



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



Γίνετε παράδειγμα
για τα παιδιά σας...!!

Διατροφικός οδηγός για γονείς



ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ:

Kraft Foods
part of **Mondelēz**
International

Φυσικά τα παιδιά σας θέλετε να είναι υγιή. Ωστόσο, παιδιά με κακές διατροφικές συνήθειες και μειωμένη φυσική δραστηριότητα έχουν περισσότερες πιθανότητες να καταλήξουν σε υπέρβαρους ενήλικες με πιθανά προβλήματα υγείας, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση και σακχαρώδη διαβήτη τύπου II. Επίσης, τα υπέρβαρα παιδιά μπορεί να αντιμετωπίζουν και άλλους τύπους προβλήματα, όπως μειωμένη αυτοεκτίμηση, αδυναμία κοινωνικής ένταξης και δυσκολία στη δημιουργία σχέσεων.

Φροντίστε λοιπόν να «σπείρετε» σήμερα με σκοπό τα παιδιά σας να έχουν καλύτερη υγεία στο μέλλον. Και αυτό θα το καταφέρουν μέσα από τη διαμόρφωση σωστών διατροφικών συνηθειών και υιοθέτηση μιας συστηματικής φυσικής δραστηριότητας, λαμβάνοντας φυσικά το ανάλογο παράδειγμα από εσάς.

Ο οδηγός αυτός θα σας δώσει ιδέες και συμβουλές, που θα σας βοηθήσουν να κατευθύνετε σωστά το παιδί σας.



Ξεκινήστε με τα βασικά

- Εσείς είστε αυτοί που αποφασίζετε για το είδος τροφίμων μπαίνουν στην κουζίνα σας. Δώστε στο παιδί σας μία ποικιλία υγιεινών επιλογών. Στην συνέχεια προσφέρετε τους την ελευθερία της επιλογής του είδους του τροφίμου αλλά και της ποσότητας που θέλει να καταναλώσει.
- Προσπαθήστε να τρώτε μαζί με τα παιδιά σας όσο πιο συχνά μπορείτε. Έτσι θα σας βλέπουν να καταναλώνετε ποικιλία υγιεινών τροφίμων όπως φρούτα, λαχανικά, ολικής άλεσης δημητριακά κ.α.
- Μάθετε τα παιδιά σας να αναγνωρίζουν το αίσθημα της πείνας και να τρώνε μόνο όταν πεινάνε. Μην τρώτε τις ώρες που βλέπετε τηλεόραση ή μην καταναλώνετε κάποιο τρόφιμο καθόλη την διάρκεια της ημέρας, επειδή απλά υπάρχει.
- Κάντε πιο υγιεινά τα γεύματά του στο σχολείο. Προτιμάτε να πάρνει φαγητό από το σπίτι, υπό μορφή σάντουιτς, φρούτων, χυμών, ώστε να αποφύγουμε την κατανάλωση λιπαρών γευμάτων τύπου τυρόπιτας, κρουασάν, γαριδάκια, πατατάκια κ.α.
- Τα κυρίως γεύματά του να είναι πλήρη. Πάντα να συνοδεύονται με λαχανικά και να περιέχουν ποικιλία θρεπτικών συστατικών, όπως πρωτεΐνες (ψάρι, κοτόπουλο, μοσχάρι, χοιρινό), υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά, όσπρια, λαδερά), λίπος (κυρίως ελαιόλαδο).
- Μην τρώτε μέχρι να «καθαρίσετε» το πιάτο σας, αλλά μέχρι να ικανοποιηθείτε. Δεν χρειάζεται να νιώσετε «σκασμένοι». Μάθετε και τα παιδιά σας να κάνουν το ίδιο, αποφεύγοντας να τα υποχρεώνετε να αδειάσουν το πιάτο τους.
- Προσπαθήστε να έχετε έτοιμα προς κατανάλωση φρούτα, λαχανικά και κράκερς ολικής άλεσης σε εμφανή σημεία στο τραπέζι, το ψυγείο ή το ντουλάπι. Έτσι το παιδί σας θα τα βρίσκει και θα τα καταναλώνει μόνο του.
- Σιγουρευτείτε ότι όλοι τρώνε πρωινό. Προσπαθήστε να έχετε διαθέσιμες, γρήγορες επιλογές όπως ολικής άλεσης δημητριακά, γιαούρτι, ημιαποβούτυρωμένο γάλα και 100% φρεσκοσυμμένο χυμό.
- Όταν φτάνει η ώρα, μην αρνείστε στα παιδιά να καταναλώσουν τις αγαπημένες τους λιχουδιές. Παράλληλα όμως συνεργαστείτε, για να δημιουργήσετε μία λίστα από υγιεινά σνακ που μπορείτε να έχετε στο σπίτι σας. Κρεμάστε την λίστα στο ψυγείο ή σε άλλο κεντρικό σημείο του σπιτιού, ώστε να την βλέπουν τα παιδιά.



