



ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

για όλη την οικογένεια

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

για όλη την οικογένεια

Επιστημονική Επιμέλεια, Συγγραφή και Σχεδιασμός:

Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis.

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου:

Αθηνά Λινού

Επιμέλεια έκδοσης:

Κωνσταντίνα Ζώτα, Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη

Γραφιστικός Σχεδιασμός και Σελιδοποίηση:

Νικόλας Φαράκλας

Φωτογραφίες:

shutterstock

ISBN:

978-960-85761-9-3

Copyright: «©2020 ΠΡΟΛΗΨΙΣ Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Ινστιτούτο Prolepsis. Με την επιφύλαξη παντός νόμιμου δικαιώματος. Απαγορεύεται, χωρίς γραπτή άδεια του δημιουργού, η αναδημοσίευση, η αποθήκευση ή αναπαραγωγή του παρόντος έργου στο σύνολό του ή τμημάτων του με οποιονδήποτε τρόπο καθώς και η μετάφραση ή η διασκευή του ή εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2121/1993 και της Διεθνούς Σύμβασης της Βέρνης (ν. 100/1975)».

INTERAMERICAN: ΑΣ ΖΗΣΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΑ, ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ!

Με ιδιαίτερη χαρά παρουσιάζουμε τον πρώτο Οδηγό Διατροφής για όλη την Οικογένεια, που είναι το αποτέλεσμα της συνεργασίας της INTERAMERICAN με το Ινστιτούτο Prolepsis.

Η διατροφή αποτελεί έναν τομέα εξαιρετικού ενδιαφέροντος για την INTERAMERICAN, η οποία αγκαλιάζει την υγεία και την ευζωία συνολικά και επεκτείνει τις δραστηριότητές της σε τομείς που αγγίζουν την ποιότητα ζωής του κάθε ανθρώπου. Η ουσία της δουλειάς μας δεν έχει αλλάξει από τη πρώτη μέρα της λειτουργίας μας, περισσότερο από 50 χρόνια πριν... Σήμερα διευρύνουμε την έννοια της ασφάλισης δίδοντας ιδιαίτερη έμφαση στον καθημερινό τρόπο ζωής, την πρόληψη και την ευζωία. Για να πετύχουμε σε αυτή την προσπάθεια, συνεργαζόμαστε με τους πλέον καταξιωμένους οργανισμούς και ακαδημαϊκούς φορείς.

Ειδικά σε ένα θέμα τόσο ευαίσθητο για τους ανθρώπους και την επιστημονική κοινότητα, όπως η διατροφή, τα νέα ερευνητικά ευρήματα αλλάζουν ταχύτατα τα δεδομένα. Με την έκδοση του Οδηγού, στόχος μας είναι κάθε οικογένεια να γνωρίζει με εγκυρότητα και αξιοπιστία, ποια είναι πραγματικά η σωστή, ισορροπημένη διατροφή, συμβατή με τις ιδιαίτερες συνθήκες της ζωής μας και χωρίς να επηρεάζεται από σύγχρονους μύθους που -ειδικά στην εποχή της πληροφορίας- κατακλύζουν τα σύγχρονα μέσα.

Η νέα αυτή έκδοση αποτελεί συνέχεια του σπουδαίου έργου των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών Ενηλίκων και Παιδιών, που εκδόθηκαν από το Ινστιτούτο Prolepsis το 2014. Η INTERAMERICAN υποστήριξε το έργο της ενοποίησης των δυο αυτών ξεχωριστών Οδηγών και την επικαιροποίησή τους με τα νέα διεθνή επιστημονικά δεδομένα.

Βελτιώνοντας την διατροφή μας, μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά τον κίνδυνο σοβαρών παθήσεων, εξασφαλίζοντας μακροζωία και καλύτερη ποιότητα ζωής. Αυτή είναι και η ουσία της αποστολής μας στην INTERAMERICAN. Να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να ζήσουν ασφαλέστερα, περισσότερο και καλύτερα.

Ευχαριστούμε θερμά την ομάδα των αξιόλογων ειδικών επιστημόνων του Ινστιτούτου Prolepsis για το σπουδαίο έργο τους. Εκφράζω τη βεβαιότητά μου, ότι όλοι οι αναγνώστες θα βρείτε τον Οδηγό μία εξαιρετική πηγή γνώσης και κινητήριο δύναμη για να υιοθετήσετε όλες τις καλές διατροφικές συνήθειες που θα δώσουν περισσότερη υγεία και δύναμη σε εσάς και τους αγαπημένους σας.

Na είστε καλά



Γιάννης Καντώρος

Διευθύνων Σύμβουλος Ομίλου INTERAMERICAN

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ PROLEPSIS: ΠΡΟΑΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Το φαγητό είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τη ζωή και την καθημερινότητά μας. Μέσα στην οικογένεια και από την αρχή της ζωής του ανθρώπου διαμορφώνονται οι διατροφικές προτιμήσεις και συνήθειες. Η προσφορά του φαγητού είναι πράξη φροντίδας. Είναι το μέσον για τη δημιουργία σχέσεων και συνδέεται με δυνατές αναμνήσεις και συναισθήματα, ιδιαίτερα στην ελληνική οικογένεια. Οι επιλογές για τα καθημερινά γεύματα σχηματίζουν διατροφικές συνήθειες, οι οποίες γίνονται τρόπος ζωής. Η σημασία τους λοιπόν είναι εξέχουσα, ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία, καθώς καθορίζουν τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη και λειτουργία.

Θα ήθελα να συγχαρώ την INTERAMERICAN, η οποία με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και αναγνωρίζοντας ότι η διατροφή συνδέεται στενά με την υγεία και την ευεξία σε όλες τις ηλικίες, ανέλαβε την πρωτοβουλία να δημιουργήσει έναν διατροφικό οδηγό για όλη τη οικογένεια, αξιοποιώντας περαιτέρω τη γνώση των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών. Συνάμα, θα ήθελα να ευχαριστήσω την INTERAMERICAN για την εμπιστοσύνη και την ανάθεση του έργου αυτού στην επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου Prolepsis.

Ο Οδηγός διατροφής για όλη την οικογένεια βασίζεται στους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς, έργο που εκπονήθηκε από το Ινστιτούτο Prolepsis. Για τη δημιουργία τους εργάστηκε με ζήλο, επιδεικνύοντας άρτια και συστηματική επιστημονική εργασία, μία πολυμελής συγγραφική ομάδα. Παράλληλα, το Ινστιτούτο συνεργάστηκε με σαράντα και πλέον Έλληνες και ξένους ειδικούς επιστήμονες και πανεπιστημιακούς καθηγητές, μεταξύ άλλων από τις Ιατρικές Σχολές των Πανεπιστημίων Αθηνών και Κρήτης, το Χαροκόπειο και το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, τους οποίους ευχαριστώ θερμά για την πολύτιμη συνεισφορά τους στην εκπόνηση και επιστημονική εγκυρότητα του έργου. Είμαστε ευγνώμονες προς το Υπουργείο Υγείας, φορέα λειτουργίας του έργου, και το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, τα οποία αναγνωρίζοντας τη σημασία τους, έχουν υιοθετήσει τις συστάσεις των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών και συμβάλλουν στην περαιτέρω διάχυσή τους.

Δεδομένου ότι η επιστημονική γνώση αυξάνεται συνεχώς, για τη δημιουργία του Οδηγού διατροφής για όλη την οικογένεια που σήμερα έχετε στα χέρια σας, πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της πιο πρόσφατης βιβλιογραφίας. Πρόκειται για ένα εγχειρίδιο που συγκεντρώνει εμπλουτισμένο και επικαιροποιημένο το περιεχόμενο των τεσσάρων Εθνικών Διατροφικών Οδηγών σε συνοπτική και ευκατανόητη μορφή. Απευθύνεται σε όλη την οικογένεια και σε κάθε μέλος της χωριστά.

Το ενδιαφέρον για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής αυξάνεται διαρκώς και οι διατροφικές μας επιλογές γίνονται όλο και πιο συνειδητές. Εύχομαι ο Οδηγός διατροφής για όλη την οικογένεια να αγκαλιαστεί και να βρει τη θέση του σε κάθε σπίτι, ως σημείο αναφοράς για την καθημερινότητα της οικογένειας.



Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος Ινστιτούτου Προληπτικής,
Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΟΔΗΓΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗ:

Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD, Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών & Πρόεδρος Ινστιτούτου Prolepsis

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Κωνσταντίνα Ζώτα, MSc, PhD, Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη, MSc, PhD, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Ματίνα Κούβαρη, MSc, PhDc, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

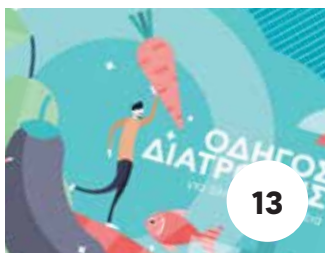
Κατερίνα Μπελογιάννη, MSc, PhD, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Διδάκτωρ του Kingston University London, Associate Fellow of the Higher Education Academy in the UK

ΣΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ:

Αφροδίτη Βελουδάκη, MA, PhD, Ειδικός Επικοινωνίας της Υγείας, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Γιάννης Κουτελίδας, MA, Συντάκτης – Ειδικός Επικοινωνίας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



13

ΕΙΣΑΓΩΓΗ & ΟΔΗΓΙΕΣ
ΧΡΗΣΗΣ



16

Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



18

ΛΑΧΑΝΙΚΑ



22

ΦΡΟΥΤΑ



28

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ,
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΡΥΖΙ)
& ΠΑΤΑΤΕΣ



34

ΓΑΛΑ & ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ



42

ΟΣΠΡΙΑ



46

ΚΟΚΚΙΝΟ & ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ



50

ΑΥΓΑ



52

ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ



58

ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ



64

ΑΛΑΤΙ



66

ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ



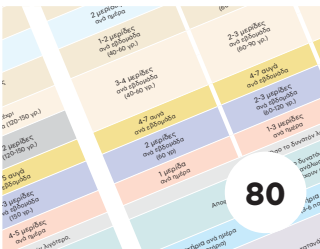
70

ΝΕΡΟ & ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ



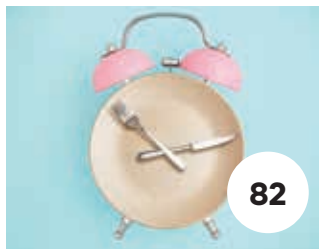
74

ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ



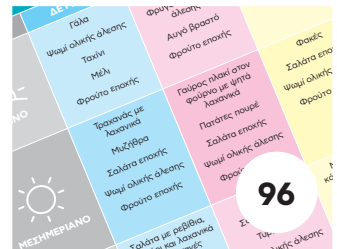
80

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ



82

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ



96

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ



104

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ
ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ
ΠΑΙΔΙΩΝ



110

ΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



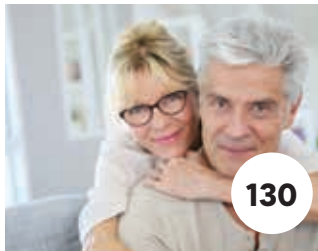
120

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ
ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ & ΤΗΣ
ΓΑΛΟΥΧΙΑΣ



128

ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ



130

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ
65 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ



136

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ
ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ



146

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



152

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ & ΑΣΦΑΛΗΣ
ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



156

ΕΤΙΚΕΤΕΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για όλους, σε κάθε στάδιο της ζωής και ιδιαίτερα από την παιδική ηλικία. Ειδικά οι πρώτες 1.000 μέρες της ζωής θεωρούνται οι πιο καθοριστικές, καθώς ο ρυθμός ανάπτυξης είναι πολύ ταχύς, ενώ τόσο η ποσότητα όσο και η ποιότητα της τροφής διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο για τη σωματική ανάπτυξη και ψυχοκοινωνική εξέλιξη των παιδιών. Η υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με συστηματική σωματική δραστηριότητα παραμένει σημαντική σε όλες τις ηλικίες, με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία μας, συμβάλλοντας στο να ζούμε καλύτερα και περισσότερο.

Το περιεχόμενο και οι συστάσεις του *Οδηγού διατροφής για όλη την οικογένεια* βασίζονται στους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς που εκδόθηκαν τον Οκτώβριο του 2014 από το Ινστιτούτο Prolepsis (www.diatrofikoioidigoi.gr). Για τη δημιουργία του πραγματοποιήθηκε επίσης εκ νέου ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έως και τον Αύγουστο του 2019 και λήφθηκαν υπόψιν τα επικαιροποιημένα και πλέον πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα. Στον *Οδηγό διατροφής για όλη την οικογένεια* παρουσιάζονται συγκεντρωτικά οι συστάσεις και τα κυριότερα μηνύματα του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για βρέφη, παιδιά και εφήβους και του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για ενήλικες. Επιπλέον, παρουσιάζονται συνοπτικά συστάσεις για εγκύους και θηλάζουσες, καθώς και για άτομα άνω των 65 ετών, με βάση τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για γυναίκες, εγκύους και θηλάζουσες και τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω.

Καίριο ρόλο στο σύνολο του έργου και στην ανάπτυξη των συστάσεων και των διατροφικών συμβουλών που περιλαμβάνονται σε αυτό, κατέχει η «ελληνική παραδοσιακή διατροφή», η οποία είναι ένα από τα γνωστότερα υγιεινά διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως. Άλλωστε, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, εκδοχή της οποίας αποτελεί και η ελληνική, έχει ανακηρυχθεί από τον Εκπαιδευτικό, Επιστημονικό και Πολιτιστικό Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO) ως «Άυλο Πολιτιστικό Αγαθό της Ανθρωπότητας».

Παρ' όλα αυτά τα τελευταία χρόνια παρατηρείται σταδιακή απομάκρυνση μικρών και μεγάλων από την ελληνική παραδοσιακή διατροφή. Σε συνδυασμό με τη μείωση της σωματικής δραστηριότητας η απομάκρυνση αυτή έχει οδηγήσει σε επιδημική έκρηξη της παχυσαρκίας σε όλες τις ηλικίες και ιδιαίτερα στα παιδιά και τους εφήβους. Για τους παραπάνω λόγους, είναι λοιπόν επιτακτική η ανάγκη για την υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής.

Παράλληλα σήμερα, περισσότερο από κάθε άλλη φορά, είναι απαραίτητη η αλλαγή στάσης ζωής σε σχέση με τις καθημερινές διατροφικές μας συνήθειες όχι μόνο για τη διατήρηση της υγείας μας, αλλά και για τη βιωσιμότητα του πλανήτη. Πιο αναλυτικά, είναι σημαντικό να εντάξουμε στη ζωή μας μια προσέγγιση κατά την οποία η επιλογή των τροφίμων που καταναλώνουμε καθημερινά, εκτός από ασπίδα προστασίας για την υγεία, θα λαμβάνει υπόψη την ανάγκη της επάρκειας τροφής για όλους και δεν θα επιβαρύνει το περιβάλλον. Φροντίζουμε λοιπόν να προσθέτουμε περισσότερα λαχανικά και φρούτα στη διατροφή μας, να αποφεύγουμε τα επεξεργασμένα τρόφιμα πλούσια σε λίπη, ζάχαρη και αλάτι και να διαβάζουμε τις ετικέτες των προϊόντων. Μαθαίνουμε να σεβόμαστε την ίδια την τροφή, τους παραγωγούς και τη γη.

Ο *Οδηγός διατροφής για όλη την οικογένεια* αποσκοπεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για την υιοθέτηση πιο υγιεινών συνθηκών στην καθημερινότητά μας, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην αειφορία και τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ο Οδηγός διατροφής για όλη την οικογένεια, αποτελείται από 27 κεφάλαια. Ξεκινά με τον **«Δεκάλογο της Υγιεινής Διατροφής»**, ο οποίος συνοψίζει τα κεντρικά μηνύματα των συστάσεων που παρουσιάζονται αναλυτικά στα επόμενα κεφάλαια και αφορούν:

- Τρόφιμα που συνιστάται **να καταναλώνουμε**:
 - ✓ **καθημερινά**, π.χ., λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ή
 - ✓ **εβδομαδιαία**, π.χ., όσπρια, κρέας, ψάρια & θαλασσινά
- Τρόφιμα και συστατικά **που συνιστάται να περιορίσουμε**, π.χ., ζάχαρη, αλάτι
- Συνήθειες, που **δεν πρέπει να ξεχνάμε καθημερινά**, π.χ., σωματική δραστηριότητα.

Τα κεφάλαια που αφορούν στις **ομάδες τροφίμων** που συνθέτουν τη διατροφή μας περιλαμβάνουν:

- τα **τρόφιμα** ή/και **ποτά** που **συγκαταλέγονται** στην **ομάδα**
- την **ποσότητα** και τη **συχνότητα** που συνιστάται να καταναλώνεται
- τον **καθορισμό της μερίδας ανά ηλικιακή ομάδα**
- προτάσεις και ιδέες για ευκολότερη ένταξη των συστάσεων στην καθημερινότητά μας στην ενότητα **Χρήσιμες συμβουλές**
- περισσότερες πληροφορίες και επιπλέον γνώσεις για κάθε ομάδα τροφίμων στην ενότητα **Γνωρίζετε ότι**.

Τονίζεται ότι οι συστάσεις αυτές είναι σημαντικό να ακολουθούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα, προκειμένου να επιτευχθούν τα μέγιστα δυνατά οφέλη για την υγεία.

Σχετικά με τον ΑΡΙΘΜΟ και το ΜΕΓΕΘΟΣ των μερίδων που προτείνονται για κάθε ομάδα τροφίμων επισημαίνεται ότι:

- Οι συστάσεις του Οδηγού καλύπτουν τις ανάγκες της **πλειονότητας των υγιών ατόμων** σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.
- Για κάθε ομάδα τροφίμων προτείνεται **εύρος αριθμού ή/και μεγέθους μερίδας**, καθώς οι ανάγκες αυτές διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά και ιδιαίτερα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας.
 - ✓ Για παράδειγμα, μια γυναίκα που ακολουθεί καθιστική ζωή θα πρέπει να υιοθετήσει τη χαμηλότερη σύσταση από το προτεινόμενο εύρος, ενώ ένας άνδρας που ασκείται συστηματικά, την υψηλότερη.
 - ✓ **Ειδικότερα για τα παιδιά και τους εφήβους** οι ανάγκες διαφοροποιούνται και από το στάδιο ανάπτυξης, για αυτό και **οι διατροφικές συστάσεις που προτείνονται είναι ενδεικτικές**.
- Ωστόσο, καθώς υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που διαφέρουν μεταξύ των ατόμων, θα πρέπει να τονιστεί ότι οι συστάσεις του Οδηγού αφορούν γενικές οδηγίες υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής και όχι **εξατομικευμένη διαίτα**.



- Σκοπός του καθορισμού της μερίδας στον Οδηγό είναι να αποτελέσει ένα «σημείο αναφοράς», ώστε να εξοικειωθούμε με το συνιστώμενο μέγεθος μερίδας, ώστε, αφού ζυγίσουμε 2 ή 3 φορές τις μερίδες που προτείνονται, να είμαστε σε θέση να υπολογίζουμε τις σωστές ποσότητες εμπειρικά.

Ο Οδηγός περιλαμβάνει, επίσης, τα κεφάλαια:

- Συχνότητα & Τύποι γευμάτων
- Ενδεικτικά εβδομαδιαία διαιτολόγια
- Ο ρόλος των γονέων στη διατροφή των παιδιών
- Σωματική δραστηριότητα
- Συστάσεις για γυναίκες στην περίοδο της εγκυμοσύνης & της γαλουχίας
- Μητρικός θηλασμός
- Συστάσεις για άτομα 65 ετών και άνω
- Υγιεινές συνταγές για όλη την οικογένεια
- Μαγείρεμα & ασφαλής χειρισμός τροφίμων
- Ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων

Σημειώνεται, τέλος, ότι για την καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου από το ευρύ κοινό, ορισμένοι επιστημονικοί όροι έχουν απλοποιηθεί.

Ο «Δεκάλογος» της Υγιεινής Διατροφής για όλη την οικογένεια

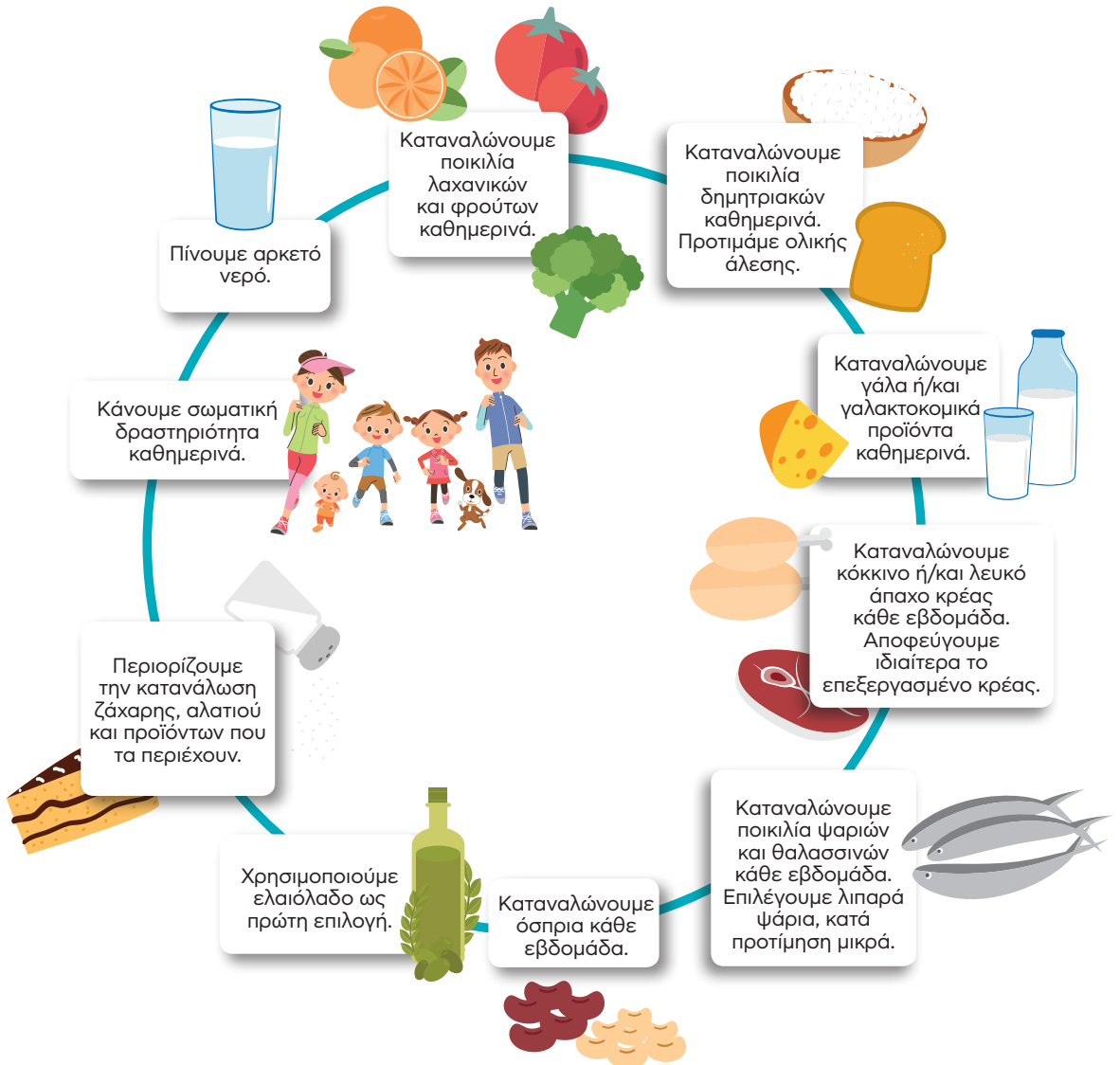
Λειτουργούμε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνουμε υγιεινές συνήθειες.

Καταναλώνουμε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά.



Καταναλώνουμε τα γεύματα σε ευχάριστο περιβάλλον, με την οικογένεια συγκεντρωμένη όσο συχνότερα γίνεται.

Μαγειρεύουμε στο σπίτι με υγιεινό και ασφαλή τρόπο. Επιλέγουμε προϊόντα εποχής.



ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Λαχανικά

ΕΔΩ ΑΝΗΚΟΥΝ



Όλα τα **ωμά λαχανικά**, π.χ., μαρούλι, λάχανο, καρότο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, κ.ά.



Όλα τα **μαγειρεμένα λαχανικά**, π.χ., μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, χόρτα, παντζάρια, κ.ά.



Τα **αμυλώδη λαχανικά**, π.χ., αρακάς, καλαμπόκι, κολοκύθα.

ΔΕΝ περιλαμβάνεται η πατάτα και οι ποικιλίες της.



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνουμε λαχανικά κάθε μέρα, **σε κάθε κύριο γεύμα**.
Επιλέγουμε **ποικιλία** λαχανικών από διαφορετικά είδη και χρώματα.

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ			ΕΝΗΛΙΚΕΣ
12-24 μηνών	3-9 ετών	10-17 ετών	18-64 ετών
1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-4 μερίδες/ημέρα	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:*



1 μεγάλη ντομάτα ή 1 φλιτζάνι των 240 ml
τριμμένη ντομάτα

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
ΜΕΡΙΔΑΣ



1 φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα
ή ψιλοκομμένα ωμά λαχανικά



1 μέτριο αγγούρι



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



2 μέτρια καρότα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Λαχανικά



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

- Έχουμε **πάντα διαθέσιμα** λαχανικά στο σπίτι. Προγραμματίζουμε κατάλληλα τις αγορές μας.
- Επιλέγουμε μέσα στην εβδομάδα:
 - **1 με 2 φορές «λαδερό» φαγητό** όπως φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες.
 - **Σούπες** με λαχανικά, όπως καρότο, κρεμμύδι, σέλινο, κολοκύθι, πιπεριά, ντομάτα.
 - **Παραδοσιακές πίτες** με λαχανικά ή χόρτα και ελαιόλαδο, όπως σπανακόπιτα, πρασόπιτα, χορτόπιτα.
 - **Χόρτα**, όπως βλίτα, ραδίκια, ζοχούς, βρούβες, σταμναγκάθι, αλμύρα, γλυστρίδα.
- Προσθέτουμε λαχανικά κατά την παρασκευή άλλων γευμάτων. Για παράδειγμα, μπορούμε να βάλουμε τριμμένο καρότο, κολοκύθι ή ντομάτα στα μπιφτέκια ή τον κιμά.
- Δοκιμάζουμε **διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος και σερβιρίσματος** των λαχανικών, π.χ., σουβλάκι λαχανικών, σπιτική πίτσα λαχανικών, ψητή ομελέτα με λαχανικά.
- **Φυτεύουμε** λαχανικά όπως ρόκα, μαϊντανό, μαρούλι, ντοματίνια, πιπεριές κ.ά. στον κήπο ή σε γλάστρες στο μπαλκόνι μας.
- Εκτός από φρέσκα λαχανικά μπορούμε να καταναλώνουμε, επίσης, κατεψυγμένα τυποποιημένα λαχανικά.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΓΕΥΣΗ

- Καταναλώνουμε λαχανικά **από όλα τα χρώματα**. Κάθε χρώμα προσφέρει διαφορετικά θρεπτικά συστατικά (βλ. Πίνακα 1).
- Επιλέγουμε λαχανικά **εποχής**. Έχουν πιο πλούσια γεύση και άρωμα και είναι πιο οικονομικά (βλ. Πίνακα 1).
- **Προτιμάμε** τα λαχανικά **ωμά** (π.χ., ωμό καρότο αντί για βρασμένο), γιατί με το μαγείρεμα χάνουν μέρος από τα θρεπτικά συστατικά τους.
- Καταναλώνουμε τα λαχανικά σε σύντομο χρόνο μετά την αγορά τους, καθώς όσο πιο φρέσκα είναι, τόσο περισσότερα θρεπτικά συστατικά περιέχουν.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (1-3 ΕΤΩΝ)

- Κόβουμε τα ωμά λαχανικά σε μικρά κομμάτια, για να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμονής.
- Στολίζουμε το πιάτο του παιδιού με πολύχρωμα λαχανικά και φτιάχνουμε σχήματα που αρέσουν στο παιδί π.χ., ένα αυτοκινητάκι, ένα σπιτάκι, ένα λουλούδι.
- Μαγειρεύουμε τα λαχανικά με διαφορετικούς τρόπους και υφές (π.χ., πουρέ, βραστά, ψητά, τριμμένα) και τα προσφέρουμε στο παιδί για να δούμε τι του αρέσει περισσότερο.



