

# Ισορροπημένη διατροφή και άσκηση

Ένας μικρός οδηγός για γονείς  
και υπευθύνους φροντίδας παιδιών





## ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

**Νικολέτα Βίδρα**

MSc Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

**Ανθή Ναούμη**

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Επιστημονική συνεργάτιδα ΙΚΠΙ

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

**Μαίρη Γιαννακούλια**

Επίκουρη Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, Τμήμα Διαιτολογίας-Διατροφής

## ΓΛΩΣΣΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

**Τζένη Μπόλλα**

Γλωσσολόγος-Υπεύθυνη Εκδόσεων &amp; Δημοσίων Σχέσεων ΙΑΔ

## ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

**Φλώρα Μαγκανάρη**

Χημικός Μηχανικός Ε.Μ.Π., Msc Επιστήμη Τροφίμων &amp; Διατροφής- Γενική Διευθύντρια ΙΑΔ

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

**Έλενα Ματθαίου**

## ΠΑΡΑΓΩΓΗ

**Βιβλιοσυνεργατική ΑΕΠΕΕ**

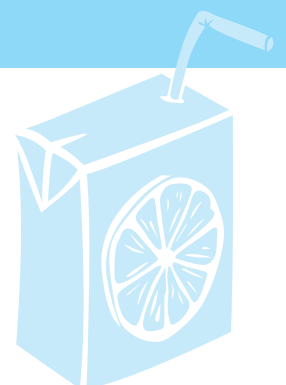
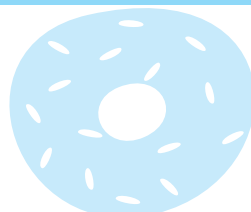
Η έκδοση του φυλλαδίου πραγματοποιήθηκε με τη χορηγία του Ιδρύματος ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ (ΙΑΔ).

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή η απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμος 2121/1993 και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

Copyright © 2010 Ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ

Λεωφ. Κηφισίας 32, 151 25 Μαρούσι

Τηλ.: 210 6854890 - Fax: 210 6851275

[www.iad.gr](http://www.iad.gr)

## Προλογικό σημείωμα

Η διατροφή ήταν ανέκαθεν στο επίκεντρο της καθημερινής ζωής των ανθρώπων και συνδέεται άμεσα με την υγεία. Οι ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση τόσο για την ομαλή σωματική και διανοητική ανάπτυξη των παιδιών όσο και για την πρόληψη νοσημάτων στην ενήλικη ζωή τους.

Εξίσου σημαντικά αποτελέσματα στην πρόληψη και την αντιμετώπιση σοβαρών ασθενειών έχει και η καθημερινή σωματική δραστηριότητα. Η ενδεδειγμένη σωματική δραστηριότητα είναι ικανή να αναπτύξει τη φυσική και την πνευματική υγεία των παιδιών και, παράλληλα, να τους προσφέρει σημαντικά κοινωνικά οφέλη.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την υιοθέτηση της ισορροπημένης διατροφής και της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας ως τρόπου ζωής από τα παιδιά είναι η πληροφόρηση και η εκπαίδευση των ενηλίκων · των γονιών, των εκπαιδευτικών και των απλών καταναλωτών.

Στις μέρες μας, όμως, φαίνεται ότι η περί διατροφής και άσκησης παιδεία και γνώση των καταναλωτών είναι ανεπαρκής και δεν μπορεί να τους επιτρέψει να κάνουν σωστές επιλογές προς όφελος της υγείας τους. Συνέπεια αυτού είναι τα υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας παιδιών, εφήβων και ενηλίκων, όπως καταγράφονται από πλήθος σχετικών ερευνών στην Ελλάδα. Συγκεκριμένα, αποτελέσματα πανελλαδικής έρευνας που διεξήγαγε το ΙΑΔ σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες παιδιών και εφήβων έδειξαν ότι ένα στα τρία παιδιά 3-12 ετών έχει υπερβάλλον σωματικό βάρος. Αντίστοιχα, από έρευνες που έχουν διεξαχθεί από το ΙΚΠΙ, στο πλαίσιο του πανευρωπαϊκού προγράμματος KIDSCREEN, έχει φανεί ότι το ποσοστό των παιδιών 8-12 ετών με υπερβάλλον βάρος είναι 26,9%, ενώ αντίστοιχα σε εφήβους 12-18 ετών είναι 20% για τα αγόρια και 8% για τα κορίτσια. Επίσης, όπως προέκυψε από τη μελέτη Hellas Health I, το συνολικό ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων ενηλίκων ανέρχεται στο 57,6%.

Το **Ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ (ΙΑΔ)** και το **Εθνικό Δίκτυο Δήμων Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΗΠΥ)**, λαμβάνοντας υπόψη τον ρόλο του γονέα στη διαμόρφωση των συνθηκών των παιδιών, αποφάσισαν την από κοινού έκδοση ενός χρήσιμου οδηγού για τους γονείς. Ο οδηγός αυτός έχει ως στόχο να συμβάλει στη βελτίωση της διατροφής των παιδιών και στην προώθηση της αξίας της καθημερινής άσκησης.

Η εύχρηστη και λειτουργική δομή της έκδοσης, σε συνδυασμό με την αξιόπιστη και τεκμηριωμένη πληροφόρηση από επιστήμονες, θέτουν τα εχέγγρα για την επίτευξη του κοινού αυτού στόχου.

Ο οδηγός θα διατεθεί στους δήμους-μέλη του **ΕΔΔΗΠΥ**.

Επίσης, το φυλλάδιο θα είναι στη διάθεση όλων μέσω της ιστοσελίδας του **ΙΑΔ**, [www.iad.gr](http://www.iad.gr), και του **ΕΔΔΗΠΥ**, [www.neaygeia.gr](http://www.neaygeia.gr).





