



Όσο πιο δραστήριο είναι ένα παιδί τόσο μεγαλύτερες είναι οι ανάγκες του σε ενέργεια από το φαγητό. Υγιεινή διατροφή στα παιδιά σημαίνει ισορροπία και ποικιλία τροφών.

### Φρούτα & Λαχανικά:

Όλα τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα. Αυτά περιέχουν μέταλλα, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, ίνες και φυσικά σάκχαρα που είναι πηγή ενέργειας, όπως επίσης νερό για την απαιτούμενη ενυδάτωση του οργανισμού. Προτιμήστε ποικιλία φρούτων και λαχανικών σε διαφορετικά χρώματα για πρόσληψη μεγαλύτερης γκάμας θρεπτικών ουσιών.

### Ψωμί, Ρύζι, Πατάτες, Μακαρόνια & Άλλοι Υδατάνθρακες:

Συμπεριλάβετε τροφές της κατηγορίας αυτής σε κάθε γεύμα, οι οποίες είναι πηγή ενέργειας. Τα δημητριακά ολικής αλέσεως είναι πολύ γευστικά και αποτελούν μια πολύ καλή πηγή μετάλλων, βιταμινών και φυτικών ινών.

### Γάλα & Γαλακτοκομικά Προϊόντα:

Τα παιδιά χρειάζονται κάθε μέρα δύο με τρεις μερίδες γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα όπως είναι το γιαούρτι και τυρί, για ισχυρά οστά και δόντια. Προϊόντα με χαμηλά λιπαρά είναι εξίσου περιεκτικά σε ασβέστιο και πρωτεΐνες.

### Κρέας, Ψάρι, Αβγά, Όσπρια:

Συμπεριλάβετε δύο με τρεις μερίδες την ημέρα για την ανάπτυξη και συντήρηση του σώματος. Επιλέξτε άπαχο (ψαχνό) κρέας και τουλάχιστον δύο μερίδες ψάρι την εβδομάδα. Το ψάρι αποτελεί καλή πηγή πρωτεΐνης, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων και είναι χαμηλό σε κορεσμένα λίπη.

### Μειώστε Τα Λίπη Και Τα Σάκχαρα:

Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε λίπη όπως είναι το βούτυρο, τα λιπαρά αλείμματα, τα μαγειρικά λάδια και οι σάλτσες πρέπει να χρησιμοποιούνται σε μικρές ποσότητες. Όταν μπορείτε χρησιμοποιήστε την επιλογή που είναι χαμηλή σε λιπαρά. Καλύτερα να αφήνετε τα πατατάκια, τα μπισκότα, τα αναψυκτικά και τα γλυκά μόνο για ειδικές περιπτώσεις. Υπάρχουν αρκετοί εύκολοι τρόποι να βοηθήσετε τα παιδιά να απολαμβάνουν το φαγητό τους και να ακολουθούν την υγιεινή διατροφή.

Τρώτε το γεύμα όλοι η οικογένεια μαζί, ενθαρρύνετε τα παιδιά να απολαμβάνουν ποικιλία τροφών.

Τα συχνά γεύματα και τα υγιεινά σνακ βοηθούν στην συγκέντρωση και τον ύπνο και δίνουν ενέργεια.

Αφήστε τα παιδιά να συμμετέχουν στην κουζίνα στην παρασκευή των γευμάτων της οικογένειας.

Φυτέψτε λαχανικά και μυρωδικά σε γλάστρες. Δοκιμάστε να φυτέψετε ακόμα ντομάτες, φράουλες ή μαρούλια.



## Εύκολοι τρόποι για 5 μερίδες φρούτων & λαχανικών την ημέρα

Είναι ευκολότερο απ' ό,τι νομίζετε να δίνετε στα παιδιά πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα. Μπορείτε να πάρετε τα φρούτα είτε είναι φρέσκα, κατεψυγμένα, σε χυμό, κονσερβοποιημένα ή αποξηραμένα. Μια μερίδα είναι περίπου μια γεμάτη παλάμη.

Σερβίρετε φρουτοχυμό, χωρίς ζάχαρη στο πρόγευμα.

Ετοιμάστε ένα μπολ με κομμένα φρούτα.

Κόψτε λαχανικά σε μπαστουνάκια και ενθαρρύνετε τα παιδιά να τα βουτούν σε χυμούς ή σε σος γιαουρτιού.

Προσθέστε στον πουρέ πατάτας πολτοποιημένα λαχανικά.

Φτιάξτε φρούτα σε σουβλάκι.

Προσθέστε καλαμπόκι σε τόνο.

Προσθέστε λαχανικά στις σάλτσες, στις σουπές και στα μαγειρευτά.

### Επιλεγμένα Σνακ

Αφήστε τα σνακ με υψηλά λιπαρά και ζάχαρη για ειδικές περιπτώσεις. Βάλτε στόχο ώστε ένα σνακ να περιλαμβάνει φρούτο και ακόμα ένα υγιεινό σνακ κάθε μέρα όπως:

Γιαούρτι ή τυρί σε κρέμα με χαμηλά λιπαρά.

Κουλουράκια.

Σκέτο ποπκόρν.

Απλό κέικ.

Παγωτό με διαλυμένο φρουτοχυμό.

Ένα μπολ φρουτοσαλάτα.

### Ιδέες Για Το Πρόγευμα

Ένα υγιεινό πρωινό προετοιμάζει τα παιδιά για την ημέρα βοηθώντας στη διατήρηση της ισορροπίας των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα ώστε τα παιδιά να είναι πάντα με όρεξη για μάθηση και παιχνίδι.

Παίρνετε πόριτζ ή δημητριακά ολικής άλεσης με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη με αποβουτυρωμένο γάλα. Κάποια δημητριακά είναι ενισχυμένα και με βιταμίνες και άλατα τα οποία είναι σημαντικά για την διατροφή των παιδιών.

Προσθέστε κομμένα φρούτα στα δημητριακά.

Δοκιμάστε αυγά βραστά, ποσέ ή στραπατσάδα με συνοδεία φρυγανιάς ολικής άλεσης και αλείμμα χαμηλών λιπαρών.

### Ροφήματα

Τα καλύτερα ροφήματα για τα παιδιά είναι το ημιαποβουτυρωμένο γάλα ή το νερό γιατί αυτά δεν κάνουν ζημιά στα δόντια. Εάν αρέσουν στα παιδιά τα φρουτοποτά προτιμήστε αυτά χωρίς ζάχαρη ή φρέσκο χυμό. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να πίνουν αρκετά υγρά.