*Λαχανικά κάθε μέρα,
σε κάθε κύριο γεύμα*

*Ποικιλία, διαφορετικά
είδη και χρώματα*



Λαχανικά εποχής

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Φρούτα

ΕΔΩ ΑΝΗΚΟΥΝ



Όλα τα ωμά φρούτα, π.χ., πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, ροδάκινο, κ.ά.



Όλα τα αποξηραμένα φρούτα, π.χ., δαμάσκηνα, σταφίδες, βερίκοκα, κ.ά.



Οι φυσικοί χυμοί φρούτων (100% χωρίς προσθήκη ζάχαρης).



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνουμε φρούτα **κάθε μέρα**.
Επιλέγουμε **ποικιλία** φρούτων από διαφορετικά είδη και χρώματα.

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ			ΕΝΗΛΙΚΕΣ
12-24 μηνών	3-9 ετών	10-17 ετών	18-64 ετών
1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα



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



1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι



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

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
ΜΕΡΙΔΑΣ



Περίπου 15 κεράσια

*1 μερίδα ισοδυναμεί
με περίπου
120-200 γραμμάρια
φρούτου:*



Περίπου 30 ρώγες σταφυλιού
(μεγέθους σουλτανίνας)



Περίπου 8 φράουλες



4 αποξηραμένα φρούτα,
π.χ., βερίκοκα, δαμάσκηνα
ή 1 ½ κουτάλι σούπας σταφίδες



½ ποτήρι φυσικό χυμό
– 125 ml

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Φρούτα



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΦΡΟΥΤΩΝ

- Έχουμε **πάντα διαθέσιμα** φρούτα στο σπίτι σε μέρος που να είναι εμφανή. Προγραμματίζουμε κατάλληλα τις αγορές μας.
- Επιλέγουμε φρούτα **ως μικρογεύμα αλλά και για επιδόρπιο**, στο σχολείο ή την εργασία, καθώς και στη βόλτα ή όταν είμαστε εκτός σπιτιού. Στις περιπτώσεις αυτές για μεγαλύτερη ευκολία, προτιμούμε φρούτα που καθαρίζονται με το χέρι, π.χ., μπανάνα, μανταρίνι.
- Προσθέτουμε φρούτα στη σαλάτα (π.χ., σταφίδες, ρόδι, μήλο) ή στο γιαούρτι για ένα θρεπτικό μικρογεύμα (π.χ., μπανάνα, αχλάδι, φράουλες).
- Τα αποξηραμένα φρούτα είναι θρεπτικά, αλλά πρέπει να τα καταναλώνουμε με μέτρο, καθώς είναι πιο πλούσια σε θερμίδες από τα φρέσκα.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΓΕΥΣΗ

- Επιλέγουμε φρούτα **από όλα τα χρώματα**. Κάθε χρώμα προσφέρει διαφορετικά θρεπτικά συστατικά (βλ. Πίνακα 1).
- Επιλέγουμε φρούτα **εποχής**. Έχουν πιο πλούσια γεύση και άρωμα και είναι πιο οικονομικά (βλ. Πίνακα 1).
- Καταναλώνουμε τα φρούτα με τη φλούδα, η οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, αφού τα πλύνουμε σχολαστικά.
- Επιλέγουμε **φρέσκα φρούτα αντί για φυσικούς χυμούς**, επειδή κατά την παρασκευή του χυμού, χάνεται μέρος των φυτικών ινών. Για τον λόγο αυτό εάν καταναλώσουμε μεγαλύτερη ποσότητα χυμού από ½ ποτήρι (125 ml) που ισοδυναμεί με μία μερίδα φρούτων, αυτή δεν συνυπολογίζεται στην ημερήσια πρόσληψη φρούτων. Επιπλέον, για ένα ποτήρι χυμού χρειάζονται περισσότερα από ένα φρούτα, γεγονός που προσθέτει θερμίδες.
- Όταν ετοιμάζουμε φυσικό χυμό φρούτων, **αποφεύγουμε να τον σουρώνουμε**, γιατί έτσι αφαιρούμε τις φυτικές ίνες.
- **Αποφεύγουμε την κατανάλωση χυμών εμπορίου, φρουτοποτών ή κομπόστας** που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά. Η αυξημένη κατανάλωση των προϊόντων αυτών, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε ζάχαρη, μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση του σωματικού βάρους πέραν του φυσιολογικού και στην εμφάνιση τετηδόνιας στα παιδιά.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (1-3 ΕΤΩΝ)

- Ιδιαίτερα για τα μικρά παιδιά, η μερίδα του φρούτου, μπορεί και να **μοιράζεται** μέσα στην ημέρα, σε διάφορους συνδυασμούς π.χ., μισό μήλο το πρωί - μισό μήλο το απόγευμα ή μισό πορτοκάλι το πρωί - ένα μανταρίνι το απόγευμα.
- Φροντίζουμε ώστε τα παιδιά να βρίσκονται υπό επιτήρηση όταν καταναλώνουν μικρά φρούτα, όπως κεράσια, σταφύλια κ.ά., λόγω του κινδύνου πνιγμονής.



Φρούτα κάθε μέρα

*Ποικιλία, διαφορετικά
είδη και χρώματα*



Φρούτα εποχής

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Φρούτα



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

• Η υψηλή κατανάλωση τροφίμων **πλούσιων σε φυτικές ίνες** όπως λαχανικά, φρούτα, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης συνδέεται με **ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, όπως:**

- ✓ Ομαλή λειτουργία του εντέρου και αποφυγή δυσκοιλιότητας
- ✓ Μείωση επιπέδων χοληστερόλης του αίματος
- ✓ Καλύτερη ρύθμιση επιπέδων σακχάρου στο αίμα
- ✓ Πρόληψη εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου του παχέος εντέρου

• Κάθε είδος λαχανικού και φρούτου, ανάλογα με το χρώμα και την ένταση του χρώματός του, είναι πλούσιο σε διαφορετικά θρεπτικά συστατικά (βλ. Πίνακα 1). Για να προσλαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά από τα φρούτα και τα λαχανικά, πρέπει να καταναλώνουμε **ποικιλία και όχι μόνο ένα είδος.**



• Τα **λαχανικά και τα φρούτα εποχής** (βλ. Πίνακα 1) είναι σημαντικό να προτιμώνται γιατί:



Έχουν πιο πλούσιο άρωμα και γεύση



Είναι πιο οικονομικά








Ενισχύονται οι τοπικοί παραγωγοί και η τοπική οικονομία



Μειώνεται η ρύπανση του περιβάλλοντος (αποφεύγεται η μεταφορά τροφίμων σε μεγάλες αποστάσεις)

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1: ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥΣ**

ΧΡΩΜΑ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ ΜΑΪΟΣ ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ ΜΑΡΤΙΟΣ	ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
	Αρακάς, Αγγούρι, Αγκινάρα, Κολοκυθάκια, Κουκιά, Λάχανο, Μαϊντανός, Μπρόκολο, Μαρούλι, Πιπεριές, Ραδίκια, Ρόκα, Σαλάτες (πράσινα φυλλώδη), Σέλινο, Σπανάκι, Σπαράγγια, Φασολάκια	Αγγούρι, Αγκινάρα, Κολοκυθάκια, Λάχανο, Μαϊντανός, Μαρούλι, Μπάμιες, Μπρόκολο, Πιπεριές, Ραδίκια, Ρόκα, Σαλάτες (πράσινα φυλλώδη), Σέλινο, Σπανάκι, Φασολάκια, Αχλάδι, Μήλο, Σταφύλι (πράσινο)	Αγγούρι, Αγκινάρα, Αρακάς, Κολοκυθάκια, Κουκιά, Λάχανο, Μαϊντανός, Μαρούλι, Μπάμιες, Πιπεριές, Ραδίκια, Σαλάτες (πράσινα φυλλώδη), Σέλινο, Σπανάκι, Φασολάκια, Αχλάδι, Ακτινίδιο, Μήλο	Αρακάς, Κουκιά, Λάχανο, Μαϊντανός, Μαρούλι, Σαλάτες (πράσινα φυλλώδη), Σέλινο, Σπαράγγια	Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή. Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Κ.
	Ντομάτες, Ραπανάκια, Πιπεριές κόκκινες, Κεράσια, Φράουλες	Ντομάτες, Ραπανάκια, Πιπεριές κόκκινες, Καρπούζι, Κεράσια, Μήλο, Φράουλες	Ντομάτες, Ραπανάκια, Πιπεριές κόκκινες, Ρόδια, Μήλο κόκκινο	Ραπανάκια	Πλούσια σε ανθοκυάνες, καροτενοειδή (λυκοπένιο) και βιταμίνη C. Περιέχουν και σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και καλίου.
	Καρότα, Πιπεριές πορτοκαλί, Βερίκοκο, Πορτοκάλι, Μπανάνα, Νεκταρίνια, Ροδάκια, Πεπόνι	Αραβόσιτος, Καρότα, Κολοκύθα, Πιπεριές πορτοκαλί, Βερίκοκο, Κυδώνια, Μπανάνα, Νεκταρίνια, Ροδάκια, Πεπόνι	Καρότα, Κολοκύθα, Αραβόσιτος, Λεμόνι, Πορτοκάλι, Κυδώνια, Μπανάνα, Λωτός, Κλημεντίνες, Μανταρίνια	Καρότα, Λεμόνι, Γκρέιφρουτ, Μπανάνα, Πορτοκάλι, Κλημεντίνες, Μανταρίνια	Πλούσια σε ανθοκυάνες και πολυφαινόλες με αντιοξειδωτική δράση. Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, ασβεστίου και καλίου.
	Παντζάρια, Μελιτζάνα, Κρεμμύδια Ξερά (μοβ)	Μελιτζάνα, Παντζάρια, Κρεμμύδια Ξερά (μοβ), Σύκα, Βατόμουρα, Βύσσινα, Δαμάσκηνα, Σταφύλι (μοβ)	Μελιτζάνα, Παντζάρια		Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή. *Υπάρχει επικάλυψη με την ομάδα των κόκκινων λαχανικών, κυρίως λόγω των ανθοκυανών.
	Σκόρδο, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Μανιτάρια, Κρεμμύδια Ξερά (λευκά), Κουνουπίδι	Σκόρδο, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Κρεμμύδια Ξερά (λευκά), Μανιτάρια	Κουνουπίδι, Μανιτάρια, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Πράσο	Κουνουπίδι, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Μανιτάρια, Πράσο	Πλούσια σε βιταμίνη C, φαινολικές και θειούχες ενώσεις.

Πηγές:

Vegetables.co.nz (2005). Vegetables. Eat your colours everyday http://www.vegetables.co.nz/resources/1files/pdf/leaflet_eatcolours.pdf
 FAO (2003). Colour is the key <http://www.fao.org/english/newsroom/focus/2003/fruitveg3.htm>
 Ποντίκης Κ. (1996): Ειδική денδροκομία, ακρόδρυα – πυρηνόκαρπα –λοιπά καρποφόρα.
 Ολύμπιος ΜΧ. (2013): Η τεχνική της καλλιέργειας των υπαίθριων λαχανικών.
 GREENPEACE <https://greenpeacegreece.org/egoodies/pinakas-epoxikotitas/epoxikotita-chart.pdf>

(ΨΩΜΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΡΥΖΙ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Δημητριακά

ΕΔΩ ΑΝΗΚΟΥΝ



Τα δημητριακά

Σιτάρι, βρόμη, κριθάρι, σίκαλη, ρύζι, κ.ά.



Τα προϊόντα δημητριακών

Αλεύρι, Ψωμί, Απλά αρτοσκευάσματα (π.χ., φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κράκερ), Σύνθετα αρτοσκευάσματα (π.χ., ζύμες, πίτες), Ζυμαρικά (π.χ., μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες), Διάφορα προϊόντα δημητριακών (π.χ., πλιγούρι, τραχανάς), Δημητριακά πρωινού.



Τα ψευδο-δημητριακά
Κινόα, φαγόπυρο



Η **πατάτα** και οι ποικιλίες της.



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνουμε **ποικιλία** δημητριακών **καθημερινά**.
Προτιμάμε τα δημητριακά **ολικής άλεσης**.

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ			ΕΝΗΛΙΚΕΣ
12-24 μηνών	3-9 ετών	10-17 ετών	18-64 ετών
2 μερίδες/ημέρα	3-5 μερίδες/ημέρα	5-8 μερίδες/ημέρα	5-8 μερίδες/ημέρα*

*Από αυτές τις μερίδες, η κατανάλωση πατάτας για τους ενήλικες να είναι περίπου 3 μερίδες την εβδομάδα.

*1 μερίδα
ισοδυναμεί με:*



1 φέτα ψωμί (30 γραμμάρια)
ή 2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι
(μεσαίου μεγέθους)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
ΜΕΡΙΔΑΣ



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 μετρίου μεγέθους
(120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)

(ΨΩΜΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΡΥΖΙ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Δημητριακά



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνουμε δημητριακά **σε κάθε κύριο γεύμα** (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό).
- Προτιμάμε τα δημητριακά **ολικής άλεσης**, π.χ., ψωμί ολικής άλεσης, μακαρόνια ολικής άλεσης, καστανό ρύζι. Είναι πιο υγιεινά και πιο χορταστικά, καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.
- Διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων. Θα πρέπει:
 - Να αναγράφεται ότι το προϊόν είναι ολικής άλεσης.
 - Να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πάνω από 6 γραμμάρια φυτικών ινών ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.
- Ενισχύουμε την κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης, ιδιαίτερα από τα παιδιά, με τους παρακάτω τρόπους:
 - ✓ Ετοιμάζουμε σάντουιτς με 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης και 1 φέτα λευκό ψωμί.
 - ✓ Ανακατεύουμε το λευκό ρύζι με καστανό και σταδιακά αυξάνουμε την αναλογία του καστανού.
 - ✓ Ετοιμάζουμε σπιτικό κέικ, κουλουράκια, μπάρες, πίτσα και ψωμί με αλεύρι ολικής άλεσης ή/και βρόμη.
- Καταναλώνουμε τις πατάτες βραστές, ψητές στον φούρνο ή πουρέ και αποφεύγουμε τις τηγανητές πατάτες.
- **Αποφεύγουμε** τρόφιμα όπως μπισκότα, κρουασάν, ορισμένα δημητριακά πρωινού, μπάρες δημητριακών, κ.ά. Έχουν πολύ ζάχαρη και αλάτι. Ελέγχουμε πάντα τις ετικέτες συσκευασίας των τροφίμων (βλ. σελ 156).





*Δημητριακά
σε κάθε κύριο γεύμα*

Ποικιλία



*Προτιμάμε τις πατάτες βραστές,
ψητές στον φούργο ή πουρέ*

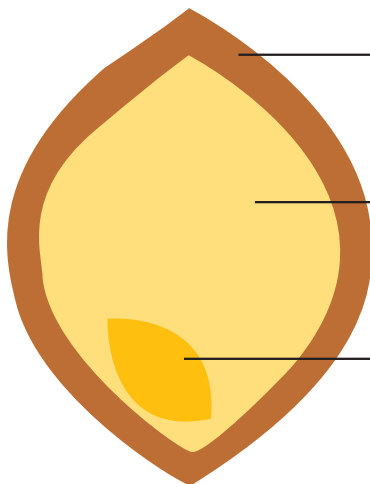
(ΨΩΜΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΡΥΖΙ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Δημητριακά



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα δημητριακά ολικής άλεσης, υφίστανται λιγότερη επεξεργασία, με αποτέλεσμα να διατηρούνται οι βιταμίνες και τα άλλα θρεπτικά συστατικά, που βρίσκονται στον εξωτερικό φλοιό και στο φύτρο τους.
 - Οι σπόροι των δημητριακών ολικής άλεσης αποτελούνται από όλο τον καρπό, δηλαδή τον φλοιό, το φύτρο και το εσωτερικό μέρος του σπόρου, το ενδοσπέρμιο (ή ψίχα).
 - Στα επεξεργασμένα δημητριακά ο φλοιός και το φύτρο απομακρύνονται.



Φλοιός

«Προστατεύει» το σπόρο. Περιέχει βιταμίνες και πολλά θρεπτικά συστατικά.

Ενδοσπέρμιο

Αποτελείται από θρεπτικές ουσίες (κυρίως άμυλο) για το φύτρο.

Φύτρο

Είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και φυτικές ίνες. Σε ιδανικές συνθήκες από εκεί θα φύτρωνε το καινούριο φυτό.



- Αρκετά αρτοσκευάσματα όπως ψωμί του τοστ, φρυγανιές, δημητριακά πρωινού, μπάρες δημητριακών κ.ά., μπορεί να αποτελούν **«κρυφές» πηγές** αλατιού, προστιθέμενων σακχάρων, κορεσμένων και υδρογονωμένων (τρανς) λιπαρών. **Ελέγχουμε πάντα τις ετικέτες** συσκευασίας των τροφίμων (βλ. σελ 156) και προσέχουμε:

✓ Να μην περιέχουν υδρογονωμένα λιπαρά (τρανς).

✓ Να έχουν χαμηλή ή καθόλου περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά.

✓ Να έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα

✓ Να έχουν χαμηλή ή καθόλου περιεκτικότητα σε αλάτι

»» Τι είναι η γλουτένη;

Η γλουτένη είναι πρωτεΐνη που υπάρχει στο ενδοσπέρμιο (βλ. αριστερή σελίδα) δημητριακών, όπως το σιτάρι, το κριθάρι και η σίκαλη, και στην οποία οφείλεται το «φούσκωμα» του ζυμαριού του ψωμιού.

- **Περιέχουν γλουτένη:** το μαλακό και το σκληρό σιτάρι, το ντίνκελ (ή αλλιώς το σιτάρι σπέλτα ή όλυρα), το μονόκοκκο σιτάρι, το σιτάρι Khorasan (ή αλλιώς καμούτ), το σιμιγδάλι, η σίκαλη, η βρόμη και το κριθάρι.
- **Δεν περιέχουν γλουτένη:** το καλαμπόκι, το ρύζι, η κινόα και το φαγόπυρο.
 - Τα άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη πρέπει να βεβαιώνονται, διαβάζοντας την ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων, ότι τα προϊόντα που επιλέγουν είναι ελεύθερα γλουτένης (ότι δηλαδή δεν περιέχουν ίχνη γλουτένης λόγω κοινής γραμμής παραγωγής με άλλα προϊόντα).

»» Τι είναι η κοιλιοκάκη;

Η κοιλιοκάκη είναι μια αυτοάνοση διαταραχή του λεπτού εντέρου που εμφανίζεται σε άτομα με γενετική προδιάθεση. Το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού αντιδρά στη γλουτένη με αποτέλεσμα την πρόκληση βλαβών στο τοίχωμα του λεπτού εντέρου, ενώ είναι πιθανόν να επηρεαστούν αρνητικά και άλλα μέρη του σώματος. Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν χρόνια διάρροια, αδυναμία ανάπτυξης (σε παιδιά) και κόπωση. Η δίαιτα ελεύθερη γλουτένης αποτελεί τη μόνη θεραπεία.

»» Τι είναι η μη οφειλόμενη στην κοιλιοκάκη ευαισθησία στη γλουτένη;

Η μη οφειλόμενη στην κοιλιοκάκη ευαισθησία στη γλουτένη προκαλείται από την κατανάλωση γλουτένης και οδηγεί σε εντερικά ή/και γενικότερα συμπτώματα που βελτιώνονται όταν αφαιρεθεί η γλουτένη από τη διατροφή, ενώ παράλληλα η κοιλιοκάκη ή η αλλεργία σίτου έχουν αποκλειστεί.

»» Χρειάζεται να αποκλείσω τη γλουτένη από τη διατροφή μου;

Η πλειοψηφία του πληθυσμού ΔΕΝ συνιστάται να ακολουθεί δίαιτα ελεύθερη γλουτένης, καθώς η αποφυγή της γλουτένης μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη κατανάλωση των ωφέλιμων για την υγεία δημητριακών ολικής άλεσης. **ΜΟΝΟ τα άτομα που σύμφωνα με ιατρική διάγνωση πάσχουν από κοιλιοκάκη ή αλλεργία στα σιτηρά πρέπει να ακολουθούν δίαιτα ελεύθερη γλουτένης.**



Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

ΕΔΩ ΑΝΗΚΟΥΝ



Το γάλα



Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, π.χ., γιαούρτι, τυρί, ξινόγαλο, κεφίρ, κ.ά.

Δεν περιλαμβάνεται το βούτυρο
(συγκαταλέγεται στα λίπη και έλαια).



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνουμε γάλα ή/και γαλακτοκομικά
προϊόντα **καθημερινά**.

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ			ΕΝΗΛΙΚΕΣ
12-24 μηνών	3-9 ετών	10-17 ετών	18-64 ετών
2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα

*Υπάρχουν περίοδοι στη ζωή ενός ατόμου κατά τις οποίες αυξάνονται οι ανάγκες σε ασβέστιο. Δείτε την ενότητα «Γνωρίζετε ότι» για περισσότερες πληροφορίες.

*1 μερίδα
ισοδυναμεί με:*



1 ποτήρι γάλα
(250ml)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
ΜΕΡΙΔΑΣ



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



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



1 κεσεδάκι γιαούρτι
(200 γραμμάρια)



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

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάμε ελληνικά τυριά που περιέχουν εκ φύσεως λιγότερο αλάτι και λιπαρά, όπως φρέσκια μυζήθρα, κατίκι, ανθότυρο (βλ. Πίνακα 2). Ξαλμυρίζουμε τα τυριά που διατηρούνται σε άλμη πριν τα καταναλώσουμε, για να μειωθεί η περιεκτικότητά τους σε αλάτι.
- **Αποφεύγουμε** το σακχαρούχο και σοκολατούχο γάλα ή το γιαούρτι με γεύσεις. Συνήθως έχουν πολύ ζάχαρη και είναι πιο ακριβά.
- Σε περίπτωση δυσανεξίας στη λακτόζη (το σάκχαρο του γάλακτος) περιορίζουμε την πρόσληψη γάλακτος στην ποσότητα που είναι ανεκτή (π.χ., έως 1 ποτήρι) και προτιμάμε να καταναλώνουμε προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το γιαούρτι και το τυρί, τα οποία περιέχουν ελάχιστη ή/και καθόλου λακτόζη.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- **Το γάλα είναι σημαντικό να καταναλώνεται καθημερινά.** Μόνο αν το παιδί δεν πίνει καθόλου γάλα, δοκιμάζουμε να «χτυπήσουμε» το γάλα με φρούτα στο μίξερ ή να προσθέσουμε λίγο μέλι ή κακάο. Εναλλακτικά, διασφαλίζουμε ότι καταναλώνει γιαούρτι ή τυρί.
- Τα παιδιά 1-2 ετών πρέπει να καταναλώνουν πλήρες γάλα (3,5% περιεκτικότητα σε λίπος) και γαλακτοκομικά προϊόντα. Δεν μειώνουμε την πρόσληψη λίπους στις ηλικίες αυτές.
- Τα παιδιά άνω των 2 ετών μπορούν να καταναλώνουν πλήρες ή ημι-αποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι (1,5-2% περιεκτικότητα σε λίπος).



*Γαλακτοκομικά
καθημερινά*

Ποικιλία



*Προτιμάμε
τα ελληνικά
προϊόντα*

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Οι **νεαροί ενήλικες 18-25 ετών**, τα **άτομα ηλικίας 65 ετών** και άνω και οι **γυναίκες** κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας, και κατά την εμμηνόπαυση, έχουν αυξημένες ανάγκες σε ασβέστιο. Για τον λόγο αυτό συνιστάται να καταναλώνουν **3 μερίδες** από ποικιλία γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα.
- Τα ημι-αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου με τα πλήρη σε λιπαρά προϊόντα, αλλά μικρότερη ποσότητα λίπους και θερμίδων.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που περιέχουν ζωντανούς μικροοργανισμούς (προβιοτικά), όπως το γιαούρτι και το κεφίρ, συμβάλλουν στην υγεία της εντερικής μικροχλωρίδας (δηλαδή ενισχύουν τα ωφέλιμα βακτήρια του εντέρου μας).
- Η **καλύτερη πηγή ασβεστίου για τον οργανισμό είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα**. Ωστόσο, για άτομα που δεν μπορούν (για λόγους δυσανεξίας ή αλλεργίας) ή δεν επιθυμούν να καταναλώσουν γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και σε περιόδους νηστείας, υπάρχουν τρόφιμα που αποτελούν **εναλλακτικές πηγές ασβεστίου**, όπως:
 - ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο, π.χ., σαρδέλα, μαρίδα, γαύρος, αθερίνα
 - λαχανικά, π.χ., μπάμιες, αντίδια, ραδίκια, αγκινάρες
 - όσπρια, π.χ., φασόλια, ρεβίθια, φακές
 - ξηροί καρποί, π.χ., αμύγδαλα, κολοκυθόσποροι
 - φρούτα, π.χ., σύκα, ακτινίδια
- Στην περίπτωση που επιλέγουμε γάλα φυτικής προέλευσης (π.χ., αμυγδάλου, σόγιας, ρυζιού) θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψιν ότι ενδέχεται να περιέχει προστιθέμενα σάκχαρα και διάφορα πρόσθετα όπως γαλακτωματοποιητές, βελτιωτικά γεύσης, κ.ά. Διαβάζουμε προσεκτικά τις ετικέτες στη συσκευασία του προϊόντος (βλ. σελ 156).



Η έκθεση στο ηλιακό φως, μέσω της σύνθεσης βιταμίνης D από το δέρμα, βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου.



Τα αναψυκτικά, εκτός των άλλων αρνητικών επιπτώσεών τους, περιέχουν φωσφορικά άλατα, τα οποία μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου.



»» Αγελαδινό ή κατσικίσιο γάλα; Τι να προτιμήσω;



Διατροφική αξία:

Η διατροφική αξία του κατσικίσιου και του αγελαδινού γάλακτος είναι παρόμοια (βλ. Πίνακα 2).



Γεύση:

Το κατσικίσιο γάλα έχει διαφορετική, πιο έντονη γεύση από το αγελαδινό.



Κόστος:

Οι κατσικές παράγουν λιγότερο γάλα από τις αγελάδες, γι' αυτό και το κατσικίσιο γάλα είναι λιγότερο σε ποσότητα και ως εκ τούτου πιο ακριβό.

- Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζεται η περιεκτικότητα ανά μερίδα ορισμένων γαλακτοκομικών προϊόντων ευρείας κατανάλωσης σε λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και ασβέστιο:

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

ΠΙΝΑΚΑΣ 2. ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ* ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ, ΝΑΤΡΙΟ ΚΑΙ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΤΥΡΙΑ ΕΙΔΟΣ ΤΥΡΙΟΥ ¹	1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΙ ΣΕ:	ΛΙΠΑΡΑ (γρ./μερίδα)	ΝΑΤΡΙΟ (mg/μερίδα)	ΑΣΒΕΣΤΙΟ (mg/μερίδα)
Ανθότυρο	60 γρ.	8-10	70-151	110-143
Γραβιέρα	30 γρ.	10	138-142	267-339
Καλαθάκι Λήμνου	30 γρ.	6	194	77
Κασέρι	30 γρ.	6-9	146-153	268-301
Κεφαλογραβιέρα	30 γρ.	8-10	128-259	278-334
Κεφαλοτύρι	30 γρ.	5-10	123-259	309-443
Λαδοτύρι Μυτιλήνης	30 γρ.	10	182	347
Μανούρι	30 γρ.	13-16	84-145	30-33
Μετσοβόνη	30 γρ.	9	191	244
Μυζήθρα	60 γρ.	6-10	107-245	108-326
Τελεμές	30 γρ.	7-8	165-196	76-99
Φέτα	30 γρ.	6-8	148-179	141-294
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ¹	1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΙ ΣΕ:	ΛΙΠΑΡΑ (γρ./200 γρ)	ΝΑΤΡΙΟ (mg/200 γρ)	ΑΣΒΕΣΤΙΟ (mg/200 γρ)
Αγελάδος (Παραδοσιακό)	200 γρ.	10-11	146	384
Αγελάδος (Ευρωπαϊκού τύπου)	200 γρ.	9-10	98	376
Στραγγιστό	200 γρ.	23	96	228
Πρόβειο (Παραδοσιακό)	200 γρ.	16	136	452
ΓΑΛΑ ²	1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΙ ΣΕ:	ΛΙΠΑΡΑ (γρ./1 ποτήρι)	ΝΑΤΡΙΟ (mg/1 ποτήρι)	ΑΣΒΕΣΤΙΟ (mg/1 ποτήρι)
Αγελάδος (ημιαποβουτυρωμένο)	250 ml	2,5-5	114-122	311-324
Αγελάδος (πλήρες)	250 ml	8-10	111-127	293-324
Κατακίσιο	250 ml	10-11	130	347
ΤΥΡΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ²	1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΙ ΣΕ:	ΛΙΠΑΡΑ (γρ./μερίδα)	ΝΑΤΡΙΟ (mg/μερίδα)	ΑΣΒΕΣΤΙΟ (mg/μερίδα)
Blue cheese (Μπλουτισιζ)	30 γρ.	8-9	419	158
Cheddar (Τσένταρ)	30 γρ.	8	246	210
Edam (Ένταμ)	30 γρ.	8	290	219
Gouda (Γκούντα)	30 γρ.	8	246	210
Cottage cheese (Κότατζ τσιζ)	60 γρ.	1-2	198	55
Emmental (Έμενταλ)	30 γρ.	8	78	288
Mozzarella (Μοτσαρέλα από πλήρες γάλα)	30 γρ.	6-7	188	152
Parmesan (Παρμεζάνα)	30 γρ.	7-8	481	355
Roquefort (Ροκφόρ)	30 γρ.	9	543	199
Χαλούμι	30 γρ.	7	330	252

*σε κάθε είδος παρουσιάζεται διακύμανση ανάλογα με τον τόπο προέλευσής του

Πηγές:

Καφάτος Α. & Χασαπίδου Μ. (2001): Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων.
 USDA (2013): USDA National Nutrient Database for Standard Reference.



Όσπρια

ΕΔΩ ΑΝΗΚΟΥΝ



Οι φακές



Τα φασόλια



Τα ρεβίθια



Η φάβα



Τα ξερά κουκιά

Οι ποικιλίες όλων των παραπάνω.



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνουμε όσπρια
κάθε εβδομάδα.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
ΜΕΡΙΔΑΣ



150-200 γραμμάρια
αντιστοιχούν σε:
1 φλιτζάνι (240
ml) μαγειρεμένα
στραγγισμένα όσπρια

	ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ			ΕΝΗΛΙΚΕΣ
	12-24 μηνών	3-9 ετών	10-17 ετών	18-64 ετών
Αριθμός μερίδων	1-2 μερίδες/ εβδομάδα	3 μερίδες/ εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα
Ορισμός μερίδας*	40-60 γραμμάρια	60-120 γραμμάρια	120-200 γραμμάρια	150-200 γραμμάρια

*Η ποσότητα αναφέρεται σε μαγειρεμένα στραγγισμένα όσπρια.



Όσπρια



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνουμε **ποικιλία οσπρίων** ως κύριο γεύμα, ως συνοδευτικό κυρίου γεύματος ή ως σαλάτα (π.χ., φάβα, φασόλια μαυρομάτικα).
- Εκτός από τις παραδοσιακές συνταγές (π.χ., φασολάδα, ρεβιθόρυζο) επιλέγουμε και διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος (π.χ., μπιφτέκια οσπρίων, ρεβιθοκεφτέδες).
- **Συνδυάζουμε τα όσπρια με δημητριακά**, όπως ψωμί ή ρύζι (π.χ., φακόρυζο) καθώς έτσι βελτιώνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών τους (βλ. και Ενότητα «Γνωρίζετε ότι»):
 - Η πρακτική αυτή ισχύει για όλους, αλλά θα πρέπει να ακολουθείται ιδιαίτερα σε περιόδους νηστείας, καθώς και από τους αυστηρά χορτοφάγους, ώστε να προσλαμβάνονται όλα τα απαραίτητα αμινοξέα (βλ. και Ενότητα «Γνωρίζετε ότι»).



ΟΣΠΡΙΑ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



ΒΕΛΤΙΩΣΗ
ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ
ΑΞΙΑΣ
ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

- **Συνδυάζουμε τα όσπρια με μία πηγή βιταμίνης C** για να αυξήσουμε την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχουν. Για παράδειγμα, προσθέτουμε λεμόνι στα ρεβίθια ή φρέσκια ντομάτα στις φακές. Μπορούμε επίσης να καταναλώσουμε πορτοκάλι ή μανταρίνι αμέσως μετά το γεύμα.



ΟΣΠΡΙΑ



ΒΙΤΑΜΙΝΗ C



ΑΥΞΗΣΗ
ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗΣ
ΣΙΔΗΡΟΥ

- Αποφεύγουμε τη χρήση μαγειρικής σόδας κατά το μούλιασμα των οσπρίων, γιατί χάνεται μέρος των βιταμινών τους.
- Εάν κάποιο μέλος της οικογένειας αναφέρει «φούσκωμα» μετά την κατανάλωση οσπρίων:
 - Αφήνουμε τα όσπρια να βράσουν αρκετά κατά το μαγείρεμα.
 - Προσφέρουμε μικρότερη ποσότητα, περισσότερες φορές μέσα στην ημέρα ή την εβδομάδα.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα όσπρια, αποτελούν εναλλακτική πηγή πρωτεϊνών. Τα προτιμούμε, ιδιαίτερα σε περιόδους νηστείας.
- Συνδυάζοντας τα όσπρια με δημητριακά, αυξάνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών του γεύματος. Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας είναι οι πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης, οι οποίες προέρχονται από το κρέας, το ψάρι, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα και περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός μας. Τα απαραίτητα αμινοξέα είναι εκείνα που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός και πρέπει να τα πάρει μέσω της τροφής.

Οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης που βρίσκονται στα όσπρια δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός.



Συνδυάζοντας τα όσπρια με δημητριακά, τα αμινοξέα τους αλληλοσυμπληρώνονται.



Με τον τρόπο αυτό αυξάνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών του γεύματος.



Κόκκινο και λευκό κρέας

ΕΔΩ ΑΝΗΚΟΥΝ



Το κόκκινο κρέας:

Μοσχάρι, βοδινό
Χοιρινό
Αρνί, πρόβατο
Κατσίκι, γίδα

Κυνήγι: π.χ., αγριογούρουνο, ελάφι
Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω



Το λευκό κρέας:

Κοτόπουλο
Γαλοπούλα
Πάπια
Κουνέλι

Κυνήγι: π.χ., ορτύκι
Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνουμε κόκκινο ή/και λευκό άπαχο κρέας κάθε εβδομάδα.

Αποφεύγουμε ιδιαίτερα το επεξεργασμένο κρέας (αλλαντικά, καπνιστό κρέας, λουκάνικα, παναρισμένο κοτόπουλο, κ.ά.).

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

		12-24 μηνών	3-9 ετών	10-17 ετών
Κόκκινο ή/ και λευκό κρέας	Αριθμός μερίδων	3-4 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα
	Ορισμός μερίδας*	40-60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-150 γραμμάρια

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

18-64 ετών		
Κόκκινο κρέας	Αριθμός μερίδων	μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα
	Ορισμός μερίδας*	120-150 γραμμάρια
Λευκό κρέας	Αριθμός μερίδων	1-2 μερίδες/εβδομάδα
	Ορισμός μερίδας*	120-150 γραμμάρια

* Η ποσότητα αναφέρεται σε μαγειρεμένο κρέας χωρίς κόκαλα.

*120-150 γραμμάρια
μαγειρεμένου κόκκινου
ή λευκού κρέατος
αντιστοιχούν σε:*



1 μπριζόλα στο μέγεθος μίας παλάμης

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
ΜΕΡΙΔΑΣ



Μισό στήθος κοτόπουλο



1 μπούτι κοτόπουλο



1 μπιφτέκι στο μέγεθος
μίας «παλάμης» ή «γροθιάς»



Μαγειρεμένο κρέας στο μέγεθος
μίας «παλάμης» ή «γροθιάς»

Κόκκινο και λευκό κρέας

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Επιλέγουμε **άπαχα κομμάτια κρέατος**. Ζητάμε από τον κρεοπώλη να μας δώσει άπαχο κρέας από μοσχάρι (π.χ., νουά) ή από χοιρινό (π.χ., ψαρονέφρι) ή κιμά από άπαχο κρέας.
- **Αφαιρούμε το ορατό λίπος** από το κόκκινο κρέας και την **πέτσα** από το κοτόπουλο.
- Ο **τρόπος μαγειρέματος** έχει σημασία:



Προτιμότερο είναι το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.



Το τηγάνισμα ή το ψήσιμο στα κάρβουνα, καλό είναι να μην αποτελούν τον καθημερινό τρόπο μαγειρέματος.

- Συνδυάζουμε το κρέας με λαχανικά, π.χ., κοτόπουλο με μπάμιες, μελιτζάνες παπουτσάκια, μοσχάρι στιφάδο, χοιρινό με πράσα, κρεατόσουπα (με κολοκύθι, κρεμμύδι, ντομάτα, καρότο, σέλινο, πράσα, κ.ά.).
- Αν για οποιονδήποτε λόγο δεν καταναλώνουμε κρέας, όπως σε περιόδους νηστείας ή αν ακολουθούμε χορτοφαγική διατροφή, ως εναλλακτική πηγή πρωτεϊνών προτιμούμε ποικιλία από όσπρια και ξηρούς καρπούς και τα συνδυάζουμε με δημητριακά.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (1-3 ΕΤΩΝ)

- Αφαιρούμε σχολαστικά τα κόκαλα από το κρέας και το κοτόπουλο.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- **Επεξεργασμένο** είναι το κρέας που έχει συντηρηθεί με τη χρήση μεθόδων όπως κάπνισμα, ωρίμανση, προσθήκη αλατιού ή/και με τη χρήση χημικών ουσιών (π.χ., νιτρώδες νάτριο). Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα προϊόντα αλλαντοποιίας (π.χ., ζαμπόν, φέτες γαλοπούλας ή κοτόπουλου, πάριζα, σαλάμι, μπέικον, προσούτο, παστουρμάς, σουτζούκι, σύγλινο, απάκι, λουκάνικα), καθώς επίσης και τα προπαρασκευασμένα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) προϊόντα κρέατος (π.χ., μπιφτέκια, κεμπάπ, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου κ.ά.).
 - **Η κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος είναι ιδιαίτερα επιβαρυντική για την υγεία.** Ειδικότερα, σχετίζεται με την εμφάνιση ορισμένων τύπων καρκίνου, π.χ., του παχέος εντέρου.
- Τα κορίτσια στην εφηβεία, λόγω της απώλειας αίματος μέσω της έμμηνης ρύσης, έχουν αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο.
 - Μια από τις πιο πλούσιες πηγές σιδήρου είναι το κόκκινο κρέας. Επιπλέον, καλές πηγές σιδήρου αποτελούν τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά.
 - Σίδηρο, περιέχουν, επίσης, και τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα όσπρια (φασόλια, φακές), ο οποίος όμως δεν απορροφάται το ίδιο καλά με το σίδηρο των τροφίμων ζωικής προέλευσης. Για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, τα συνδυάζουμε με μία πηγή βιταμίνης C.



Αυγά



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνουμε αυγά **κάθε εβδομάδα**.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
ΜΕΡΙΔΑΣ

1 μερίδα ισοδυναμεί με:
1 αυγό μεσαίου μεγέθους
(=50 γρ.)

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ			ΕΝΗΛΙΚΕΣ
12-24 μηνών	3-9 ετών	10-17 ετών	18-64 ετών
4-7 αυγά /εβδομάδα	4-7 αυγά /εβδομάδα	4-7 αυγά /εβδομάδα	έως 5 αυγά /εβδομάδα*

* Συμπεριλαμβανομένων και αυτών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων.



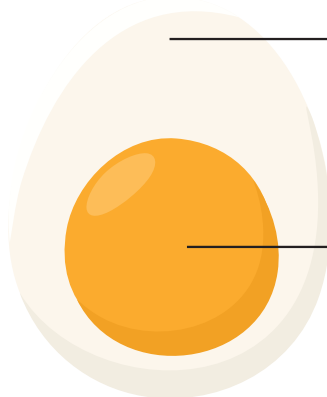
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάμε πιο υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος του αυγού, π.χ., βραστό ή ομελέτα ψητή στον φούρνο και λιγότερο συχνά τηγανητό.
- Προσπαθούμε να κατανέμουμε τα αυγά μέσα στην εβδομάδα αντί να τα καταναλώσουμε όλα μαζί.
- Προτιμάμε τα αυγά τις ημέρες που θα καταναλώσουμε ως κύριο γεύμα όσπρια, ζυμαρικά ή «λαδερό» φαγητό.
- Καταναλώνουμε το αυγό σφικτό και όχι μελάτο γιατί έτσι μειώνεται ο κίνδυνος προσβολής από σαλμονέλα.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Πολλά τρόφιμα και κυρίως γλυκά περιέχουν αυγά.
 - Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η προσλαμβανόμενη από τα αυγά χοληστερόλη δεν αυξάνει, τόσο όσο πιστεύαμε στο παρελθόν, τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης στο αίμα.
- Ωστόσο, άτομα με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακών νοσημάτων (π.χ., άτομα με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης αίματος), ήδη πάσχοντες, καθώς και παιδιά με υπερλιπιδαιμία θα πρέπει να συμβουλευονται τον γιατρό τους σχετικά με την ποσότητα αυγών που μπορούν να καταναλώνουν.



Ασπράδι

Περιέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας (βλ. σελ 147).

Κρόκος

Περιέχει χοληστερόλη και την μεγαλύτερη ποσότητα της βιταμίνης Α και της θειαμίνης (βιταμίνης Β₁).

Ψάρια και θαλασσινά

ΕΔΩ ΑΝΗΚΟΥΝ



Τα ψάρια, π.χ., σαρδέλα, μαρίδα, γόπα, γαύρος, αθερίνα, ροφός, συναγρίδα, σφυρίδα, μπακαλιάρος, γαλέος, τόνος, λαβράκι, σαργός, τσιπούρα, λιθρίνι



Τα θαλασσινά (μαλάκια, οστρακοειδή, οστρακόδερμα), π.χ., καλαμάρι, σουπιά, χταπόδι, γαρίδα, μύδια, στρείδια



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνουμε ποικιλία ψαριών και θαλασσινών **κάθε εβδομάδα**.

Προτιμάμε τα λιπαρά ψάρια (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, κολιός, γόπα), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα.

	ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ			ΕΝΗΛΙΚΕΣ
	12-24 μηνών	3-9 ετών	10-17 ετών	18-64 ετών
Αριθμός μερίδων	2 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα
Ορισμός μερίδας*	60 γραμμάρια	60-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια	150 γραμμάρια

* Η ποσότητα αναφέρεται σε μαγειρεμένα ψάρια ή θαλασσινά χωρίς τα κόκαλα.

*150 γραμμάρια μαγειρεμένου
ψαριού ή θαλασσιών
αντιστοιχούν σε:*



1 μέτρια τσιπούρα

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
ΜΕΡΙΔΑΣ



1 κολιό



10-12 γαύρους



10-12 μικρές σαρδέλες



15 μέτριες γαρίδες

Ψάρια και θαλασσινά

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Επιλέγουμε τα μικρά λιπαρά ψάρια, που καταναλώνονται με το κόκαλο, όπως σαρδέλα, γαύρο, αθερίνα, καθώς είναι πλούσια και σε ασβέστιο.
- Προτιμάμε τα ψάρια και θαλασσινά εποχής και της περιοχής μας, όπου είναι εφικτό.
- Προτιμάμε τα φρέσκα ψάρια. Αν αυτό δεν εφικτό, επιλέγουμε και κατεψυγμένα.
- Αποφεύγουμε:
 - τα παστά ψάρια, κυρίως λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε αλάτι.
 - τα καπνιστά ψάρια, καθώς, λόγω της διαδικασίας του καπνισμού, επιβαρύνονται με ουσίες που είναι επιβλαβείς για την υγεία, ενώ συχνά είναι και αλατισμένα.
- Ο **τρόπος μαγειρέματος** έχει σημασία:



Είναι προτιμότερο το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.



Το τηγάνισμα καλό είναι να μην αποτελεί τον συνήθη τρόπο μαγειρέματος.

- Συνδυάζουμε τα ψάρια και τα θαλασσινά με λαχανικά, π.χ., ψαρόσουπα, σαρδέλες πλακί, σουπιές με σπανάκι.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (1-3 ΕΤΩΝ)

- Αφαιρούμε σχολαστικά τα κόκαλα από το ψάρι.



*Ψάρια ή/και θαλασσινά
κάθε εβδομάδα*

Ποικιλία



*Προτιμάμε
τα λιπαρά ψάρια*

Ψάρια και θαλασσινά



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

»» Τι ισχύει αναφορικά με τα ψάρια και τα θαλασσινά και τη ρύπανση του περιβάλλοντος;

Τα ψάρια και τα θαλασσινά και ιδιαίτερα τα πολύ μεγάλα ψάρια και αυτά που ζουν περισσότερο, ενδέχεται να έχουν μολυνθεί από ρυπογόνες ουσίες (π.χ., βαρέα μέταλλα, όπως ο υδράργυρος), που συσσωρεύονται στη θάλασσα, τα ποτάμια ή τις λίμνες. Ως γενική αρχή, τα οφέλη της τακτικής κατανάλωσης ψαριών είναι περισσότερα από τους πιθανούς κινδύνους από τη μόλυνσή τους.

Ωστόσο, για τις έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες και για όσες γυναίκες επιθυμούν να μείνουν έγκυες, συνιστάται ο περιορισμός της κατανάλωσης συγκεκριμένων ειδών ψαριών, που είναι πιθανότερο να έχουν μολυνθεί από υδράργυρο, όπως Ξιφίας, καρχαριοειδή, κ.ά., λόγω της πιθανής δυσμενούς επίδρασης του υδραργύρου στο αναπτυσσόμενο έμβρυο.

»» Πώς να αναγνωρίσω τα φρέσκα ψάρια;

Τα φρέσκα ψάρια πρέπει να πωλούνται πάνω σε παχύ στρώμα φρέσκου πάγου και:

ΟΣΜΗ

- ✓ να έχουν τη χαρακτηριστική μυρωδιά της θάλασσας.
- ✓ οποιαδήποτε δυσάρεστη οσμή («ψαρίλα») ή το χαρακτηριστικό άρωμα της αμμωνίας αποτελεί ένδειξη ότι δεν είναι φρέσκα.

ΜΑΤΙΑ

- ✓ να έχουν έντονο λαμπερό χρώμα
- ✓ να είναι ελαφρώς διογκωμένα προς τα έξω
- ✓ όχι θολά ή «βουλιαγμένα» προς τα μέσα.

ΒΡΑΓΧΙΑ

- ✓ να έχουν έντονο κόκκινο ή ροζ χρώμα
- ✓ όχι καφέ.

ΣΩΜΑ

- ✓ να είναι σφριγηλό και χωρίς παραμορφώσεις
- ✓ τα λέπια να μην αποκολλώνται εύκολα
- ✓ όταν πιέζουμε με το δάχτυλο τη σάρκα του ψαριού, αυτή να επανέρχεται στην αρχική της θέση.

ΦΙΛΕΤΑ ΨΑΡΙΟΥ

- ✓ να μην έχουν σκούρο χρώμα
- ✓ να μην ξεραίνονται στις άκρες τους.



- Τα διάφορα είδη ψαριών και θαλασσινών έχουν **διαφορετική περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα**. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η περιεκτικότητα ορισμένων ειδών που καταναλώνονται συχνά σε φθίνουσα σειρά.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3: ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΨΑΡΙΩΝ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ ΣΕ Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	Σαρδέλα	1,41
	Καπόνι	1,35
	Κολιός - Σκουμπρί	1,34
	Σολομός (φρέσκος)	1,03
	Μελανούρι	0,96
	Γόπα	0,86
	Γαλέος	0,84
	Γάυρος	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
	Λιθρίνι	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 (φρέσκος)	0,10	

Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ (ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ)/100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ

Πηγές: Zlatanos S. & Sagredos A.N. (1993). The fatty acid composition of some important Mediterranean fish species. *Lipid/Fet*, 95 (2), 66-69.
 Στεργίου ΙΚ., Καραχλέ Π.Κ., Τσικλήρας Α. & Μπαλαδάκης Η. (2011). Κραυγή Ιχθύος - Ψάρια των ελληνικών θαλασσών - Βιολογία, Αλεία, Διαχείριση, Αθήνα: Εκδόσεις Παράδει.
 USDA (2013): USDA National Nutrient Database for Standard Reference.



Προστιθέμενα λίπη και έλαια

ΕΔΩ ΑΝΗΚΟΥΝ



Τα προστιθέμενα λίπη και έλαια:

- Ελαιόλαδο
- Άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια): ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, σησαμέλαιο κ.ά.
- Μαργαρίνη
- Βούτυρο



Οι ελιές



Οι Ξηροί καρποί

- Καρύδια, αμύγδαλα, φυστίκια, φουντούκια, κ.ά.
- Ηλιόσποροι, σουσάμι, κ.ά.
- Προϊόντα επάλειψης που προέρχονται από τα παραπάνω π.χ., ταχίνι



ΣΥΣΤΑΣΗ

- Προτιμάμε το ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή τόσο στο μαγείρεμα όσο και στη σαλάτα.
- Περιορίζουμε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως βούτυρο, και τα αντικαθιστούμε με ελαιόλαδο όπου είναι εφικτό.
- Αποφεύγουμε την κατανάλωση υδρογονωμένων λιπαρών (τρανς), τα οποία μπορεί να περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής (π.χ., μπισκότα, κρουασάν, σφολιάτες) ή προϊόντα ταχυφαγείου. Ελέγχουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων πριν τα αγοράσουμε.

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ			ΕΝΗΛΙΚΕΣ
12-24 μηνών	3-9 ετών	10-17 ετών	18-64 ετών
1 μερίδα/ημέρα	1-3 μερίδες/ημέρα	3-5 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα



1 κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) ελαιόλαδο



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

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
ΜΕΡΙΔΑΣ



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



10-12 ελιές



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



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

Προστιθέμενα λίπη και έλαια

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνουμε τα λίπη και έλαια με μέτρο, γιατί είναι πλούσια σε θερμίδες:
 - Υπολογίζουμε 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο για κάθε πιάτο φαγητού ή ανά άτομο για τη σαλάτα.
 - Χρησιμοποιούμε ειδικό στόμιο ροής για το μπουκάλι του λαδιού.
 - Προσθέτουμε στις σαλάτες περισσότερο λεμόνι ή ξίδι και στο φαγητό περισσότερα λαχανικά, π.χ., τριμμένα ντομάτα.
- Προσθέτουμε τη μεγαλύτερη ποσότητα του ελαιολάδου στο τέλος του μαγειρέματος.
- Αποφεύγουμε το τηγάνισμα. Εάν επιθυμούμε να τηγανίσουμε, το ελαιόλαδο είναι η καλύτερη επιλογή.
- Για τη διατήρηση της ποιότητας του ελαιολάδου, το αποθηκεύουμε σε σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκάλι και το φυλάσσουμε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.
- Ως δεύτερη επιλογή μετά το ελαιόλαδο, μπορούμε να χρησιμοποιούμε άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σοπέλαια) π.χ., ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο.
- Αποφεύγουμε την κατανάλωση φοινικέλαιου και βαμβακέλαιου, τα οποία περιέχονται συχνά σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα ή χρησιμοποιούνται για το τηγάνισμα σε εστιατόρια/ταχυφαγεία. Διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες των προϊόντων.
- Μπορούμε να καταναλώνουμε μια χούφτα ανάλατους ξηρούς καρπούς ως υγιεινό μικρογεύμα.
- Προτιμάμε ταχίνι ως μικρογεύμα. Μπορούμε να το αλείψουμε στο ψωμί ή να το χρησιμοποιήσουμε στη μαγειρική, π.χ., ταχινόπιτα και στη ζαχαροπλαστική, π.χ., κουλουράκια με ταχίνι, κ.ά.
- Ξαλμυρίζουμε τις ελιές πριν την κατανάλωσή τους, για να μειώσουμε την πρόσληψη αλατιού.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (1-3 ΕΤΩΝ)

- Οι ξηροί καρποί και οι ελιές μπορούν να καταναλωθούν και από παιδιά κάτω των 6 ετών. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να δίνονται ολόκληρα, αλλά να είναι κομμένα σε μικρότερα κομμάτια και πάντα υπό επιτήρηση, λόγω του πιθανού κινδύνου πνιγμονής.



*Ελαιόλαδο ως
πρώτη επιλογή*

*Λίπη-έλαια
με μέτρο*



*Περιορίζουμε
τα ζωικά λίπη*

Προστιθέμενα λίπη και έλαια



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Το ελαιόλαδο αποτελεί πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, λόγω του τρόπου παραγωγής του, είναι επιπλέον πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες).
- Εκτός από τα λίπη και έλαια που προσθέτουμε στο φαγητό, σχεδόν όλα τα τρόφιμα περιέχουν λιπαρά. Έτσι, τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας και τα γαλακτοκομικά, είναι πλούσια πηγή κορεσμένων λιπαρών οξέων, ενώ τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως οι ξηροί καρποί, είναι πλούσια πηγή μονο- και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Επίσης, τα λιπαρά ψάρια είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Ανάλογα με το είδος τους, τα λιπαρά οξέα έχουν θετικές ή αρνητικές επιδράσεις στην υγεία, όπως φαίνεται παρακάτω.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ, ΤΡΟΦΙΜΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ & Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ - ΤΡΑΝΣ (TRANS)

Πολύ επιβλαβή για την υγεία

✓ Αποφυγή κατανάλωσης

Πιθανές Πηγές*: μαργαρίνη, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα σφολιάτας, άλλα βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ταχυφαγείου, κ.ά.

**Ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων*

ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ

Επιβλαβή για την υγεία όταν καταναλώνουμε τα τρόφιμα που τα περιέχουν σε ποσότητες μεγαλύτερες των συστάσεων

- ✓ Μείωση κατανάλωσης
- ✓ Αντικατάσταση από ακόρεστα λιπαρά (μονο-ακόρεστα & πολυ-ακόρεστα)

Πηγές: κρέας, αλλαντικά, βούτυρο, γαλακτοκομικά, κ.ά.

ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ & ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ)

Ωφέλιμα για την υγεία

- ✓ Κατανάλωση σύμφωνα με τις συστάσεις

Πηγές: ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, ψάρια & θαλασσινά, κ.ά.





Αλάτι



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνουμε **όσο το δυνατόν λιγότερο** αλάτι και προϊόντα που το περιέχουν.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνουμε λιγότερο από 5 γραμμάρια αλατιού (1 κουταλάκι του γλυκού) την ημέρα, συμπεριλαμβανομένου και αυτού που περιέχεται στα τρόφιμα. Για τα παιδιά η πρόσληψη θα πρέπει να είναι ακόμη μικρότερη.
 - **Προσοχή:** Η σύσταση αυτή ισχύει για υγιή άτομα. Ασθενείς με διαγνωσμένη υπέρταση, νεφρική νόσο, και άλλα χρόνια νοσήματα, θα πρέπει να ακολουθούν τις συμβουλές του γιατρού τους.
- Για την ενίσχυση της γεύσης του φαγητού αντί για αλάτι χρησιμοποιούμε μυρωδικά ή μπαχαρικά, όπως άνηθο, ρίγανη, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, δάφνη, θυμάρι, αποξηραμένο σέλινο, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, κύμινο, καθώς επίσης και ξίδι, λεμόνι, σκόρδο, κρεμμύδι, κ.ά.
- Όταν χρησιμοποιούμε αλάτι, φροντίζουμε να είναι ιωδιούχο.
- Προτιμάμε το σπιτικό φαγητό, ώστε να ελέγχουμε την ποσότητα αλατιού και χρησιμοποιούμε λίγο ή καθόλου αλάτι.
- Δεν βάζουμε την αλατιέρα στο τραπέζι.
- Υπάρχουν τροφές που είναι **«κρυφές»** πηγές αλατιού, όπως ψωμί, αρτοσκευάσματα, σάλτσες, μαγιονέζα, δημητριακά πρωινού, μπάρες δημητριακών, ορισμένα γλυκά, κ.ά. Διαβάζουμε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων (βλ. σελ 156) και επιλέγουμε αυτά με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε νάτριο.
- Αποφεύγουμε την κατανάλωση:
 - αλμυρών σνακ, όπως κράκερ, γαριδάκια, πατατάκια, κ.ά.
 - τροφίμων ταχυφαγείου, καθώς συχνά περιέχουν πολύ αλάτι. Μαγειρεύουμε αντίστοιχα φαγητά στο σπίτι, όπως πίτσα, σουβλάκι, χάμπουργκερ, όπου ελέγχουμε τα υλικά και την ποσότητα αλατιού που περιέχουν.
 - λαχανικών σε άλμη (τουρσί).
 - κονσερβοποιημένων, επεξεργασμένων και παστών κρεάτων ή ψαριών και αλλαντικών.
- Επιλέγουμε ανάλατους ξηρούς καρπούς.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- 1 γραμμάριο άλατος ισοδυναμεί με 0,4 γραμμάρια νατρίου.
- Οι ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων αναγράφουν τόσο την περιεκτικότητά τους σε νάτριο (πίνακας διαθρεπτικής επισήμανσης), όσο και σε αλάτι (λίστα συστατικών).

»» Θαλασσινό ή ορυκτό αλάτι; Τι να προτιμήσω;

Το ορυκτό αλάτι (π.χ., ροζ αλάτι Ιμαλαίων) δεν περιέχει ιώδιο. Το ιώδιο αποτελεί βασικό ιχνοστοιχείο για την καλή λειτουργία του θυρεοειδούς, γι' αυτό και η ιωδίωση του μαγειρικού αλατιού είναι ιδιαίτερα σημαντική. Επιπλέον, το ορυκτό αλάτι δεν είναι πιο κατάλληλο για άτομα με υπέρταση, καθώς έχει παρόμοια σύσταση σε νάτριο με το θαλασσινό αλάτι.

Προστιθέμενα σάκχαρα

ΕΔΩ ΑΝΗΚΟΥΝ



Η επιτραπέζια ζάχαρη
(λευκή ή καστανή)



**Άλλες σακχαρούχες
γλυκαντικές ύλες** (γλυκόζη,
αμυλοσιρόπισο, φρουκτόζη,
μαλτόζη, μαλτοδεξτρίνη,
μελάσα, πετιμέζι, κ.ά.)



Το μέλι



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνουμε **όσο το δυνατόν λιγότερο** ζάχαρη, σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες και προϊόντα που τα περιέχουν.

Αποφεύγουμε ιδιαίτερα αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά ή χυμούς που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνουμε γλυκά περιστασιακά και με μέτρο (π.χ., ένα γλυκό την εβδομάδα).
- Αντί για γλυκό, προτιμάμε ως επιδόρπιο κάποιο φρούτο.
- Αποφεύγουμε τα έτοιμα γλυκά. Παρασκευάζουμε γλυκά με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης, προσθέτοντας λιγότερη από την προτεινόμενη ζάχαρη.
- Προτιμάμε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα, που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι, π.χ., σιμιγδαλένιο χαλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, σπιτικό παστέλι, μηλόπιτα, ψητό μήλο με κανέλα, σπιτικό ρυζόγαλο.
- Περιορίζουμε την προσθήκη ζάχαρης στον καφέ και τα ροφήματα.
- Αντικαθιστούμε τη ζάχαρη με μέλι, π.χ., στο τσάι ή στο χαμομήλι.
- Περιορίζουμε την κατανάλωση αρτυμάτων – σαλτσών εμπορίου, καθώς μπορεί να αποτελούν «κρυφή» πηγή προστιθέμενων σακχάρων.
- Διαβάζουμε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων (βλ. σελ 156) και επιλέγουμε τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα σακχάρων.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε τα γλυκά ως επιβράβευση.
- Δεν προσθέτουμε ζάχαρη στο γάλα των παιδιών.
- Μαθαίνουμε στα παιδιά να βουρτσίζουν τα δόντια τους κάθε φορά που καταναλώνουν ζάχαρη και προϊόντα που την περιέχουν. Οι καραμέλες και τα γλειφιτζούρια λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε ζάχαρη και της κολλώδους υφής είναι ιδιαίτερα επιβλαβή για την υγεία των δοντιών.

Προστιθέμενα σάκχαρα



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Πολλά προϊόντα αποτελούν **«κρυφές» πηγές** ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών υλών (π.χ., σιρόπι γλυκόζης, καλαμποκιού, αμύλου), όπως για παράδειγμα κάποια αρτοσκευάσματα, δημητριακά πρωινού, αρτύματα-έτοιμες σάλτσες κ.ά. Επίσης, σε ορισμένα προϊόντα «light» ή χαμηλών λιπαρών, η μειωμένη ποσότητα λιπαρών αντικαθίσταται από ζάχαρη και γλυκαντικά. Διαβάζουμε προσεκτικά τις ετικέτες στη συσκευασία των τροφίμων (βλ. σελ 156).
- Μέχρι σήμερα, η κατανάλωση τεχνητών (π.χ., ασπάρταμη, σουκραλόζη, κ.ά.) και φυσικών (π.χ., στέβια) γλυκαντικών υλών που δεν αποδίδουν θερμίδες, δεν έχει βρεθεί να σχετίζεται με προβλήματα υγείας. Ωστόσο, η χρήση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο και να αποφεύγεται η υπερκατανάλωσή τους.
- Η συχνή κατανάλωση αναψυκτικών, συμβάλλει στην εμφάνιση παιδικής παχυσαρκίας, λόγω των προστιθέμενων σακχάρων που συνήθως περιέχουν, αλλά και γιατί όταν καταναλώνονται συχνά, αντικαθιστούν τρόφιμα με μεγάλη θρεπτική αξία, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά. Επιπλέον, περιέχουν φωσφορικά άλατα, τα οποία μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου. Για τους δύο τελευταίους λόγους καλό είναι να αποφεύγονται και τα αναψυκτικά με τεχνητές ή φυσικές γλυκαντικές ύλες που δεν αποδίδουν θερμίδες.





ΜΥΘΟΣ ή ΑΛΗΘΕΙΑ;

»» Το μέλι είναι πιο υγιεινό από τη ζάχαρη.

ΑΛΗΘΕΙΑ

Το μέλι περιέχει γλυκόζη και φρουκτόζη. Ωστόσο, σε αντίθεση με τη ζάχαρη, περιέχει και άλλα συστατικά με αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή δράση.

»» Η καστανή ζάχαρη περιέχει λιγότερες θερμίδες σε σύγκριση με τη λευκή.

ΜΥΘΟΣ

Η καστανή ζάχαρη αν και είναι λιγότερο επεξεργασμένη, δεν περιέχει λιγότερες θερμίδες από τη λευκή.



»» Είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε μαύρη σοκολάτα, αλλά με μέτρο.

ΑΛΗΘΕΙΑ

Η μαύρη σοκολάτα, με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο, περιέχει συστατικά με ευεργετική επίδραση στην υγεία, όπως τα φλαβονοειδή, και για τον λόγο αυτό αποτελεί μία καλή επιλογή γλυκίσματος, όταν καταναλώνεται με μέτρο.

Νερό και αφεψήματα



ΣΥΣΤΑΣΗ

Πίνουμε αρκετό νερό **κάθε μέρα.**

	ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ			ΕΝΗΛΙΚΕΣ
	12-24 μηνών	3-9 ετών	10-17 ετών	18-64 ετών
Υγρά* (νερό, γάλα, ροφήματα, σούπες)	5 ποτήρια/ ημέρα**	5-8 ποτήρια/ ημέρα	8-12 ποτήρια/ ημέρα	8-10 ποτήρια/ ημέρα
Νερό	3-4 ποτήρια/ ημέρα	3-6 ποτήρια/ ημέρα	6-10 ποτήρια/ ημέρα	6-8 ποτήρια/ ημέρα

* Θα πρέπει να δίνεται έμφραση στην κατανάλωση νερού. Το νερό συμπεριλαμβάνεται στην πρόσληψη υγρών. ** 1 ποτήρι = 250 ml

**ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΥΞΗΣΟΥΝ
ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΥΓΡΑ ΟΠΩΣ:**



**>> η θερμοκρασία
του περιβάλλοντος**

Εάν βρισκόμαστε σε θερμό περιβάλλον καταναλώνουμε περισσότερα υγρά.

**>> το επίπεδο
της σωματικής
δραστηριότητας**

Εάν ασκούμε έντονα, καταναλώνουμε περισσότερα υγρά.



Νερό και αφεψήματα



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΝΕΡΟ

- Προτιμάμε το νερό βρύσης. Το εμφιαλωμένο νερό ενδείκνυται μόνο στις περιπτώσεις που το νερό βρύσης δεν είναι ασφαλές ή/και δι-αθέσιμο.
- Πίνουμε νερό και αποφεύγουμε τα ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα, όπως αναψυκτικά, χυμούς φρούτων και ενεργειακά ποτά.
- Για να μην ξεχνάμε να πίνουμε νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, το έχουμε πάντα πάνω στο τραπέζι, στο γραφείο, κ.ά.
- Έχουμε μαζί μας πρακτικές συσκευασίες με νερό (π.χ., παγούρι), όταν βρισκόμαστε εκτός σπιτιού, π.χ., χώρος εργασίας, σχολείο, ταξίδια.

ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ ΤΣΑΪ

- Αφεψήματα που περιέχουν καφεΐνη, όπως ο καφές και το τσάι, μπορούν να συμβάλλουν στην πρόσληψη υγρών, ωστόσο λόγω της δι-εγερτικής τους δράσης, η κατανάλωσή τους θα πρέπει να προσαρμόζεται στην ανοχή κάθε ατόμου:
 - Συνιστάται να μην καταναλώνονται περισσότερα από 400 mg καφεΐνης την ημέρα (π.χ., 3 – 4 φλιτζάνια καφέ).



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Υπενθυμίζουμε συχνά στα παιδιά να πίνουν νερό. Πολλές φορές το ξεχνούν και καθώς είναι ιδιαίτερα δραστήρια μπορεί να αφυδατωθούν.
- Τα παιδιά δεν θα πρέπει να καταναλώνουν ροφήματα με καφεΐνη, όπως καφέ, μαύρο τσάι, ενεργειακά ποτά, αναψυκτικά τύπου κόλα. Μπορεί να οδηγήσουν σε υπερένταση, αϋπνίες, αφυδάτωση.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Εκτός από τον καφέ, καφεΐνη περιέχεται και σε άλλα ροφήματα, ποτά και τρόφιμα, π.χ., αναψυκτικά τύπου κόλα, ενεργειακά ποτά, προϊόντα με κακάο. Διαβάζουμε τις ετικέτες των συσκευασιών (βλ. σελ 156).
- Αρκετά ροφήματα από αρωματικά φυτά και βότανα που φύονται κατεχοκνή στην Ελλάδα, όπως το τσάι του βουνού, η μέντα ή φλισκούνη, το φασκόμηλο, το δίκταμο, το δενδρολίβανο, το θυμάρι, η λουΐζα, το τίλιο και το χαμομήλι, φαίνεται να έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Μπορούμε να τα καταναλώνουμε, αλλά με μέτρο.





Πίνουμε αρκετό νερό

*Καταναλώνουμε περισσότερα
υγρά όταν έχει ζέστη
ή ασκούμεστε*



*Θυμίζουμε στα παιδιά
να πίνουν νερό*

Οινοπνευματώδη ποτά



ΣΥΣΤΑΣΗ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Εάν δεν πίνετε οινοπνευματώδη ποτά, δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε να πίνετε. Στην περίπτωση που το επιλέξετε, μπορείτε να καταναλώνετε **μέχρι 1 ποτό ανά ημέρα.**

1 ποτό ισοδυναμεί με:



1 μικρή (330 ml) μπύρα,
με περιεκτικότητα 4 – 5% σε αλκοόλη

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
ΜΕΡΙΔΑΣ



1 ποτήρι (125 ml) κρασί,
με περιεκτικότητα 11 – 13% σε αλκοόλη



1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο
ή άλλο ποτό (π.χ., ούισκι, τζιν, βότκα, τεκίλα),
με περιεκτικότητα 40% σε αλκοόλη



ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΑΙ ΠΛΗΡΩΣ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ ΠΟΤΩΝ:

- Παιδιά και έφηβοι. Η κατανάλωση αλκοόλ από ανηλίκους απαγορεύεται και από την ελληνική νομοθεσία.
- Άτομα που σκοπεύουν να οδηγήσουν, να χειριστούν μηχανές ή να συμμετέχουν σε δραστηριότητες, που απαιτούν συγκέντρωση ή επιδεξιότητα.
- Άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή με ενδεχόμενη αλληλεπίδραση με τα αλκοολούχα ποτά.
- Έγκυες.
- Άτομα που δεν μπορούν να περιορίσουν την κατανάλωσή τους στο επίπεδο της μέτριας κατανάλωσης, βάσει της σύστασης.

Οινοπνευματώδη ποτά



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Αν και η κατανάλωση αλκοόλ απαγορεύεται από την ελληνική νομοθεσία, τα παιδιά και κυρίως οι έφηβοι, ενδέχεται να καταναλώνουν αλκοόλ. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ενημέρωση των παιδιών από τους γονείς και το σχολείο σχετικά με τις αρνητικές συνέπειες των οινοπνευματωδών ποτών στην υγεία, καθώς και για την ανάπτυξη ικανοτήτων αυτοελέγχου και οριοθέτησης, διότι:
 - Η κατανάλωση αλκοόλ συχνά υποεκτιμάται από τους γονείς και το περιβάλλον και μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία του παιδιού.
 - Οι έφηβοι που καταναλώνουν αλκοόλ έχουν περισσότερες πιθανότητες να συνεχίσουν να πίνουν και στην ενήλικη ζωή.



ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

»» Η μέτρια κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών φαίνεται ότι προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα. Δεν πίνω αλκοόλ, χρειάζεται να ξεκινήσω;

Εάν δεν πίνετε οινοπνευματώδη ποτά, δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε να πίνετε. Για την προστασία της υγείας της καρδιάς είναι σημαντικότεροι οι παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως η τακτική σωματική δραστηριότητα, η υγιεινή διατροφή, η διατήρηση σταθερού και φυσιολογικού σωματικού βάρους και η αποχή από το κάπνισμα.

»» Ποιο είδος οινοπνευματωδών ποτών είναι προτιμότερο να καταναλώνω;

Είναι προτιμότερο να καταναλώνετε κρασί, και ιδιαίτερα κόκκινο, διότι περιέχει ουσίες με αντιοξειδωτικές ιδιότητες, όπως πολυφαινόλες (π.χ., ρεσβερατρόλη) που έχουν ευεργετική δράση στην υγεία.

»» Δεν καταναλώνω αλκοόλ όλη την εβδομάδα. Μπορώ να μεταφέρω τον αριθμό των επιτρεπόμενων ποτών ανά ημέρα και να τα καταναλώσω το Σαββατοκύριακο;

Όχι, δεν μπορείτε να μεταφέρετε τον αριθμό των επιτρεπόμενων ποτών ανά ημέρα και να τα καταναλώσετε συνολικά.

»» Είναι καλύτερα να καταναλώνω οινοπνευματώδη ποτά νηστικός/ή ή μαζί με τα γεύματα;

Είναι προτιμότερο η κατανάλωση κρασιού ή άλλων οινοπνευματωδών ποτών να γίνεται κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Με τον τρόπο αυτό το οινόπνευμα απορροφάται με πιο αργό ρυθμό μειώνοντας έτσι τις αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.

»» Είναι η κατανάλωση αλκοόλ παχυντική;

Το αλκοόλ παρέχει αρκετές θερμίδες (1 γραμμάριο αιθυλικής αλκοόλης = 7 θερμίδες). Επιπλέον, συχνά μαζί με το αλκοόλ καταναλώνεται μεγάλη ποσότητα ζάχαρης (π.χ., σε κοκτέιλ που περιέχουν αναψυκτικά και χυμούς) και αλμυρών σνακ που, επίσης, προσδίδουν πολλές θερμίδες.

»» Τι είναι η επεισοδιακή υπερκατανάλωση αλκοόλ (binge drinking); Γιατί θα πρέπει να αποφεύγεται;

Ως επεισοδιακή υπερκατανάλωση αλκοόλ (binge drinking) ορίζεται η κατανάλωση εντός δύο ωρών, 4 ή/και περισσότερων ποτών για τις γυναίκες και 5 ή/και περισσότερων ποτών για τους άνδρες, με σκοπό τη μέθη. Θα πρέπει να αποφεύγεται καθώς σχετίζεται με σοβαρές κοινωνικές επιπτώσεις, αυξημένη οικονομική επιβάρυνση και αρνητικές συνέπειες για την υγεία.

»» Τι μπορώ να κάνω αν αντιληφθώ κάποιο πρόβλημα εξάρτησης;

Εάν θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε πρόβλημα εξάρτησης από το αλκοόλ, συμβουλευτείτε άμεσα κάποιον επαγγελματία υγείας. Επίσης, εάν αντιληφθείτε ότι κάποιος συγγενής ή φίλος σας αντιμετωπίζει τέτοιο πρόβλημα, παροτρύνετέ τον να συμβουλευθεί κάποιον ειδικό.

Οινοπνευματώδη ποτά





ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Κατανάλωση αλκοόλ και σχέση με την υγεία:



Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών, ακόμα και σε μικρή ποσότητα, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία:

Για την πρόληψη ορισμένων τύπων καρκίνου (π.χ., μαστού και παχέος εντέρου) είναι προτιμότερη η πλήρης αποχή από το αλκοόλ. Σημειώνεται ότι **δεν έχει προσδιοριστεί ποσότητα αλκοόλ που να θεωρείται απόλυτα ασφαλής αναφορικά με την εμφάνιση αυτών των τύπων καρκίνου.**

Η υψηλή χρόνια κατανάλωση οινοπνεύματος μπορεί να προκαλέσει εθισμό με σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις τόσο στην υγεία όσο και στην προσωπική και επαγγελματική ζωή του ατόμου.

Η υψηλή χρόνια κατανάλωση σχετίζεται με την εμφάνιση παχυσαρκίας, κίρρωσης του ήπατος, καρκίνου, καρδιαγγειακών νοσημάτων και σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2.

Ο συνδυασμός της κατανάλωσης οινοπνεύματος με το κάπνισμα είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικός για την υγεία.



Η μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος (π.χ., 1 ποτό την ημέρα) φαίνεται να προστατεύει από την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Ειδικότερα, η μικρή καθημερινή κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων, φαίνεται ότι υπερτερεί, γιατί το κρασί εκτός από το οινόπνευμα περιέχει και άλλες ευεργετικές ουσίες. Ωστόσο, αν δεν πίνετε οινοπνευματώδη ποτά δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε να πίνετε.

Συγκεντρωτική παρουσίαση συστάσεων

Ομάδα τροφίμων	Ορισμός μερίδας		Συστάσεις για Ενήλικες 18-65 ετών
Λαχανικά	150-200 γραμμάρια		4 μερίδες ανά ημέρα
Φρούτα	120-200 γραμμάρια		3 μερίδες ανά ημέρα
Δημητριακά (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι) & πατάτες	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι		5-8 μερίδες ανά ημέρα
Γάλα & Γαλακτοκομικά	1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γρ. σκληρό τυρί ή 60 γρ. μαλακό τυρί		2-3 μερίδες ανά ημέρα
Όσπρια	Μαγειρεμένα, στραγγισμένα Διαφορετικός ορισμός μερίδας ανά ηλικία		τουλάχιστον 3 μερίδες ανά εβδομάδα (150-200 γρ.)
Κόκκινο & λευκό κρέας	Μαγειρεμένο Διαφορετικός ορισμός μερίδας ανά ηλικία		Κόκκινο κρέας: μέχρι 1 μερίδα ανά εβδομάδα (120-150 γρ.)
			Λευκό κρέας: 1-2 μερίδες ανά εβδομάδα (120-150 γρ.)
Αυγά	1 αυγό		έως 5 αυγά ανά εβδομάδα
Ψάρια & Θαλασσινά	Μαγειρεμένα Διαφορετικός ορισμός μερίδας ανά ηλικία		2-3 μερίδες ανά εβδομάδα (150 γρ.)
Προστιθέμενα λίπη & έλαια	1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη, 10-12 ελιές, 1 χούφτα ξηροί καρποί		4-5 μερίδες ανά ημέρα
Αλάτι			Όσο το δυνατόν λιγότερο.
Προστιθέμενα σάκχαρα			Όσο το δυνατόν λιγότερο. Αποφεύγουμε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.
Υγρά (εκ των οποίων νερό)	1 ποτήρι (250 ml)		8-10 ποτήρια ανά ημέρα (6-8 ποτήρια)
Οινοπνευματώδη ποτά	1 ποτήρι (125 ml) κρασί ή 1 μικρή (330 ml) μπίρα ή 1 ποτήρι (40-45 ml) άλλο ποτό		Εάν δεν πίνετε αλκοόλ, δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε να πίνετε. Στην περίπτωση που το επιλέξετε, μπορείτε να καταναλώνετε μέχρι 1 ποτό ανά ημέρα.

Συστάσεις για παιδιά 12-24 μηνών	Συστάσεις για παιδιά 3-9 ετών	Συστάσεις για παιδιά και εφήβους 10-17 ετών
1 μερίδα ανά ημέρα	1-2 μερίδες ανά ημέρα	2-4 μερίδες ανά ημέρα
1 μερίδα ανά ημέρα	1-2 μερίδες ανά ημέρα	2-3 μερίδες ανά ημέρα
2 μερίδες ανά ημέρα	3-5 μερίδες ανά ημέρα	5-8 μερίδες ανά ημέρα
2 μερίδες ανά ημέρα	2-3 μερίδες ανά ημέρα	3-4 μερίδες ανά ημέρα
1-2 μερίδες ανά εβδομάδα (40-60 γρ.)	3 μερίδες ανά εβδομάδα (60-120 γρ.)	τουλάχιστον 3 μερίδες ανά εβδομάδα (120-200 γρ.)
3-4 μερίδες ανά εβδομάδα (40-60 γρ.)	2-3 μερίδες ανά εβδομάδα (60-90 γρ.)	2-3 μερίδες ανά εβδομάδα (90-150 γρ.)
4-7 αυγά ανά εβδομάδα	4-7 αυγά ανά εβδομάδα	4-7 αυγά ανά εβδομάδα
2 μερίδες ανά εβδομάδα (60 γρ)	2-3 μερίδες ανά εβδομάδα (60-120 γρ.)	2-3 μερίδες ανά εβδομάδα (120-150 γρ.)
1 μερίδα ανά ημέρα	1-3 μερίδες ανά ημέρα	3-5 μερίδες ανά ημέρα

Όσο το δυνατόν λιγότερο.

Όσο το δυνατόν λιγότερο.

Αποφεύγουμε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.

5 ποτήρια ανά ημέρα
(3-4 ποτήρια)

5-8 ποτήρια ανά ημέρα
(3-6 ποτήρια)

8-12 ποτήρια ανά ημέρα
(6-10 ποτήρια)

Πλήρης αποφυγή της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών από τα παιδιά και τους εφήβους.

Συχνότητα και τύποι γευμάτων



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

- Προσπαθούμε να γευματίζουμε σε ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς βιασύνη, και αν είναι δυνατόν με την οικογένεια συγκεντρωμένη.
 - Κλείνουμε την τηλεόραση και τον υπολογιστή και απομακρύνουμε τα κινητά τηλέφωνα την ώρα του φαγητού.
- Καταναλώνουμε **3 κύρια γεύματα** (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά και **σε σταθερές ώρες**.
 - Δεν παραλείπουμε το πρωινό.
 - Κάθε κύριο γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον μία πηγή δημητριακών, λαχανικών και φρούτων.
- Μπορούμε να καταναλώνουμε επίσης και **ενδιάμεσα μικρογεύματα** – «σνακ» (π.χ., δεκατιανό, απογευματινό).
 - Τα παιδιά θα πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον 1 ενδιάμεσο μικρογεύμα.
 - Για τα ενδιάμεσα μικρογεύματα, επιλέγουμε υγιεινά τρόφιμα, όπως φρούτα, γαλακτοκομικά, δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά.
 - Η κατανάλωση ενδιάμεσου μικρογεύματος χωρίς να πεινάμε, και ιδιαίτερα η επιλογή λιγότερο υγιεινών τροφίμων, μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους.



*Γευματίζουμε
σε ευχάριστο περιβάλλον*

*Ιδανικά, με την οικογένεια
συγκεντρωμένα*



*Κλείνουμε την τηλεόραση
και τον υπολογιστή*

Συχνότητα και τύποι γευμάτων

ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ



Το πρωινό αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωση πρωινού γεύματος σχετίζεται με:



πιο υγιεινές
διατροφικές
συνήθειες



καλύτερη
σωματική και
πνευματική
υγεία σε όλες
τις ηλικίες



μικρότερη
πιθανότητα
παχυσαρκίας
και χρόνιων
νοσημάτων



μειωμένο άγχος και μεγαλύτερη ικανότητα
συγκέντρωσης:
✓ καλύτερη απόδοση, λιγότερα λάθη και
τραυματισμούς στο εργασιακό περιβάλλον
✓ καλύτερη επίδοση στο σχολείο



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνουμε πρωινό καθημερινά. Ως γονείς, δίνουμε πρώτοι το καλό παράδειγμα και καταναλώνουμε πλήρες πρωινό, όχι μόνο έναν καφέ.
- Αν μέχρι σήμερα δεν καταναλώναμε καθόλου πρωινό, ξεκινάμε με μια μικρή ποσότητα, ώστε σταδιακά να μας γίνει συνήθεια.



