

# Παιδί & Ανάπτυξη

Πρακτικός Οδηγός Διατροφής & Σωματικής Δραστηριότητας





Οι συστάσεις διατροφής και σωματικής δραστηριότητας που δίνονται στο έντυπο αυτό, παρέχονται για την καλύτερη ενημέρωσή σας και δεν αποτελούν ιατρικές συμβουλές. Πριν προβείτε σε οποιαδήποτε τροποποίηση των συνθηκών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας του παιδιού σας, συμβουλευτείτε πρώτα τον παιδιατρό σας.

# Παιδί και «επιθυμητό» Βάρος

Σε αντίθεση με το παρελθόν, που το κύριο διατροφικό πρόβλημα ήταν η έλλειψη του φαγητού, σήμερα, η μεγαλύτερη ανησυχία των γονιών σχετίζεται με την παχυσαρκία και τις συνέπειες που έχει στην υγεία των παιδιών. Καθημερινά θομβαρδιζόμαστε από στατιστικές που τονίζουν το μέγεθος του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας. Ας δούμε όμως πρώτα αν υπάρχει πρόβλημα στο δικό σας παιδί και στη συνέχεια θα δούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να το αντιμετωπίσουμε.

## Πως θα βρείτε το «ιδανικό» βάρος για το παιδί σας

Η αξιολόγηση του βάρους για κάθε άνθρωπο γίνεται πάντα σε σχέση με το ύψος του. Οι «ιδανικοί» ορίζουμε το βάρος που δεν δημιουργεί πρόβλημα υγείας, το αποδεχόμαστε ως εικόνα του σώματός μας και μπορούμε να το διατηρήσουμε σχετικά εύκολα. Για να εκτιμήσουμε το βάρος του παιδιού σε σχέση με το ύψος του χρησιμοποιούμε έναν κοινά αποδεκτό δείκτη, το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ).

Ο ΔΜΣ, υπολογίζεται σύμφωνα με τον παρακάτω τύπο:

$$\text{Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)} = \text{Βάρος (σε κιλά) / Ύψος X Ύψος (σε μέτρα)}$$

Για παράδειγμα, αν ένα αγόρι 9 ετών ζυγίζει 30,5 κιλά και το ύψος του είναι 1,23 μ., τότε ο ΔΜΣ του θα είναι ίσος με  $30,5 / 1,23 \times 1,23 = 20,1$  κιλά/μέτρα<sup>2</sup>.

Στη συνέχεια, ανατρέχουμε στον πίνακα της επόμενης σελίδας και συγκρίνουμε την τιμή του ΔΜΣ του παιδιού μας, με τα όρια (υπέρβαρου/παχύσαρκου) του ΔΜΣ, ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του παιδιού. Για το συγκεκριμένο παράδειγμα, ο ΔΜΣ ( $20,1$  κιλά/μέτρα<sup>2</sup>) του αγοριού ηλικίας 9 ετών βρίσκεται μεταξύ του ορίου του υπέρβαρου ( $\Delta\text{MS} = 19$  κιλά/μέτρα<sup>2</sup>) και του ορίου του παχύσαρκου ( $\Delta\text{MS} = 22,8$  κιλά/μέτρα<sup>2</sup>) για την ηλικία του. Άρα, η αναλογία του ύψους προς το βάρος του αγοριού αυτού το κατατάσσει στην κατηγορία «υπέρβαρο».

**Οριακές τιμές Δείκτη Μάζας Σώματος για τον καθορισμό του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας  
για παιδιά και εφήβους πλικίας 8-14 ετών**

ΗΛΙΚΙΑ (Ετη)	ΥΠΕΡΒΑΡΑ		ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
8,0	18,4	18,4	21,6	21,6
8,5	18,8	18,7	22,2	22,2
9,0	19,0	19,1	22,8	22,8
9,5	19,5	19,5	23,4	23,5
10,0	19,8	19,9	24,0	24,1
10,5	20,2	20,3	24,6	24,8
11,0	20,6	20,7	25,1	25,4
11,5	20,9	21,2	25,6	26,1
12,0	21,2	21,7	26,0	26,7
12,5	21,6	22,1	26,4	27,2
13,0	21,9	22,6	26,8	27,8
13,5	22,3	23,0	27,3	28,2
14,0	22,6	23,3	27,6	28,6

**Κι αν το παιδί δεν έχει το «ιδανικό» βάρος;**

Αν το παιδί σας είναι «υπέρβαρο» ή «παχύσαρκο» μην προσπαθήσετε να το κάνετε να χάσει άμεσα τα παραπάνω κιλά για να γίνει «κανονικό». Όλα τα παιδιά είναι «κανονικά», απλώς έρχονται σε διάφορα μεγέθη! Τα υπέρβαρα παιδιά δεν πρέπει να κάνουν δίαιτα, ούτε να χάσουν κιλά, εκτός αν υπάρχει κάποιος συνθηκούμενος λόγος. Τα παχύσαρκα παιδιά συστήνεται, μέσα από ένα πολύ προσεκτικά δομημένο πρόγραμμα διατροφής και σωματικής δραστηριότητας, να χάνουν μέχρι μισό κιλό το μήνα. Αν το παιδί σας είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο, αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να του προσφέρετε πολλές ευκαιρίες για παιχνίδι και να δώσετε έμφαση στη θεραπεία των διατροφικών του συνηθειών (δείτε τις οδηγίες που ακολουθούν). Τα υπόλοιπα θα τα αναλάβει η φύση! Καθώς το παιδί θα ψηλώνει, θα θεραπεύνεται η σχέση βάρους προς ύψος.