## ΙΔΡΥΜΑ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ

Το Ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ έχει ως αποστολή να συμβάλλει στη βελτίωση των διατροφικών συνθηκών των Ελλήνων και στην επιμόρφωσή τους σε θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, την ασφάλεια και την τεχνολογία των τροφίμων, μέσω της προαγωγής της έρευνας, της διάχυσης της πληροφόρησης και της εκπαίδευσης του κοινού και των ειδικών. Ειδικότερα, το Ίδρυμα:

- Υποστηρίζει την επιστημονική έρευνα στους τομείς της υγείας, της διατροφής και της επιστήμης και τεχνολογίας των τροφίμων.
- Χορηγεί υποτροφίες σε μεταπτυχιακούς φοιτητές ή σε ερευνητές που εργάζονται στον τομέα της επιστήμης και της τεχνολογίας των τροφίμων και της διατροφής.
- Χορηγεί χρηματικά έπαθλα σε ερευνητές για συγκεκριμένες ερευνητικές τους εργασίες ή για τη συνολική τους προσφορά στην επιστήμη και την τεχνολογία των τροφίμων και της διατροφής.
- Οργανώνει διεθνή επιστημονικά συνέδρια και δημοσιεύει τα ευρήματα.
- Συνεργάζεται με ερευνητικούς, εκπαιδευτικούς και ενημερωτικούς φορείς στην Ελλάδα και το εξωτερικό.
- Αναπτύσσει προγράμματα ενημέρωσης που ενδιαφέρουν την ευρύτερη κοινή γνώμη ή αφορούν σε ειδικές ομάδες πληθυσμού (γονείς, παιδιά, ηλικιωμένους, εγκύους κ.λπ.).
- Δημοσιεύει πληροφορίες για τη διατροφή και τα τρόφιμα γενικότερα, τη σωματική δραστηριότητα και την ευεξία για το ευρύ κοινό ή για ειδικές ομάδες πληθυσμού μέσω περιοδικών ή άλλων εκδόσεων και μέσω της ιστοσελίδας του ([www.iad.gr](http://www.iad.gr)).
- Οργανώνει εκπαιδευτικά προγράμματα για παιδιά και εφήβους, διαιτολόγους-διατροφολόγους, ιατρούς, εκπαιδευτικούς, υπεύθυνους δημόσιας υγείας κ.λπ.
- Διενεργεί έρευνες καταναλωτών με στόχο να αφουγκραστεί τις ανάγκες και τις ανησυχίες των πολιτών σε θέματα διατροφής, να επισημάνει τα κύρια προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι Έλληνες καταναλωτές, να καταγράψει τις διατροφικές τους συνήθειες, καθώς και να διερευνήσει τις ανάγκες πληροφόρησης των καταναλωτών.
- Υποστηρίζει ή/και συμμετέχει σε πρωτοβουλίες άλλων οργανισμών, ιδρυμάτων ή επιστημόνων με παρεμφερείς στόχους με τους δικούς του.

ΕΘΝΙΚΟ  
ΔΙΚΤΥΟ ΔΗΜΩΝ  
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ  
ΥΓΕΙΑΣ

## ΕΘΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΔΗΜΩΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Ε.Δ.ΔΗ.Π.Υ)

Το **Εθνικό Δίκτυο Δήμων Προαγωγής Υγείας (Ε.Δ.ΔΗ.Π.Υ)** ιδρύθηκε για την ανάπτυξη της Προαγωγής και Αγωγής Υγείας σε επίπεδο δήμων. Βοηθάει τους δήμους-μέλη και τα στελέχη τους να αναπτύξουν τις κατάλληλες υποδομές και πρακτικές, καθώς και μορφές συνεργασίας σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο, που θα καθιστούν δυνατή και αποτελεσματική την κοινοτική δράση για την υγεία.

Η υγεία εξαρτάται από πληθώρα παραγόντων. Η υιοθέτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών και η αναβάθμιση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος αποτελεί το αντικείμενο της σύγχρονης στρατηγικής των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας.

Μέλη του **ΕΔΔΗΠΥ** είναι οι ακόλουθοι δήμοι: Αγ. Αναργύρων, Αγ. Ιωάννη Ρέντη, Αγίας Βαρβάρας, Αγίας Παρασκευής, Ακρωτηρίου Χανίων, Αλίμου, Ανώγεια Ρεθύμνης, Βάρης, Βέροιας, Βόλου, Γαλασίου, Εξωμβούργου Τήνου, Ερμούπολης (Σύρος), Ζεφυρίου, Θέρμης (Θεσσαλονίκη), Καβάλας, Καλλιθέας, Καμένων Βούρλων, Κοζάνης, Κορθίου (Ανδρος), Κορυδαλλού, Λαμιών, Λάρισας, Λυκόβρυσσης, Μεγαλόπολης, Μεγάρων, Μουρεσίου (Πήλιο Μαγνησίας), Μοσχάτου, Μυκόνου, Ν. Ιωνίας Μαγνησίας, Παπάγου, Πάρου, Πάτρας, Περιστερίου, Πολίχνης Θεσσαλονίκης, Πτολεμαΐδας, Ρεθύμνου, Ρόδου, Σαλαμίνας, Σερρών, Σκύρου, Σούρπης Μαγνησίας, Συκεών Θεσσαλονίκης, Χανίων και Χερσονήσου Κρήτης.

Το **ΕΔΔΗΠΥ** υποστηρίζεται οργανωτικά από το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (ΙΚΠΙ), που αποτελεί ένα μη-κερδοσκοπικό επιστημονικό οργανισμό, και επιστημονικά από το Κέντρο Μελετών Υπηρεσιών Υγείας.