Δεν προλαβαίνω να ετοιμάσω πρωινό για την οικογένεια μου. Τι μπορώ να κάνω;

- ✓ Ζητήστε τη βοήθεια κάποιου συγγενικού προσώπου για την προετοιμασία του πρωινού ή προσπαθήστε να κάνετε μέρος της προετοιμασίας από το προηγούμενο βράδυ.
- ✓ Επιλέξτε τα ρούχα για εσάς και το παιδί και προετοιμάστε τη σχολική τσάντα το προηγούμενο βράδυ, ώστε να κερδίσετε χρόνο.

Συχνότητα και τύποι γευμάτων

» Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Γαλακτοκομικά προϊόντα
(π.χ., γάλα, γιαούρτι, τυρί)



γάλα

Δημητριακά, κατά προτίμηση
ολικής άλεσης (π.χ., ψωμί,
φρυγανιά, βρόμη)



βρόμη

Φρούτα
ή Λαχανικά



φρούτο



τυρί



ψωμί ολικής άλεσης



λαχανικό



γιαούρτι



φρυγανιές ολικής άλεσης



κομμάτια φρούτων

Επιπλέον ιδέες για υγιεινό πρωινό:



Παξιμάδι με τυρί (π.χ., κατίκι, ανθότυρο, φέτα) και ντομάτα



Σπιτική χορτόπιτα με τυρί, σπανακόπιτα, πρασόπιτα κ.ά.



Αραβική πίτα με λαχανικά και κοτόπουλο



Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί (π.χ., κατίκι, ανθότυρο, μυζήθρα), ντομάτα, μαρούλι, κ.ά.



Ομελέτα με λαχανικά (π.χ., πιπεριές, ντομάτα, μανιτάρια)



Εμπλουτίζουμε το πρωινό και με άλλα προϊόντα, π.χ., τραχανάς, ανάλογα με τις παραδόσεις του τόπου μας.

Συχνότητα και τύποι γευμάτων

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΚΑΙ ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΕΥΜΑ



Στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα καταναλώνουμε ποικιλία από όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων. Τα δύο αυτά κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:



Λαχανικά

(π.χ., ωμά ή/ και βραστά, λαχανικά, λαδερό φαγητό)



Δημητριακά

(π.χ., ρύζι, ψωμί, μακαρόνια, πλιγούρι)



Φρούτα

Για το βραδινό γεύμα προτείνεται η κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού και η αποφυγή συστηματικής κατανάλωσης «γρήγορου φαγητού» όπως τoστ, σάντουιτς, κ.ά.

- Μπορεί να καταναλωθεί και το φαγητό που έχει περισσέψει από το μεσημέρι.
- Καλή ιδέα για βραδινό γεύμα αποτελούν και οι σαλάτες (π.χ., πράσινη σαλάτα με κοτόπουλο, πολύχρωμη σαλάτα με αυγό, ντάκος, σαλάτα οσπρίων, τονοσαλάτα).

Δεν έχω χρόνο για να καταναλώσω μεσημεριανό στο σπίτι. Τι μπορώ να κάνω;

- ✓ Χρησιμοποιήστε κατάλληλο σκεύος και φορητό ψυγειαίκι για να πάρετε μαζί σας το φαγητό που έχετε μαγειρέψει για την οικογένεια.
- ✓ Φροντίστε να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές όταν αγοράζετε «έτοιμο φαγητό» (βλ. σελ 94).

Εκτός από το είδος και την ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνουμε, σημασία έχει επίσης, η ποσότητα και η αναλογία μεταξύ των ομάδων τροφίμων σε κάθε κύριο γεύμα. Παρακάτω απεικονίζονται, ενδεικτικά, οι προτεινόμενες αναλογίες ενός κυρίως γεύματος και παραδείγματα κυρίως γευμάτων.

» Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα κύριο γεύμα για να είναι πλήρες;



Συχνότητα και τύποι γευμάτων



Σαρδέλες ψητές με χόρτα, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό



Μπριάμ με τυρί φέτα, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό



Μπάμιες με κοτόπουλο, σαλάτα λάχανο-καρότο, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό



Φασολάδα με σαλάτα αγγουροντομάτα, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό

Συχνότητα και τύποι γευμάτων



Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι, σαλάτα με βραστά λαχανικά, φρούτο εποχής και νερό



Μοσχάρι με ρύζι, σαλάτα με ωμά λαχανικά, φρούτο εποχής και νερό

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑΤΑ

➤ Ένα υγιεινό μικρογέυμα (δεκατιανό ή απογευματινό) μπορεί να περιλαμβάνει:



- Φρούτα
- Αυγό βραστό με ψωμί ολικής άλεσης
- Φρυγανιές/παξιμάδια ολικής άλεσης με τυρί
- Γιαούρτι με μέλι και καρύδια ή άλλους ξηρούς καρπούς (προσοχή στα μικρότερα παιδιά οι ξηροί καρποί να είναι αλεσμένοι ή να καταναλώνονται υπό επιτήρηση)
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί και λαχανικά (μαρούλι, ντομάτα, κ.ά.)



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η κατανάλωση γευμάτων με όλη την οικογένεια συγκεντρωμένη σχετίζεται με καλύτερο σωματικό βάρος των παιδιών και πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
- Η κατανάλωση σταθερών και συχνών γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας συμβάλλει στην καλή υγεία.
- Η κατανάλωση τροφής μπροστά στην τηλεόραση σχετίζεται με πιο ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών (πιο συχνή κατανάλωση αναψυκτικών με ζάχαρη και τροφίμων πλούσιων σε λιπαρά και προστιθέμενα σάκχαρα, λιγότερα φρούτα και λαχανικά).
- Είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε το μεγαλύτερο μέρος της τροφής χωρίς μέσα στην ημέρα και να αποφεύγουμε την κατανάλωση μεγάλων γευμάτων αργά το βράδυ. Όπως λέει και ο σοφός λαός: «Το πρωί τρώγε σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν πρίγκιπας, και το βράδυ σαν ζητιάνος».

Συχνότητα και τύποι γευμάτων

» Πρακτικές συμβουλές για το φαγητό εκτός σπιτιού



Προσπαθούμε να καταναλώνουμε φαγητό εκτός σπιτιού περιστασιακά.



Αποφεύγουμε την κατανάλωση αναψυκτικών με ζάχαρη. Προτιμάμε το νερό.



Επιλέγουμε κοτόπουλο ή ψάρι ή κάποιο άπαχο κόκκινο κρέας, π.χ., ψαρονέφρι. Αποφεύγουμε τα τηγανητά και τα πολύ αλμυρά τρόφιμα.



Προτιμάμε σαλάτες, παραδοσιακά μαγειρευτά φαγητά, «λαδερά» ή όσπρια. Ως συνοδευτικό επιλέγουμε ρύζι ή λαχανικά και αποφεύγουμε τις τηγανητές πατάτες.



Για επιδόρπιο προτιμάμε φρούτο αντί για γλυκό.



Εάν χορτάσουμε, μπορούμε να μοιραστούμε τη μερίδα μας ή να ζητήσουμε να την πάρουμε μαζί μας.

»» Πρακτικές συμβουλές για το φαγητό στο σχολείο

- Δίνουμε στο παιδί φαγητό από το σπίτι για το σχολείο, όπως:



Σάντουιτς ή τoστ με τυρί και λαχανικά (π.χ., ντομάτα, μαρούλι)



Σπιτική σπανακόπιτα ή τυρόπιτα



Φρούτα ή/ και λαχανικά (π.χ., ροδέλες αγγουριού και καρότου)



Αραβική πίτα με λαχανικά (π.χ., λάχανο-καρότο) και αυγό ή μαγειρεμένο κοτόπουλο/γαλοπούλα



Ανάλατους ξηρούς καρπούς (για τα μεγαλύτερα παιδιά)



- Εναλλάσσουμε τα υλικά που χρησιμοποιούμε (π.χ., ακόμα και το είδος του ψωμιού στο σάντουιτς), ώστε να υπάρχει ποικιλία.
- Αποφεύγουμε να δίνουμε τυποποιημένα τρόφιμα όπως κρουασάν, πατατάκια, γλυκίσματα και γενικά τρόφιμα με αυξημένη περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά.
- Προετοιμάζουμε μαζί με τα παιδιά το κολατσιό που θα πάρουν μαζί τους. Δεν ξεχνάμε το φρούτο καθημερινά.
- Εάν αγοράσουν κάτι από το κυλικείο, τα συμβουλεύουμε κατάλληλα ώστε να κάνουν την - κατά το δυνατό - πιο υγιεινή επιλογή.




- Το Υπουργείο Υγείας θεσπίζει κανόνες αναφορικά με τα τρόφιμα που μπορούν να διατίθενται από τα κυλικεία στα παιδιά. Για την απόφαση που ισχύει στην παρούσα χρονική στιγμή μπορείτε να βρείτε πληροφορίες: (<http://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/tmhma-ygeionomikwn-kanonismwn-dhmosias-ygeias/c336-nomothesia/ethnikh-nomothesia/ypoyrgeio-ygeias-tmhma-ygeionomikwn-kanonismwn/1561-trofima-sta-sxolika-kylikeia>).

Ενδεικτικά εβδομαδιαία διαιτολόγια

Στις επόμενες σελίδες, μέσα από ενδεικτικά εβδομαδιαία διαιτολόγια, θα βρείτε προτάσεις και ιδέες για το πώς οι διατροφικές συστάσεις που παρουσιάζονται στον παρόντα Οδηγό μπορούν να εφαρμοστούν στην πράξη διαμορφώνοντας την καθημερινή διατροφή μιας οικογένειας.

Προσοχή, τα παρακάτω διαιτολόγια δεν αποτελούν εξατομικευμένη διαίτα.

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1




ΓΕΥΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
 ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα Ψωμί ολικής άλεσης Ταχίνι Μέλι Φρούτο εποχής	Γάλα Φρυγανιές ολικής άλεσης Αυγό βραστό Φρούτο εποχής	Γάλα Νιφάδες βρόμης Φρούτο εποχής
 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Τραχανάς με λαχανικά Μυζήθρα Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής άλεσης Φρούτο εποχής	Γαύρος πλακί στον φούρνο με ψητά λαχανικά Πατάτες πουρέ Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής άλεσης Φρούτο εποχής	Φακές Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής άλεσης Φρούτο εποχής
 ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα με ρεβίθια, πλιγούρι και λαχανικά (βλ. Συνταγές σελ 137) Φρούτο εποχής	Μπριάμ Σαλάτα εποχής Τυρί φέτα Ψωμί ολικής άλεσης Φρούτο εποχής	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και λαχανικά Ημίσκληρο τυρί Σαλάτα εποχής Φρούτο εποχής

Αν το επιθυμείτε μπορείτε να καταναλώσετε το φρούτο στο δεκατιανό ή το απογευματινό σας γεύμα.

ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>Γάλα</p> <p>Φρυγανιές ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Γιαούρτι</p> <p>Μπάρα δημητριακών (βλ. Συνταγές)</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Παξιμάδι ολικής άλεσης</p> <p>Ανθότυρο ή μυζήθρα</p> <p>Ντομάτα</p> <p>Ρίγανη - ελαιόλαδο</p>	<p>Αραβική πίτα ολικής άλεσης με σως γιαουρτιού και φρούτα (βλ. Συνταγές)</p>
<p>Φιλέτο μπακαλιάρου με λαχανικά στον φούρνο</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Ιμάμ</p> <p>Πατάτες φούρνου</p> <p>Τυρί φέτα</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Σπιτικά σουβλάκια κοτόπουλου (βλ. Συνταγές)</p> <p>Πίτα ολικής άλεσης</p> <p>Σως γιαουρτιού</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Μουσακάς</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>
<p>Στραπατσάδα (αυγά με ντομάτα)</p> <p>Ανθότυρο</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια, πλιγούρι και λαχανικά (βλ. Συνταγές)</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Ριζότο με καλαμαράκια</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Σπανακόρυζο</p> <p>Μυζήθρα</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>

Ενδεικτικά εβδομαδιαία διαιτολόγια

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 2




ΓΕΥΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
 ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα Νιφάδες βρόμης Φρούτο εποχής	Γάλα Φρυγανιές ολικής άλεσης Αυγό βραστό Φρούτο εποχής	Γάλα Νιφάδες βρόμης Φρούτο εποχής
 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κοτόπουλο με μπάμιες Ψωμί ολικής άλεσης Φρούτο εποχής	Σπιτικές ψαροκροκέτες στον φούρνο με πουρέ λαχανικών (βλ. Συνταγές) Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής άλεσης Φρούτο εποχής	Φακόρυζο Ψωμί ολικής άλεσης Σαλάτα εποχής Φρούτο εποχής
 ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα με λευκά φασόλια, πλιγούρι και λαχανικά (βλ. Συνταγές σελ 137) Ανθότυρο Φρούτο εποχής	Ντάκος (παξιμάδι κατίκι, ντομάτα, ελαιόλαδο) Σαλάτα εποχής Φρούτο εποχής	Βελουτέ σούπα λαχανικών Κατίκι Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής άλεσης Φρούτο εποχής

Αν το επιθυμείτε μπορείτε να καταναλώσετε το φρούτο στο δεκατιανό ή το απογευματινό σας γεύμα.

ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>Γάλα</p> <p>Φρυγανιές ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Γιαούρτι</p> <p>Μπάρα δημητριακών (βλ. Συνταγές)</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Παξιμάδι ολικής άλεσης</p> <p>Ανθότυρο ή μυζήθρα</p> <p>Ντομάτα</p> <p>Ρίγανη - ελαιόλαδο</p>	<p>Αραβική πίτα ολικής άλεσης με σως γιαουρτιού και φρούτα (βλ. Συνταγές)</p>
<p>Τσιπούρες ψητές με πορτοκάλι</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Μπιφτέκια οσπρίων</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Κοτόπουλο στον φούρνο με ψητά λαχανικά (κολοκυθάκια, μελιτζάνες, πιπεριές) και καστανό ρύζι</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Μοσχάρι γιουβέτσι με κριθαράκι κοκκινιστό</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>
<p>Πολύχρωμη ομελέτα λαχανικών στον φούρνο (βλ. Συνταγές)</p> <p>Ημίσκληρο τυρί</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Πράσινα φασολάκια</p> <p>Τυρί φέτα</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Βίδες με σπανάκι και ψητά λαχανικά</p> <p>Ημίσκληρο τυρί</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Σπανακοτυρόπιτα</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>

Ενδεικτικά εβδομαδιαία διαιτολόγια

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 3




ΓΕΥΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
 ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα Ψωμί ολικής άλεσης Ταχίνι Μέλι Φρούτο εποχής	Γάλα Φρυγανιές ολικής άλεσης Αυγό βραστό Φρούτο εποχής	Γάλα Νιφάδες βρόμης Φρούτο εποχής
 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Γιουβαρλάκια με κιμά κοτόπουλου Ρύζι Σαλάτα εποχής Φρούτο εποχής	Γάυρος στον φούρνο (σαν τηγανητός) (βλ. Συνταγές) Πατάτες φούρνου Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής άλεσης Φρούτο εποχής	Φασόλια γίγαντες Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής άλεσης Φρούτο εποχής
 ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα με φακές, πλιγούρι και λαχανικά (βλ. Συνταγές σελ 137) Ανθότυρο Φρούτο εποχής	Πρασοτυρόπιτα Σαλάτα εποχής Φρούτο εποχής	Αρακάς με αγκινάρες Τυρί φέτα Ψωμί ολικής άλεσης Φρούτο εποχής

Αν το επιθυμείτε μπορείτε να καταναλώσετε το φρούτο στο δεκατιανό ή το απογευματινό σας γεύμα.

ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>Γάλα</p> <p>Φρυγανιές ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Γιαούρτι</p> <p>Μπάρα δημητριακών (βλ Συνταγές)</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Παξιμάδι ολικής άλεσης</p> <p>Ανθότυρο ή μυζήθρα</p> <p>Ντομάτα</p> <p>Ρίγανη - ελαιόλαδο</p>	<p>Τοστ ολικής άλεσης με λευκό τυρί και φρούτα σαν cheesecake</p> <p>(Ψωμί ολικής άλεσης Ανθότυρο ή μυζήθρα ή τυρί κρέμα)</p> <p>Μπανάνα ή σταφίδες</p>
<p>Πέρκα με πατάτες στον φούρνο</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Γεμιστά</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Τυρί φέτα</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Κριθαρότο με κοτόπουλο</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Χοιρινό με σέλινο</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>
<p>Πολύχρωμη σαλάτα με πλιγούρι, λαχανικά και αυγά βραστά</p> <p>Ημίσκληρο τυρί</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Φάβα</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Πέννες με μανιτάρια, ντομάτα και ανθότυρο</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Σπιτική πίτσα με λαχανικά (βλ. Συνταγές)</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>

Ενδεικτικά εβδομαδιαία διαιτολόγια

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 4

ΓΕΥΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
 <p>ΠΡΩΙΝΟ</p>	<p>Γάλα</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Ταχίνι</p> <p>Μέλι</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Γάλα</p> <p>Φρυγανιές ολικής άλεσης</p> <p>Αυγό βραστό</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Γάλα</p> <p>Νιφάδες βρόμης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>
 <p>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</p>	<p>Κοτόπουλο με ρύζι και λαχανικά</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Σαρδέλες πλακί</p> <p>Πατάτες φούρνου</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Μπιφτέκια οσπρίων</p> <p>Καστανό ρύζι</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>
 <p>ΒΡΑΔΙΝΟ</p>	<p>Σαλάτα με ρεβίθια, πλιγούρι και λαχανικά (βλ. Συνταγές σελ 137)</p> <p>Μυζήθρα</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Λαζάνια με λαχανικά (βλ. Συνταγές)</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Ριζότο με λαχανικά (ρύζι καστανό, καρότο, κολοκυθάκι, μανιτάρια)</p> <p>Ημίσκληρο τυρί</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>

Αν το επιθυμείτε μπορείτε να καταναλώσετε το φρούτο στο δεκατιανό ή το απογευματινό σας γεύμα.

ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>Γάλα</p> <p>Φρυγανιές ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Γιαούρτι</p> <p>Μπάρα δημητριακών (βλ. Συνταγές)</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Τοστ ολικής άλεσης με τυρί και λαχανικά</p> <p>(Ψωμί ολικής άλεσης Φέτα Ντομάτα Φύλλα μαρουλιού Ημίκληρο τυρί)</p>	<p>Αραβική πίτα ολικής άλεσης με σως γιαουρτιού και φρούτα (βλ. Συνταγές)</p>
<p>Πολύχρωμη ομελέτα λαχανικών στον φούρνο (βλ. Συνταγές)</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Τυρί φέτα</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Ρολά μελιτζάνας γεμιστά με ντομάτα</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Κρεατόσουπα με λαχανικά</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>
<p>Πέστροφα ψητή στον φούρνο</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Φακές</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Ανθότυρος</p> <p>Ψωμί ολικής άλεσης</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Φαρφάλες με ντοματίνια, πιπεριές, κρεμμύδι και φέτα</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>	<p>Ντάκος (παξιμάδι κατίκι, τομάτα, ελαιόλαδο)</p> <p>Σαλάτα εποχής</p> <p>Φρούτο εποχής</p>

Ο ρόλος των γονέων στη διατροφή των παιδιών

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

»» Ενθαρρύνουμε το παιδί και τον έφηβο να τρέφεται πιο υγιεινά

- **Λειτουργούμε ως πρότυπο.** Εάν κάνουμε υγιεινές επιλογές φαγητού, τότε και το παιδί (ή ο έφηβος) θα κάνει αντίστοιχες.
- Υιοθετούμε **σταθερό πρόγραμμα γευμάτων.** Γευματίζουμε όσο το δυνατόν συχνότερα με την οικογένεια συγκεντρωμένη.
 - Τα παιδιά και οι έφηβοι που τρώνε τακτικά μαζί με την οικογένεια, έχουν πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
- Φροντίζουμε να υπάρχουν υγιεινές επιλογές φαγητού στο σπίτι, διαθέσιμες και εύκολα προσβάσιμες.
- Διατηρούμε σταθερές απόψεις σε σχέση με το φαγητό και παράλληλα ενθαρρύνουμε και υποστηρίζουμε το παιδί, για την ενίσχυση της αυτονομίας και της αυτοπεποίθησής του.
- Έχουμε λογικές απαιτήσεις για την ποιότητα και την ποσότητα του φαγητού και δείχνουμε κατανόηση για τις ανάγκες του παιδιού και του εφήβου.
- **Δεν πιέζουμε υπερβολικά** το παιδί (ή τον έφηβο) να καταναλώσει ή να περιορίσει ένα τρόφιμο. Χρησιμοποιούμε την τακτική του «περισσότερο» ή «λιγότερο» αντί για την τακτική του «όλα» ή «τίποτα».



» Ενθαρρύνουμε το παιδί και τον έφηβο να συμμετέχει ενεργά στην προετοιμασία των γευμάτων



Σχεδιάζουμε μαζί το μενού της εβδομάδας

- Προτείνουμε διάφορα υγιεινά γεύματα και σνακ και αφήνουμε να επιλέξει τι προτιμά.
- Φροντίζουμε ώστε να υπάρχει μία αδρή «ρουτίνα» στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο, για παράδειγμα κάθε Τετάρτη και Παρασκευή όσπριο ή «λαδερό».



Ψωνίζουμε μαζί

- Προτρέπουμε να επιλέξει τα τρόφιμα που θα αγοράσουμε με βάση το μενού της εβδομάδας.
 - Δίνουμε έμφαση στην επιλογή υγιεινών τροφίμων, όπως φρούτα και λαχανικά.
- Ενθαρρύνουμε να μάθει την προέλευση και τον τρόπο που παράγονται τα τρόφιμα.



Μαγειρεύουμε μαζί

- **Μικρότερα παιδιά:** τα ενθαρρύνουμε να συμμετέχουν σε δραστηριότητες κατάλληλες για την ηλικία τους και τους χαρίζουμε μια χαρούμενη παιδική ποδιά ή σκούφο του σεφ, προκειμένου να ενισχύσουμε την αγάπη για το μαγείρεμα.
- **Μεγαλύτερα παιδιά και έφηβοι:** επιλέγουμε μία μέρα της εβδομάδας για να βοηθούν στο μαγείρεμα ή και να μαγειρέψουν εξ' ολοκλήρου κάποιο γεύμα.

Περιορίζουμε τη διαθεσιμότητα ανθυγιεινών τροφίμων

- Περιορίζουμε τη διαθεσιμότητα λιγότερο υγιεινών τροφίμων στο σπίτι.
 - ✓ Τα προμηθευόμαστε μόνο σε ειδικές περιστάσεις (γιορτή, γενέθλια).
 - ✓ Τα φυλάσσουμε σε σημείο που δεν φαίνονται και δεν έχουν πρόσβαση τα παιδιά.
- Ωστόσο, δεν απαγορεύουμε απόλυτα την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων. Η πλήρης απαγόρευση μπορεί να έχει τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα.
- Αποφεύγουμε να παραγγέλνουμε φαγητό απ' έξω και προσπαθούμε να μην επιλέγουμε γεύματα ταχυφαγείου παρά μόνο περιστασιακά.

Ο ρόλος των γονέων στη διατροφή των παιδιών

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



» Ενθαρρύνουμε το παιδί να καταναλώνει φαγητό όταν πεινάει

- Το παιδί θα πρέπει να καταναλώνει φαγητό γιατί πεινάει και όχι για να μας ευχαριστήσει ή για να είναι φρόνιμο.
 - ✓ Αποφεύγουμε την τακτική «ακόμα μια κουταλιά για τη μαμά, ακόμα μια κουταλιά για το μπαμπά κτλ» ή «αν τελειώσεις το πιάτο σου θα είσαι καλό παιδί».
- Ενθαρρύνουμε το παιδί να σταματήσει να τρώει όταν έχει χορτάσει. Δεν το πιέζουμε «να καθαρίσει το πιάτο» του.
- Την ώρα του φαγητού δεν επικεντρώνουμε την προσοχή μας στο παιδί που δεν τρώει το φαγητό του. Συζητάμε ευχάριστα θέματα που δεν αφορούν το φαγητό.
- Φροντίζουμε ώστε το παιδί να καταναλώνει το ίδιο φαγητό με την υπόλοιπη οικογένεια. Αποφεύγουμε να ετοιμάσουμε κάποιο άλλο τρόφιμο ειδικά για το παιδί που δεν προτιμά το κύριο φαγητό της ημέρας.



»» Ενθαρρύνουμε το παιδί να δοκιμάζει νέα τρόφιμα

- Δημιουργούμε ελκυστικά πιάτα.
- Συνδυάζουμε τα νέα τρόφιμα ή τα πιο «δύσκολα» τρόφιμα, με τρόφιμα που το παιδί προτιμά.
 - Ωστόσο, αποφεύγουμε να τα συνδυάζουμε με ανθυγιεινά τρόφιμα που δεν συνιστάται να καταναλώνονται τακτικά.
- Σερβίρουμε πάντα έστω και μια μικρή ποσότητα στο πιάτο του. Σε περίπτωση που το τρόφιμο δεν καταναλωθεί:
 - Το απομακρύνουμε χωρίς σχόλια.
 - Δεν θυμώνουμε και δεν ασκούμε πίεση. Η υπερβολική πίεση επιφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα.
 - Δοκιμάζουμε άλλη μορφή (π.χ., μπιφτέκι οσπρίων αντί για φακές) ή διαφορετικό τρόπο σερβιρίσματος την επόμενη φορά.
- Υιοθετούμε την ήπια παρότρυνση και δίνουμε έμφαση στην εμφάνιση, τη γεύση και την υφή του τροφίμου, για παράδειγμα ότι είναι νόστιμο, και όχι σε πληροφορίες για τη θρεπτική του αξία.
- Είμαστε προετοιμασμένοι για **πολλαπλές προσπάθειες**. Ενδέχεται να απαιτούνται πάνω από 8-10 προσπάθειες ώστε το παιδί να δοκιμάσει ένα νέο τρόφιμο και περισσότερες από 12-15 προσπάθειες για να αυξηθεί η αποδοχή του νέου τροφίμου και να το προτιμήσει.



»» Επιβραβεύουμε σωστά

- Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε την επιβράβευση συστηματικά για να φάει το παιδί. Στις περιπτώσεις που την αξιοποιούμε, φροντίζουμε να επιβραβεύουμε σωστά. Η επιβράβευση είναι προτιμότερο να:
 - είναι λεκτική και όχι υλική,
 - είναι μικρή και όχι μεγάλη,
 - αφορά περισσότερο την ποιότητα (π.χ., να δοκιμάσει ένα νέο τρόφιμο ή να καταναλώσει μέρος του) και όχι την ποσότητα της αλλαγής (π.χ., να το καταναλώσει όλο).
- Χρησιμοποιούμε τη σωματική δραστηριότητα ως επιβράβευση ή ενίσχυση. Για παράδειγμα: «Μόλις φας το φαγητό σου θα πάμε στο πάρκο να παίξουμε».
- Αποφεύγουμε να τιμωρούμε τα παιδιά αν δεν καταναλώσουν το φαγητό τους, για παράδειγμα: «αν δεν φας τα λαχανικά σου δεν θα δεις τηλεόραση», «αν δεν φας όλο το φαγητό σου, δεν θα παίξεις».
- **Δεν δίνουμε μικτά μηνύματα στα παιδιά!** Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε τρόφιμα όπως σοκολάτα, παγωτό, αναψυκτικά, πατατάκια ως ανταμοιβή ή επιβράβευση: τα παιδιά αυτόματα καταλαβαίνουν ότι τα τρόφιμα αυτά είναι «καλά».