## Πρωινό: Καλή αρχή με πλήρες πρωινό

Το πρωινό είναι ένα από τα βασικά γεύματα της ημέρας. Για πολλούς λόγους. Κυρίως επειδή θοηθά τα παιδιά να καλύψουν τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια, να παρουσιάζουν μεγαλύτερη ευστροφία, ικανότητα μάθησης και απόδοση στα μαθήματα, καθώς και να ελέγχουν καλύτερα το βάρος τους. Ένα σωστό πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα και από τις 3 βασικές ομάδες τροφών: Ψωμί και Δημητριακά, Γάλα/Γαλακτοκομικά και Κρέας, Φρούτα και Λαχανικά.

### Τρεις βασικές ομάδες τροφίμων-Αμέτρητες επιλογές

- **Δημητριακά ολικής αλέσεως:** Συνδυάστε τα με φρούτα και γάλα
- **Βραστό αυγό:** Βράστε το από το βράδυ και συνδυάστε το με μια φέτα ψωμί
- **Ψωμί ολικής αλέσεως:** Συνδυάστε το με τυρί για να φτιάξετε τοστ ή αλείψτε το με βούτυρο και μέλι
- **Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα:** Συνδυάζονται με δημητριακά ολικής αλέσεως
- **Μίλκ σέικ φρούτων:** Φτιάξτε το με άπαντο γάλα και φρούτα



### Πρακτικές λύσεις σε καθημερινά “προβλήματα”

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που ένα παιδί φεύγει από το σπίτι χωρίς πρωινό:

- **Με πήρε ο ύπνος:** Βάλτε το χυπνοπτήρι 10 λεπτά νωρίτερα
- **Δεν πεινάω:** Προσπαθήστε το τελευταίο γεύμα του παιδιού να μην είναι πολύ αργά το βράδυ, ή φτιάξτε του για πρωινό ένα τονωτικό ρόφημα από άπαντο γάλα και φρούτα
- **Δεν προλαβαίνω:** Εξουκονομήστε χρόνο, προγραμματίζοντας κι ετοιμάζοντας τα απαραίτητα για το σχολείο από το προηγούμενο βράδυ.
- **Δεν μου αρέσουν τα τρόφιμα του πρωινού:** Μπορείτε να δώσετε στο παιδί «μη παραδοσιακά» τρόφιμα για πρωινό, όπως ένα σάντουιτς με το κοτόπουλο ή το μπιφτέκι που περίσσεψε από το χθεσινό φαγητό.

## Μαζί σας, τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα

Κάντε το πρωινό οικογενειακή υπόθεση. Καθίστε να φάτε πρωινό όλοι μαζί ως οικογένεια. Αν καταναλώνετε εσείς πρωινό, είναι πολύ πιθανό να ακολουθήσει και το παιδί σας την καλή αυτή συνήθεια!

Αναθέστε στο παιδί σας να σχεδιάσει το εβδομαδιαίο μενού του πρωινού

## Δεκατιανό: Οι καλές διατροφικές συνήθειες πάνε...σχολείο

Στο σχολείο, το παιδί συμμετέχει σε πολλές δραστηριότητες: γράφει, λύνει ασκήσεις, παίζει με τους φίλους του, αθλείται. Για όλα τα παραπάνω χρειάζεται ενέργεια, την οποία θα πάρει από το κολατσιό που θα καταναλώσει στο σχολείο. Η σημασία του κολατσιού είναι ότι παρέχει την απαραίτητη ενέργεια μέχρι το επόμενο γεύμα της πημέρας, καθώς ο οργανισμός χρειάζεται τροφή κάθε 3-4 ώρες περίπου. Συνεπώς, τα παιδιά, ειδικά αν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, θα πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον ένα σνακ μέχρι το μεσημεριανό τους γεύμα, ή ακόμα και δεύτερο όταν αργούν να επιστρέψουν στο σπίτι λόγω δραστηριοτήτων.



### Το «πρόβλημα» του σχολικού κολατσιού

Συνήθως η επιλογή του κολατσιού αποτελεί σπαζοκεφαλιά για τους γονείς, καθώς δεν γνωρίζουν τι πρέπει να δώσουν στο παιδί, ή πώς να συνδυάζουν τις προτιμήσεις του παιδιού με τις διατροφικές συστάσεις για ένα θρεπτικό σνακ. Η αλήθεια είναι ότι οι επιλογές για ένα θρεπτικό κολατσιό είναι πολλές, αφού μπορούμε να επιλέξουμε τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφών. Αρκεί τα τρόφιμα αυτά να προσφέρουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά στο παιδί, χωρίς να το επιβαρύνουν με «άχροντες» θερμίδες προερχόμενες από αυξημένα λιπαρά ή ζάχαρη.

### Σχολικά σνακ για...άριστα!

Φρούτα	Φρούτα που καθαρίζονται εύκολα ή δεν χρειάζονται καθάρισμα, όπως η μπανάνα, το μήλο, το βερίκοκο κ.ά. Επίσης, καλή επιλογή αποτελούν και τα αποξηραμένα φρούτα, όπως τα σύκα, οι σταφίδες, τα δαμάσκηνα κ.ά.
Λαχανικά	Λαχανικά που μπορούν να φαγωθούν ωμά, όπως το καρότο, το αγγούρι, η πιπεριά, τα τοματίνια.
Ψωμί & Δημητριακά	Κράκερς, κριτσίνια, κουλούρι, μπάρες δημητριακών, ποπ κορν κ.ά. Καλό είναι να επιλέγουμε προϊόντα ολικής αλέσεως, καθώς είναι πιο θρεπτικά από τα επεξεργασμένα.
Γάλα & Γαλακτοκομικά	Γάλα, γιαούρτι και τυρί αποτελούν ιδανικές επιλογές για σνακ.
Κρέας & προϊόντα	Αυγό, αλλαντικά με χαμπλά λιπαρά ή γαλοπούλα, ή ακόμα και κομμάτια άπαχου μαγειρεμένου κρέατος ή κοτόπουλου, τα οποία μπορούμε να συνδυάσουμε με ψωμί και λαχανικά φτιάχνοντας ένα νόστιμο σάντουιτς.
Λίπη & Γλυκά	Ξηροί καρποί, σοκολάτα υγείας, παστέλι, κέικ, ρυζόγαλο.