**ΙΚΠΙ**  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ  
ΙΑΤΡΙΚΗΣ



ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΩΝ  
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

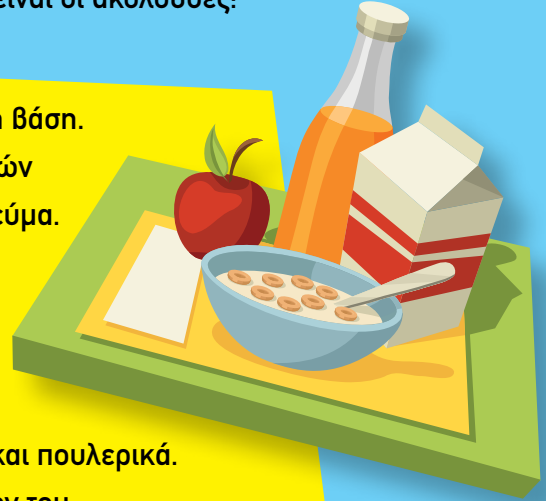
# Ισορροπημένη διατροφή



## Αρχές ισορροπημένης διατροφής\*

Οι διατροφικές συστάσεις για παιδιά μεγαλύτερα των 2 ετών στηρίζονται στις ίδιες αρχές με αυτές που στηρίζονται και οι διατροφικές συστάσεις για τους ενήλικες. Οι συστάσεις αυτές, τροποποιημένες για την ελληνική πραγματικότητα, είναι οι ακόλουθες:

- Να καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση.
- Να προτιμάτε ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών εποχής και να προσπαθείτε να τα εντάσσετε σε κάθε γεύμα.
- Να καταναλώνετε ελαιόλαδο ως το κύριο λίπος σε όλα τα φαγητά.
- Να περιορίζετε την κατανάλωση ζωικών λιπών, όπως βούτυρο (το οποίο υπάρχει και στα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα), λίπος και πέτσα από κρέας και πουλερικά.
- Να περιορίζετε την κατανάλωση κρέατος και προϊόντων του.
- Όταν καταναλώνετε κρέας, να προτιμάτε τα άπαχα μέρη του και προϊόντα κρέατος χαμηλά σε λιπαρά.
- Να προτιμάτε προϊόντα που περιέχουν ολικής αλέσεως δημητριακά, όπως ολικής αλέσεως ψωμί, δημητριακά πρωινού, ζυμαρικά και καστανό ρύζι.
- Να καταναλώνετε με σύνεση τρόφιμα και ποτά που περιέχουν ζάχαρη, όπως γλυκά, αναψυκτικά και χυμούς.
- Να καταναλώνετε ψάρι και όσπρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.
- Να καταναλώνετε γαλακτοκομικά προϊόντα σε καθημερινή βάση.
- Να χρησιμοποιείτε το αλάτι με σύνεση.



*Ευτός από την ποιότητα της διατροφής, σημαντικό ρόλο έχει και η ποσότητα. Έμφαση θα πρέπει να δίνεται στη διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας, δηλαδή, στην ισορροπία μεταξύ της ενέργειας που δαπανάται για τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού και για την καθημερινή σωματική δραστηριότητα, και της ενέργειας που προσλαμβάνεται από την τροφή.*

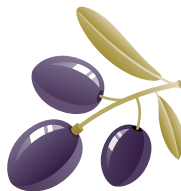
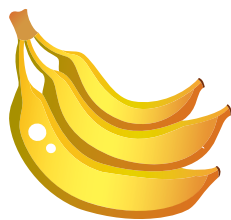
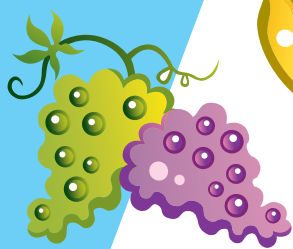
*Ευτός από το αλάτι που βάζουμε στο φαγητό, αλάτι υπάρχει σε σημαντικές ποσότητες σε αρεμέτα τρόφιμα, όπως στο γωμί, τα αλλαντικά, τα τυριά, κ.λπ..*

Οι παραπάνω συστάσεις για τα παιδιά δεν απέχουν σημαντικά από αυτές των ενηλίκων. Γι' αυτό αφορούν και όλη την οικογένεια.

\* Σύμφωνα με τις συστάσεις της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας του 2005 (αναπροσαρμοσμένες το 2008 και το 2009), προσαρμοσμένες για την ελληνική πραγματικότητα για τα παιδιά άνω των 2 ετών.

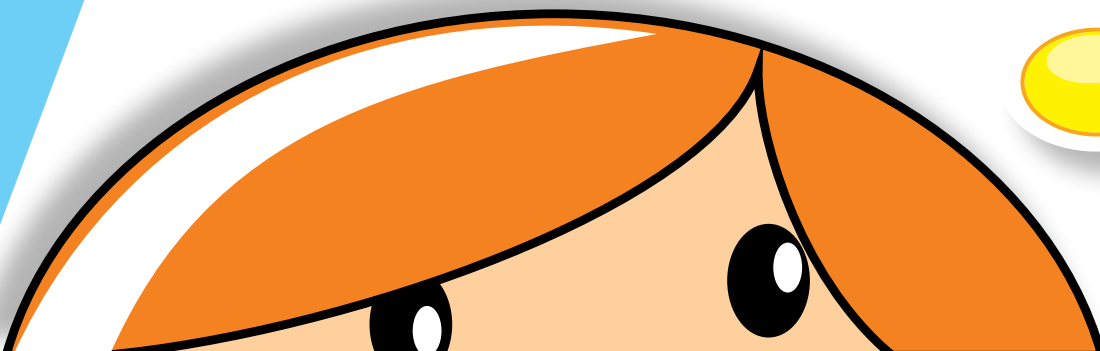
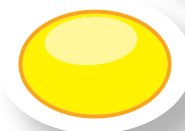
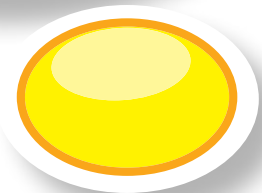
Σημαντικό είναι να διαβάσετε τις ετικέτες των τροφίμων και, κυρίως, τις λίστες των συστατικών των συσκευασμένων προϊόντων, ώστε να συγκρίνετε και να προσπαθείτε να επιλέξετε τρόφιμα που ανταποκρίνονται στις προηγούμενες οδηγίες.