(και τους γονείς)

Τα μικρογεύματα είναι καθοριστικής σημασίας για την επαρκή θρέψη ενός παιδιού. Συμβάλλουν στην παροχή ενέργειας μεταξύ των κυρίων γευμάτων αλλά και στην κάλυψη των αναγκών ενός παιδικού οργανισμού σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Οι παρακάτω επιλογές είναι θρεπτικές αλλά παράλληλα και γευστικές.

- Ένα μικρό μπολ με γιαούρτι, μέλι και φρούτα
- Ένα μικρό μπολ με δημητριακά (κατά προτύμοντο ολικής άλεσης) και ημιάπαχο γάλα – ζεστό ή κρύο.
- Μπάρα δημητριακών
- Μία μικρή χούφτα από αμύγδαλα ή άλλο ωμό ξηρό καρπό
- Φρέσκα φρούτα
- Αποξηραμένα φρούτα
- Εύκολα στην κατανάλωση λαχανικά (μπάρες καρότου ή αγγουριού κ.α.)
- Φυσικό χυμό φρούτων
- Ολικής άλεσης κράκερς
- Σάντουιτς ή αραβική πίτα με τυρί χαμπολών λιπαρών
- Ποπ κορν παρασκευασμένα στον αέρα (χωρίς λιπαρά)

ΟΤΑΝ ΦΘΑΣΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΩΡΑ ΤΗΣ ΛΙΧΟΥΔΙΑΣ

ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΤΡΑΕΙ

Για τα παιδιά, η κατανάλωση λιχουδιών είναι μέρος της διατροφής τους. Αποτελεί μία απόλαυση, η οποία εάν αποκλειστεί, μπορεί να δημιουργήσει πιο ισχυρές τάσεις. Θυμηθείτε όμως, είναι λιχουδιές. Να τις προσφέρετε σε αραιά διαστήματα και σε λογικές ποσότητες.

Δώστε εσείς το καλό παράδειγμα. Κάποιες φορές οι λιχουδιές είναι απαραίτητες, αλλά μνη το παρακάνετε. Οι παρακάτω προτάσεις θα σας βοηθήσουν να επιλέξετε τις σωστές ποσότητες για τα παιδιά.

- Αγοράστε μικρές συσκευασίες – μερίδες από πατατάκια και μπισκότα. Εάν δεν βρίσκετε, τότε μοιράστε τα μόνοι σας σε άλλα σακουλάκια σε ποσότητες μικρής μερίδας.
- Όταν τρώτε σε ένα εστιατόριο ή ταβέρνα φροντίστε να μοιράστετε σε όλη την οικογένεια τις τηγανιτές πατάτες, το λουκάνικο ή το επιδόρπιο.
- Σερβίρετε τα αναψυκτικά σε μικρά – παιδικά ποτήρια.
- Αγοράστε παγωτά και γκοφρέτες σε μορφή μικρής μπάρας
- Αφήστε τα παιδιά σας να σας παρακολουθούν καθώς καταναλώνετε μικρές μερίδες από λιχουδιές περιστασιακά.

ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΣΚΗΣΗ

Για την προαγωγή της καλής τους υγείας, τα παιδιά πρέπει να αθροίζουν 60 λεπτά καθημερινής φυσικής δραστηριότητας (οι ενήλικοι χρειάζεσθε 30 λεπτά φυσικής δραστηριότητας). Όλα τα είδη της φυσικής δραστηριότητας πρέπει υπολογίζονται. «Σπρώχτε» λοιπόν τα παιδιά σας στο γρήγορο περπάτημα, στο τρέξιμο, στο ποδήλατο, στο χορό, στο skating, στο κολύμπι, στο μπάσκετ και στο ποδόσφαιρο.

Ως γονέας αλλά και ως πρότυπο πρέπει να κάνετε την φυσική δραστηριότητα μία συνήθεια για τα παιδιά σας. Ξεκινήστε με την προσωπική σας φυσική δραστηριότητα, δίνοντας το καλό παράδειγμα. Παρουσιάστε της ευεξία που σας προσφέρει. Στην συνέχεια κινηθείτε μαζί με τα παιδιά. Η τακτική αυτή σας προσφέρει πιο ουσιαστικό χρόνο μαζί τους. Παράλληλα σας βοηθά να αντιμετωπίσετε το άγχος της καθημερινότητας περισσότερο αποδοτικά. Δώστε κίνηση στον οικογενειακό σας χρόνο με τις παρακάτω ιδέες.

