

# ΤΟ φαγητό του μικρού παιδιού σας

## 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 παιδιού σας που μεγαλώνει (Feeding your growing child)	FSA/0647/0802
Άνθρωποι και φαγητό (Men and food)	FSA/0656/0802
Φαγητό για προχωρημένη ηλικία (Eating for later life)	FSA/0665/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.

Front cover photography: Janine Wiedel.

© Crown copyright 2002

Printed in England FSA/0674/0802 (Greek)



δώστε στο παιδί  
σας μια υγιεινή  
ισορροπημένη  
δίαιτα



FOOD  
STANDARDS  
AGENCY

## Περιεχόμενα:

Τι θα πρέπει να τρώει το μικρό μου;	1
Μπορεί το μικρό παιδί μου να τρώει τα ίδια φαγητά μ' εμάς;	2
Ημιαποβουτυρωμένο και αποβουτυρωμένο γάλα	4
Δίαιτες για χορτοφάγους	5
Ποια τρόφιμα πρέπει ν' αποφεύγονται;	6
Γλυκά ποτά	7
Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;	8

Ακριβώς όπως και οι ενήλικες, τα μικρά παιδιά χρειάζονται τροφή για ενέργεια όπως επίσης και για θρεπτικά συστατικά όπως λευκώματα, λίπη, υδατάνθρακες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Αυτό βεβαιώνει ότι τα σώματά τους λειτουργούν σωστά και μπορούν να διορθωθούν μόνα τους. Ορίστε μερικές πρακτικές συμβουλές διατροφής που θα σας βοηθήσουν να κάνετε υγιεινές επιλογές για το μικρό σας.

### **E** Τι θα πρέπει να τρώει το μικρό μου;

**A** Σ' αυτή την ηλικία, τα παιδιά μεγαλώνουν πολύ γρήγορα και είναι συνήθως πολύ δραστήρια, γι αυτό χρειάζονται άφθονες θερμίδες και θρεπτικά συστατικά. Μια υγιεινή και ποικίλη δίαιτα θα πρέπει να παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το μικρό σας.

### **Να θυμάστε να περιλαμβάνετε τα παρακάτω είδη τροφών καθημερινά:**

- γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα – αυτά παρέχουν θερμίδες, λεύκωμα, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία
- κρέας, ψάρι κι εναλλακτικές λύσεις όπως αυγά, φασόλια, αρακά και φακές – αυτά είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως το λεύκωμα, οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία
- ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά προγεύματος και πατάτες, γιαμ και γλυκοπατάτες – αυτές οι αμυλώδεις τροφές παρέχουν θερμίδες, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και ίνες
- φρούτα και λαχανικά – αυτά περιέχουν βιταμίνη C και άλλες προστατευτικές βιταμίνες, καθώς επίσης και ίνες



## Ε Μπορεί το μικρό παιδί μου να τρώει τα ίδια φαγητά μ' εμάς;

Α Τα μικρά παιδιά μπορούν να τρώνε την ίδια τροφή με τους ενήλικες αλλά, τα παιδιά δεν μπορούν να φάνε μεγάλες ποσότητες φαγητού σε ένα γεύμα, πριν γίνουν δυο χρονών.

Έτσι, μέχρι τότε, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να δίνετε στο παιδί σας γεύματα και σνακ γεμάτα θερμίδες και θρεπτικά συστατικά (που μερικές φορές ονομάζονται «φαγητά υψηλής θρεπτικής αξίας») όπως:

- πλήρη γάλατα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- κρέας
- αυγά

Μην ξεχνάτε να δίνετε στο μικρό σας φρούτα και λαχανικά, καθώς επίσης και αμυλώδη τρόφιμα.



Αν τείνετε να τρώτε φαγητά με ψηλή περιεκτικότητα σε ίνες, θυμηθείτε ότι τα στομάχια των μικρών παιδιών δεν μπορούν να χειριστούν φαγητά όπως τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως και το αναποφλοιωτό ρύζι. Επίσης οι πολλές ίνες μπορούν μερικές φορές να μειώσουν την ποσότητα των μεταλλικών στοιχείων που μπορούν ν' απορροφήσουν, όπως ασβέστιο και σίδηρο.

Όταν φτάσουν στην ηλικία των πέντε χρόνων, τα μικρά παιδιά θα πρέπει να τρώνε το φαγητό της οικογένειας που έχει μεγαλύτερο όγκο γιατί περιέχει πολλά αμυλώδη τρόφιμα και άφθονα φρούτα και λαχανικά. Αλλά βεβαιωθείτε ότι δεν περιέχει πάρα πολύ κεκορεσμένο λίπος, που υπάρχει στο βούτυρο, στα προϊόντα επάλειψης στερεού λίπους (hard-fat spreads), στο τυρί, στα παχιά κρέατα και στα προϊόντα κρέατος, στα μπισκότα, στα γλυκίσματα και στα κέικ.