Οι διατροφικές ανάγκες του κάθε ατόμου επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, όπως η ηλικία, ο ρυθμός ανάπτυξης, το φύλο, ο βαθμός σωματικής δραστηριότητας, οι οικογενειακές και κοινωνικές πεποιθήσεις, κ.ά. Οι προηγούμενες συστάσεις αποτελούν γενικές οδηγίες το κάθε παιδί, όμως, έχει τις δικές του προσωπικές ανάγκες. Γι' αυτόν τον λόγο θα πρέπει οι οδηγίες αυτές να εξατομικεύονται.



### Καλή διατροφή:

- Μέτρο
- Ισορροπία
- Ποικιλία



## Διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές

Το πρώτο γεύμα της ημέρας, το **πρωινό**, είναι εξίσου σημαντικό με τα υπόλοιπα γεύματα. Τα παιδιά τείνουν να μην καταναλώνουν πρωινό. Όμως, μετά από 8-10 ώρες βραδινής νηστείας είναι δύσκολο για τον οργανισμό να αντεπεξέλθει στις δραστηριότητες της ημέρας, χωρίς τα «καύσιμα» που του παρέχει ένα καλό γεύμα στο ξεκίνημα της ημέρας!

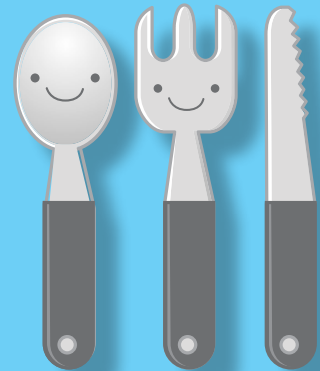


Όσον αφορά τα **κύρια γεύματα**, έρευνες από την Ελλάδα και το εξωτερικό έχουν δείξει ότι τα παιδιά που γευματίζουν με τους γονείς τους τουλάχιστον μία φορά την ημέρα έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες (ποιότητα διατροφής) από αυτά που δεν καταναλώνουν κανένα γεύμα με τους γονείς τους. Η θετική επίδραση, όμως, του οικογενειακού γεύματος στην ποιότητα της διατροφής αναιρείται, όταν το γεύμα πραγματοποιείται μπροστά σε ανοικτή τηλεόραση.

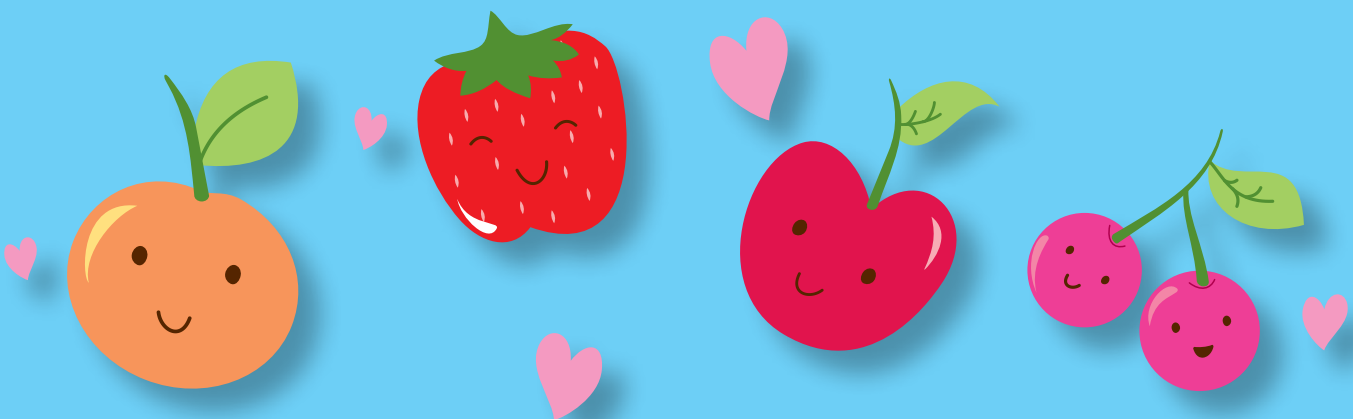
Η ώρα του φαγητού είναι μια μοναδική ευκαιρία για την οικογένεια να συγκεντρωθεί, να συζητήσει και να ανταλλάξει απόψεις. Προσφέρει, επίσης, την ευκαιρία στους γονείς να λειτουργήσουν ως πρότυπα, με το να τους βλέπουν τα παιδιά να ακολουθούν υγιεινές και ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες.

*Η κατανάλωση των γευμάτων θα πρέπει να γίνεται:*

- στο τραπέζι της κουζίνας ή στην τραπεζαρία, με τα κατάλληλα σερβίτσια (πιιάτα, μαχαιροπίρουνα)
- σε ήρεμο κλίμα και ευχάριστο περιβάλλον
- χωρίς να μάνουμε μάτι άλλο ταυτόχρονα, και
- σίγουρα μακριά από την τηλεόραση ή τον υπολογιστή.



Είναι σημαντικό, επίσης, τα παιδιά να καταναλώνουν μικρά **ενδιάμεσα γεύματα** (σνακ), αρκεί αυτά να είναι υψηλής θρεπτικής αξίας, όπως φρούτα, λαχανικά, γάλα, γιαούρτι, ψωμί και προϊόντα από δημητριακά ολικής αλέσεως, τوست, κ.ά. Με τον τρόπο αυτό εμπλουτίζεται η διατροφή τους σε θρεπτικά συστατικά που μπορεί να μην παίρνουν κατά τη διάρκεια των κυρίως γευμάτων τους.





