



**ΣΩΣΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΧΩΡΙΣ ΚΑΜΙΑ...
ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ**



ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Επιμέλεια εντύπου:

Αντωνία-Λήδα Ματάλα,
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανθρωπολογίας της Διατροφής

Εφίγη Μπαθρέλλου,
PhD, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο



ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Νοέμβριος 2014

MANO Y REIA



MATO

XY

ΣΑΡΑ





τη σύγχρονη εποχή τα θέματα της διατροφής μας απασχολούν όλο και περισσότερο. Διεθνείς έρευνες αναδεικνύουν την αύξηση κατανάλωσης τροφίμων χαμηλότερης ποιότητας και διατροφικής αξίας, ενώ παράλληλα αναδεικνύουν αύξηση, χρόνο με το χρόνο, των ποσοστών μεταβολικού συνδρόμου, παχυσαρκίας αλλήλα και νευρικής ανορεξίας σε ενήλικες αλλήλα και σε παιδιά.

Το σχολείο αναλαμβάνει σημαντικές πρωτοβουλίες και δράσεις με στόχο την ενθάρρυνση μιας ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής των μαθητών αλλήλα και την καλλιέργεια υγιούς στάσης απέναντι στο φαγητό. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του σχολείου μας, ενσωματώνει δραστηριότητες και βιωματικά προγράμματα που εξοικειώνουν τα παιδιά με τις συνήθειες της υγιεινής διατροφής και τα βοηθούν να επιλέξουν πιο υπεύθυνα. Παράλληλα, η συνεργασία του σχολείου μας με την κ. Ματάλλα, καθηγήτρια Ανθρωπολογίας της Διατροφής στο Χαροκόπειο



Πανεπιστήμιο εξασφαλίζει στην καθημερινότητα των παιδιών μας ένα περιβάλλον που ενισχύει τις «σωστές» διατροφικές επιλογές και δημιουργεί καλές συνήθειες. Η σχολική καντίνα προσφέρει υγιεινά προϊόντα, κατά την πλειονότητα βιολογικά, και πλούσια σε διατροφική αξία αλλήλα και υγιεινές εναλλακτικές επιλογές (αραβική πίτα κτλ.). Επιπλέον το εβδομαδιαίο μενού της τραπεζαρίας του σχολείου, υπό την εποπτεία της καθηγήτριας κας Ματάλλα, προσφέρει πλούσια διατροφικά γεύματα κατασκευασμένα με ποιοτικά υλικά (π.χ. ελαιόλαδο, χαμηλά λιπαρά), ακολουθώντας τις αρχές της μεσογειακής διατροφής.

Το σχολείο με το ενημερωτικό αυτό έντυπο επιχειρεί να σχολιάσει θέματα σχετικά με τη διατροφή στην καθημερινότητά μας. Προκαλεί μύθους, αναδεικνύει αλήθειες αλλήλα και αντιφάσεις στην καθημερινότητά μας. Επιπλέον, δίνει κατευθύνσεις για το «δεκατιανό» αλλήλα και το κρύο σνακ των μαθητών που συμμετέχουν στις δραστηριότητες της απογευματινής ζώνης.

Από τη Διεύθυνση



Εισαγωγή



Η διατροφή αναφέρεται από τους γονείς/κηδεμόνες ως ένα καίριο μέλημα για την ανατροφή των παιδιών, το οποίο συχνά συνοδεύεται από άγχος, προβληματισμό και αναζήτηση εμπειρισταωμένων συστάσεων για μια υγιεινή διατροφή.

Ο γενικός όρος «υγιεινή διατροφή» σημαίνει ουσιαστικά μια δίαιτα που προάγει την υγεία των παιδιών, όχι μόνο τη βιολογική, αλλά και την ψυχοκοινωνική. Για την ανάπτυξη μιας θρεπτικά επαρκούς δίαιτας και μιας υγιούς στάσης με το φαγητό, χρειάζεται η διαχείριση του «τι» καταναλώνεται, του «πόσο», αλλά και του «πώς». Η οικογένεια έχει σημαντικό ρόλο στο να βοηθήσει το παιδί να ελέγξει αυτές τις παραμέ-

τρους και οι γονείς/κηδεμόνες αποτελούν τον πυλώνα της διατροφικής διαπαιδαγώγησης των παιδιών. Με το παράδειγμα των ίδιων, τη φροντίδα για τα γεύματα, τον έλεγχο της διαθεσιμότητας τροφίμων στο περιβάλλον, τις ορθές πρακτικές σίτισης απώτερος στόχος θα πρέπει να είναι να υιοθετήσουν τα παιδιά συνήθειες όσο το δυνατόν πιο αβίαστα, χωρίς «κήρυγμα» ή «νουθεσίες».