Όλες οι παραπάνω επιλογές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξεχωριστά ή και σε συνδυασμό. Για παράδειγμα, το απλό και μονότονο τοστ μπορεί πολύ εύκολα να κεντρίσει το ενδιαφέρον του παιδιού, όταν αντί για τυρί και ζαμπόν χρησιμοποιήσουμε κομματάκια φιλέτο κοτόπουλο μαζί με πολύχρωμες πιπεριές, ντομάτα ή/και σάλτσα γιαουρτού.



## Στην καντίνα λέμε ναι...περιστασιακά

Σαφώς, το σνακ που ετοιμάζουμε για το παιδί είναι συνήθως πιο θρεπτικό από το σνακ που μπορεί να αγοράσει από την καντίνα του σχολείου. Δεν θα πρέπει όμως να απαγορεύουμε στο παιδί να αγοράζει τρόφιμα από την καντίνα, ή να πάιρνει πότε-πότε μαζί του λιγότερο θρεπτικές επιλογές, όπως, πατατάκια, σοκολάτες ή κρουασάν. Αυτό που πρέπει να προσπαθήσουμε είναι τέτοιου είδους σνακ να μη γίνονται καθημερινή συνήθεια, αλλά περιστασιακή επιλογή.

## Η σημασία της σωματικής δραστηριότητας

Εκτός από καλή διατροφή, το παιδί χρειάζεται και σωματική δραστηριότητα για να αναπτυχθεί σωστά. Πέρα από τη σχολική γυμναστική, μπορεί και πρέπει να ενισχύει την καθημερινή του σωματική δραστηριότητα με απλούς τρόπους. Έτσι, θα πρέπει να παροτρύνουμε το παιδί να βγαίνει στο προαύλιο την ώρα του διαλείμματος για να πάιζει με τους φίλους του, να τρέχει, να περπατάει, να χρησιμοποιεί τις σκάλες. Επίσης, μια καλή ευκαιρία για αύξηση της σωματικής δραστηριότητας του παιδιού, αλλά και της δικής σας, είναι ο τρόπος πρόσβασης στο σχολείο. Για παράδειγμα, αν το σχολείο είναι κοντά στο σπίτι, μπορείτε να οργανώσετε να πηγαίνετε σε πόδια, αν όχι όλες τις ημέρες, τουλάχιστον τις περισσότερες. Αν τώρα το σχολείο είναι σε τέτοια απόσταση που πρέπει να χρησιμοποιήσετε το αυτοκίνητο, μπορείτε να παρκάρετε 3-4 τετράγωνα μακρύτερα από το σχολείο έτσι ώστε να περπατήσετε μέχρι εκεί.

## Μαζί σας, τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα

Δώστε στο παιδί σας τη δυνατότητα να επιλέξει από τις παραπάνω επιλογές το σνακ που θα πάρει στο σχολείο ή ζητήστε του νέες ιδέες για σνακ.



# Μεσομεριανό: Ας κάνουμε το γεύμα ...καθημερινή απόλαυση!

Το μεσομεριανό γεύμα είναι πολύ σημαντικό, καθώς αποτελεί ένα από τα κύρια γεύματα της ημέρας. Οι επιλογές που θα προσφέρουμε στο παιδί πρέπει να καλύπτουν μεγάλο μέρος των αναγκών του σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

## Τι πρέπει να τρώει για μεσομεριανό και πόσο:

Τρεις είναι οι βασικές αρχές για το μεσομεριανό γεύμα του παιδιού μας: η πληρότητα, η ποικιλία και η ποσότητα.

Ο όρος «**πληρότητα**» σημαίνει ότι το μεσομεριανό γεύμα του παιδιού θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα και από τις 3 βασικές ομάδες τροφών: Ψωμί και Δημητριακά (π.χ. ψωμί, ςυμαρικά, ρύζι, πατάτα), Γάλα/Γαλακτοκομικά και Κρέας (κρέας, πουλερικά, ψάρι, όσπρια, τυρί, αυγό), Φρούτα και Λαχανικά.

Ο όρος «**ποικιλία**» στο μεσομεριανό γεύμα σημαίνει διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα (π.χ. διαφορετικά λαχανικά κάθε μέρα) ώστε να διευρύνουμε τις προτιμήσεις και τις επιλογές του παιδιού. Και αυτό γιατί κανένα τρόφιμο δεν παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά, ούτε όλα τα τρόφιμα που ανήκουν στην ίδια ομάδα έχουν τη ίδια θρεπτικά συστατικά. Ποικιλία πρέπει να υπάρχει και στο σχεδιασμό των γευμάτων, ώστε το παιδί να καταναλώνει από μία φορά την εβδομάδα κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρι, ςυμαρικά, όσπρια και λαδερά.

Ο όρος «**κορεσμός**» σημαίνει ότι η ποσότητα του φαγητού που θα φάει το παιδί πρέπει να είναι τόσο όσο χρειάζεται για να ικανοποιήσει πλήρως το αίσθημα της πείνας του. Ούτε περισσότερο, ούτε λιγότερο. Αυτό που καθορίζει πόσο φαγητό πρέπει να φάει το παιδί, είναι αποκλειστικά και μόνο το στομάχι του. Οποιαδήποτε άλλη παρέμβαση είναι, αν όχι επικίνδυνη, περιττή! Συνεπώς, φράσεις όπως «Άν δεν τελεώσεις το φαγητό σου δεν πρόκειται να σπκωθείς από το τραπέζι» ή «Φάε την τελευταία σου μπουκιά, είναι η δύναμή σου!» καλό είναι να αποφεύγονται.

