαχανικά
- Ομάδα 4-Γάλα και Γαλακτοκομικά
- Ομάδα 5-Κρέας/Ψάρι/αυγά
- Ομάδα 6-Λίπος/Ελαιόλαδα/ξηρούς καρπούς.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Η πυραμίδα είναι ένα σχηματικό προτυπο απεικόνισης συστάσεων και οδηγιών για μια ισορροπημένη Υγιεινή Διατροφή.

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής





ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ?

- Γιατι Προλαμβαινει παθησεις οπως:
- Προβληματα Καρδιας
- Υψηλη Πιεση
- Σακχαρωδης Διαβητης
- Παχυσαρκια.

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ?

- Τα παιδιά που τρέφονται Υγιεινά αρρωσταίνουν λιγότερο.
- Έχουν περισσότερη Ενέργεια και Συγκεντρωση.
- Προφυλάσσει αμεσα για παθησεις Δοντιων και Δυσκοιλιότητας,παχυσαρκιας.
- Βοηθα στο να αποκτησουμε Σωστες βασεις για την ενηλικη Ζωη μας.





Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Παιδιά ηλικίας 9-13 ετών

Λαχανικά-Σαλατες

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

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

Σημείωση: 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 ψιλοκομμένα
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**

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, αβοκάντο, 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 (ξερό) 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, βερίκοκο, 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

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
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)**

Δημητριακα-Ψωμι-Ρυζι-Πατατες

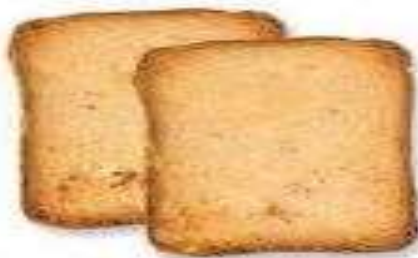
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

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 μαγειρομένη)

Οσπρια

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

	1-2 ΕΤΩΝ	2-3 ΕΤΩΝ	4-8 ΕΤΩΝ	9-13 ΕΤΩΝ	14-18 ΕΤΩΝ
Αριθμός μερίδων	1-2 μερίδες/ εβδομάδα	έως 3 μερίδες/ εβδομάδα	3 μερίδες/ εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα
Ορισμός μερίδας*	40-60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια	150-200 γραμμάρια



*Η ποσότητα αναφέρεται σε μαγειρεμένα στραγγισμένα όσπρια.

Κρεας

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

για την βέλτιστη τροφή της ανάπτυξης των παιδιών

ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν 4-7 αυγά την εβδομάδα.



Ψαρια και Θαλασσινά

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

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

*Η ποσότητα αναφέρεται στο βάρος του μαγειρεμένου ψαριού χωρίς τα κόκαλα.



Λαδια-Ελαια-Ελιες-Ξηροι καρποι

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

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

Υγρα και Νερο

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

	1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
Υγρά* (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
Νερό	3-4 ποτήρια/ ημέρα	3-4 ποτήρια/ ημέρα	4-5 ποτήρια/ ημέρα	6-8 ποτήρια/ ημέρα	8-10 ποτήρια/ ημέρα



Ασκηση-ωφελη

- 1.Κοιμομαστε καλυτερα
- 2.Περισσοτερη Ενεργεια
- 3.Καταναλωνουμε Θερμιδες
- 4.Περισσοτερη αντοχη στα αθληματα
5. Περισσοτερη ορεξη για Σχολειο και Διαβασμα.



Πρωτινομενα ενδιαμεσα για το σχολειο.

1. Τοστ με τυρι και ζαμπον γαλοπουλας.
2. Φρουτα ή αποξηραμενα φρουτα όπως δαμασκηνα/βερυκοκα.
3. Σπιτικες Μπαρες.
4. Φρουτοσαλατες με φρεσκα φρουτα.

Καθημερινα φροντιζουμε να καταναλωνουμε διαφορετικα σνακ.



ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Όσο περισσότερα τα λαχανικά και μεγαλύτερη η ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες βραστές, ψητές ή τηγανητές δεν συνυπολογίζονται.

ΦΡΟΥΤΑ

Να τρώτε πολλά φρούτα όλων των χρωμάτων



ΝΕΡΟ

Να πίνετε νερό, τσάι ή καφέ (με λίγη ή χωρίς ζάχαρη). Περιορίστε το γάλα και τα γαλακτοκομικά (1-2 μερίδες την ημέρα) και χυμούς (1 μικρό ποτήρι την ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.



ΝΑ ΑΣΚΕΙΣΤΕ!

ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

$\frac{1}{2}$ πιατο λαχανικα(Σαλατα)

$\frac{1}{4}$ ψαρι,οσπρια,κρεας

$\frac{1}{4}$ ψωμι,ρυζι,πατατες.



Ιρις Σταυρινιδου Ρουσου
Κλινικος Διαιτολογος Bs.c/M.sc ΓεΣΥ
Γεροσκηπου
Τηλ/99617848

Ευχαριστω!