Στο παρόν φυλλάδιο θα βρείτε σχετικές προτάσεις σε σχέση με τη διατροφή των παιδιών. Ευελπιστούμε να σας φανούν ενδιαφέροντα και χρήσιμα. Με χαρά θα σας προτρέπαμε να κάνετε και ένα μικρό τεστ στον εαυτό σας: απομονώστε ένα σημείο το οποίο θα θέλατε να βελτιώσετε στη συμπεριφορά σας και εξασκηθείτε στην εφαρμογή του!





μύθοι



- 1. Υπάρχουν συγκεκριμένα τρόφιμα που πρέπει οπωσδήποτε το παιδί να καταναλώνει.** Δεν υπάρχουν «απαραίτητα» τρόφιμα, υπάρχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Κανένα τρόφιμο δεν είναι αναντικατάστατο στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής.
- 2. Τονίζοντας τα θρεπτικά οφέλη ενός τροφίμου βοηθάμε το παιδί να το καταναλώσει.** Κι όμως η παροχή γνώσεων για την υγιεινή διατροφή από μόνη της βελτιώνει ελάχιστα τις συνήθειες των παιδιών. Αντιθέτως βοηθάει να τονίζουμε ότι ένα τρόφιμο είναι «νόστιμο», αντί «υγιεινό».
- 3. Τα παιδιά δεν ξέρουν καλά πότε πεινάνε ή πότε χόρτασαν.** Κι όμως τα παιδιά «ακούνε» καλύτερα τα σήματα πείνας και κορεσμού από ό,τι οι ενήλικες, και θα πρέπει να τα σεβόμαστε. Άλλωστε, είναι φυσιολογικό τα παιδιά να μην έχουν πάντα σταθερή όρεξη αλλά διαφορετική ακόμα και από μέρα σε μέρα. Τελικό κριτήριο για τα αν τρέφονται επαρκώς αποτελεί το βάρος και άλλοι δείκτες υγείας.
- 4. Το βραδινό φαγητό καλό είναι να αποφεύγεται.** Κι όμως τα παιδιά που έχουν τη συνήθεια να τρώνε κανονικό φαγητό το βράδυ, έχουν το σωστό βάρος από ότι τα παιδιά που αντί φαγητού θα ικανοποιήσουν την πείνα τους τσιμπολογώντας.
- 5. Για να βελτιστοποιηθεί η υγεία του παιδιού, θα πρέπει να καταναλώνει ειδικά προϊόντα ή να παίρνει συμπληρώματα διατροφής.** Κι όμως, τα συμβατικά τρόφιμα εξασφαλίζουν άριστη υγεία, σε ελάχιστες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί η συμπληρωματική χορήγηση συστατικών, έπειτα από ιατρική υπόδειξη, η οποία σε διαφορετική περίπτωση μπορεί να είναι περιττή έως και επικίνδυνη.