## Καλές συνήθειες στο τραπέζι για καλή διατροφή

Βέβαια, για να μπορεί να κατανοεί το παιδί πότε έχει χορτάσει, ώστε να μη θέλει να φάει άλλο, πρέπει να τηρούμε κάποιες συνθήκες κατά τη διάρκεια του φαγητού:

- Το φαγητό να καταναλώνεται σε ήρεμο περιβάλλον, χωρίς φασαρία και βιασύνη
- Τα παιδιά να κάθονται στο τραπέζι, να χρησιμοποιούν τα σκεύη και να έχουν πρόσβαση σε όλα τα τρόφιμα
- Τα παιδιά να μην απασχολούνται με κάτι άλλο την ώρα του φαγητού και ειδικά με την τηλεόραση



## Για κάθε πρόβλημα, υπάρχει λύση

Σε περίπτωση που το παιδί μας αρνείται να φάει κάποιες τροφές, υπάρχουν έξυπνοι τρόποι για να το πείσετε να δοκιμάσει. Έτσι, σε περίπτωση που δεν του αρέσουν:

**τα λαχανικά:** Ας του σερβίρουμε μακαρόνια με μία σπιτική σάλτσα, στην οποία θα βάλουμε ντομάτα, καρότο, πιπεριές, κολοκύθι ή ακόμη και μελιτζάνα, αφού τα πολτοποιήσουμε στο μίξερ.

**τα όσπρια:** Ας προσθέσουμε λίγο ρύζι στο μαγείρεμά τους, που κάνει το φαγητό πιο ελκυστικό στο παιδί.

**το κρέας:** Ας φτιάξουμε ένα σπιτικό χάμπουργκερ με μπιφτέκι, ντομάτα, μαρούλι και τυρί, ή ένα σπιτικό σουβλάκι, φαγητά που ακόμα και τα πιο δύσκολα παιδιά είναι αδύνατο να τους αντισταθούν!

**το ψάρι:** Ας ετοιμάσουμε σπιτικές ψαροκροκέτες στο φούρνο ή ακόμα και ψάρι σε σουβλάκι με διάφορα πολύχρωμα λαχανικά.  
**τα αυγά:** Ας φτιάξουμε τυρόπιτα ή ομελέτα με λαχανικά και τυρί.

## Οι γονείς είναι το καλύτερο παράδειγμα

Ποτέ δεν ξεχνάμε, ότι μεγάλη σημασία στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών του παιδιού έχει η συμπεριφορά των γονιών. Τις περισσότερες φορές τα παιδιά μιμούνται συμπεριφορές που βλέπουν καθημερινά. Συνεπώς, πρώτο και βασικό είναι να προσπαθεί η οικογένεια να κάνει ένα, τουλάχιστον, γεύμα όλη μαζί. Κατά δεύτερο, ο γονιός θα πρέπει να καταναλώνει το γεύμα του με πρεμία, μασώντας καλά την τροφή και επιλέγοντας μια ποικιλία τροφών. Δεν είναι δυνατόν να απαιτούμε από το παιδί να κάνει πράγματα τα οποία δεν τα έχει δει να γίνονται ποτέ!



## Μαζί σας, τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα

Βάλτε τα παιδιά μέσα στην κουζίνα με σκοπό να συμμετέχουν στη διαδικασία προετοιμασίας του φαγητού. Αφήστε τα να πειραματιστούν!

# Απογευματινό: Κολατσιό για μικρούς «γλυκατζήδες»!

Το απόγευμα είναι η ώρα που το παιδί θα διαθάσει, θα παίξει, ή θα κάνει κάποια εξωσχολική δραστηριότητα. Για όλα αυτά χρειάζεται ενέργεια την οποία θα πάρει από το απογευματινό του σνακ. Το σημαντικότερο διατροφικό πρόβλημα που αφορά το απογευματινό σνακ είναι η κατανάλωση των γλυκών, καθώς τις περισσότερες φορές είναι η ώρα που το παιδί θα ζητήσει να φάει γλυκό ή παγωτό.

## Απαγορεύονται ... οι απαγορεύσεις!

Αρκετοί γονείς, θέλοντας να αποτρέψουν τα παιδιά τους από το να αποκτήσουν τη «κακή συνήθεια» των γλυκών, ή για να ανακόψουν την έντονη επιθυμία του παιδιού για γλυκό, αναφέρουν τη μαγική φράση «Απαγορεύονται τα γλυκά!». Με τη φράση αυτή, το μόνο σίγουρο που θα καταφέρουμε είναι να αποκτήσει το παιδί μας μια ακατανίκητη επιθυμία για γλυκό, καθώς οι τροφές που απαγορεύονται γίνονται ακόμη πιο επιθυμητές. Καμία τροφή δεν απαγορεύεται!

## Γλυκές ...ισορροπίες!

Άρα, τί πρέπει να κάνουμε; Να αφήσουμε το παιδί μας να τρώει γλυκά και παγωτά ανεξέλεγκτα και χωρίς κανένα περιορισμό; Η αλήθεια είναι ότι τα γλυκά μπορούν και πρέπει να αποτελούν μέρος ενός ισορροπημένου διαιτολογίου, ακόμα και για τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά, αρκεί να τρούνται κάποιες προϋποθέσεις. Αυτές είναι:

- Να επιτρέπουμε στην κατανάλωση γλυκών και παγωτών ως σνακ και όχι ως μέρος ενός γεύματος.
- Να υπάρχει εναλλαγή στα γλυκά σνακ που θα προσφέρουμε στο παιδί. Για παράδειγμα, κάποιες μέρες να δώσουμε στο παιδί σοκολάτα ή κέικ και κάποιες άλλες γιασούρτι με μέλι ή γλυκό του κουταλιού.
- Να αγοράζουμε τα γλυκά σε μικρές συσκευασίες κι όχι σε οικογενειακό μέγεθος.
- Να μνην χρησιμοποιούμε τα γλυκά ως αντάλλαγμα ή ως κίνητρο για να φάει κάτι άλλο το παιδί. Για παράδειγμα, δεν πρέπει να λέμε στο παιδί «Φάε έστω και μια μπουκιά από τα φασόλακια και μετά θα φας παγωτό».
- Να μνην κρύβουμε τα γλυκά στο σπίτι, αλλά να υπάρχουν όπως τα υπόλοιπα τρόφιμα.
- Να μνην χρησιμοποιούμε τα γλυκά ως επιβράβευση ή ως κίνηση αγάπης.

