

ΤΟ ΦΑΓΗΤΌ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ ΠΟΥ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ

Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων

Για να παραγγείλετε περισσότερα αντίγραφα αυτού του φυλλαδίου ή άλλες εκδόσεις που παρήχθησαν από την Υπηρεσία, επικοινωνήστε με τις Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων (Food Standards Agency Publications):

τηλ **0845 606 0667**
minicom **0845 606 0678**
φαξ **020 8867 3225**
email **foodstandards@eclogistics.co.uk**

Άλλοι τίτλοι της σειράς αυτής

Σκέφτεστε να κάνετε μωρό (Thinking of having a baby)	FSA/0611/0802
Η διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας (Eating while you are pregnant)	FSA/0620/0802
Διατροφή για το θηλασμό (Eating for breastfeeding)	FSA/0629/0802
Το φαγητό του μωρού σας (Feeding your baby)	FSA/0638/0802
Το φαγητό του μικρού παιδιού σας (Feeding your toddler)	FSA/0674/0802
Άνθρωποι και φαγητό (Men and food)	FSA/0656/0802
Φαγητό για προχωρημένη ηλικία (Eating for later life)	FSA/0665/0802

δώστε στο
παιδί σας μια
υγιεινή
ισορροπημένη
δίαιτα

Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002
Printed in England FSA/0647/0802 (Greek)



Περιεχόμενα:

Τι θα πρέπει να τρώει το παιδί μου;	1
Γλυκά και σνακ	3
Το παιδί μου είναι παχύσαρκο. Η διαίτα είναι η λύση;	4
Πώς μπορώ να ενθαρρύνω το παιδί μου να τρώει υγιεινά σχολικά γεύματα;	4
Πώς μπορώ να βεβαιώσω ότι το παιδί μου τρώει ένα υγιεινό πρόχειρο μεσημεριανό;	4
Φρούτα και λαχανικά	6
Κι οι χυμοί φρούτων και τα ποτά;	6
Δίαιτες για χορτοφάγους	7
Πώς μπορώ να μάθω περισσότερα;	8

Γύρω στην εποχή που το παιδί σας αρχίζει σχολείο, θ' αρχίσει ξαφνικά να μεγαλώνει πολύ γρήγορα και να γίνεται πιο δραστήριο. Τα παιδιά χρειάζονται πολύ περισσότερη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για το μέγεθος του σώματός τους απ' ό,τι οι ενήλικες. Το φυλλάδιο αυτό περιέχει πρακτικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να κάνετε υγιεινές επιλογές τροφής για το παιδί σας που μεγαλώνει.

Ε Τι θα πρέπει να τρώει το παιδί μου;

A Τα παιδιά χρειάζονται μια υγιεινή ισορροπημένη διαίτα πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και αμυλώδεις τροφές. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να διαλέγει μια ποικιλία φαγητών που θα βοηθήσουν να σιγουρέψετε ότι παίρνει μια μεγάλη ποικιλία θρεπτικών συστατικών που του χρειάζονται για να παραμείνει υγιές.

Να θυμάστε να περιλαμβάνετε τα παρακάτω είδη τροφών:

- Γάλα, τυρί γιαούρτι, σόγια και ξηρούς καρπούς –αυτά είναι πλούσια σε ασβέστιο, που χρειάζεται για υγιή κόκαλα και δόντια.
- Ενισχυμένα δημητριακά προγεύματος, μαργαρίνη και λιπαρά ψάρια – αυτά είναι καλές πηγές βιταμίνης D, που βοηθάει στην εξασφάλιση καλής παροχής ασβεστίου στο αίμα κι επομένως στα υγιή κόκαλα. Η κύρια πηγή βιταμίνης D είναι από την επίδραση του ηλιακού φωτός στο δέρμα, αλλά να θυμάστε ν' αποφεύγετε τον δυνατό ήλιο, ιδιαίτερα γύρω στο μεσημέρι που υπάρχει κίνδυνος εγκαύματος.