Ο ρόλος των γονέων στη διατροφή των παιδιών

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

- **Αποφεύγουμε την κριτική** και τα αρνητικά σχόλια για την εικόνα του σώματος των εφήβων.
- Εξηγούμε στους εφήβους ότι οι αλλαγές που παρατηρούν στο σώμα τους είναι απόλυτα φυσιολογικές. **Συζητάμε μαζί τους** τη σημασία της υγιεινής διατροφής και των θρεπτικών συστατικών που προσφέρει, για την ανάπτυξη τους.
- Αποφεύγουμε να κάνουμε αυστηρό έλεγχο και επιτήρηση του τι τρώνε οι έφηβοι.
- Αναγνωρίζουμε τις δικές μας «κακές» διατροφικές συνήθειες και ζητάμε από τους εφήβους να μην τις ακολουθήσουν.
- **Ενημερώνομαστε κατάλληλα** και είμαστε σε εγρήγορση, ώστε να αναγνωρίσουμε εγκαίρως **σημάδια διατροφικών διαταραχών**, όπως η ψυχογενής ανορεξία και βουλιμία.





Λειτουργούμε ως πρότυπο

*Έχουμε διαθέσιμες
υγιεινές επιλογές*



*Ψωνίζουμε και
μαγειρεύουμε μαζί*

Σωματική δραστηριότητα

ΟΡΙΣΜΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Σωματική δραστηριότητα είναι κάθε κίνηση του σώματος για την οποία καταναλώνουμε ενέργεια. Περιλαμβάνει κάθε δραστηριότητα που πραγματοποιείται:



ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



ΣΤΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ



ΣΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ



ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ (Π.Χ., ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ)



ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ / ΣΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Η τακτική σωματική δραστηριότητα σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή συμβάλλουν στην καλή υγεία και στη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους. Η σωματική δραστηριότητα μας βοηθάει επίσης να περνάμε ευχάριστα τον χρόνο μας και να ζούμε καλύτερα και περισσότερο!



»» Οφέλη στην παιδική και εφηβική ηλικία

- Συμβολή στη σωστή ανάπτυξη του σώματος (γερά κόκαλα, δυνατοί μύες).
- Πρόληψη παιδικής παχυσαρκίας.
- Πρόληψη νοσημάτων και παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου, όπως υπέρταση, υπερχοληστερολαιμία και σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2.
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών.
- Ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της ομαδικότητας.

»» Οφέλη στην ενήλικη ζωή




- Μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας.
- Μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου (π.χ., στεφανιαία νόσος, εγκεφαλικό επεισόδιο) και άλλων χρόνιων νοσημάτων (π.χ., υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, καρκίνος παχέος εντέρου και μαστού).
- Πρόληψη εμφάνισης οστεοπόρωσης και καταγμάτων.
- Καλύτερη ψυχική υγεία και μακροζωία.

Σωματική δραστηριότητα



ΣΥΣΤΑΣΗ

Περιορίζουμε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής. Εντάσσουμε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά μας.

ΗΛΙΚΙΑ	ΠΑΙΔΙΑ (1-4 ετών)	ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ (5-17 ετών)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (18-64 ετών)
 <p>Διάρκεια</p>	<p>> 3 ώρες την ημέρα</p> <p>Για παιδιά μεγαλύτερα των 3 ετών από αυτές τις 3 ώρες η 1 ώρα να είναι μέτριας ή υψηλής έντασης</p>	<p>> 1 ώρα την ημέρα μέτριας ή υψηλής έντασης</p> <p>Δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τους μύες και τα οστά, τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα</p>	<p>> 30 λεπτά την ημέρα μέτριας έντασης, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας (>150 λεπτά την εβδομάδα)</p> <p>Για επιπλέον οφέλη: ≈5 ώρες δραστηριότητες μέτριας έντασης ή 2,5 ώρες υψηλής έντασης την εβδομάδα (ή οποιοσδήποτε ισοδύναμος συνδυασμός)</p> <p>Δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τους μύες, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα</p>
 <p>Προτάσεις</p>	<p>Δραστηριότητες μη οργανωμένης μορφής: π.χ., περπάτημα με την οικογένεια, τρέξιμο, χορός, κρυφτό, κυνηγητό, παιχνίδι με φίλους και γονείς, παιχνίδι στην παιδική χαρά, παιχνίδι στην παραλία, ποδόσφαιρο, ποδήλατο, κυνήγι θησαυρού, κολύμβηση.</p>	<p>Δραστηριότητες οργανωμένης (π.χ., αθλήματα) ή μη οργανωμένης μορφής: π.χ., βόλτα με κατοικίδιο, χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση, δραστηριότητες με φίλους, γυμναστική, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλει, τένις, χορός.</p>	<p>Δραστηριότητες οργανωμένες (π.χ., αθλήματα) ή μη οργανωμένης μορφής: π.χ., περπάτημα (κατεβαίνουμε από το λεωφορείο στην προηγούμενη στάση και περπατάμε μέχρι τη δουλειά ή το σπίτι), χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση, δραστηριότητες με τα παιδιά, γυμναστική, χορός.</p>
 <p>Συνεχόμενη ή σε μικρότερα διαστήματα;</p>	<p>Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι συνεχόμενη ή να μοιραστεί σε μικρότερα διαστήματα τουλάχιστον 10 λεπτών το καθένα, μέσα στην ημέρα.</p>		



*Περιορίζουμε
την καρδιακή ζωή*

*Είμαστε σωματικά
δραστήριοι καθημερινά*



*Δίνουμε το
καλό παράδειγμα*



Σωματική δραστηριότητα

ΕΝΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η σωματική δραστηριότητα διακρίνεται σε 3 επίπεδα ανάλογα με την έντασή της.

Η ένταση αναφέρεται στο «πόσο σκληρά – με πόση προσπάθεια» εκτελείται η δραστηριότητα και διαφοροποιείται ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης του ατόμου. Η ένταση της σωματικής δραστηριότητας διακρίνεται στα ακόλουθα 3 επίπεδα:



ΧΑΜΗΛΗ

Περιλαμβάνει δραστηριότητες που δεν απαιτούν ιδιαίτερη προσπάθεια, π.χ., χαλαρό περπάτημα, ελαφριές δουλειές του σπιτιού.



ΜΕΤΡΙΑ

Περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως το έντονο περπάτημα, το ανέβασμα σκάλας, ο χορός, το κολύμπι, οι δουλειές του σπιτιού, κ.ά.

➤ Η καρδιά μας χτυπάει πιο γρήγορα και η ανάσα μας είναι πιο βαριά από ότι φυσιολογικά. Κατά τη διάρκεια μέτριας έντασης δραστηριότητας, μπορούμε να διατηρήσουμε μια συνομιλία, αλλά δεν μπορούμε να τραγουδήσουμε.



ΥΨΗΛΗ

Περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, η ποδηλασία με γρήγορους ρυθμούς, το γρήγορο κολύμπι, η μετακίνηση μεγάλου βάρους, κ.ά.

➤ Η καρδιά μας χτυπάει πολύ πιο γρήγορα και η ανάσα μας είναι ακόμη πιο βαριά από ότι φυσιολογικά. Κατά τη διάρκεια υψηλής έντασης δραστηριότητας δεν μπορούμε να αρθρώσουμε παρά λίγες λέξεις, πριν χρειαστεί να σταματήσουμε για να πάρουμε αναπνοή.





ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Επιλέγουμε δραστηριότητες που μας επιτρέπουν να είμαστε σωματικά δραστήριοι μαζί με τα παιδιά μας. Δίνουμε πρώτοι το καλό παράδειγμα.
- Σκεφτόμαστε την κίνηση σαν ευκαιρία και όχι σαν αγγαρεία. Προτρέπουμε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια και να αθλούνται.
- Έστω και η ελάχιστη σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από την πλήρη έλλειψή της.
- Μετά την άσκηση δεν επιβραβεύουμε τον εαυτό μας με ένα υψηλό σε θερμίδες γεύμα ή μικρογεύμα.
- Οι δραστηριότητες που επιλέγουμε για τα παιδιά και τους εφήβους θα πρέπει να είναι ευχάριστες, αλλά και ασφαλείς. Τα παιδιά κάτω των 10 ετών καλό είναι να μην επικεντρώνονται σε σωματική δραστηριότητα με αυστηρή αθλητική πειθαρχία.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου.
- Η συστηματική σωματική δραστηριότητα μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης.

Σωματική δραστηριότητα

ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ – ΧΡΟΝΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ

Ο χρόνος μπροστά στην οθόνη περιλαμβάνει την παρακολούθηση τηλεόρασης, την ενασχόληση με τον υπολογιστή, το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα (smart phones) και τους υπολογιστές ταμπλέτες (tablets).



Περιορίζουμε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής και τον χρόνο που αφιερώνουμε μπροστά σε οθόνη (π.χ., υπολογιστής, τηλεόραση, κινητό) για λόγους ψυχαγωγίας.

Παιδιά (έως 2 ετών)	Παιδιά (3-4 ετών)	Παιδιά και έφηβοι (5-17 ετών)
καμία ενασχόληση με δραστηριότητες μπροστά στην οθόνη	λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα	λιγότερο από 1-2 ώρες την ημέρα





Σωματική δραστηριότητα



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Λειτουργούμε ως πρότυπο για τα παιδιά. Περιορίζουμε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που αφιερώνουμε μπροστά στην τηλεόραση, τον υπολογιστή ή το κινητό μας τηλέφωνο.
- Φροντίζουμε ώστε η τηλεόραση και όλες οι οθόνες να είναι κλειστές κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- Απομακρύνουμε την τηλεόραση ή άλλον ηλεκτρονικό εξοπλισμό από τους χώρους στους οποίους τα παιδιά περνούν τον περισσότερο χρόνο τους και ιδιαίτερα από το υπνοδωμάτιό τους.
- Δεν χρησιμοποιούμε τον χρόνο μπροστά στην οθόνη ως ανταμοιβή ή τιμωρία.
- Για το χρονικό διάστημα που το παιδί/έφηβος αφιερώνει μπροστά σε οθόνη:
 - ✓ Είμαστε ενήμεροι τόσο για τον χρόνο που δαπανά μπροστά στην οθόνη όσο και για την ποιότητα των προγραμμάτων που παρακολουθεί και των ιστοσελίδων που επισκέπτεται.
 - ✓ Επιλέγουμε προγράμματα υψηλής ποιότητας κατάλληλα για την ηλικία του.
 - ✓ Παρακολουθούμε μαζί επιλεγμένες εκπομπές ή ταινίες και συζητάμε τα μηνύματα που προβάλλουν.
 - ✓ Αποφεύγουμε την έκθεση σε διαφημιστικά μηνύματα. Συζητάμε για τον ρόλο των διαφημίσεων, τις πληροφορίες που παρουσιάζονται σε αυτές και τα μηνύματα που προωθούν.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Ο καθιστικός τρόπος ζωής και η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας σχετίζονται με αύξηση της συχνότητας εμφάνισης ασθενειών, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2.
 - Ειδικά στα παιδιά ο χρόνος που δαπανούν μπροστά στην οθόνη «κλέβει» χρόνο από δραστηριότητες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, της φαντασίας και των κοινωνικών τους δεξιοτήτων.
- Η ενασχόληση με δραστηριότητες μπροστά στην οθόνη αυξάνει την παρακολούθηση διαφημιστικών μηνυμάτων και ιδιαίτερα εκείνων που αφορούν στην προώθηση «ανθυγιεινών» τροφίμων. Παιδιά κάτω των 8 ετών είναι ιδιαίτερα εύάλωτα στις διαφημίσεις, καθώς δεν κατανοούν τον σκοπό τους και δεν μπορούν να διαχωρίσουν πλήρως την πληροφορία που προβάλλεται από την πραγματικότητα.



Συστάσεις για γυναίκες στην περίοδο της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ
ΚΑΙ ΤΗ ΓΑΛΟΥΧΙΑ



Ομάδα τροφίμων	1 μερίδα ισοδυναμεί με:	
Λαχανικά	150-200 γραμμάρια	
Φρούτα	120-200 γραμμάρια	
Δημητριακά (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι) & πατάτες	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι	
Γάλα & Γαλακτοκομικά	1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γρ. σκληρό τυρί ή 60 γρ. μαλακό τυρί	
Όσπρια	150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα και στραγγισμένα	
Κόκκινο & Λευκό κρέας	120 - 150 γραμμάρια μαγειρεμένο	
Αυγά	1 αυγό	
Ψάρια & Θαλασσινά	150 γραμμάρια μαγειρεμένα	
Προστιθέμενα λίπη & έλαια	1 κ.σ. (15 ml) ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια ή 1 χούφτα ξηροί καρποί ή 10-12 ελιές	
Υγρά (εκ των οποίων νερό)	1 ποτήρι (250 ml)	
Οινοπνευματώδη ποτά	1 ποτήρι (125 ml) κρασί ή 1 μικρή (330 ml) μπίρα ή 1 ποτήρι (40-45 ml) άλλο ποτό	

Μερίδες κατά την εγκυμοσύνη			Μερίδες κατά τη γαλουχία	
1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο	1ο εξάμηνο	2ο εξάμηνο
4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα
3 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα
5-7 ανά ημέρα	5-7 ανά ημέρα	6-8 ανά ημέρα	6-8 ανά ημέρα	5-7 ανά ημέρα
3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα
Τουλάχιστον 3 ανά εβδομάδα	Τουλάχιστον 3 ανά εβδομάδα	Τουλάχιστον 3 ανά εβδομάδα	Τουλάχιστον 3 ανά εβδομάδα	Τουλάχιστον 3 ανά εβδομάδα
2-3 ανά εβδομάδα (120 γρ.)	2-3 ανά εβδομάδα (120 γρ.)	2-3 ανά εβδομάδα (120-150 γρ.)	2-3 ανά εβδομάδα (120-150 γρ.)	2-3 ανά εβδομάδα (120-150 γρ.)
4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα
2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα
4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα
9-11 ποτήρια ανά ημέρα (7-9 ποτήρια)	9-11 ποτήρια ανά ημέρα (7-9 ποτήρια)	9-11 ποτήρια ανά ημέρα (7-9 ποτήρια)	11-13 ποτήρια ανά ημέρα (9-11 ποτήρια)	11-13 ποτήρια ανά ημέρα (9-11 ποτήρια)
Αποφυγή κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών			Περιστασιακή κατανάλωση με χρονικούς περιορισμούς σε σχέση με το πρόγραμμα θηλασμού	

Συστάσεις για γυναίκες στην περίοδο της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

- Οι ανάγκες σε **ενέργεια** και **θρεπτικά συστατικά** αυξάνονται.
 - **Ενέργεια:** οι ανάγκες αυξάνονται κατά περίπου 300 θερμίδες/ημέρα κατά το 2ο και 3ο τρίμηνο της κύησης.
 - **Θρεπτικά συστατικά:** είναι σημαντικό να προσλαμβάνονται μέσω της διατροφής όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε εσείς και το μωρό σας και ιδιαίτερα:

					
	Φυλλικό οξύ	Ασβέστιο	Βιταμίνη D	Σίδηρος	Ω-3 λιπαρά οξέα
ΠΗΓΕΣ	πράσινα φυλλώδη λαχανικά π.χ., μαρούλι, σπανάκι, όσπρια, και ορισμένα φρούτα π.χ., πορτοκάλι, φράουλες	γαλακτοκομικά προϊόντα, μικρά ψάρια με το κόκαλο κ.ά.	λιπαρά ψάρια, κρόκος αυγού κ.ά.	κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια κ.ά.	λιπαρά ψάρια
ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑΤΙ...	Το φυλλικό οξύ είναι σημαντικό για την ανάπτυξη του εμβρύου, κατά τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης, και ιδιαίτερα κατά την περίοδο της σύλληψης. Η επαρκής πρόσληψή του συμβάλλει στην πρόληψη της εμφάνισης συγγενών ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα (π.χ., δισχιδή ράχη) στο νεογνό.	Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου είναι ιδιαίτερα σημαντική, για την ανάπτυξη του σκελετού του μωρού, όσο και για τη διατήρηση της υγείας των οστών της μητέρας. Οι ανάγκες σε ασβέστιο αυξάνονται ιδιαίτερα κατά το 3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.	Η μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης D συντίθεται μέσω της έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία. Φροντίστε να εκτίθεστε στον ήλιο για περίπου 15-30 λεπτά την ημέρα στο πρόσωπο και τα χέρια χωρίς αντηλιακό (όχι κατά τις ώρες έντονης ηλιοφάνειας το καλοκαίρι).	Οι ανάγκες σε σίδηρο αυξάνονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η επαρκής πρόσληψη σιδήρου διασφαλίζει στο μωρό τη σωστή ανάπτυξη και τη δημιουργία επαρκών «αποθηκών» σιδήρου.	Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού.

Ανάλογα με τις ανάγκες σας και τη διατροφική σας κατάσταση, ο/η γυναικολόγος σας μπορεί να κρίνει απαραίτητο να σας χορηγήσει κάποιο συμπλήρωμα διατροφής.



*Η ποιότητα της διατροφής
είναι εξαιρετικά σημαντική*

*Η αύξηση του σωματικού
βάρους θα πρέπει
να είναι σταδιακή*



*Καλό πλύσιμο χεριών
και αποφυγή κατανάλωσης
ορισμένων τροφίμων*

Συστάσεις για γυναίκες στην περίοδο της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ:



Πλένετε σχολαστικά τα λαχανικά και τα φρούτα. Μην τα καταναλώνετε αν δεν γνωρίζετε πόσο καλά πλυμένα είναι.



Μην καταναλώνετε μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποφεύγετε επίσης μαλακά τυριά, όπως ανθότυρο, μυζήθρα (εκτός αν είναι πλήρως μαγειρεμένα).



Φροντίστε ώστε το κρέας, τα αυγά, τα ψάρια και τα θαλασσινά να είναι πολύ καλά μαγειρεμένα.



Η κατανάλωση ψαριών είναι απαραίτητη. Προτιμήστε τα μικρά λιπαρά ψάρια (π.χ., σαρδέλα, γαύρος). Αποφεύγετε τα πολύ μεγάλα ψάρια, όπως ξιφία και καρχαριοειδή.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ:



- Η διακοπή του **καπνίσματος** και της έκθεσης στον περιβαλλοντικό καπνό (παθητικό κάπνισμα).
- Η αποφυγή της κατανάλωσης **οινοπνευματωδών ποτών**, ιδιαίτερα κατά το 1ο τρίμηνο.
- Ο περιορισμός της κατανάλωσης **καφεΐνης** σε έως 200 mg ημερησίως (περίπου 2 φλιτζάνια καφέ/ημέρα).

ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ:



Σωματικό βάρος: Η αύξηση του βάρους θα πρέπει να είναι σταδιακή, ενώ το συνολικό βάρος που συνιστάται να πάρετε εξαρτάται από το βάρος που είχατε πριν μείνετε έγκυος (π.χ., μία υπέρβαρη γυναίκα πρέπει να πάρει λιγότερα κιλά σε σχέση με μία φυσιολογικού βάρους). **Ακολουθήστε τις οδηγίες του/της γυναικολόγου σας.**



Σωματική δραστηριότητα: Δεν αντενδείκνυται κατά την εγκυμοσύνη. Αντίθετα, συνιστάται η εκπόνηση σωματικής δραστηριότητας, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Προσαρμόστε την ένταση ανάλογα με το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας που κάνατε πριν την εγκυμοσύνη. **Συμβουλευτείτε σχετικά τον/την γυναικολόγο σας.**

Εγκυμοσύνη-Θηλασμός



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΑΛΟΥΧΙΑ

- Οι ανάγκες σε ενέργεια **παραμένουν αυξημένες**, όπως και στο 3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, κυρίως για τις γυναίκες που θηλάζουν αποκλειστικά.
- Σε σχέση με το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ και καφέ:



Απαιτείται η διακοπή του καπνίσματος και η πλήρης αποφυγή της έκθεσης του μωρού στον περιβαλλοντικό καπνό (παθητικό κάπνισμα).



Σε περίπτωση που καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά συνιστάται ο περιορισμός σε ένα ποτό/ημέρα, όσο το δυνατόν νωρίτερα πριν από τον επόμενο θηλασμό και αφού το βρέφος αποκτήσει σταθερό πρόγραμμα θηλασμού.



Συνιστάται ο περιορισμός της κατανάλωσης καφεΐνης σε έως 200 mg ημερησίως (περίπου 2 φλιτζάνια καφέ/ημέρα).



Σωματική δραστηριότητα: Δεν επηρεάζει την παραγωγή γάλακτος και είναι σημαντικό να ενταχθεί σταδιακά στην καθημερινότητά σας. Συμβουλευτείτε σχετικά τον/την γυναικολόγο σας.



Μητρικός θηλασμός



ΣΥΣΤΑΣΗ

Από τη γέννηση και μέχρι τη συμπλήρωση του 6ου μήνα της ζωής συνιστάται ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός.

Κατά την περίοδο αυτή το μητρικό γάλα καλύπτει όλες τις ανάγκες ενός υγιούς βρέφους σε υγρά και θρεπτικά συστατικά και δεν χρειάζεται η χορήγηση επιπλέον υγρών (π.χ., νερό, χαμομήλι) ή στερεών τροφών (π.χ., κρέμα).

Σύμφωνα με την **Παγκόσμια Στρατηγική για τη Διατροφή του Βρέφους και του Μικρού Παιδιού (2003)**, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η UNICEF, συνιστούν τον **αποκλειστικό μητρικό θηλασμό** για τους **έξι πρώτους μήνες της ζωής του βρέφους**. Η σύσταση αυτή ισχύει τόσο για τις αναπτυγμένες όσο και για τις αναπτυσσόμενες χώρες του κόσμου.

Η σύσταση διατυπώνεται ως εξής:

«Τα βρέφη πρέπει να θηλάζουν αποκλειστικά για τους 6 πρώτους μήνες της ζωής τους για να έχουν την ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία. Μετά την περίοδο αυτή και προκειμένου να καλυφθούν οι αυξανόμενες διατροφικές τους ανάγκες, τα βρέφη πρέπει να σιτίζονται με ασφαλή και επαρκή συμπληρωματική τροφή, ενώ παράλληλα συνεχίζουν τον μητρικό θηλασμό ως τα δύο χρόνια της ζωής, ή και περισσότερο».



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Ο μητρικός θηλασμός είναι ο **φυσικός τρόπος διατροφής του βρέφους** που του εξασφαλίζει την **ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία**.

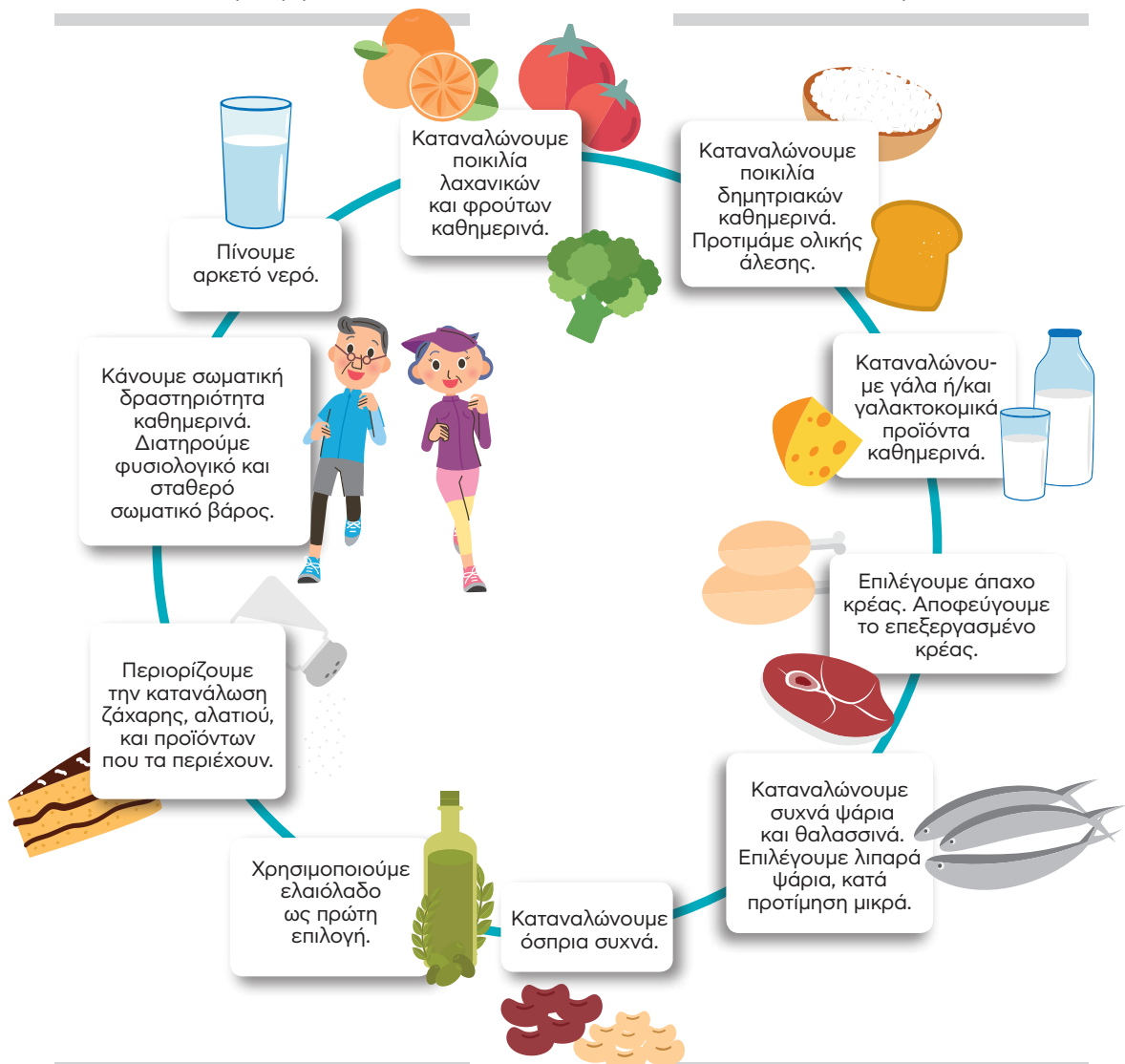
Το μητρικό γάλα είναι η **φυσική και αδιαμφισβήτητη η ιδανικότερη τροφή** για το μωρό και **υπερέχει σε σύγκριση με όλα τα υπόλοιπα γάλατα** που χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατά του. Αυτό ισχύει διότι:

- Το μητρικό γάλα περιέχει την **ιδανική ποσότητα και ποιότητα θρεπτικών συστατικών** και μεγάλο αριθμό **προστατευτικών παραγόντων** (όπως αντισώματα, λακτοφερρίνη, λυσοζύμη, κυτταροκίνες, που δεν περιέχονται στο ξένο γάλα).
- Η σύσταση του μητρικού γάλακτος είναι **απόλυτα προσαρμοσμένη στις ανάγκες του βρέφους** και μεταβάλλεται συνεχώς για να καλύψει τις ανάγκες του παιδιού που μεγαλώνει.
- Το μητρικό γάλα μεταφέρει **αρώματα και γεύσεις** από τη διατροφή της μητέρας στο παιδί, διευκολύνοντας την εξοικείωσή του με τις καινούριες τροφές που θα προστεθούν αργότερα στη διατροφή του.
- Μέσω του μητρικού γάλακτος το βρέφος έρχεται σε επαφή με ίχνη από τις τροφές που καταναλώνει η μητέρα και έτσι ο οργανισμός του αποκτά σταδιακά ανοχή στις τροφές και **προστασία από την εμφάνιση αλλεργικών αντιδράσεων** σε αυτές.