## Θρεπτικές επιλογές για γλυκά σνακ

- 2 κομμάτια κομπόστα  
1 μπολ φρουτοσαλάτα  
2-3 κουλουράκια ή μπισκότα  
1 κομμάτι κέικ  
1 ζελέ, που μπορεί να περιέχει και κομμάτια φρέσκων φρούτων  
1 ψυτό μόλιο με λίγη ζάχαρη και κανέλλα  
1 πιατάκι γλυκό του κουταλιού  
1 παστέλι  
1 μιλκ σέικ  
1 κρέμα ή 1 ρυζόγαλο  
1 μικρή σοκολάτα (μπορεί να είναι «υγείας» ή με ξηρούς καρπούς)  
1 μικρό παγωτό  
1 κεσεδάκι γιασούρτι με μέλι (μπορούμε, αν θέλουμε, να προσθέσουμε ξηρούς καρπούς, κομμάτια φρέσκων φρούτων ή τριμμένη φρυγανιά).



## **Σωματική δραστηριότητα: Το ιδανικό συμπλήρωμα της σωστής διατροφής!**

Παράλληλα με την επιλογή ενός θρεπτικού απογευματινού σακ, είναι σημαντικό να φροντίζουμε και για την απαραίτητη σωματική δραστηριότητα του παιδιού μας. Οι σύγχρονες συστάσεις προτείνουν τα παιδιά της πλικιάς αυτής να έχουν τουλάχιστον 1 ώρα σωματικής δραστηριότητας τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας και να μην αφιερώνουν περισσότερο από 1-2 ώρες συνολικά σε δραστηριότητες όπως η τηλεόραση, ο πλεκτρονικός υπολογιστής ή τα πλεκτρονικά παιχνίδια.

Με τον όρο σωματική δραστηριότητα, δεν εννοούμε γυμναστήριο, διάδρομο και Βάρο. Για τα παιδιά, σωματική δραστηριότητα σημαίνει παιχνίδι και κίνηση. Αυτό σημαίνει ότι το παιδί μπορεί να αυξήσει τη σωματική του δραστηριότητα με απλούς και εύκολους τρόπους. Αρκεί να του παρέχουμε τον κατάλληλο εξοπλισμό έτσι ώστε να το κινητοποιήσουμε να ασκείται εντός και εκτός σπιτιού.

Εξοπλισμός για σωματική δραστηριότητα εκτός σπιτιού	Εξοπλισμός για σωματική δραστηριότητα εντός σπιτιού
Ποδήλατο	Σχοινάκι
Μπάλες για μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλεϋ κ.α.	Μαλακές μπάλες
Ρακέτες	Ποδοσφαιράκι
Πατίνια	Πινκ πονγκ
Κούνια	Κορδέλα ρυθμικής
Σχοινάκι	Σετ μπάσκετ

### **Το καλό παράδειγμα είναι το καλύτερο κίνητρο**

Ο καλύτερος τρόπος για να πείσουμε ένα παιδί να βγει να περπατήσει είναι να πάμε μαζί του. Ο γονέας πρέπει να αποτελεί το πρότυπο για οποιαδήποτε καινούργια συνήθεια θέλει να αποκτήσει το παιδί του. Συνεπώς, τον πολύτιμο χρόνο που έχουμε να περάσουμε με τα παιδιά μας, ας τον αφιερώσουμε για να παίξουμε μαζί τους, να πάμε βόλτα, να μαγειρέψουμε ή να πάμε για ποδόσφαιρο ή μπάσκετ!



### **Μαζί σας, τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα**

Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να δοκιμάσει διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, έτσι ώστε να βρει αυτή που του αρέσει περισσότερο. Καθιερώστε τα Σαββατοκύριακα μια ώρα, για να κάνετε μαζί με το παιδί σας μια σωματική δραστηριότητα, περπάτημα, παιχνίδι ή κάποιο άθλημα.

# Βραδινό: Δείπνο ελαφρύ, για όνειρα γλυκά

Το Βράδυ, μετά από μια απαιτητική ημέρα, είναι η ώρα που το παιδί πρέπει να ηρεμήσει και να ξεκουραστεί από το συχνά απαιτητικό του πρόγραμμα. Το Βραδινό γεύμα του παιδιού συμπληρώνει τις διατροφικές ανάγκες της ημέρας του και είναι σημαντικό να μην παραλείπεται. Η δημοφιλής φράση «Το Βραδινό παχαίνει» αποτελεί ένα διατροφικό μύθο, καθώς στη ρύθμιση του Βάρους σημαντικό ρόλο παίζει το θα φάμε όλη την ημέρα και όχι μόνο το Βράδυ. Συνεπώς, είναι λάθος να προσπαθούμε να στείλουμε το παιδί για ύπνο νηστικό ή μόνο με ένα ποτήρι γάλα ή ένα φρούτο, γιατί το μόνο που θα καταφέρουμε είναι να διαταράξουμε την ισορροπία και την πληρότητα της διατροφής του.

## Καλό Βραδινό είναι το σωστό Βραδινό

Με την προϋπόθεση ότι το παιδί έχει καταναλώσει ένα σωστό μεσημεριανό και απογευματινό σνακ, τότε το Βραδινό γεύμα θα πρέπει:

- Να είναι πιο «ελαφρύ» και εύπεπτο από το μεσημεριανό γεύμα, χωρίς πολλά καρυκεύματα ή τηγανιτά τρόφιμα που μπορεί να επιβαρύνουν τη διαδικασία της πέψης και άρα τον ύπνο.
- Να καταναλώνεται τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο, προκειμένου να διευκολυνθεί η διαδικασία της πέψης.
- Να καταναλώνεται σε ήρεμο περιβάλλον, στην τραπεζαρία ή στην κουζίνα και όχι στο κρεβάτι του παιδιού ή στον καναπέ.