- Κρέας και ιδιαίτερα κόκκινο κρέας και συκώτι, και ψάρι, που είναι πλούσιες πηγές σιδήρου. Τα όσπρια (φασόλια και φακές), τα πράσινα λαχανικά και τα ενισχυμένα δημητριακά είναι επίσης καλές πηγές σιδήρου. Ο σίδηρος χρειάζεται για υγιές αίμα κι οι έρευνες δείχνουν ότι μερικά παιδιά, ιδιαίτερα μεγαλύτερα κορίτσια, δεν παίρνουν αρκετό σίδηρο.
- Εσπεριδοειδή (πορτοκάλια και λεμόνια), ντομάτες και πατάτες – αυτά είναι καλές πηγές βιταμίνης C, που είναι απαραίτητη για την υγεία. Η βιταμίνη C μπορεί επίσης να βοηθήσει το σώμα ν' απορροφήσει σίδηρο, γι αυτό είναι καλή ιδέα να δίνετε στο παιδί σας τρόφιμα ή ποτά που περιέχουν βιταμίνη C, όπως ένα ποτήρι χυμό φρούτων, μαζί μ' ένα γεύμα πλούσιο σε σίδηρο ώστε ν' αυξηθεί η ποσότητα σιδήρου που απορροφά το σώμα.
- Γάλα, μαργαρίνη, βούτυρο, πράσινα λαχανικά, καρότα και βερίκοκα – όλα αυτά είναι καλές πηγές βιταμίνης A, που είναι σημαντική για καλή όραση και υγιές δέρμα.

Αλλά πρέπει ν' αποφεύγετε να δίνετε στα παιδιά καρχαρία, ξιφία και μάρλιν επειδή αυτά τα είδη ψαριών έχει αποδειχθεί ότι περιέχουν σχετικά υψηλές ποσότητες μεθυλυδράγυρου, που μπορεί να επηρεάσει το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα των παιδιών.



Γλυκά και σνακ

Η συχνή κατανάλωση γλυκών και κολλωδών τροφών μεταξύ των γευμάτων δημιουργεί τερηδόνα στα δόντια. Τα σνακ, όπως τα κέικ, τα μπισκότα, τα τσιπς, οι σοκολάτες και τα γλυκά, έχουν συχνά υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και κεκορεσμένο λίπος και χαμηλή περιεκτικότητα σε ορισμένες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Γι αυτό αν το παιδί σας τρώει αυτά τα είδη τροφών:

- προσπαθήστε να βεβαιώσετε ότι τις τρώει μόνο περιστασιακά ή σε μικρές ποσότητες, ώστε ν' αποτελούν μόνο ένα σχετικά μικρό τμήμα της γενικής διατροφής τους
- βοηθήστε κι ενθαρρύνετε το παιδί σας να πλένει τα δόντια του καθημερινά
- προσπαθήστε να έχετε μια «γλυκιά μέρα» τη βδομάδα ή επιλέξτε τα σαββατοκύριακα ως χρόνο κατά τον οποίο το παιδί σας μπορεί να φάει γλυκά



Ε Το παιδί μου είναι παχύσαρκο. Η διαίτα είναι η λύση;

- Α** Αν ενθαρρύνετε το παιδί σας να έχει μια υγιεινή ισορροπημένη διαίτα, να περιορίσει την ποσότητα τροφίμων που περιέχουν λίπος και ζάχαρη και να έχει άφθονη φυσική δραστηριότητα, θα μπορέσει να διατηρήσει ένα υγιεινό βάρος.

Όμως, αν ανησυχείτε για το βάρος του παιδιού σας συμβουλευτείτε τον οικογενειακό σας γιατρό (GP) πριν αρχίσετε οποιαδήποτε διαίτα.

Ε Πώς μπορώ να ενθαρρύνω το παιδί μου να τρώει υγιεινά σχολικά γεύματα;

- Α** Καθώς το παιδί σας μεγαλώνει, θα έχει την τάση ν' ακολουθεί τις συνήθειες φαγητού που έχετε καθιερώσει στο σπίτι. Αν το παιδί σας τρώει σχολικά γεύματα, μιλήστε του για το τι να τρώει και προσπαθήστε να το ενθαρρύνετε να ποικίλλει τα γεύματά του.

Ε Πώς μπορώ να βεβαιώσω ότι το παιδί μου τρώει ένα υγιεινό πρόχειρο μεσημεριανό;

- Α** Η κατανάλωση μιας ποικιλίας τροφών είναι σημαντική για μια ισορροπημένη διαίτα. Αλλά μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να φτιάξετε πρόχειρα μεσημεριανά που έχουν ποικιλία και είναι ενδιαφέροντα κι υγιεινά.

Περίπου το ένα τρίτο της διατροφής θα πρέπει ν' αποτελείται από αμυλώδεις τροφές, όπως ψωμί. Τα σάντουιτς είναι μια δημοφιλής επιλογή για πρόχειρα μεσημεριανά. Για μια υγιεινότερη επιλογή, φτιάξτε τα σάντουιτς με χοντροκομμένες φέτες ψωμιού ή με ψωμάκια κι επιλέξτε τις ποικιλίες ολικής αλέσεως.