Αλήθειες

1

2

3

4

5

- 1. Το παιδί αναπτύσσεται σωστά, όταν τρώει σωστά, κοιμάται καλά και ασκείται!** «Σωστή» διατροφή σημαίνει όχι μόνο να καλλύπτει το παιδί τις απαιτήσεις του σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, αθλήματα και να αναπτύσσει μια υγιή στάση απέναντι στο φαγητό.
- 2. Το παιδί χρειάζεται χρόνο για να εξοικειωθεί με τα διαφορετικά είδη τροφίμων.** Θα εκπλαγούμε βλέποντας ότι αποδέχεται σταδιακά τρόφιμα που στην αρχή απέρριπτε, π.χ. κάποια λαχανικά ή όσπρια.
- 3. Τα καλά παραδείγματα στο περιβάλλον του βοηθούν το παιδί να διαμορφώσει υγιή στάση απέναντι στο φαγητό.** Το παιδί, όπως μας μιμείται για να μάθει τη γλώσσα και να αναπτυχθεί κοινωνικά, έτσι μας μιμείται και στις συνήθειες διατροφής. Οι δικές μας διατροφικές συνήθειες αποτελούν ισχυρό πρότυπο για το παιδί.
- 4. Ο καλύτερος τρόπος διαπαιδαγώγησης των παιδιών στα θέματα διατροφής αποδεικνύεται αυτός με τον οποίο αφήνουμε μεν ελευθερία στις επιλογές του παιδιού, αλλά θέτουμε κάποια όρια και είμαστε συνεπείς σε αυτά.**
- 5. Είναι σημαντικό να μην κάνουμε σχόλια για το βάρος του παιδιού και ειδικότερα να τα συνδέουμε με την ομορφιά ή την αποδοχή από τους άλλους.** Τα σχόλια και το πείραγμα για το σωματικό βάρος «εδραιώνονται» στο παιδί και μπορεί να οδηγήσουν σε χειρότερες διατροφικές συνήθειες και δυσαρέσκεια απέναντι στον εαυτό του.





ΑΝΤΙΦΑΣΕΙΣ

1

2

3

4

5



- 1. Από τη μια...** επιβραβεύουμε τα παιδιά με τρόφιμα χαμηλής θρεπτικής αξίας, π.χ. γλυκίσματα.
Από την άλλη... τους λέμε ότι ανήκουν στα «απαγορευμένα» ή «κακά».
- 2. Από τη μια...** λέμε «μην τρως πιο πολύ από όσο χρειάζεσαι».
Από την άλλη... λέμε «καθάρισε το πιάτο σου».
- 3. Από τη μια...** μεταφέρουμε τις ενοχές μας και τα αρνητικά συναισθήματα για την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων.
Από την άλλη... επιδιώκουμε τα παιδιά να έχουν μια θετική και υγιή στάση απέναντι στο φαγητό.
- 4. Από τη μια...** ζητάμε από τα παιδιά να ακολουθήσουν κανόνες στο φαγητό και τα γεύματα.
Από την άλλη... εμείς οι ίδιοι σε πολλές περιστάσεις παραβιάζουμε αυτούς τους κανόνες.
- 5. Από τη μια...** χρησιμοποιούμε την τηλεόραση ή τον υπολογιστή για να «ταΐσουμε» ή να απασχολούμε το παιδί.
Από την άλλη... θέλουμε να μην περνάει πολλές ώρες μπροστά από τις οθόνες.



προτιμήσεις



- 1. Προτιμάμε κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων, που είναι συγχρόνως λιγότερο επεξεργασμένα.** Έτσι εξασφαλίζουμε επαρκή πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.
- 2. Προτιμάμε να καταναλώνουμε λαχανικά και φρούτα εποχής και προέρχονται κατά το δυνατόν από τη χώρα μας.**
- 3. Φροντίζουμε το πιάτο του παιδιού στα κύρια γεύματα να έχει έστω ένα τρόφιμο από τις βασικές ομάδες:**
 - α)** κρέατος και προϊόντων του – όσπρια
 - β)** ψωμιού και δημητριακών
 - γ)** φρούτων και λαχανικών.
- 4. Προτιμούμε τη φράση «πρώτα θα φας αυτό, μετά το άλλο», αντί «αν φας αυτό, θα φας μετά το άλλο», όταν θέλουμε να δώσουμε υγιεινές επιλογές για σνακ ή να το αποφύγουμε πριν το φαγητό.**
- 5. Παρουσιάζουμε και σερβίρουμε τις τροφικές επιλογές με ελκυστικό τρόπο, έχοντας κατά νου ότι η επιλογή του φαγητού είναι συχνά μία αισθητική επιλογή, ειδικά για τους έφηβους.**



κατευθύνσεις για τη διατροφή των μαθητών που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες στην απογευματινή ζώνη