## Για κάθε πρόβλημα υπάρχει λύση

Πολλές φορές, μπορεί το παιδί να αρνείται να φάει, ή να μη θέλει να αφήσει το παιχνίδι του για να φάει. Σε τέτοιες περιπτώσεις χρειάζεται να δημιουργήσουμε μια μεταβατική περίοδο μεταξύ του χρόνου παιχνιδιού και του Βραδινού γεύματος. Τεχνικές όπως η εμπλοκή του παιδιού στην προετοιμασία του γεύματος [πχ. στρώσιμο τραπεζιού] ή η χρήση φράσεων όπως «Σε λίγο θα φάμε όλοι μαζί», «Πάμε να πλύνουμε τα χέρια μας και να καθίσουμε στο τραπέζι για να φάμε» μπορεί να εστιάσουν την προσοχή του παιδιού στο γεύμα που ακολουθεί. Επίσης, ακόμα και αν μετά τις τεχνικές αυτές το παιδί ισχυρίζεται ότι δεν πεινάει ή ότι δεν θέλει να φάει, μπορούμε να το παροτρύνουμε να συμμετέχει στο Βραδινό τραπέζι για να μας κάνει παρέα, ή για να συζητήσουμε, και όχι απαραίτητα για να φάει. Συνχνά, βλέποντας την υπόλοιπη οικογένεια να τρώει, μπορεί να αποφασίσει να φάει κάτι και το ίδιο.



## Το ιδανικό βραδινό μενού

Για το βραδινό γεύμα ισχύουν οι βασικές αρχές όπως στο μεσημεριανό, δηλαδή πληρότητα, ποικιλία, ποσότητα. Ενδεικτικές επιλογές, από κάθε ομάδα τροφών, είναι:

Ψωμί και Δημητριακά	Γάλα/Γαλακτοκομικά και Κρέας	Φρούτα και Λαχανικά
Ψωμί ολικής αλέσεως	Γάλα	Οποιοδήποτε φρούτο
Δημητριακά ολικής αλέσεως	Γιαούρτι	Σαλάτες
Ζυμαρικά, ρύζι ή πατάτα	Τυρί	Σούπα λαχανικών
Παξιμάδι ολικής αλέσεως	Αυγό ή ομελέτα	Πουρές λαχανικών
Αραβική πίτα	Φέτες γαλοπούλας	
Ποπ κορν	Λουκάνικα χαμπλά σε λιπαρά ή γαλοπούλας	
	Τόνος	



## Μαζί σας, τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα

Κάντε ενδιαφέρον το βραδινό γεύμα ετοιμάζοντας συνταγές από διάφορες κουζίνες του κόσμου, όπως ιταλική ή μεξικανική, ή δινοντας ονόματα ή σχήματα στο βραδινό γεύμα, πχ. σάντουιτς «γατάκια» ή σαλάτα του αγαπημένου ήρωα του παιδιού.

# Μαγειρεύοντας με χαμηλό κόστος\*, αλλά με υψηλή διατροφική ποιότητα

Σάντουιτς από ψωτές πατάτες και λαχανικά

Υλικά (για 4 άτομα)

4 πατάτες

1 κολοκύθι (σε φέτες)

1 μελιτζάνα (σε φέτες)

Λίγα μανιτάρια φρέσκα ή κονσέρβα (σε φέτες)

2 πιπεριές χρωματιστές ή πράσινες (σε μεγάλα κομμάτια)

1 ξερό κρεμμύδι (σε φέτες)

4 φύλλα μαρουλιού ή σαλάτας

1 ντομάτα (σε φέτες)

120 γραμ. τυρί (ανθότυρο, μοτσαρέλα ή φέτα)

Λίγο ελαιόλαδο

## Για την σάλτσα

6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

4 κουταλιές της σούπας ξύδι μπαλσάμικο

1 κουταλάκι μουστάρδα

Αλάτι, πιπέρι

## Εκτέλεσην

Κόβετε τις πατάτες στη μέση, αλατίζετε, προσθέτετε ελάχιστο ελαιόλαδο και τις ψήνετε στο γκρίλ για 20 περίπου λεπτά.

Αλατοπιπερώνετε τα λαχανικά, τα αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο και τα ψήνετε στο γκρίλ (180 Βαθμούς C) μέχρι να μαλακώσουν (εκτός του μαρουλιού ή της σαλάτας)

Παίρνετε τη μισή πατάτα, τοποθετείτε από πάνω μια φέτα μαρούλι, τα ψητά λαχανικά σε στρώσεις, από πάνω βάζετε από μια λεπτή φέτα τυρί (30 γραμ.) της αρεσκείας σας και σκεπάζετε με το άλλο κομμάτι της πατάτας έτσι ώστε να σχηματιστεί σάντουιτς.

Αναμειγνύετε σε ένα βάζο ή με το μπλέντερ όλα τα υλικά για τη σάλτσα, περιχύνετε τα σάντουιτς, γαρνίρετε με λίγο φρέσκο βασιλικό και σερβίρετε.

■ Μπορείτε να αντικαταστήσετε το τυρί με γιαούρτι (1 κουταλιά γιαούρτι σε κάθε πατάτα), ή να συνοδέψετε το σάντουιτς με γιαούρτι στα πλάγια.

Το κόστος της συνταγής ανέρχεται περίπου στα 4,00-4,50 euro για 4 σάντουιτς.



\* Το κόστος που δίνεται για κάθε συνταγή είναι ενδεικτικό. Ανάλογα με τα υλικά που θα χρησιμοποιήσετε αλλά και το μέρος από όπου θα τα προμηθευτείτε μπορεί να τροποποιηθεί το κόστος της συνταγής.