- Αγοράστε ένα βηματομετρητή για κάθε μέλος της οικογένειας και δείτε ποιος εκτελεί τα περισσότερα βήματα κάθε ημέρα. Οι ειδικοί συστήνουν 10000 βήματα καθημερινά για τους ενήλικες και ακόμα περισσότερα για τα παιδιά. Μνη ανοσυχείτε εάν τα παιδιά σας είναι σε χαμηλότερα νούμερα. Απλά δημιουργήστε τα κατάλληλα ερεθίσματα για την αύξηση τους.
- Βγείτε για ένα οικογενειακό περίπατο μετά το γεύμα – τις ημέρες που είναι εφικτό.
- Προγραμματίστε οικογενειακές εκδρομές που περιλαμβάνουν περπάτημα, κολύμπι, ποδήλατο, ιππασία, ράφτινγκ κ.α.
- Πλύνετε το αυτοκίνητο σας μαζί με τα παιδιά. Εκτός από μια μορφή δραστηριότητας, δημιουργείται και ευχάριστος χρόνος για την σχέση σας.
- Προγραμματίστε επισκέψεις σε ζωολογικούς κήπους και σε φιλικά για τα παιδιά μουσεία. Πάντα απαιτούν αρκετό περπάτημα.
- Να έχετε μαζί σας πάντα τα κατάλληλα σύνεργα π.χ. μία μπάλα στο αυτοκίνητο. Σε μία μικρή εκδρομή μπορεί να σας φανεί πολύ χρήσιμη.



Μία από τις πιο σημαντικές ικανότητες που μπορείτε να επιδείξετε στα παιδιά σας, είναι η διατήρηση ενός σωστού σωματικού βάρους. Το πετυχαίνετε ισορροπώντας μεταξύ των προσλαμβανόμενων θερμίδων από την τροφή και των θερμίδων που ξοδεύετε ασκούμενοι.

Μην ανησυχείτε. Η επίτευξη της ισορροπίας δεν απαιτεί ιδιαίτερα μαθηματικά ή την καταμέτρηση κάθε μπουκιάς τροφής. Ξεκινήστε δημιουργώντας ένα ζωντανό παράδειγμα, καταναλώνοντας μία μέτρια μερίδια τροφής και αντιστοιχείστε την με κάποια φυσική σας δραστηριότητα.

Στην συνέχεια εκτελέστε συνδυαστικές πράξεις όπως για παράδειγμα:

- Καταναλώστε ένα ελαφρύ βραδινό γεύμα μετά από ένα πλούσιο μεσημεριανό.
- Κάντε ένα περίπατο μετά από την κατανάλωση μίας λιχουδιάς

Μπορεί να μην υπάρχει μία αυστηρή θερμιδική αντιστοιχία, αλλά με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να δημιουργήσετε την σύνδεση στο μυαλό του παιδιού σας. Το μόνο που απομένει είναι να δημιουργήσετε τον χρόνο για παιχνίδι μέσα στο ημερήσιο πρόγραμμα του.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ 100 ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ως πρότυπο, είναι σημαντικό να γνωρίζεις που να «χτυπήσεις» ώστε να πετύχεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ των θερμίδων που λαμβάνεις από την τροφή και εκείνων που ξοδεύεις ασκούμενος. Είναι πολύ εύκολο να λάβεις 100 θερμίδες. Παρακάτω αναφέρονται μερικά καθημερινά παραδείγματα που βρίσκονται κοντά σε αυτό το θερμιδικό επίπεδο.

- Μία μικρή χούφτα ξηροί καρποί
- 1 μπάρα δημητριακών
- 1 κουταλιά μαργαρίνη ή μαγιονέζα
- 1 ποτήρι χυμού φρούτων
- Μισή από την μικρή μερίδια τηγανιτές πατάτες

Υπάρχουν όμως και καλά νέα. Δεν χρειάζεται να ασκηθείτε σκληρά για να καταναλώσετε 100 θερμίδες. Παρακάτω αναφέρονται μερικοί τρόποι:

- Κάνοντας στατικό ποδήλατο για 10 λεπτά
- Περπατώντας για 22 λεπτά
- Κάνοντας οικιακές εργασίες για 25 λεπτά.



Ποιος είναι ο βασικός αντίπαλος στην προσπάθεια σου να γίνεις ένα υγιεινό πρότυπο για τα παιδιά σου; Εάν ο απάντηση σου είναι «ο χρόνος», τότε να γνωρίζεις ότι δεν είσαι μόνος. Ο σύγχρονος και πιεστικός τρόπος ζωής θέτει πολλούς γονείς στην δική σου θέση. Όμως για να γίνεις το σωστό πρότυπο, απαιτείται λιγότερος χρόνος από αυτόν που νομίζεις. Παρακάτω αναφέρονται μερικές ιδέες για την εξοικονόμηση χρόνου.