## Συμβουλές διατροφικής διαπαιδαγώγησης για τους γονείς

Οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν ποικιλοτρόπως τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών τους και συχνά έχουν τη διάθεση να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Χρησιμοποιούν, όμως, πολλές φορές λανθασμένες πρακτικές, όπως αυτές του αυστηρού περιορισμού, της συχνής επιβράβευσης και της υπερβολικής πίεσης για κατανάλωση, που μάλλον οδηγούν στα αντίθετα από τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα. Αντίθετα, πρακτικές όπως η προσπάθεια εξοικείωσης του παιδιού με νέα τρόφιμα και η μίμηση από το παιδί ατόμων που λειτουργούν ως πρότυπα γι' αυτό, φαίνεται να αποδίδουν καλύτερα.

Απαραίτητη προϋπόθεση για να καταστεί ένα τρόφιμο οικείο για το παιδί είναι να εκτεθεί σε αυτό, τόσο στην ύπαρξη όσο και στη γεύση του. Η διαθεσιμότητα και η εύκολη πρόσβαση στο τρόφιμο μπορούν να αυξήσουν την αποδοχή του. Είναι, όμως, σημαντικό να γνωρίζουν οι γονείς ότι απαιτούνται περισσότερες από δέκα ή/και δεκαπέντε φορές έκθεσης στο τρόφιμο και, μάλιστα, με ουδέτερο τρόπο, χωρίς πίεση για κατανάλωση, προκειμένου το παιδί να το δοκιμάσει, να το αποδεχθεί και, ίσως, στη συνέχεια να το εντάξει στο διαιτολόγιό του. Το τελευταίο, βέβαια, απαιτεί πολύ μεγαλύτερη προσπάθεια.

Ένας από τους ισχυρότερους τρόπους για να επιτευχθεί και να διατηρηθεί η δοκιμή ενός νέου τροφίμου φαίνεται να είναι και η **μίμηση**. Ένα παιδί δύσκολα θα καταναλώσει ένα τρόφιμο που δεν έχει δει να καταναλώνουν οι γονείς του. Οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα και τα παιδιά μέσω της μίμησης υιοθετούν, όχι μόνο τις συνήθειες των γονέων τους σχετικά με τα καταναλισκόμενα τρόφιμα, αλλά και τη γενικότερη διατροφική τους συμπεριφορά και στάση απέναντι στο φαγητό. Εκτός από τους γονείς, ως πρότυπα για τα παιδιά μπορεί να λειτουργήσουν και άλλα άτομα του περιβάλλοντος των παιδιών, όπως οι δάσκαλοι, οι συμμαθητές και οι «σημαντικοί» φίλοι.

Η πρακτική της εξοικείωσης και της μίμησης μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να ξεπεράσουν και ένα άλλο φαινόμενο, που συναντάται συχνά στα παιδιά. Πρόκειται για το φαινόμενο της **νεοφοβίας**, που δηλώνει την άρνηση του παιδιού να δοκιμάσει οποιοδήποτε νέο τρόφιμο, στο οποίο δεν έχει εκτεθεί ξανά.



Η **παρουσίαση ενός φαγητού** μπορεί να επηρεάσει την αποδοχή του από ένα παιδί, από τη στιγμή που οι προτιμήσεις των παιδιών, σε μεγαλύτερο, μάλιστα, βαθμό από τους ενήλικες, επηρεάζονται από την εμφάνιση του γεύματος, την παρουσίαση του και το μαγείρεμα. Χαρακτηριστικά τροφίμων που διευκολύνουν την αποδοχή τους είναι να είναι τρυφερά και ζουμερά, τραγανά και χρωματιστά. Αντιθέτως, τα παιδιά δεν προτιμούν τα σκληρά και ξηρά τρόφιμα. Επιπλέον, προτιμούν το φαγητό να είναι διαχωρισμένο εξαρχής στο πιάτο και όχι ανακατεμένο (π.χ. ξεχωριστά το κρέας από το ρύζι· όχι ανακατεμένα). Επίσης, τα παιδιά έχουν μεγαλύτερο αριθμό γευστικών καλύκων, γεγονός που τα καθιστά πιο ευαίσθητα στη γεύση. Επομένως, ένα γεύμα έντονα αλμυρό ή με πολλά μπαχαρικά και έντονες γεύσεις είναι πολύ πιθανό να δυσαρεστήσει το παιδί, με αποτέλεσμα να μην το καταναλώσει.

**Δοκιμάστε, λοιπόν, να αξιοποιήσετε τις προτιμήσεις των παιδιών σας, προετοιμάζοντας κατάλληλα το φαγητό και παρουσιάζοντάς τους το με τρόπο ελκυστικό, προκειμένου να εμπλουτίσετε και να βελτιώσετε τη διατροφή τους.**

Συχνά οι γονείς ασκούν στα παιδιά τους **πίεση για κατανάλωση** όλης της ποσότητας του φαγητού που τους σερβίρεται ή/και για κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων. Ακόμη, οι γονείς **χρησιμοποιούν ως εργαλείο την πρακτική της επιβράβευσης** στο παιδί τους.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αποφεύγονται τέτοιου είδους συμπεριφορές από τους γονείς, αφού επηρεάζουν αρνητικά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και μπορεί να οδηγήσουν σε:

- α.** διάκριση των τροφίμων σε καλά και κακά,
- β.** μείωση της κατανάλωσης τροφίμων για τα οποία ασκήθηκε πίεση στο παιδί να τα καταναλώσει ή δόθηκε στο παιδί επιβράβευση, όταν τελικά το παιδί τα κατανάλωσε,
- γ.** υπερκατανάλωση των τροφίμων που οι γονείς χρησιμοποιούν ως δώρα (συνήθως γλυκά) για να επιβραβεύσουν το παιδί τους, όταν αυτό καταναλώσει το επιθυμητό γι' αυτούς τρόφιμο και
- δ.** ανάπτυξη μη υγιούς σχέσης με το φαγητό.