Πριν την άσκηση

- Το γεύμα πριν την άσκηση είναι πολύ σημαντικό. Πρωταρχικός του στόχος είναι να προμηθεύσει το παιδί με την επιπρόσθετη ενέργεια που απαιτείται. Προτείνεται να λαμβάνεται περίπου 2 ώρες πριν την άσκηση και να είναι πλήρες από άποψη θρεπτικών συστατικών, δηλ. θα πρέπει να αποτελείται από περισσότερα του ενός τρόφιμα, και να βασίζεται σε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες.
- Ακόμα και μισή με μία ώρα πριν την άσκηση, και αναλόγως με την πείνα του παιδιού, μπορεί να υπάρξει και ένα μικρό σνακ, αποτελούμενο κατά κύριο λόγο από ένα στερεό υδατανθρακούχο τρόφιμο.
- Το σνακ αμέσως πριν την άσκηση αποκτά ιδιαίτερη σημασία, ειδικά στις περιπτώσεις εκείνες που το παιδί έχει μείνει νηστικό για 4 ή περισσότερες ώρες. Είναι, δηλαδή, σημαντικό το παιδί να λάβει έστω ένα μικρό σνακ πριν από την προπόνησή του.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης

- Η ενυδάτωση είναι ο κρισιμότερος ίσως παράγοντας για τη διατήρηση της απόδοσης κατά τη διάρκεια της άσκησης. Συστήνεται οι μικροί αθλούμενοι να καταναλώνουν νερό, γουλιιά-γουλιιά.
- Εάν η άσκηση είναι πολύ απαιτητική και έχει «καθαρή» διάρκεια μεγαλύτερη από μία ώρα, ενδείκνυται η κατανάλωση των ειδικών υδατανθρακούχων ποτών που περιέχουν ηλεκτρολύτες (γλυκωστών και ως «αθλητικά ποτά»). Αποφύγετε, όμως, τα ενεργειακά ποτά που έχουν μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων και συχνά, περιέχουν και εργογόνες ουσίες, όπως καφεΐνη).

Μετά την άσκηση

- Αμέσως μετά την άσκηση, συστήνεται η κατανάλωση ενός μικρού σνακ, το οποίο έχει ρόλο άμεσης αποκατάστασης. Ενδείκνυται οι μικροί αθλούμενοι να υιοθετήσουν τη συνήθεια να τρώνε κάτι αμέσως μετά την άσκηση.
- Στη συνέχεια, πρέπει να ακολουθήσει ένα κανονικό γεύμα. Το σνακ αμέσως μετά την άσκηση σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστά το κυρίως γεύμα.



Σε κάθε περίπτωση, εξαιρετικής σημασίας είναι η κατανάλωση πρωινού. Εάν παρόλα αυτά παραληφθεί το πρωινό, θα πρέπει να αξιοποιείται η αμέσως επόμενη ευκαιρία για κάποιο μικρογεύμα, δηλ. το διάλειμμα των 10:00.

Σημείωση: Οι συστάσεις παραπάνω απευθύνονται σε αθλούμενα παιδιά, στο πλαίσιο ενός γενικά δραστήριου τρόπου ζωής, και λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς και τις δυνατότητες της συνήθους καθημερινότητας των παιδιών. Σε περιπτώσεις υψηλού επιπέδου ενασχόλησης με τον αθλητισμό, θα πρέπει οι προτάσεις να εξατομικεύονται.



Ενδεικτική ώρα	Α/Β Δημοτικού	Γ/Δ/Ε/ΣΤ Δημοτικού
~ 07:00	Πρωινό	Πρωινό
10:00		Μικροσνάκ
11:30	Μικρογεύμα	
13:00	Σνακ πριν από την άσκηση	Μικρογεύμα
14:00		
15:00	Σνακ μετά την άσκηση	Σνακ πριν από την άσκηση
~ 16:00	Γεύμα στο σπίτι	
17:00		Σνακ μετά άσκηση
~ 18:00		Γεύμα στο σπίτι



κατευθύνσεις για τη διατροφή των μαθητών που ΔΕΝ συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες στην απογευματινή ζώνη