Συστάσεις για άτομα 65 ετών και άνω

Μαγειρεύουμε με υγιεινό και ασφαλή τρόπο.

Καταναλώνουμε εποχιακά και τοπικά προϊόντα.



Καταναλώνουμε τα γεύματα σε ευχάριστο περιβάλλον και αν είναι δυνατόν, με συγγενείς ή φίλους.

Τρώμε αργά και απολαμβάνουμε τα γεύματα.



Συστάσεις για άτομα 65 ετών και άνω

Ομάδα τροφίμων	Σύσταση	
Λαχανικά	4 μερίδες από ποικιλία λαχανικών κάθε μέρα	
Φρούτα	3 μερίδες από ποικιλία φρούτων κάθε μέρα	
Δημητριακά (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι) & πατάτες	5-7 μερίδες από ποικιλία δημητριακών κάθε μέρα. Από αυτές, η κατανάλωση πατάτας να είναι περίπου 3 μερίδες την εβδομάδα.	
Γάλα & Γαλακτοκομικά	3 μερίδες από ποικιλία γαλακτοκομικών προϊόντων κάθε μέρα	
Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες την εβδομάδα	
Κόκκινο & Λευκό κρέας	2-3 μερίδες την εβδομάδα	
Αυγά	Έως 5 αυγά την εβδομάδα	
Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα	
Προστιθέμενα λίπη & έλαια	3-5 μερίδες κάθε μέρα	
Αλάτι	Περιορίζουμε την πρόσληψη αλατιού και προϊόντων που το περιέχουν.	
Προστιθέμενα Σάκχαρα	Περιορίζουμε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν.	
Υγρά	8-10 ποτήρια υγρών την ημέρα, εκ των οποίων τα 6-8 να είναι νερό.	
Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν δεν πίνετε αλκοόλ, δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε να πίνετε. Στην περίπτωση που το επιλέξετε, μπορείτε να καταναλώνετε μέχρι 1 ποτό ανά ημέρα.	

1 μερίδα ισοδυναμεί με:	Χρήσιμες συμβουλές
150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα	Καταναλώνουμε λαχανικά: <ul style="list-style-type: none"> • σε κάθε κύριο γεύμα • διαφορετικών χρωμάτων • «λαδερό» φαγητό 1-2 φορές/εβδομάδα
120-200 γραμμάρια	Καταναλώνουμε φρούτα: <ul style="list-style-type: none"> • διαφορετικών χρωμάτων • ως επιδόρπιο
<ul style="list-style-type: none"> • 1 φέτα ψωμί • 2 φρυγανιές • ½ φλιτζάνι (120 ml) μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι ή πλιγούρι • 1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150 γρ. μαγειρεμένη) 	Προτιμάμε δημητριακά ολικής άλεσης
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ποτήρι γάλα • 1 κεσεδάκι γιαούρτι • 30 γρ. σκληρό τυρί • 60 γρ. μαλακό τυρί 	Προτιμάμε: <ul style="list-style-type: none"> • τυριά με χαμηλά λιπαρά • γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν περιέχουν πολύ αλάτι
150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα και στραγγισμένα	<ul style="list-style-type: none"> • Καταναλώνουμε ποικιλία οσπρίων
120 γραμμάρια μαγειρεμένα	<ul style="list-style-type: none"> • Προτιμάμε το λευκό κρέας αντί του κόκκινου και τα άπαχα μέρη αυτών. • Αποφεύγουμε το επεξεργασμένο κρέας (π.χ., αλλαντικά).
1 αυγό	<ul style="list-style-type: none"> • Συμπεριλαμβάνονται και τα αυγά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων.
120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα	<ul style="list-style-type: none"> • Επιλέγουμε λιπαρά ψάρια, κατά προτίμηση μικρά. • Αποφεύγουμε τα παστά και τα καπνιστά ψάρια.
<ul style="list-style-type: none"> • 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια • 1 χούφτα Ξηρούς καρπούς • 10-12 ελιές 	<ul style="list-style-type: none"> • Προτιμάμε το ελαιόλαδο • Περιορίζουμε τα λίπη ζωικής προέλευσης (π.χ., βούτυρο) και τα αντικαθιστούμε με ελαιόλαδο. • Αποφεύγουμε την κατανάλωση υδρογονωμένων (τρανς) λιπαρών οξέων.
<ul style="list-style-type: none"> • Άτομα με διαγνωσμένη υπέρταση και άλλα χρόνια νοσήματα και άτομα άνω των 70 ετών θα πρέπει να συμβουλευούνται τον γιατρό τους. • Επιλέγουμε τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι (νάτριο). 	
<ul style="list-style-type: none"> • Καταναλώνουμε τα γλυκά περιστασιακά και με μέτρο. • Αποφεύγουμε ιδιαίτερα αναψυκτικά, χυμούς και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα. 	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ποτήρι (250 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • Αποφεύγουμε ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ποτήρι (125 ml) κρασί • 1 μικρή (330 ml) μπύρα • 1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό 	Εφόσον καταναλώνετε αλκοόλ: <ul style="list-style-type: none"> • Προτιμήστε κρασί. • Καταναλώστε το κατά τη διάρκεια των γευμάτων. • Άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να συμβουλευούνται τον γιατρό τους.

Συστάσεις για άτομα 65 ετών και άνω



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Για τους τύπους και τη συχνότητα των γευμάτων:

- Καταναλώνουμε 3 κύρια γεύματα καθημερινά και σε σταθερές ώρες.
- Μπορούμε να καταναλώνουμε και ενδιάμεσα μικρογεύματα.
- Δεν παραλείπουμε το πρωινό.



Εάν έχουμε μειωμένη όρεξη:

- Προτιμάμε φαγητά που μας αρέσουν και καταναλώνουμε μικρότερη ποσότητα.
- Δεν παραλείπουμε κάποιο γεύμα!



Εάν έχουμε δυσκολία στη μάσηση:

- Προτιμάμε μαλακά τρόφιμα, σούπες ή/και πολτοποιημένα τρόφιμα.
- Καταναλώνουμε τα τρόφιμα αργά και σε μικρές ποσότητες.



Σωματικό βάρος

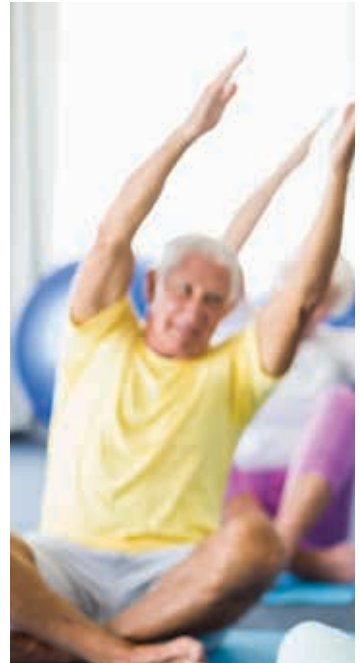
- Προσπαθούμε να διατηρούμε σταθερό και φυσιολογικό σωματικό βάρος.
- Εάν παρατηρήσουμε μεγάλες αυξομειώσεις βάρους, απευθυνόμαστε στον γιατρό μας.



Έκθεση στον ήλιο

- Εκτιθέμεθα καθημερινά στον ήλιο για κάποια λεπτά, καθώς ο ήλιος βοηθά στη σύνθεση της βιταμίνης D από το σώμα μας.
- Η βιταμίνη D είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της υγείας των οστών.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Είμαστε σωματικά δραστήριοι καθημερινά:

- Περιορίζουμε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής.
- Υιοθετούμε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης, για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως (π.χ., έντονο περπάτημα), τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, σε διαστήματα διάρκειας των 10 λεπτών ή/και περισσότερο.

Ενδυνώνουμε μύες και οστά:

- Ενσωματώνουμε, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους μύες και τα οστά. π.χ., ασκήσεις με βαράκια, λάστιχα, ανεβοκατέβασμα σκάλας, κηπουρική.

Βελτιώνουμε ισορροπία και συντονισμό:

- Ενσωματώνουμε, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, ασκήσεις που έχουν ως στόχο τη βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού. π.χ., διατάσεις, περπάτημα σε κύκλους, στήριξη στα δύο πόδια και σταδιακά στο ένα.

Συνταγές

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Ανοίγουμε τον φούρνο στους 190° C ώστε να αρχίσει να προθερμαίνεται. Στρώνουμε σε ένα ταψί αντικολλητικό χαρτί.

Πλένουμε καλά και κόβουμε τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια σε λεπτές φέτες. Τις τοποθετούμε στο ταψί, αλατίζουμε και περιχύνουμε με ελαιόλαδο. Ψήνουμε στη λειτουργία του αέρα για 20-30 λεπτά.

Πλένουμε καλά το κρεμμύδι, τα καρότα και τις ντομάτες και τα λιώνουμε στο μπλέντερ. Ρίχνουμε τα λιωμένα λαχανικά σε κατσαρόλα. Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο, 1 ποτήρι νερό, αλάτι και πιπέρι. Βράζουμε μέχρι να χυλώσει η σάλτσα και κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Λιώνουμε με πιρούνι τα ψημένα κολοκύθια και τις μελιτζάνες, τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα και ανακατεύουμε. Βάζουμε στον πάτο από μικρό ταψάκι ή πυρέξ μια στρώση λαζάνια. Ρίχνουμε 2-3 κουταλιές γέμιση λαχανικών. Συνεχίζουμε εναλλάξ να προσθέτουμε λαχανικά και λαζάνια, τελειώνοντας με στρώση από λαχανικά.

Απλώνουμε το τριμμένο τυρί πάνω από τη στρώση λαχανικών ώστε να την καλύπτει και ψήνουμε στους 190° C για περίπου 30 λεπτά (ή σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία από τα λαζάνια). Αφήνουμε για λίγο να κρυώσουν πριν τα κόψουμε.



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 8 ΑΤΟΜΑ

- 1 πακέτο λαζάνια
- 5 κολοκυθάκια
- 2-3 μελιτζάνες
- 2 καρότα
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 3-4 ώριμες ντομάτες
- 8 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- 2 φλιτζάνια τυρί τριμμένο (π.χ., φέτα, ανθότυρο, μυζήθρα, κασέρι ή ημίσκληρο κίτρινο τυρί)



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλα είδη λαχανικών, π.χ., μπρόκολο, κουνουπίδι.
- Αντί για τυρί μπορούμε να προετοιμάσουμε μια ελαφρά μπεσαμέλ με ελαιόλαδο, αλεύρι και γάλα.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ, ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Σε δύο μέτριες κατσαρόλες βάζουμε νερό να βράζει. Ρίχνουμε το πλιγούρι στη μία και τα μαυροματικά φασόλια στην άλλη. Βράζουμε για περίπου 15 λεπτά το πλιγούρι και για περίπου 30 λεπτά τα φασόλια.

Πλένουμε καλά και κόβουμε σε κύβους τις πιπεριές, σε ροδέλες τα κρεμμυδάκια, στη μέση τα ντοματίνια και ψιλοκόβουμε τον άνηθο. Πλένουμε καλά και κόβουμε με τα χέρια το μαρούλι.

Σουρώνουμε και ξεπλένουμε τα φασόλια. Σουρώνουμε το πλιγούρι και το στύβουμε με τα χέρια για να φύγουν τα πολλά υγρά.

Αφήνουμε να κρυώσουν πριν συνθέσουμε τη σαλάτα.

Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το πλιγούρι, τα μαυροματικά φασόλια, τις πιπεριές, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα ντοματίνια, τον άνηθο και τα φύλλα μαρουλιού. Σε ποτήρι ανακατεύουμε το ελαιόλαδο και το ξίδι, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε τη σαλάτα.



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 1 φλιτζάνι πλιγούρι χοντρό ή μέτριο
- 1 φλιτζάνι φασόλια μαυροματικά
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 πιπεριά πορτοκαλί
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- ½ ματσάκι άνηθο
- 1 μαρούλι ή σαλάτα σγουρή
- 10-12 ντοματίνια
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- ξίδι
- αλάτι, πιπέρι



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Μπορούμε να ετοιμάσουμε τη σαλάτα και με λευκά φασόλια, ρεβίθια ή φακές.

Συνταγές

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΟΣΠΡΙΩΝ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 2 φλιτζάνια ρεβίθια βρασμένα και σουρωμένα (ή άλλο είδος οσπρίων, π.χ., φακές, λευκά φασόλια)
- 2 καρότα
- 2 πατάτες
- 1 ξερό κρεμμύδι βρασμένο
- ½ φλιτζάνι αρακά (φρέσκο ή κατεψυγμένο)
- 2 κολοκυθάκια
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- ½ ματσάκι άνηθο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2-3 κουταλιές της σούπας νιφάδες βρώμης
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Τοποθετούμε κατσαρόλα με νερό στο μάτι για να ζεσταίνεται. Ξεφλουδίζουμε τις πατάτες, καθαρίζουμε το καρότο και τα κόβουμε σε κομμάτια. Όταν βράσει το νερό, ρίχνουμε στην κατσαρόλα τον αρακά (αν είναι κατεψυγμένος περιμένουμε να πάρει πάλι βράση το νερό), τις πατάτες και τα καρότα. Βράζουμε για περίπου 30-40 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Σουρώνουμε και αφήνουμε να κρυσώσουν λίγο.

Στο μεταξύ ψιλοκόβουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι και τον άνηθο και λιώνουμε το σκόρδο στην πρέσα. Τρίβουμε τα κολοκυθάκια στον τρίφτη. Τοποθετούμε τα υλικά σε μεγάλο μπολ.

Λιώνουμε σε μπλέντερ τα όσπρια, τα καρότα, τις πατάτες, τον αρακά και το κρεμμύδι. Αδειάζουμε το μίγμα στο μπολ με το φρέσκο κρεμμυδάκι, τον άνηθο και το σκόρδο. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε σταδιακά τη βρώμη μέχρι το μίγμα να μην έχει υγρά και να πλάθεται.

Τοποθετούμε το μίγμα στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα.

Ανοίγουμε τον φούρνο στους 200° C ώστε να αρχίσει να προθερμαίνεται. Στρώνουμε σε ένα ταψί αντικολλητικό χαρτί. Αλείφουμε τα χέρια μας με ελαιόλαδο, πλάθουμε το μίγμα σε μπιφτέκια και τα τοποθετούμε στο ταψί. Ψήνουμε για περίπου 20' ανάλογα με την ισχύ του φούρνου.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Σερβίρουμε με πράσινη σαλάτα και καστανό ρύζι ή σε ψωμάκι για burger.
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλο είδος οσπρίων, π.χ., φακές, λευκά φασόλια ή λαχανικών, π.χ., καλαμπόκι, φρέσκια ντομάτα, μπρόκολο, κουνουπίδι, παντζάρι.

ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Λιώνουμε στο μπλέντερ το ψάρι, το ξύσμα από το λεμόνι και τον μάραθο. Τοποθετούμε σε μπολ, προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και τις νιφάδες βρώμης και ανακατεύουμε.

Αφήνουμε στην άκρη για περίπου 10 λεπτά (για να ρουφήξει η βρόμη τα υγρά).

Στο μεταξύ, τοποθετούμε κατσαρόλα με νερό στο μάτι για να ζεσταίνεται. Πλένουμε καλά τις πατάτες και τα καρότα, τα ξεφλουδίζουμε και τα κόβουμε σε κομμάτια. Πλένουμε καλά το κουνουπίδι και το κόβουμε σε μπουκετάκια.

Βράζουμε τα λαχανικά με λίγο αλάτι για περίπου 30-40 λεπτά (μέχρι να μαλακώσουν, ανάλογα και με το μέγεθός τους).

Ανοίγουμε τον φούρνο στους 190° C ώστε να αρχίσει να προθερμαίνεται. Στρώνουμε σε ένα ταψί αντικολλητικό χαρτί. Πλάθουμε το μίγμα σε μπιφτέκια και τα τοποθετούμε στο ταψί. Περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε στους 190° C στη λειτουργία με αέρα για περίπου 10-12 λεπτά. Τότε τα γυρίζουμε από την άλλη πλευρά και ψήνουμε για ακόμα 10-12 λεπτά.

Σουρώνουμε τα λαχανικά, τα τοποθετούμε πίσω στην κατσαρόλα και τα πατάμε με πιρούνι ή το πρες πουρέ. Ζεσταίνουμε το γάλα για να γίνει χλιαρό και το προσθέτουμε μαζί με το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε πολύ καλά με το μίξερ να γίνει αφράτος.



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

Για τις ψαροκροκέτες:

- 5-6 μέτρια φιλέτα ψαριού (π.χ., γλώσσα, μπακαλιάρος)
- 5-6 κουταλιές της σούπας νιφάδες βρώμης
- ξύσμα λεμονιού
- ½ ματσάκι μάραθο
- αλάτι, πιπέρι
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Για τον πουρέ λαχανικών:

- 4 μέτριες πατάτες
- 2-3 μέτρια καρότα
- ½ κεφάλι κουνουπίδι
- ¼ φλιτζανιού γάλα
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Στις ψαροκροκέτες αντί για μάραθο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε δυόσμο, άνηθο ή μαϊντανό.
- Στον πουρέ λαχανικών μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα καρότα και το κουνουπίδι με παντζάρι, σπανάκι, μπρόκολο κτλ.

Συνταγές

ΓΑΥΡΟΣ ή ΣΑΡΔΕΛΑ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ (ΣΑΝ ΤΗΓΑΝΗΤΑ)



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Ανοίγουμε τον φούρνο στους 190° C ώστε να αρχίσει να προθερμαίνεται. Στρώνουμε σε ένα ταψί αντικολλητικό χαρτί. Ξεπλένουμε τα ψάρια, τα σουρώνουμε και ένα ένα τα αλευρώνουμε και τα τοποθετούμε στο ταψί (αφού ενώσουμε τα 2 μέρη κάθε φιλέτου μεταξύ τους όπως ένα ολόκληρο ψάρι). Περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο όλα τα ψάρια. Ψήνουμε για περίπου 20' στη λειτουργία του αέρα, ανάλογα με την ισχύ του φούρνου. Σερβίρουμε και περιχύνουμε με λεμόνι κατά βούληση.



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 1 κιλό γάυρος ή σαρδέλα φιλεταρισμένα (περίπου 500 γρ. χωρίς το κόκαλο)
- 1 φλιτζάνι αλεύρι ολικής άλεσης
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- λεμόνι



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Σερβίρουμε με χόρτα ή πράσινη σαλάτα.

ΠΟΛΥΧΡΩΜΗ ΟΜΕΛΕΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Ανοίγουμε τον φούρνο στους 190° C ώστε να αρχίσει να προθερμαίνεται.

Πλένουμε καλά και κόβουμε σε κύβους τις ντομάτες και τις πιπεριές. Κόβουμε σε φέτες ταμανιτάρια και σε ροδέλες τα κρεμμυδάκια.

Σε μεγάλο μπολ χτυπάμε τα αυγά και προσθέτουμε τα λαχανικά, το γάλα, τη βρόμη, το ελαιόλαδο, τη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι. Τοποθετούμε το μίγμα σε πυρέξ ή ταψάκι και ψήνουμε για περίπου 45 λεπτά.



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 6 αυγά
- 2 ντομάτες
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 πορτοκαλί πιπεριά
- 1 κόκκινη πιπεριά
- ½ κιλόμανιτάρια
- 1 φλιτζάνι καλαμπόκι βρασμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια κομμένα σε ροδέλες
- ½ φλιτζάνι γάλα
- 3-4 κουταλιές της σούπας νιφάδες βρόμης
- 4 κουταλιές της σούπας εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- ρίγανη
- αλάτι, πιπέρι



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Μπορούμε να δοκιμάσουμε τη συνταγή με τους εξής συνδυασμούς λαχανικών:
 - Σπανάκι, άνηθο, ντοματίνια και κρεμμύδι ξερό
 - Ντομάτες, πράσινη πιπεριά, κρεμμύδι ξερό, ελιές χωρίς κουκούτσι, ρίγανη.
 - Μπρόκολο, κουνουπίδι και πατάτα

Συνταγές

ΣΠΙΤΙΚΗ ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- αραβικές πίτες ολικής άλεσης
- 3 ώριμες ντομάτες
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- 1 καρότο
- 2 ντομάτες για σαλάτα
- ½ κιλόμανιτάρια
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 πορτοκαλί πιπεριά
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 2 κρεμμύδια
- ½ φλιτζάνι εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια τυρί τριμμένο (π.χ., φέτα, ανθότυρο, μυζήθρα, μοτσαρέλα ή ημίσκληρο κίτρινο τυρί)
- αλάτι, πιπέρι



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Πλένουμε καλά το ένα κρεμμύδι, την πράσινη πιπεριά, το καρότο, τον μαϊντανό και τις ώριμες ντομάτες, κόβουμε σε κομμάτια και τα λιώνουμε στο μπλέντερ. Ρίχνουμε τα λιωμένα λαχανικά σε κατσαρόλα. Προσθέτουμε ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και βράζουμε μέχρι να χυλώσει η σάλτσα. Αφήνουμε να κρυώσει.

Ανοίγουμε τον φούρνο στους 190° C ώστε να αρχίσει να προθερμαίνεται. Στρώνουμε σε ένα ταψί αντικολλητικό χαρτί.

Πλένουμε καλά και κόβουμε σε λεπτές φέτες τις ντομάτες για σαλάτα, την κόκκινη και την πορτοκαλί πιπεριά και το δεύτερο κρεμμύδι. Κόβουμε επίσης σε φέτες ταμανιτάρια.

Απλώνουμε σε ταψί (ή 2 ταψιά) τις αραβικές πίτες και ρίχνουμε σε καθεμία 1-2 κουταλιές της σούπας σάλτσα. Πασπαλίζουμε με 1 χούφτα τριμμένο τυρί και στρώνουμε από πάνω τα λαχανικά.

Ψήνουμε στη λειτουργία του αέρα για περίπου 15 λεπτά.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Μπορούμε να προετοιμάσουμε τη σάλτσα ντομάτας από την προηγούμενη μέρα.
- Μπορούμε να προσθέσουμε και βραστό ή ψητό κοτόπουλο σε κομμάτια.

ΣΠΙΤΙΚΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Για τη σως γιαουρτιού: Ανακατεύουμε το γιαούρτι, με το ελαιόλαδο, τον δυόσμο ή τον άνηθο και το αλάτι. Φυλάσσουμε στο ψυγείο.

Για το κοτόπουλο: Πλένουμε καλά την πιπεριά και κόβουμε σε μεσαία κομμάτια. Κόβουμε το κοτόπουλο σε κύβους μεγέθους μπουκιάς. Συνθέτουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου σε ξύλινα σουβλάκια εναλλάξ με τα κομμάτια πιπεριάς και τοποθετούμε σε γάστρα. Προσθέτουμε ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο και ½ φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι και ψήνουμε στον φούρνο στους 180° C με σκεπασμένο καπάκι για 1 ώρα και 30 λεπτά. Κλείνουμε τον φούρνο και αφήνουμε για 30 λεπτά ακόμα με το καπάκι ανοιχτό.

Κατά τα τελευταία 30 λεπτά προσθέτουμε επιπλέον ρηχό ταψί στον φούρνο με πίτες για σουβλάκι αφού τις περιχύσουμε με λίγο ελαιόλαδο και ρίγανη.

Πλένουμε καλά τις ντομάτες και κόβουμε σε λεπτές φέτες. Σερβίρουμε ώστε καθένας να συνθέσει το σουβλάκι του ή συνθέτουμε τοποθετώντας τη σως γιαουρτιού σε κάθε πίτα, κοτόπουλο και ντομάτα και τυλίγουμε με λαδόκολλα.



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

Για τη σως γιαουρτιού:

- 2 κεσεδάκια γιαούρτι
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένο δυόσμο ή ½ ματσάκι φρέσκο άνηθο ψιλοκομμένο
- αλάτι

Για τα σουβλάκια κοτόπουλου:

- 1 κιλό φιλέτο μπούτι ή στήθος κοτόπουλο
- 1 πράσινη πιπεριά
- πίτες για σουβλάκι (κατά προτίμηση ολικής άλεσης)
- ½ φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι
- 2 ντομάτες
- αλάτι, πιπέρι
- ρίγανη



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Μπορούμε να προετοιμάσουμε το πιάτο και με φιλέτο γαλοπούλας.

Συνταγές

ΑΡΑΒΙΚΕΣ ΠΙΤΕΣ ΜΕ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Ανακατεύουμε το γιαούρτι με το ταχίνι και το μέλι. Προσθέτουμε το μίγμα σε μία αραβική πίτα. Πλένουμε καλά και κόβουμε σε κομμάτια τα φρούτα. Απλώνουμε επάνω στη σως γιαουρτιού. Αν θέλουμε τυλίγουμε την πίτα σε ρολό.



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΑΤΟΜΟ

- 1 μέτρια αραβική πίτα ολικής άλεσης
- ½ κεσεδάκι γιαούρτι
- 1 κουταλιά της σούπας ταχίνι
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- Φρούτα της επιλογής σας (π.χ., μπανάνες, μήλα, αχλάδια)



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Μπορούμε να προσθέσουμε 1 κουταλιά της σούπας ξηρούς καρπούς.
- Μπορούμε να προσθέσουμε 1 κουταλιά της σούπας βρόμη.

ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΦΟΡΜΑ

- 2 φλιτζάνια νιφάδες βρώμης
- ½ φλιτζάνι σταφίδες
- ½ φλιτζάνι καρύδια ή φουντούκια, χοντροκομμένα
- ½ κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 2 μπανάνες
- 4 κουταλιές της σούπας μέλι



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τις νιφάδες βρώμης, τις σταφίδες, τα καρύδια (ή τα φουντούκια) και την κανέλα.

Λιώνουμε τις μπανάνες με ένα πηρούνι, προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε. Στη συνέχεια ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά.

Καλύπτουμε με αντικολλητικό χαρτί μια ορθογώνια φόρμα και ρίχνουμε το μίγμα. Με σπάτουλα ή κουτάλι της σούπας πιέζουμε καλά για να συμπιεστούν τα υλικά.

Αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα.

Κόβουμε σε κομμάτια. Μπορούμε να αποθηκεύσουμε τις μπάρες σε αεροστεγές δοχείο στο ψυγείο για 1 εβδομάδα.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΔΕΕΣ

- Μπορούμε αν θέλουμε να προσθέσουμε 50 γρ. τριμμένη κουβερτούρα.
- Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τις σταφίδες με αποξηραμένα δαμάσκηνα, βερίκοκα, σύκα ή χουρμάδες ή cranberries ή μίγμα αποξηραμένων φρούτων.

Θρεπτικά συστατικά

ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



Υδατάνθρακες

- **Κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό.** Διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη δομή και τη λειτουργία των κυττάρων, των ιστών και των οργάνων.
- **Κύριες πηγές:** Δημητριακά και προϊόντα τους (π.χ., ψωμί, ρύζι, μακαρόνια), πατάτες, όσπρια, φρούτα, γάλα, ζάχαρη και προϊόντα που την περιέχουν, λαχανικά.