*Δεν υπάρχουν  
καλά και κακά  
τρόφιμα, αλλά  
καλές και κακές  
διατροφικές  
συνήθειες.*

Όταν στο παιδί πείτε: «Φάε τις φραμές σου και θα σου δώσω μετά γλυκό», το παιδί σκέφτεται ότι για να του δίνουν ένα δώρο -το γλυκό-, προκειμένου να ματαναλώσει τις φραμές, σημαίνει ότι αυτές δεν θα του αρέσουν. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύεται η προτίμησή του για το «φαγητό-δώρο» και μειώνεται για το «φαγητό-στόχος» του γονέα, δηλαδή τις φραμές.

Οι συνήθειες που διαμορφώνονται κατά την παιδική ηλικία, και ειδικά αυτές που σχετίζονται με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, είναι συνήθειες που μπορούν να παραμείνουν και στην ενήλικη ζωή.



Όταν η μίμηση και η έκθεση σε ένα τρόφιμο δεν αποτελέσουν αφορμή για τη δοκιμή ενός τροφίμου, τότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί και η **επιβράβευση, αλλά υπό προϋποθέσεις**. Ορθή χρήση της επιβράβευσης σημαίνει να είναι **λεκτική** (π.χ. ένα «μπράβο») παρά υλική, μικρή παρά μεγάλη και να αφορά την **ποιότητα** και όχι την **ποσότητα** της αλλαγής (π.χ. «μπράβο που το δοκίμασες» και όχι «μπράβο που το έφαγες όλο»). Αν, παρ' όλα αυτά, η επιβράβευση δεν είναι λεκτική, προτιμήστε να μη σχετίζεται με τρόφιμα, αλλά με σωματική δραστηριότητα (π.χ. «Αν φας τη σαλάτα σου, θα πάτε το Σάββατο για μπάλα με τον μπαμπά») και σίγουρα να μην είναι κάτι... πολύ μεγάλο.

Οι ίδιες προϋποθέσεις ισχύουν και για την περίπτωση της τιμωρίας. Προτιμήστε, από το να πείτε στο παιδί: «Αν δεν φας τη σαλάτα σου, δεν θα φας γλυκό σήμερα», να του πείτε: «Αν δεν φας τη σαλάτα σου, δεν θα πας για μπάσκετ σήμερα».

Η τροφή μπορεί να αποτελέσει **μέσο άσκησης πίεσης** και από το παιδί προς τον γονιό. Δηλαδή, είναι πιθανόν το παιδί να αρνείται πεισματικά να καταναλώσει, είτε κάποιο συγκεκριμένο τρόφιμο είτε οποιοδήποτε τρόφιμο, προκειμένου να επιτύχει κάποιον σκοπό (παιχνίδι, βόλτα, περισσότερη ώρα στην τηλεόραση ή στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, κ.λπ.) ή απλά και μόνο για να έχει την προσοχή του γονέα. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι σκόπιμο να μην πιεστεί το παιδί προκειμένου να φάει, αλλά να του σερβίρονται κανονικά τα επόμενα γεύματα, έως ότου το παιδί πεινάσει και φάει.

*Μην επιτρέψετε το φαγητό να γίνει πεδίο μάχης, πιέσεων, αντιπαραθέσεων, αηλιά και «εργαλείο διαπραχμάτευσης».*

## Προτάσεις και ιδέες για αλλαγή διατροφικών συνθηκών

### Πρωινό

Προσπαθήστε να τρώτε πρωινό όλη η οικογένεια μαζί τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

### Προτάσεις για πρωινό

- Δημητριακά πρωινού με γάλα ή γιαούρτι και φρούτο
- Τοστ με φρούτο ή φρεσκοστυμμένο χυμό
- Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι
- Ψωμί με βούτυρο ή μαργαρίνη και μέλι ή μαρμελάδα και γάλα

### Κυρίως γεύματα

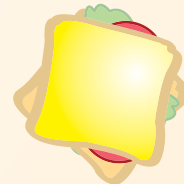
Προσπαθήστε να μάθετε τα παιδιά σας να τρώνε ποικιλία τροφίμων.

### Ενδιάμεσα γεύματα (σνακ)

Προτείνεται να καταναλώνουν τα παιδιά 2-3 σνακ την ημέρα. Ενδεικτικά: ένα σνακ στο σχολείο, ένα το απόγευμα και ένα πριν τον ύπνο.

### Τι σνακ να προτείνετε στα παιδιά σας;

- Λαχανικά εποχής (π.χ. καροτάκια και αγγουράκια κομμένα σε μπιστουνάκια)
- Φρούτο ή φρουτοσαλάτα
- Τοστ
- Ξερά φρούτα και ξηροί καρποί
- Μπάρα δημητριακών
- Γιαούρτι με φρούτο ή/και μέλι
- Κουλούρι τύπου Θεσσαλονίκης



### Προσοχή!

Οι ξηροί καρποί και τα μισρά κομματάκια φρούτων θα πρέπει να αποφεύγεται να ματαναλώνονται από μισρά παιδιά, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος πνιγμού.



# Άσκηση

Ενθάρρυνση από την οικογένεια  
Η οικογένεια ως πρότυπο

Η ισορροπημένη  
διατροφή πρέπει πάντα  
να συνοδεύεται από  
ημερήσια σωματική  
δραστηριότητα.