- Ξεδέψτε λίγο χρόνο για να σχεδιάσετε την εβδομάδα που θα ακολουθήσει. Σχεδιάστε τα γεύματα και σνακ ώστε να τα αγοράσετε με μία επίσκεψη στην αγορά.
- Για γρήγορα γεύματα προτιμήστε εστιατόρια με υγιεινές επιλογές. Τέτοια μπορεί να είναι μία ψυσταριά, ένα μαγαζί με υγιεινά σάντουιτς ή ένα μαγαζί με ωραίες σαλάτες λαχανικών και φρούτων.
- Ζητήστε από το παιδί να προσχεδιάσει τα γεύματα που θα πάρει μαζί του στο σχολείο, ώστε να είστε προετοιμασμένοι.
- Ζητήστε την βοήθεια τους στην προετοιμασία αυτών των γευμάτων (π.χ. των σάντουιτς για το σχολείο ή της σαλάτας). Το παιδί συμμετέχοντας, θεωρεί περισσότερο δεδομένη την κατανάλωση τους.

Μάθετε τρόπους για να κάνετε τα γεύματα του σπιτιού πιο ελαφρά (λιγότερες θερμίδες και λιπαρά). Δεν απαιτεί χρόνο, ενώ είναι και πιο υγιεινά αλλά και γευστικά.

- Φτιάξτε μπιφτέκια από άπαχο κιμά.
- Ψήστε το κοτόπουλο και το ψάρι αντί να το τηγανίσετε ή να τσιγαρίσετε.
- Χρησιμοποιήστε ημιάπαχο γάλα και γιαούρτι και τυρί με περιορισμένα λιπαρά.
- Φτιάξτε σάλτσες με λιγότερη λιπαρά (λάδι και μαργαρίνη).
- Προμηθευτείτε για επιδόρπιο παγωτό με λίγα λιπαρά και θερμίδες αντί για ένα πλήρες.

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΜΑΣ ΑΚΟΥΣΕΙΣ ΤΩΡΑ;

Ιδέες για να προκαλέσετε την προσοχή του παιδιού σας,
όταν αναφέρετε στις υγιεινές συνήθειες

Ξεκινήστε με τον αυτοέλεγχο. Αρχικά εξασφαλίστε ότι εσείς προσωπικά έχετε ξεκινήσει να κάνετε βήματα προς ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Τα παιδιά σας παρακολουθούν διαρκώς. Είναι ευκολότερο να προσελκύσετε την προσοχή του παιδιού σας σε ένα θέμα εάν εσείς είστε το φωτεινό παράδειγμα.

Κάντε την συζήτηση αυτή ένα σπουδαίο ζήτημα. Μείνετε μόνοι σας με τα παιδιά. Κλείστε την τηλεόραση. Μην απαντήσετε στο τηλέφωνο. Έτσι θα δείξετε πόσο σημαντικό θέμα είναι αυτό που αναφέρεστε. Για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα κάντε την συζήτηση αυτή περπατώντας.

Χτίστε πάνω στις θετικές δράσεις του παιδιού. Επιβραβεύστε τις καλές συνήθειες του παιδιού αντί να εστιάζετε στις αρνητικές. Πείτε μπράβο στις καλές επιλογές και προχωρήστε κάθε φορά με ένα μικρό βήμα. Εστιάστε στο σημερινό όφελος. Πιθανότατα το μακροπρόθεσμο όφελος της καλής υγείας δεν ερεθίζει κατάλληλα το παιδί. Αναφερθείτε λοιπόν καλύτερα στην περισσότερη ενέργεια για το σχολείο, την προπόνηση και το παιχνίδι. Αποτελούν ισχυρότερα κίνητρα στο μυαλό του παιδιού.

Προσπαθήστε όλοι μαζί. Τα αποτελέσματα είναι πολύ καλύτερα όταν οι οικογένεια ως ομάδα προσπαθεί να τρώει σωστά να είναι δραστήρια και τελικά να βελτιώνει την υγεία και την διάθεση της. Κατά την διάρκεια των οικογενειακών γευμάτων επιβραβεύστε αυτούς που κάνουν την καλύτερη προσπάθεια και ζητήστε από όλους να δώσουν ιδέες για την βελτίωση και των ιδίων αλλά και των υπολοίπων.



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Πιζάρη 26, Αθήνα, 11635
Τηλ.: 210 6149078
e-mail:
www.eid.org.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΠΙΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΠΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΧΑΡΝΩΝ
Στρ. Ιωάννου Στρυφτού 33, 136 74 Αχαρνές
Τηλ.-Φοξ: 210 2467871
e-mail: eae.acharnes@yahoo.gr
<http://eae-acharnes.blogspot.com>



ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ:

Kraft Foods
part of **Mondelēz**
International