## Ημιαποβουτυρωμένο και αποβουτυρωμένο γάλα

Όταν το μικρό σας γίνει δυο χρονών, αν τρώει καλά και παίρνει άφθονες θερμίδες και θρεπτικά συστατικά από μια ποικίλη διαίτα, τότε μπορείτε ν' αρχίσετε να του δίνετε ημιαποβουτυρωμένο γάλα.

Το εντελώς αποβουτυρωμένο γάλα δεν είναι κατάλληλο ως κυρίως ποτό μέχρις ότου ένα παιδί γίνει πέντε χρόνων διότι δεν περιέχει αρκετές θερμίδες ή βιταμίνες.



## Δίαιτες για χορτοφάγους

Αν η διαίτα του μικρού σας είναι για χορτοφάγους, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι είναι ισορροπημένη κι ότι περιλαμβάνει τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως γάλα, τυρί και αυγά. Αυτό σημαίνει ότι η τροφή του δε θα έχει μεγάλο όγκο και ότι θα τρώει άφθονα λευκώματα, βιταμίνη Α, ασβέστιο και ψευδάργυρο.

Ο σίδηρος υπάρχει σε πολλά λαχανικά και όσπρια (όπως τα φασόλια, οι φακές και τα ρεβίθια), στα αποξηραμένα φρούτα (όπως βερικόκα, μαύρες και ξανθές σταφίδες) και σε μερικά δημητριακά προγεύματος.

Αλλά ο σίδηρος είναι πιο δύσκολο να απορροφηθεί από τα λαχανικά απ' ότι από το κρέας, γι αυτό:

- δίνετε καθημερινά στο μικρό σας φαγητά που περιέχουν σίδηρο
- προσπαθείτε να του δίνετε φαγητά ή ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, όπως φρούτα, λαχανικά ή χυμούς φρούτων μαζί με φαγητά που περιέχουν σίδηρο επειδή έτσι η απορρόφηση σιδήρου γίνεται ευκολότερα
- μη δίνετε στα παιδιά σας τσάι ή καφέ, ιδιαίτερα κατά την ώρα του φαγητού, διότι έτσι μειώνεται η ποσότητα σιδήρου που μπορούν ν' απορροφήσουν



## Ε Ποια τρόφιμα πρέπει ν' αποφεύγονται;

Α Φροντίστε ν' αποφεύγετε τα παρακάτω τρόφιμα.

- Μη δίνετε στο μικρό σας ωμά αυγά και φαγητά που περιέχουν ωμά ή μισομαγειρεμένα αυγά, λόγω του κινδύνου της σαλμονέλας που προκαλεί ένα είδος τροφικής δηλητηρίασης. Αν δίνετε στο μικρό σας αυγά, βεβαιωθείτε ότι τα αυγά έχουν μαγειρευτεί μέχρις ότου και ο κρόκος και το ασπράδι τους είναι συμπαγή.
- Μη δίνετε ολόκληρους ξηρούς καρπούς σε παιδιά κάτω των πέντε ετών διότι κινδυνεύουν να πνιγούν. Είναι καλή ιδέα πάντα να τους λιώνετε ή τους κόβετε λεπτές φέτες
- Αποφεύγετε τον καρχαρία, τον ξιφία και το μάρλιν επειδή αυτά τα είδη ψαριών έχει αποδειχθεί ότι περιέχουν σχετικά υψηλές ποσότητες μεθυλυδράγυρου, που μπορεί να επηρεάσει το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα των παιδιών.
- Δε χρειάζεται να προσθέτετε αλάτι, ζάχαρη ή μέλι στο φαγητό του μικρού σας.



## Γλυκά ποτά

Προσπαθείτε να μη δίνετε στο μικρό σας αεριούχα ποτά και συμπυκνωμένους χυμούς επειδή δημιουργούν τερηδόνα. Μπορούν επίσης να χορτάσουν το παιδί ώστε δε θα τρώει αρκετό φαγητό για να πάρει θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται.

Αν δίνετε στο μικρό σας συμπυκνωμένους χυμούς ή ζαχαρούχα ποτά:

- βεβαιωθείτε ότι διαλύετε καλά τα ποτά με νερό
- δίνετε αυτά τα ποτά κατά τα γεύματα
- μεταξύ των γευμάτων είναι καλύτερα να του δίνετε να πει νερό ή γάλα

## Ε Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;

- Α Η ιατρική επισκέπτριά σας ή ο οικογενειακός σας γιατρός (GP) μπορούν να σας δώσουν περισσότερες πληροφορίες. Μπορεί επίσης να ενδιαφέρεστε για τα βιβλία *Το φαγητό του παιδιού σας που μεγαλώνει (Feeding your growing child)*, το οποίο εκδίδεται από την Υπηρεσία για την Ποιότητα των Τροφίμων στη σειρά αυτών των βιβλίων.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τα τρόφιμα στο [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)



[www.food.gov.uk/toddler](http://www.food.gov.uk/toddler)