## Γιατί να ξεμυνηθεί το παιδί μου άσκηση;

Η τακτική σωματική δραστηριότητα έχει τόσο βραχυπρόθεσμες όσο και μακροπρόθεσμες ευεργετικές επιδράσεις στα παιδιά, καθώς επηρεάζει τη νοητική, τη συναισθηματική και τη σωματική υγεία τους. Επίσης, από μελέτες φαίνεται ότι τα παιδιά που ασχολούνται με την άσκηση από την παιδική ηλικία και υιοθετούν έναν **μη καθιστικό τρόπο ζωής** τείνουν και ως ενήλικες να είναι σωματικά δραστήριοι, γεγονός που είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αφού η άσκηση είναι προαγωγός τόσο της υγείας όσο και της ευεξίας. Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που είναι σωματικά δραστήρια τείνουν να υιοθετούν πιο εύκολα υγιείς συμπεριφορές (π.χ. αποφυγή του καπνίσματος, αλκοόλ και χρήση ναρκωτικών ουσιών) και να έχουν καλύτερη απόδοση στο σχολείο.

### Ποια είναι τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για τα παιδιά;

Η ενδεδειγμένη συχνότητα και διάρκεια της άσκησης προσφέρει στα παιδιά σημαντικά οφέλη. Συγκεκριμένα, συμβάλλει στη(ν):

- ανάπτυξη υγιούς μυοσκελετικού συστήματος (οστά, μύες, αρθρώσεις),
- βελτίωση της στάσης του σώματος και της ελαστικότητας,
- αύξηση της αντοχής και της μυϊκής δύναμης,
- ανάπτυξη ενός υγιούς καρδιαγγειακού συστήματος (καρδιά και πνεύμονες),
- βελτίωση της φυσικής κατάστασης,
- βελτίωση του συντονισμού και του ελέγχου των κινήσεων,
- διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους,
- μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων,
- βελτίωση της αυτοπεποίθησης,
- ενίσχυση της κοινωνικότητας,
- μείωση του άγχους και αποφυγή της κατάθλιψης.

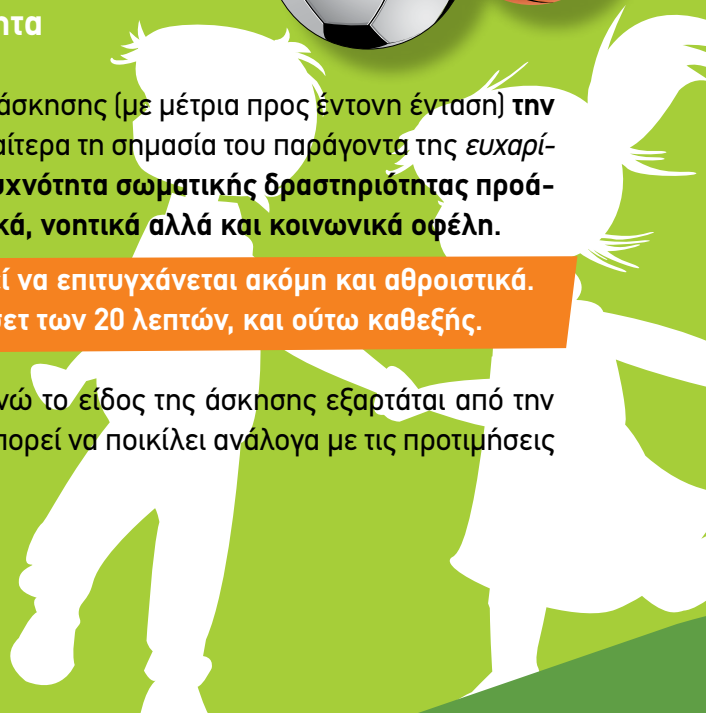
### Πόση είναι η ενδεδειγμένη διάρκεια και συχνότητα της σωματικής δραστηριότητας για τα παιδιά;

Οι διεθνείς οργανισμοί\* προτείνουν τουλάχιστον **60 λεπτά** άσκησης (με μέτρια προς έντονη ένταση) **την ημέρα** για όλα τα παιδιά άνω των δύο ετών, τονίζοντας ιδιαίτερα τη σημασία του παράγοντα της *ευχαρίστησης* κατά την άσκηση. Η συγκεκριμένη διάρκεια και συχνότητα σωματικής δραστηριότητας προάγει την υγιή ανάπτυξη και προσφέρει σημαντικά σωματικά, νοητικά αλλά και κοινωνικά οφέλη.

Η ενδεδειγμένη αυτή διάρκεια μέσα στην ημέρα μπορεί να επιτυγχάνεται ακόμη και αθροιστικά. Για παράδειγμα, τέσσερα σετ των 15 λεπτών, τρία σετ των 20 λεπτών, και ούτω καθεξής.

Σε ό,τι αφορά την ένταση, μπορεί σταδιακά να αυξάνει, ενώ το είδος της άσκησης εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο και το στάδιο ανάπτυξης του παιδιού και μπορεί να ποικίλει ανάλογα με τις προτιμήσεις του παιδιού.

\* Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία.



Το παιδί ασκείται και όταν συμμετέχει στις δουλειές του σπιτιού, όπως στο/στην:

- καθάρισμα και συμμάζεμα του δωματίου του
- συμμάζεμα της ντουλάπας και των ρούχων του
- στρώσιμο του κρεβατιού του
- συμμάζεμα των παιχνιδιών του
- πλύσιμο πιάτων ή τοποθέτησή τους στο πλυντήριο των πιάτων
- κηπουρική

### Πώς θα γίνει η άσκηση συνήθεια;

Ο καλύτερος τρόπος θα ήταν η ενασχόληση με την άσκηση να γίνεται ως παιχνίδι· μια δραστηριότητα που να δίνει στο παιδί χαρά και να μη γίνεται μέσο ανταγωνισμού και κατάταξης.