Στις χαμηλές σε λιπαρά γεμίσεις περιλαμβάνονται τα άπαχα κρέατα όπως ζαμπόν ή γαλοπούλα, τα ψάρια όπως τόνος, το cottage cheese, το ένταμ ή η μοτσαρέλα και η λιωμένη μπανάνα. Συμπεριλάβετε άφθονη σαλάτα, αλλά περιορίστε τη μαγιονέζα, που έχει υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος.

Για ποικιλία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικά είδη ψωμιών όπως μπίιγκελ, πίττα ή τσαπάτι. Ορίστε μερικά άλλα αμυλώδη τρόφιμα που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε σ' ένα πρόχειρο μεσημεριανό:

- ζυμαρικά
- ρυζοσαλάτα ή πατατοσαλάτα
- κομμάτια πίτσας με χοντρή βάση, στρωμένα με άπαχο κρέας, ψάρι ή λαχανικά
- κριτσίνια ή γαλέτες
- σκέτο ποπκόρν
- scones ή ψωμί βύνης με μια πολύ λεπτή στρώση προϊόντος επάλειψης

Θυμηθείτε στο πρόχειρο μεσημεριανό να περιλάβετε μερικά φρούτα και, για επιπλέον ασβέστιο και λεύκωμα, μπορείτε να προσθέσετε ένα γιαούρτι ή fromage frais.

Φρούτα και λαχανικά

Όλοι μας πρέπει να τρώμε τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα.

Προσπαθείτε να δίνετε στο παιδί σας φρούτα και λαχανικά μεταξύ των γευμάτων καθώς και σε μέρος των κυρίως γευμάτων.

Περιλάβετε σαλάτες και κομμάτια λαχανικά (όπως καρότα, σέλινο, αγγούρι και πιπεριά) στο πρόχειρο μεσημεριανό του παιδιού σας.

Δίνετε στο παιδί σας φρέσκα φρούτα ή μερικά κομμάτια φρουτοσαλάτα.

Τ' αποξηραμένα φρούτα, όπως οι σταφίδες ή τ' αποξηραμένα βερίκοκα, μπορούν ν' αποτελέσουν ένα καλό επιπλέον είδος για ένα πρόχειρο μεσημεριανό.

Ε Κι οι χυμοί φρούτων και τα ποτά;

Α Οι χυμοί φρούτων σε χάρτινα κουτιά είναι ιδιαίτερα βολικοί, αλλά, όπως και τ' αποξηραμένα φρούτα, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, γι αυτό προσπαθήστε να βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας τους παίρνει μόνο κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Τα γλυκά ποτά μπορεί να κάνουν ζημιά στα δόντια, ιδιαίτερα αν πίνονται από ένα μπουκάλι για πολύ χρόνο μεταξύ των γευμάτων.

Γι αυτό κρατάτε τα ποτά όπως οι χυμοί φρούτων ή οι συμπυκνωμένοι χυμοί για τα γεύματα και προσπαθείτε να ενθαρρύνετε το παιδί σας να πίνει νερό ή γάλα μεταξύ των γευμάτων. Ένα χάρτινο κουτί με ημιαποβουτυρωμένο γάλα μπορεί να είναι μια βολική επιλογή.

Δίαιτες για χορτοφάγους

Αν η δίαιτα του παιδιού σας είναι για χορτοφάγους, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι είναι ισορροπημένη. Θα πρέπει να προσέξετε ιδιαίτερα ώστε το παιδί σας να παίρνει αρκετά λευκώματα και σίδηρο.

- Στις καλές πηγές λευκώματος περιλαμβάνονται τα όσπρια (όπως τα φασόλια κι οι φακές), το γάλα, το τυρί και τ' αυγά.
- Στις καλές πηγές σιδήρου περιλαμβάνονται τ' αναποφλοιώτα δημητριακά, τα πράσινα λαχανικά με φύλλα (όπως το σπανάκι και το νεροκάρδαμο), τα όσπρια και τ' αποξηραμένα βερίκοκα ή σύκα. Να θυμάστε ότι είναι ευκολότερο ο σίδηρος ν' απορροφηθεί από το φαγητό αν παίρνετε τρόφιμα ή ποτά που περιέχουν βιταμίνη C μαζί με ένα γεύμα πλούσιο σε σίδηρο.



Ε Πώς μπορώ να μάθω περισσότερα;

- Α Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την ιατρική σας επισκέπτρια ή τον οικογενειακό σας γιατρό.

Μπορεί επίσης να σας ενδιαφέρουν μερικοί άλλοι τίτλοι της σειράς αυτής. Για λεπτομέρειες δείτε το οπισθόφυλλο αυτού του φυλλαδίου.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τα τρόφιμα στο www.food.gov.uk



www.food.gov.uk/child