Είναι ίδιες όλες οι πηγές υδατανθράκων; Τρόφιμα που περιέχουν φυτικές ίνες, όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια θα πρέπει να προτιμώνται καθώς έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Αντίθετα, τρόφιμα που περιέχουν προστιθέμενα σάκκαρα καλό είναι να αποφεύγονται, καθώς η αυξημένη κατανάλωσή τους έχει συσχετιστεί με αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.



Πρωτεΐνες

- **Δομικό συστατικό των κυττάρων.** Συμβάλλουν στην σύνθεση νέων κυττάρων κατά την περίοδο της ανάπτυξης του οργανισμού και στην επιδιόρθωση των ιστών. Συμμετέχουν στον μεταβολισμό και στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.
- **Κύριες πηγές:** Κόκκινο και λευκό κρέας, ψάρι, αυγό, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια.
- Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από αμινοξέα. Ορισμένα από αυτά ονομάζονται απαραίτητα, διότι ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει και τα προσλαμβάνει από τα τρόφιμα.
 - Οι πρωτεΐνες που περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός ονομάζονται **υψηλής βιολογικής αξίας** και βρίσκονται σε τρόφιμα ζωϊκής προέλευσης, όπως το κόκκινο και το λευκό κρέας, το ψάρι, το αυγό και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.
 - Οι πρωτεΐνες που δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα έχει ανάγκη ο οργανισμός θεωρούνται **χαμηλής βιολογικής αξίας** και περιέχονται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα δημητριακά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί (βλ. σελ 45).



Λιπίδια (Λίπη και Έλαια)

- **Συστατικό των μεμβρανών των κυττάρων και των ορμονών.** Συμβάλλουν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών.
- Τα λιπίδια είτε περιέχονται στα τρόφιμα ως φυσικό συστατικό τους (π.χ., κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγό), είτε προστίθενται σε αυτά (π.χ., ελαιόλαδο κατά το μαγείρεμα). Σημασία έχει τόσο η ποσότητα, όσο και το είδος (ποιότητα) των λιπιδίων που καταναλώνουμε.
- Τα λιπίδια μπορούν να ταξινομηθούν σε κατηγορίες, ανάλογα με το είδος των λιπαρών οξέων που περιέχουν (βλ. σελ 62):
 - **Μονοακόρεστα Λιπαρά Οξέα** (βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως το ελαιόλαδο και τους ξηρούς καρπούς)
 - **Πολυακόρεστα Λιπαρά Οξέα** (βρίσκονται κυρίως στα φυτικά έλαια και τους ξηρούς καρπούς)
 - **Κορεσμένα Λιπαρά Οξέα** (βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα ζωϊκής προέλευσης)
 - **Υδρογονωμένα (τρανς) Λιπαρά Οξέα** (βρίσκονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα).

Θρεπτικά συστατικά

ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Κατατάσσονται σε 2 μεγάλες κατηγορίες, στις υδατοδιαλυτές και στις λιποδιαλυτές βιταμίνες.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4. ΚΥΡΙΕΣ ΠΗΓΕΣ ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

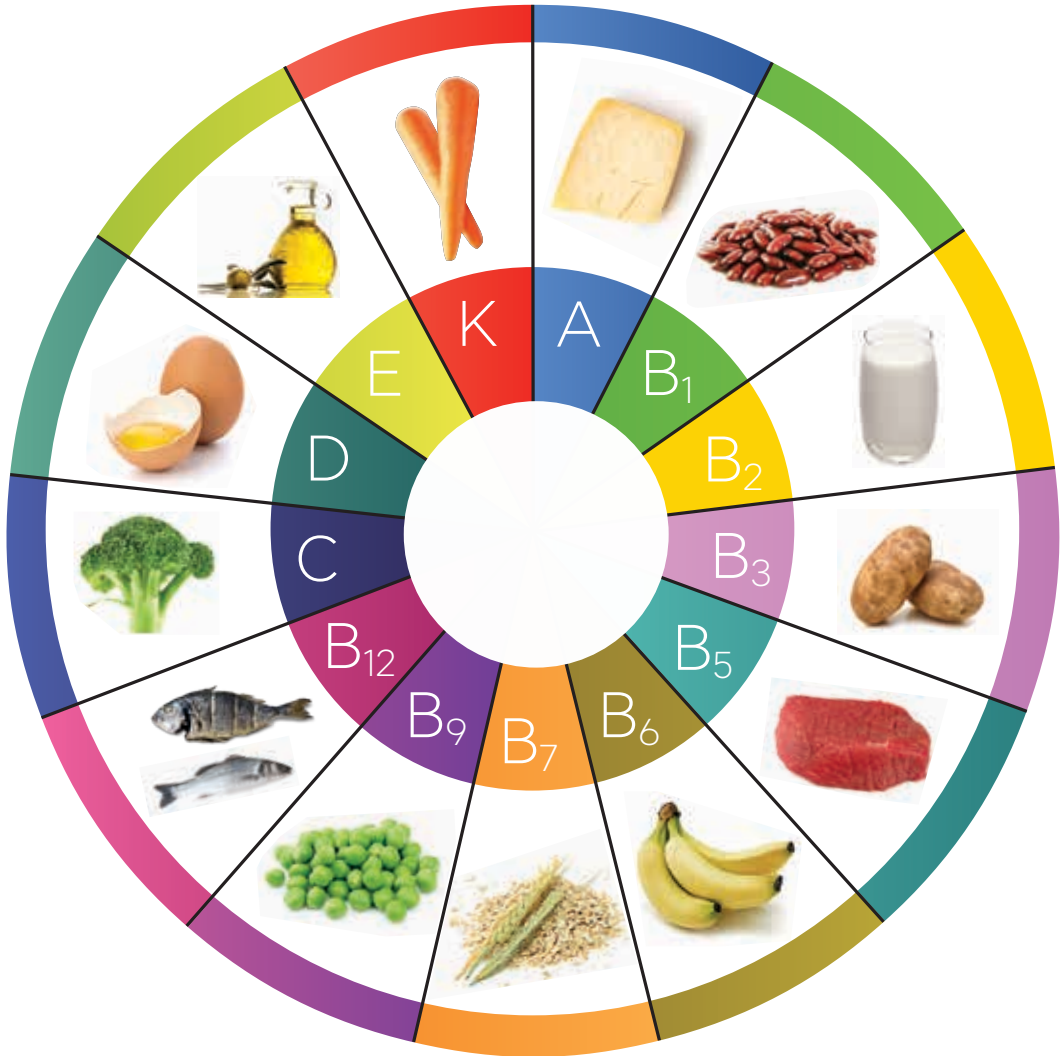
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	ΚΥΡΙΕΣ ΠΗΓΕΣ
Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ)	Εσπεριδοειδή, φράουλες, ακτινίδιο, πατάτα, ντομάτα, λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι, κόκκινες και πράσινες πιπεριές
Θειαμίνη (Βιταμίνη Β ₁)	Σιτάρι, βρόμη, δημητριακά ολικής άλεσης, σικώτι, χοιρινό, όσπρια
Ριβοφλαβίνη (Βιταμίνη Β ₂)	Δημητριακά ολικής άλεσης, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σικώτι, αυγά, γάλα
Νιασίνη (Βιταμίνη Β ₃)	Κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, φιστίκια, πατάτες, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά
Βιταμίνη Β ₆ (Πυριδοξίνη)	Ψάρια, πουλερικά, κόκκινο κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, μπανάνα, δαμάσκηνα, λαχανικά
Βιταμίνη Β ₁₂ (Κοβαλαμίνη)	Τρόφιμα ζωικής προέλευσης: κρέας, σικώτι, αυγό, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα
Φυλλικό οξύ (Β ₉)	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, όσπρια (φασόλια, φακές), αρακάς
Βιοτίνη (Β ₇)	Σικώτι, δημητριακά και προϊόντα τους, κρόκος αυγού, όσπρια
Παντοθενικό οξύ (Β ₅)	Άπαχο κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια. Συντίθεται εν μέρει και από βακτήρια του εντέρου.

Πηγές: WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.*
EFSA (European Food Safety Authority), 2017. *Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA supporting publication 2017:e15121. 92 pp.*

ΠΙΝΑΚΑΣ 5. ΚΥΡΙΕΣ ΠΗΓΕΣ ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	ΚΥΡΙΕΣ ΠΗΓΕΣ
Βιταμίνη Α (ρετινόλη, καροτενοειδή)	Ρετινόλη: Γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, σικώτι, κρόκος αυγού Καροτενοειδή: πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ., σπανάκι), κίτρινα ή πορτοκαλί λαχανικά (π.χ., κολοκύθα, καρότα) και φρούτα (π.χ., βερίκοκα)
Βιταμίνη D	Λιπαρά ψάρια (π.χ., σαρδέλα, ρέγγα), σικώτι, κρόκος αυγού, γαλακτοκομικά προϊόντα Η μεγαλύτερη ποσότητα συντίθεται μέσω της έκθεσης του δέρματος στο ηλιακό φως.
Βιταμίνη E	Φυτικά έλαια (π.χ., ελαιόλαδο), βρόμη, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σπόροι φυτών (π.χ., ηλιόσποροι), ξηροί καρποί.
Βιταμίνη K (φυλλοκινόνη, μενακινόνη, κινόνη)	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ., σπανάκι, μαρούλι), φυτικά έλαια, σικώτι, τυρί Μενακινόνες παράγονται, στον οργανισμό και από βακτήρια του εντέρου.

Πηγές: WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.*
EFSA (European Food Safety Authority), 2017. *Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA supporting publication 2017:e15121. 92 pp.*



Θρεπτικά συστατικά

ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ 6. ΚΥΡΙΕΣ ΠΗΓΕΣ ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΚΥΡΙΕΣ ΠΗΓΕΣ
Ασβέστιο	Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, πράσινα λαχανικά (π.χ., σπανάκι, μπρόκολο), μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., σαρδέλα, γαύρος), αμύγδαλα, όσπρια
Σίδηρος	<i>Αιμικός σίδηρος:</i> κρέας, συκώτι, πουλερικά, ψάρια & θαλασσινά (π.χ., μύδια, στρείδια) <i>Μη αιμικός σίδηρος:</i> όσπρια (π.χ., φασόλια, φακές), σκούρα πράσινα λαχανικά (π.χ., σπανάκι), κολοκυθόσποροι (πασατέμπο)
Μαγνήσιο	Ξηροί καρποί, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, οστρακόδερμα, πράσινα λαχανικά, αρακάς, κακάο
Ψευδάργυρος	Θαλασσινά, ψάρια, κόκκινο κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, αυγά
Ιώδιο	Ιωδιούχο αλάτι (και τρόφιμα που το περιέχουν), θαλασσινά, ψάρια, οστρακοειδή
Σελήνιο	Κρέας, ψάρια, θαλασσινά, καρύδια, δημητριακά

Πηγές: WHO (1996). *Trace Element in Human Nutrition and Health*. World Health Organization, Geneva.

WHO/FAO (2004). *Vitamin and mineral requirements in human nutrition*. Second edition. World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations.

WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.

EFSA (European Food Safety Authority), 2017. *Dietary reference values for nutrients: Summary report*. EFSA supporting publication 2017:e15121. 92 pp. doi:10.2903/sp.efsa.2017.e15121



Ασβέστιο



Σίδηρος



Μαγνήσιο



Ψευδάργυρος



Ιώδιο



Σελήνιο



ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Η ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

- Μία ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία από όλες τις ομάδες τροφίμων καλύπτει επαρκώς τις ανάγκες ενός υγιούς ατόμου σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. **Κανένα συμπλήρωμα διατροφής δεν μπορεί να υποκαταστήσει μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.**
- Η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής μπορεί να κριθεί αναγκαία μόνο από τον γιατρό σας, σε περιπτώσεις διαγνωσμένης ανεπάρκειας κάποιου μικροθρεπτικού συστατικού π.χ., σιδηροπενική αναιμία, σε συγκεκριμένη πάθηση ή σε ειδικές περιόδους της ζωής π.χ., κατά την εγκυμοσύνη.
- Η μη ορθή χρήση συμπληρωμάτων διατροφής ενδέχεται να συνοδεύεται από αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Μαγείρεμα και ασφαλής χειρισμός τροφίμων

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Κάθε χειρισμός των τροφίμων, είτε κατά την προετοιμασία (π.χ., τεμαχισμός) είτε κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος (π.χ., παρατεταμένος βρασμός) μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια μέρους των θρεπτικών συστατικών τους.

Επίσης ορισμένες, συχνά χρησιμοποιούμενες μαγειρικές τεχνικές, όπως το «τσιγάρισμα» και το ψήσιμο στα κάρβουνα, ενώ βελτιώνουν τη γεύση και την οσμή των φαγητών, δρουν αρνητικά στη θρεπτική αξία των τροφίμων.

Προτιμάμε το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο



Αποφεύγουμε το ψήσιμο στα κάρβουνα

Λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που αναπτύσσονται, παράγονται δύο, δυνητικά καρκινογόνες, ομάδες ουσιών:

- Οι **ετεροκυκλικές αμίνες**: σχηματίζονται όταν το κρέας εκτεθεί άμεσα στη φλόγα ή σε επιφάνεια που έχει πολύ υψηλή θερμοκρασία.
- Οι **πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες**: σχηματίζονται στον καπνό που παράγεται όταν το λίπος του κρέατος αναφλέγεται ή στάζει στα κάρβουνα της σάρας.

Πρακτικές συμβουλές για πιο ασφαλές ψήσιμο στα κάρβουνα:

- Μαρινάρουμε το κρέας πριν το ψήσιμο.
- Ψήνουμε σε χαμηλότερη θερμοκρασία.
- Αποτρέπουμε τα ξεσπάσματα της φλόγας.
- Δεν «παραψήνουμε» το κρέας. Το καμένο κρέας έχει υψηλότερα επίπεδα ετεροκυκλικών αμινών.



Αποφεύγουμε το τηγάνισμα

Συμβάλλει:

- Στην πρόσληψη μεγάλης ποσότητας λίπους και κατά συνέπεια θερμίδων.
- Στον σχηματισμό μιας τοξικής χημικής ουσίας (ακρυλαμίδιο), σε αμυλούχα τρόφιμα όπως οι πατάτες.

Συμβουλές για μείωση της ποσότητας ακρυλαμίδιου στα τρόφιμα (ΕΦΕΤ, 2007)

- Τηγάνισμα πατάτας σε χαμηλές θερμοκρασίες και μέχρι να αποκτήσουν «χρυσάφενιο» χρώμα.
- Δεν καταναλώνουμε πατάτες που έχουν σκούρο χρώμα.
- Όταν ψήνουμε στον φούρνο φροντίζουμε η θερμοκρασία να μην ξεπερνά τους 200 °C.
- Αποφεύγουμε το υπερβολικό ψήσιμο του ψωμιού, της πίτσας, των μπισκότων κτλ.

Μαγείρεμα και ασφαλής χειρισμός τροφίμων

ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η διατροφή δεν αρκεί να είναι μόνο ποιοτική, πρέπει να είναι και ασφαλής. Οι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων εφαρμόζονται σε όλα τα στάδια της αλυσίδας παραγωγής και διανομής, από το χωράφι ή την κτηνοτροφική μονάδα, μέχρι τον τελικό καταναλωτή.



Καθαριότητα

Πλένουμε καλά και συχνά τα χέρια, τα μαγειρικά σκεύη και τις επιφάνειες της κουζίνας κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας και του μαγειρέματος των τροφίμων.



Διαχωρισμός

Χρησιμοποιούμε διαφορετικά μαγειρικά σκεύη, επιφάνειες κοπής και ράφια αποθήκευσης στο ψυγείο για τα ωμά (π.χ., κρέας, πουλερικά, ψάρια-θαλασσινά) και τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.



Μαγείρεμα

Μαγειρεύουμε στην κατάλληλη θερμοκρασία και για όσο χρόνο χρειάζεται κάθε τρόφιμο.



Συντήρηση

Αποθηκεύουμε το συντομότερο δυνατό στο ψυγείο τα τρόφιμα μετά την αγορά τους, καθώς και το φαγητό που περίσσεψε. Οι θερμοκρασίες που ευνοούν τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων είναι μεταξύ 5° C και 60° C.

ΕΤΙΚΕΤΕΣ

ΠΩΣ ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Η προσεκτική ανάγνωση των ετικετών στις συσκευασίες των τροφίμων είναι σημαντική και μας βοηθά να κάνουμε υγιεινές επιλογές. Παρότι υπάρχουν διάφορα είδη ετικετών, σε αυτές περιλαμβάνεται πλήθος πληροφοριών που αφορούν στα συστατικά, τη διατροφική αξία, τη διατήρηση, την προέλευση του προϊόντος, κ.ά.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Σε όλα τα τρόφιμα είναι υποχρεωτικό να αναγράφονται τα συστατικά που περιέχουν. Εξαιρέση αποτελούν τρόφιμα όπως νωπά φρούτα και λαχανικά χωρίς περαιτέρω επεξεργασία, αεριούχα νερά, ξίδι ζύμωσης χωρίς άλλα συστατικά, γιαούρτια, τυριά, βούτυρο, είδη γάλακτος που έχουν υποστεί ζύμωση (δηλ. με συστατικά μόνο γάλα, ένζυμα και καλλιέργειες – ωφέλιμα μικρόβια απαραίτητα για την παραγωγή τους, όπως ξινόγαλα).
- Τα συστατικά αναγράφονται κατά φθίνουσα σειρά, βάσει της περιεκτικότητάς τους στο τρόφιμο.
- Τα συστατικά που χρησιμοποιούνται σε ποσοστό μικρότερο από 2% στο τελικό προϊόν μπορούν να απαριθμούνται με διαφορετική σειρά από τα άλλα συστατικά.
- Συστατικά τα οποία σχετίζονται με αλλεργίες και δυσανεξίες, όπως αλλεργία στην πρωτεΐνη του γάλακτος, στη γλουτένη (πρωτεΐνη των σιτηρών), στους ξηρούς καρπούς κ.ά., παρουσιάζονται στην ετικέτα με ειδική ευδιάκριτη σήμανση (π.χ., με κεφαλαία γράμματα, έντονη γραμματοσειρά, υπογράμμιση). Στην περίπτωση που μπορεί να υπάρχουν τυχαία ή/και σε πολύ μικρή ποσότητα στο προϊόν αναφέρονται ξεχωριστά ως εξής: «Περιέχονται ίχνη από...».

ΗΜΙΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ/ΗΜΙΑΠΑΧΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2%

Συστατικά: Φρέσκο αποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα, Ανθόγαλα, Ζωντανή καλλιέργεια γιαούρτης, Πρωτεΐνη γάλακτος

Διατροφική Δήλωση (ανά 100 g): Ενέργεια 58 kcal/243 kJ, Πρωτεΐνες 6,0 g, Υδατάνθρακες 4,0 g, Σάκχαρα 4,0 g, Λιπαρά 2,0 g, Κορεσμένα 1,1 g, Εδώδιμες Ινες 0 g, Αλάτι 0,1 g

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Στις ετικέτες μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την περιεκτικότητα σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά ανά 100 γραμ. ή ανά 100 ml ή/και ανά μια μερίδα του προϊόντος.

- **Ενέργεια:** Η ενέργεια που προσλαμβάνεται από την κατανάλωση του τροφίμου. Εκφράζεται σε kcal ή KJ.
- **Λιπαρά:** Η ποσότητα των λιπαρών που περιέχεται στο τρόφιμο.
- **Νάτριο-Αλάτι:** Η ποσότητα του νατρίου (αλατιού) που περιέχεται στο τρόφιμο.
- **Σάκχαρα:** Η ποσότητα των σακχάρων που περιέχεται στο τρόφιμο.
- **Φυτικές-Εδώδιμες ίνες:** Η ποσότητα των φυτικών ινών που περιέχεται στο τρόφιμο.
- **Βιταμίνες, Ανόργανα στοιχεία:** Η ποσότητα των βιταμινών και ανόργανων στοιχείων που περιέχεται στο τρόφιμο. Η αναγραφή τους δηλώνεται εάν περιέχονται στο τρόφιμο σε σημαντική ποσότητα.

Οι πληροφορίες διατροφής είναι υποχρεωτικές για τρόφιμα που φέρουν ισχυρισμούς διατροφής και υγείας με ευανάγνωστο και ανεξίτηλο τρόπο*. Οι πληροφορίες πρέπει να εμφανίζονται συγκεντρωμένες σε έναν πίνακα με τους αριθμούς σε κάθετη ευθυγράμμιση, ενώ σε περίπτωση έλλειψης χώρου, η αναγραφή γίνεται γραμμικά.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Σιτάρι ολικής άλεσης, σιτάρι, ρύζι, ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, αλάτι

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΙΤΑΡΙ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	ΑΝΑ 100 ΓΡ.	ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ (30 ΓΡ.)
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1594 KJ/376 kcal	478 KJ/113 kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	13 γρ.	3,9 γρ.
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΣΑΚΧΑΡΑ	78 γρ. 19 γρ.	23,4 γρ. 5,7 γρ
ΛΙΠΗ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	1,3 γρ. 0,4 γρ.	0,39 γρ. 0,12 γρ.
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	3 γρ.	0,9 γρ.
ΑΛΑΤΙ ΝΑΤΡΙΟ	0,95 γρ. 0,38 γρ.	0,29 γρ. 0,11 γρ.

* Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητο να παρατίθενται στις ετικέτες καθορίζονται από κανονισμούς της Ε.Ε. Το παρόν κεφάλαιο διαμορφώθηκε με βάση τους ισχύοντες Κανονισμούς (1924/2006 και 1169/2011). Οι κανονισμοί τροποποιούνται κατά διαστήματα.

ΕΤΙΚΕΤΕΣ

Επίσης, μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για:

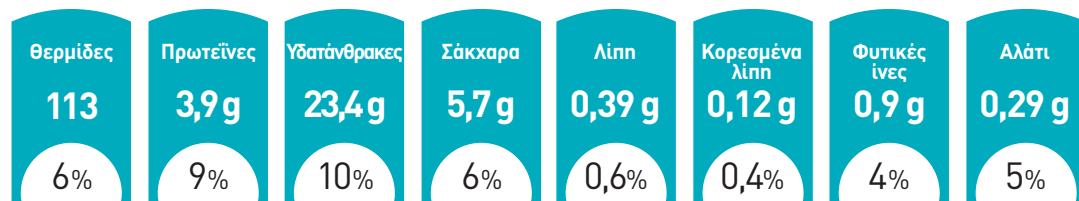
Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (GDA)

Η τιμή αυτή δίνεται για την ενέργεια και τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά, των οποίων η πρόσληψη σε μεγάλες ποσότητες ενδέχεται να έχει δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία (λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και νάτριο-αλάτι). Επιπλέον, μπορεί να δίνεται και για τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες, τις φυτικές ίνες, κ.ά. Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη παρουσιάζεται ανά μία μερίδα προϊόντος με βάση δίαιτα 2000 θερμίδων, η οποία αντιστοιχεί στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή (RDA-ΣΗΠ)

Η τιμή αυτή δίνεται για τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία. Εκφράζει το ποσοστό της Συνιστώμενης Ημερήσιας Παροχής (ΣΗΠ - RDA) που λαμβάνεται από συγκεκριμένη ποσότητα προϊόντος.

ΚΑΘΕ ΜΕΡΙΔΑ ΠΕΡΙΧΕΙ



ΤΩΝ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΠΡΟΣΛΗΨΕΩΝ ΣΑΣ (GDAs)

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Στα τρόφιμα αναγράφονται οι ενδείξεις «ημερομηνία λήξης» ή «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από»:

- **Ημερομηνία λήξης:** Χρησιμοποιείται σε τρόφιμα τα οποία αλλοιώνονται εύκολα (όλα τα νωπά συσκευασμένα προϊόντα). Η κατανάλωση τροφίμων μετά την ημερομηνία λήξης εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία. (Ε.Κ., 2007)
- **Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από:** Χρησιμοποιείται σε τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η κατανάλωση τροφίμων μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία δεν είναι επικίνδυνη για την υγεία, αλλά το τρόφιμο μπορεί να έχει υποστεί αλλαγές στη γεύση ή και την υφή του. (Ε.Κ., 2007)

ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (ΕΚ αριθ. 1924/2006; ΕΦΕΤ, 2010)

Στις ετικέτες των τροφίμων συχνά υπάρχουν ενδείξεις σχετικά με τα διατροφικά χαρακτηριστικά του προϊόντος (π.χ., light, χωρίς σάκχαρα κτλ.), που είναι γνωστές ως ισχυρισμοί διατροφής.

Ισχυρισμός διατροφής είναι κάθε πληροφορία που δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ένα τρόφιμο διαθέτει ιδιαίτερες ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες, λόγω της ποσότητας της ενέργειας (θερμιδικής αξίας) ή της θρεπτικής ή άλλης ουσίας που:

- περιέχεται ή
- δεν περιέχεται ή
- περιέχεται σε μειωμένο ή αυξημένο ποσοστό στο τρόφιμο, π.χ., «υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα», «εκ φύσεως», «χωρίς κορεσμένα λιπαρά», κ.ά.

ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ ΥΓΕΙΑΣ

Εκτός από τους ισχυρισμούς διατροφής, στις ετικέτες των τροφίμων μπορεί να υπάρχουν και πληροφορίες σχετικά με την επίδραση που μπορεί να έχει το προϊόν στην ανθρώπινη υγεία. Αυτοί ορίζονται ως εξής:

Ισχυρισμός υγείας είναι κάθε πληροφορία που δηλώνει ή υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι υπάρχει σχέση μεταξύ μιας κατηγορίας τροφίμων, ή ενός τροφίμου ή συστατικού του τροφίμου και της υγείας, δηλαδή, αναφέρεται στην επίδραση που έχει ένα τρόφιμο ή ένα συστατικό του στην υγεία του καταναλωτή, π.χ., «η βιταμίνη C προλαμβάνει το κρυολόγημα» ή «τα ω-3 λιπαρά οξέα προστατεύουν την καρδιαγγειακή υγεία».

Οι ισχυρισμοί υγείας που **δεν επιτρέπεται** να χρησιμοποιούνται (ΕΚ αριθ. 1924/2006) είναι εκείνοι που:

- υπονοούν ότι μπορεί να επηρεαστεί η υγεία από τη μη κατανάλωση του τροφίμου
- αναφέρονται στο ρυθμό ή την ποσότητα απώλειας βάρους
- αναφέρονται σε συστάσεις μεμονωμένων ιατρών ή επαγγελματιών στον τομέα της υγείας και άλλων ενώσεων επαγγελματιών.

Πηγές:

ΕΦΕΤ (2010). *Ισχυρισμοί Διατροφής & Υγείας. Κείμενο κατευθυντήριων γραμμών για την εφαρμογή του Κανονισμού 1924/2006.*

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2007). *Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20ής Δεκεμβρίου 2006 σχετικά με τους ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής και υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα.*

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2011). *Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 25ης Οκτωβρίου 2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές, την τροποποίηση των κανονισμών του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 και (ΕΚ) αριθ. 1925/2006 και την κατάργηση της οδηγίας 87/250/ΕΟΚ της Επιτροπής, της οδηγίας 90/496/ΕΟΚ του Συμβουλίου, της οδηγίας 1999/10/ΕΚ της Επιτροπής, της οδηγίας 2000/13/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, των οδηγιών της Επιτροπής 2002/67/ΕΚ και 2008/5/ΕΚ και του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 608/2004 της Επιτροπής.*

Γενικό Χημείο του Κράτους (2009). *Κώδικας τροφίμων και ποτών και αντικειμένων κοινής χρήσης. Άρθρο 11α και Παράρτημα Ι του άρθρου 11α.*