## Μουσακάς με λαχανικά

Υλικά (για 4 άτομα)  
4-5 μελιτζάνες φλάσκες (ανάλογα το μέγεθος)  
2 μεγάλα κρεμμύδια σε ροδέλες  
2 πιπεριές πολύχρωμες (πράσινη, κόκκινη ή κίτρινη)  
3 καρότα  
1/2 κονσέρβα μανιτάρια ή φρέσκα  
2 κολοκύθια σε φέτες  
150 γραμμάρια φέτα (ή άλλο άσπρο τυρί της αρεσκείας σας όπως ανθότυρο)  
800 γραμ. πατάτες  
1 κ.σούπας μαργαρίνη  
Λίγο γάλα (φρέσκο ή εβαπορέ)  
Αλάτι / πιπέρι  
Γαρύφαλλο τριμμένο



### Εκτέλεση

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε λεπτές φέτες, τις αλείφουμε με ελαιόλαδο και τις ψήνουμε στο γκριλ.

Ετοιμάζουμε την γέμιση: Σοτάρουμε τα κρεμμύδια και τις πιπεριές, στην συνέχεια προσθέτουμε τα μανιτάρια και τα κολοκύθια (κομμένα σε κυβάκια ή σε φέτες) και τέλος τα καρότα τα οποία τα έχουμε περάσει από τον τρίφτη. Τα αλατοπιπερώνουμε και τα αφήνουμε να σοταριστούν. Σε ένα ταψί ή ένα πυρέτ θάζουμε κάτω μια στρώση μελιτζάνες, από πάνω ρίχνουμε την γέμιση, την φέτα σε μικρά κομματάκια και από πάνω τις υπόλοιπες μελιτζάνες. Βράζουμε τις πατάτες, τις αλέθουμε με πιρούνι μέχρι να γίνουν πουρές, προσθέτουμε το βούτυρο, λίγο γάλα, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και γαρύφαλλο. Απλώνουμε τον πουρέ πάνω από τις μελιτζάνες και ψήνουμε στον φούρνο στους 180 βαθμούς για 30 περίπου λεπτά

■ Ανάλογα με την εποχή και τα λαχανικά της αρεσκείας σας μπορείτε να προσθέσετε ή να αφαιρέσετε υλικά από την γέμιση. Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ότι λαχανικά μπορεί να έχετε πρόχειρα στο ψυγείο σας.

Το συνολικό κόστος της συνταγής για 4 άτομα ανέρχεται περίπου στα 8 euro.

Ανάλογα με τα λαχανικά και το είδος του τυριού που θα χρησιμοποιήσετε μπορείτε να μειώσετε ακόμα περισσότερο το κόστος της συνταγής (π.χ το ανθότυρο έχει την μισή τιμή από την φέτα).

Μπορείτε να προμηθευτείτε τα λαχανικά από την λαϊκή, όπου συνήθως είναι πιο φθηνά σε σχέση με ένα μεγάλο σούπερ μάρκετ.

## Βελουτέ σούπα τραχανά

### Υλικά

200 γρ. τραχανάς γλυκός  
1 λίτρο γάλα  
1 πατάτα Βραστή  
Τυρί φέτα  
Λίγο ελαιόλαδο

### Εκτέλεση

Βράζουμε τον τραχανά με το γάλα μέχρι να μαλακώσει. Τον πολτοποιούμε στο μούλτι μαζί με την πατάτα. Σερβίρουμε με τριψμένη φέτα και λίγο ελαιόλαδο.

Κόστος συνταγής: 3,50€



## Ρεβυθοκεφτέδες (felfel) και dip γιασουρτιού με ταχίνι

### Υλικά

250 γρ. ρεβύθια (μουσταρδένα απ' το προηγούμενο θράδυ αλλά άθραστα)  
½ ματσάκι μαϊντανό  
½ ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο  
1 κρεμμύδι  
1 σκελίδα σκόρδο  
2 κ.σ. ελαιόλαδο  
αλάτι, πιπέρι, κύμινο, κανέλλα, κόλιανδρο

### Για το dip

1 κεσεδάκι στραγγιστό γιασούρτι  
½ - 1 σκελίδα σκόρδο καλά λιωμένη  
2 κουταλιές της σούπας ταχίνι  
Λεμόνι (κάτα βούληση)

### Εκτέλεση

Στραγγίζουμε πολύ καλά τα ρεβύθια και τα πολτοποιούμε στο μούλτι. Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό και τον φρέσκο κόλιανδρο και λιώνουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά σε μια λεκάνη, προσθέτουμε τα μπαχαρικά, ζυμώνουμε το μίγμα και το αφήνουμε στο ψυγείο να σφίξει. Πλαθύουμε σε κεφτεδάκια, τα τοποθετούμε σε ταψί πάνω σε λαδόκολλα και τα αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 Βαθμούς, στον αέρα μέχρι να ροδίσουν.

Σερβίρονται ζεστά ή κρύα μαζί με το dip. Μπορούμε επίσης να τα βάλουμε σε αραβικές πίτες μαζί με ψιλοκομμένα λαχανικά της αρεσκείας μας και dip.

Κόστος συνταγής: 3€ (για 20 - 25 μικρούς ρεβυθοκεφτέδες και το dip).



# Ιδέες για θρεπτικά σνακ με λιγότερο από 1 €

## Για το σχολείο

- Σπιτικά σταφιδόψωμάκια με αλεύρι ολ. άλεσης (0,30 € ένα ατομικό σταφιδόψωμο)
- Σπιτική τυρόπιτα χωρίς φύλλο (0,40 € /ένα μεγάλο κομμάτι)
- Άλμυρό κέικ (0,40 €/ κομμάτι)
- Κουλούρι Θεϊ/νίκης, 1 φέτα τυρί (0,70 €)
- Φρουτοσαλάτα (σε ταπεράκι) (0,15 - 0,25 €/ 150 γρ.)
- Σπιτική μπάρα δημητριακών (0,30 - 0,40 €/ τμχ)
- Αμύγδαλα, καρύδια (0,40 - 0,60 €/ μεριδια 30 γρ.)