Μια πρόταση για τη διαμόρφωση των γευμάτων μέχρι το σχόλασμα των παιδιών που συμμετέχουν σε δραστηριότητες εκτός αθλητικών στην απογευματινή ζώνη και δεν κάνουν χρήση της τραπεζαρίας του σχολείου, αναλόγως με την τάξη τους, είναι η εξής:

Ενδεικτική ώρα	Α/Β Δημοτικού	Γ/Δ/Ε/ΣΤ Δημοτικού
~ 07:30	Πρωινό	Πρωινό
10:00		
11:30	Μικροσνάκ	Μικροσνάκ
13:00	Μικροσνάκ πριν τη δραστηριότητα	
14:00		Μικρογεύμα πριν τη δραστηριότητα
15:00		
~ 16:00	Γεύμα στο σπίτι	
18:00		Γεύμα στο σπίτι



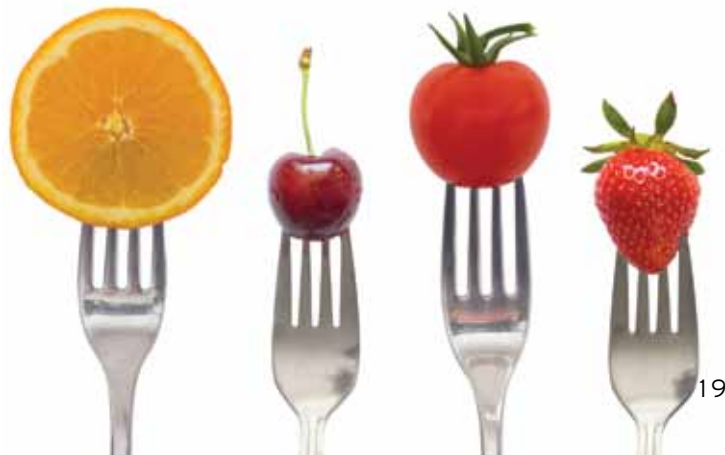
- Το διάλειμμα των 10:00 εξυπηρετεί άριστα ως «μαξιλαράκι» για όσα παιδιά δεν έχουν καταναλώσει πρωινό. Εννοείται, επίσης, ότι αναλόγως με την πείνα τους, μπορούν να καταναλώσουν στις 10:00, ό,τι συστήνεται για τις 11:30. Αντιστοίχως, μπορεί να αξιοποιηθεί και το δ/μα των 14:00, για να καλύψει κάποιο διατροφικό επεισόδιο που χάθηκε ή που ακολουθεί.

προτάσεις για μικρογεύμα

- Ενισχυμένο σνακ, συνδυάζοντας περισσότερα του ενός τροφίμων
- Διάφορα είδη σάντουιτς ή τoστ, με τυρί ή και κάποιο αθλητικό (φτιαγμένα με απλό ψωμί, μπαγκέτα, αραβική πίτα, κουλούρι –το δυνατόν αποφυγή πάριζας) και φρούτο
- «Σαλάτα» ζυμαρικών
- Αλημυρή πίτα (π.χ. τυρόπιττα, σπανακόπιτα –αποφυγή σφολιάτας) και φρούτο
- Γάλα ή γιαούρτι και φρούτο ή φρυγανιές ή κριτσίνια
- Μπάρα δημητριακών ή κάποιο κουλούρι ή κέικ ή σταφιδόψωμο ή τσουρέκι και φρούτο ή χυμό

προτάσεις για σνακ μετά την άσκηση

- Μπανάνα ή άλλο φρούτο
- Γάλα (ή λευκό ή σοκολατούχο) ή/και φρούτο



προτάσεις για σνακ πριν από την άσκηση

- Αποξηραμένα φρούτα
- Φρυγανιές ή ψωμί με μαρμελάδα/μέλι (σαν μισό τoστ)
- 2-3 κριτσίνια ή κράκερς
- Αποφυγή γάλακτος ή χυμού, ειδικά στην κοιλύμβηση



μικροσνάκ (από 1 συνήθως τρόφιμο)

- π.χ. κουλούρι, φρούτο, χυμό, γάλα, γιαούρτι, απλό τoστ, ξηροί καρποί

**ΣΩΣΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΧΩΡΙΣ ΚΑΜΙΑ...
ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ**



ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