### Παραδείγματα άσκησης για τα παιδιά

- Συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα (μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο, πόλο, κ.λπ.)
- Ποδήλατο
- Χορός
- Περπάτημα
- Τρέξιμο
- Κολύμπι
- Κηπουρική
- Συμμετοχή στις δουλειές του σπιτιού και στα ψώνια για το σπίτι
- Συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο
- Βόλτα με τον σκύλο
- Παιχνίδι στο προαύλιο του σχολείου στα διαλείμματα, και τα απογεύματα και τα Σαββατοκύριακα παιχνίδι στην αυλή, την αυλή ή τον κήπο του σπιτιού
- Παιχνίδια στο νερό, όπως σουτάκια, πόλο, κ.ά.

Άναψε το ραδιόφωνο και κουνήσου στους ρυθμούς της μουσικής!

*Μην ξεχνάτε τα κλασικά παιχνίδια των παιδιών, όπως το σμοινάμι, το πιάστικο, τα μήλα, το μνηχητό, το κερντζό, κ.ά.*

*Παροτρύνετε τα παιδιά σας να παίζουν σε υγιή ενυαυρία.*



## Προτάσεις για ένταξη της άσκησης στην καθημερινότητα των παιδιών...με τη συμμετοχή και τη συμβολή των γονέων

- Προτρέψτε τα παιδιά σας να χρησιμοποιούν τη σκάλα αντί για το ασανσέρ, όποτε μπορούν.
- Αντί να χρησιμοποιήσετε το αυτοκίνητο, περπατήστε με τα παιδιά σας από και προς το σχολείο. Αν χρησιμοποιείτε μέσα μαζικής μεταφοράς, κατεβείτε μία στάση νωρίτερα από τον προορισμό σας, ώστε να περπατήσετε λίγο.
- Καθορίστε συγκεκριμένο πρόγραμμα για παιχνίδι και άσκηση για όλη την οικογένεια.
- Προγραμματίστε δραστηριότητες με τη συμμετοχή όλης της οικογένειας (π.χ. περπάτημα, ποδήλατο, κολύμβηση, πεζοπορία).
- Χρησιμοποιήστε ποδήλατο αντί για αυτοκίνητο, π.χ. για τη μετακίνηση από και προς το σχολείο.
- Ενθαρρύνετε το παιδί για κινητικές δραστηριότητες, τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο.
- Παροτρύνετέ το και βοηθήστε το στον προγραμματισμό εβδομαδιαίων παιχνιδιών με φίλους, π.χ. αγώνας ποδοσφαίρου.
- Διαμορφώστε έναν χώρο για παιχνίδι εντός του σπιτιού.

## ...με τη συμμετοχή και τη συμβολή των εκπαιδευτικών

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά για παιχνίδι στα διαλείμματα και στις σχολικές εκδρομές.
- Φροντίστε να υπάρχει εναλλαγή δραστηριοτήτων στο μάθημα της φυσικής αγωγής, ώστε όλα τα παιδιά να βρίσκουν κάποιο ενδιαφέρον παιχνίδι.
- Μη χρησιμοποιείτε την ώρα της γυμναστικής για κάλυψη ύλης μαθημάτων.
- Χρησιμοποιήστε την «ευέλικτη ζώνη» για εκμάθηση των ωφελειών από την άσκηση, αλλά και για παιχνίδι στο προαύλιο.





## Καθιστιμές «δραστηριότητες»

Εκτός από την υιοθέτηση τακτικής σωματικής δραστηριότητας, καίριας σημασίας είναι και ο περιορισμός των καθιστικών δραστηριοτήτων, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης, η χρήση υπολογιστή και ηλεκτρονικών παιχνιδιών, κ.ά. Η χρήση της τηλεόρασης δεν θα πρέπει να υπερβαίνει το μέγιστο όριο των δύο ωρών την ημέρα.

### Προτάσεις για απομάκρυνση καθιστιμών δραστηριοτήτων:

- Αποφύγετε να τοποθετήσετε τηλεόραση ή υπολογιστή στο δωμάτιο του παιδιού.
- Διαμορφώστε οικογενειακό πρόγραμμα χρήσης της τηλεόρασης και του υπολογιστή (π.χ. καθορισμός ωραρίων).
- Προσφέρετε εναλλακτικές προτάσεις (παιχνίδι στον κήπο, στην αλάνα, στο γήπεδο), αντί για παρακολούθηση τηλεόρασης ή ενασχόληση με κάποια άλλη καθιστική δραστηριότητα.

*Αν υπάρχει ανησυχία για την ασφάλεια του παιδιού σε κάποιον χώρο άδότησής του, συνοδεύστε το εσείς. Μην του στερείτε το παιχνίδι.*



## Συμπερασματικά...

Ο ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς και των συνθηκών των παιδιών σε θέματα διατροφής και άσκησης είναι ιδιαίτερα σημαντικός.

Γι' αυτόν τον λόγο, μην ξεχνάτε:

- Να καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων στις κατάλληλες ποσότητες.
- Να καταναλώνετε όσο το δυνατόν περισσότερα γεύματα την ημέρα μαζί με την οικογένειά σας σε ευχάριστο και ήρεμο κλίμα.
- Να δίνετε εσείς το καλό παράδειγμα στα παιδιά σας, με το να τρώτε ισορροπημένα και να είστε σωματικά δραστήριοι.
- Να δίνετε ευκαιρίες και να προτρέπετε τα παιδιά σας για καθημερινή άσκηση (είτε ως οργανωμένη άσκηση είτε με τη μορφή παιχνιδιού).



# Ισορροπημένη διατροφή και άσκηση



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ  
ΙΑΤΡΙΚΗΣ



ΙΔΡΥΜΑ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ



ΕΘΝΙΚΟ  
ΔΙΚΤΥΟ ΔΗΜΩΝ  
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ  
ΥΓΕΙΑΣ