## Για το σπίτι

- Γιασούρτι με μήλο και κανέλλα 0,60 €  
100 γρ. γιασούρτι στραγγιστό, ½ μήλο, λίγη κανέλλα
- Milkshake με μπανάνα και κακάο 0,70 €  
1 φλ. γάλα, ½ μπανάνα, 1 κ.γ. κακάο
- Στικς Λαχανικών με κρέμα τυριού 0,40 €  
Κομμάτια από λαχανικά εποχής (καρότο, αγγούρι κλπ.) μαζί με κρέμα τυριού από 1 κ.σ. τυρί κρέμα και 2 κ.σ. γιασούρτι
- Αυγό θραστό + ½ φέτα ψωμί ολ. άλεσης 0,50 €



# Συνταγές για θρεπτικά επιδόρπια

## Αυγοφέτες με βρώμη και ξηρούς καρπούς

Υλικά (για 4 τοστ)

- 8 φέτες ψωμί του τοστ (κατά προτίμου πολύσπορο ή ολικής άλεσης)
- 1 μπανάνα (σε ροδέλες)
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- Ξηροί καρποί (φουντούκια ή καρύδια)
- 2 αυγά
- 50- 60 ml γάλα

### Εκτέλεση

Κόβετε την μπανάνα σε ροδέλες και την ανακατεύετε με το μέλι, τους ξηρούς καρπούς και τη βρώμη.

Απλώνετε το μείγμα στο κέντρο πάνω στις φέτες του τοστ, τις ενώνετε και τις πιέζετε ελαφρά στην άκρη για να κλείσουν.

Χτυπάτε με το σύρμα τα αυγά με το γάλα και βουτάτε μέσα τις φέτες του τοστ.

Ζεσταίνετε ελάχιστο ελαιόλαδο στο τηγάνι, το σκουπίζετε και τοποθετείτε για 3-4 λεπτά τα τοστ και από τις δύο πλευρές και σερβίρετε.

■ Μπορείτε να το συνοδέψετε με λίγο γιαούρτι.

Το κόστος της συνταγής ανέρχεται περίπου στα 3,20 € για τα 4 τοστ.



## Απογευματινό σνακ με μήλα

Υλικά (για 4 άτομα)

- 3 μήλα (ότι χρώμα θέλετε)
- 250γρ. γιαούρτι
- 1/2 φλιτζάνι βρώμη
- 2 κουτ. σούπας καρύδια
- 2 κουτ. σούπας σταφίδες
- 2-3 κουταλιές της σούπας μέλι
- Λίγη κανέλα

### Εκτέλεση

Κόβετε τα μήλα σε χοντρές φέτες και τα βάζετε στο φούρνο για 5 περίπου λεπτά.

Ανακατεύετε τη βρώμη, τις σταφίδες, τα καρύδια και το μέλι σε ένα μεγάλο μπολ.

Τοποθετείτε κάτω τις ψημένες φέτες του μήλου, προσθέτετε πάνω σε κάθε φέτα 1 κουτάλια της σούπας γιαούρτι, το μείγμα από τη βρώμη και τους ξηρούς καρπούς, γαρνίρετε με λίγη κανέλα και σερβίρετε.

Το κόστος της συνταγής ανέρχεται στα 3 € και αποτελεί ένα πολύ υγιεινό επιδόρπιο για τουλάχιστον 4 άτομα.



## Μπάρες δημητριακών

**Υλικά** [για 15- 20 τμχ]

200 γρ. βρώμη  
200 γρ. ξηρούς καρπούς  
60 γρ. αποξηραμένα δαμάσκηνα ή σταφίδες  
6 κ. σ. βούτυρο (80 γρ.)  
4 κουταλιές της σούπας μέλι  
100 γρ. καστανή ζάχαρη  
20 γρ. ινδοκάρυδο  
Λίγη κανέλα

## Εκτέλεση

Καβουρδίζουμε τους ξηρούς καρπούς με τη βρώμη για περίπου 5 λεπτά. Λιώνουμε το βούτυρο με τη ζάχαρη και το μέλι.  
Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά και τα απλώνουμε σε μια επίπεδη επιφάνεια πάνω σε αντικολλητικό χαρτί. Αφήνουμε να κρυώσει στο ψυγείο και μετά κόβουμε σε μακρόστενες μπάρες.

Το κόστος της συνταγής ανέρχεται στα 7,00 €



## Τρουφάκια με καρότο και καρύδα

**Υλικά**  
1 κιλό καρότα  
Φλούδες από τρία πορτοκάλια (ακέρωτα)  
300 γρ. ζάχαρη  
250 γρ. ινδοκάρυδο

## Εκτέλεση

Λιώνουμε στο μούλτι τα καρότα και τις φλούδες των πορτοκαλιών. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε τη ζάχαρη, την μισή ποσότητα της καρύδας (125 γρ.) και το μίγμα των καρότων με τις φλούδες. Ανακατέύουμε μέχρι να στεγνώσουν τελείως (περίπου 30 λεπτά). Αφήνουμε το μίγμα να κρυώσει καλά και στη συνέχεια πλάθουμε σε μικρά μπαλάκια. Τέλος, τα τυλίγουμε με την υπόλοιπη καρύδα και τα αφήνουμε για λίγο στο ψυγείο να σφίξουν.

Το κόστος της συνταγής ανέρχεται στα 3,00 €





Συγγραφείς:

**Λάμπρος Συντώσης, PhD** Επιστημονικός Υπεύθυνος Προγράμματος

Καθηγητής Διαιτοφής-Διαιτολογίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

**Γλυκερία Ψαρρά, PhD**

Κλινική Διαιτολόγος-Διαιτοφολόγος, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

**Κωνσταντίνος Τάμπαλης, PhD**

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

epsilon creative studio

