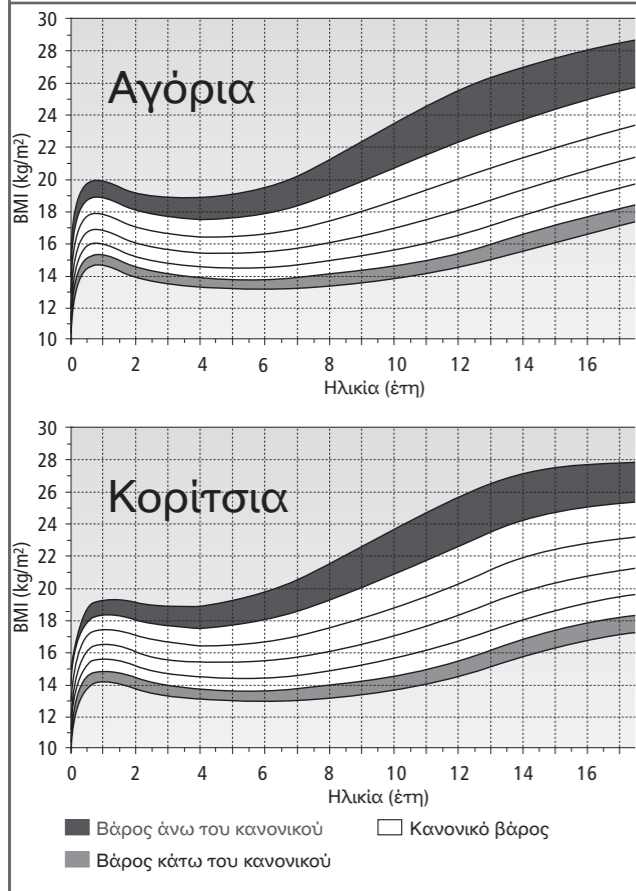


### Το σωστό βάρος του παιδιού σας

Ένα παιδί με σωστή και υγιεινή διατροφή δεν είναι υπερσιτισμένο ούτε υποσιτισμένο, γιατί η κατάλληλη διατροφή εξασφαλίζει ότι το παιδί σας αναπτύσσεται σωστά και μεγαλώνει σύμφωνα με τις απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής.



Ωστόσο, πολλά παιδιά δεν υπάγονται σε αυτόν τον κανόνα και είναι είτε πολύ παχουλά είτε πολύ αδύνατα.

Αν έχετε την εντύπωση ότι το παιδί σας μπορεί να είναι υπέρβαρο ή ελλιποβαρές, θα σας βοηθήσει η γραφική παράσταση που ακολουθεί.

Με τη βοήθεια του πίνακα μπορείτε να υπολογίσετε γρήγορα αν το παιδί σας έχει το φυσιολογικό βάρος. Διαιρέστε το βάρος σώματος του παιδιού σας εκφρασμένο σε χιλιόγραμμα με το ύψος του εις το τετράγωνο (το ύψος εκφρασμένο σε μέτρα). Παράδειγμα: παιδί 7 ετών ζυγίζει 24 kg και έχει ύψος 1,23 m: 24 kg / 1,23 m x 1,23 m. Το BMI (Δείκτης Μάζας Σώματος) είναι 15,9 και βρίσκεται στη φυσιολογική περιοχή τιμών για ένα παιδί αυτής της ηλικίας.

### Γλυκά

Οι σοκολάτες, οι καραμέλες ή τα τσιπς αρέσουν πολύ σε πολλά παιδιά. Ωστόσο, η υψηλή περιεκτικότητά τους σε ζάχαρη ευθύνεται για την τερηδόνα και η υψηλή περιεκτικότητά τους σε λίπη για το πλεονάζον βάρος, συνεπώς θα πρέπει να περιλαμβάνονται στο μενού μόνο σπάνια.

Ένα παιδί 4-6 ετών δεν πρέπει να λαμβάνει, π.χ. καθημερινά περισσότερες από 150 χιλιοθερμίδες με τη μορφή γλυκού, δηλ. ένα μικρό κομμάτι κέικ φρούτου ή 1 μπάλα παγωτό και 1 κουταλάκι του τσαγιού μαρμελάδα ή 5 κομμάτια σοκολάτα. Για παιδιά 10-12 ετών δεν θα πρέπει να υπερβαίνεται το όριο των 200 χιλιοθερμίδων, που αντιστοιχεί σε 2 μπάλες παγωτό ή 5 κομμάτια σοκολάτα και ένα κουταλάκι του τσαγιού μαρμελάδα.

Φροντίστε να είστε υπόδειγμα για το παιδί σε ό,τι αφορά την κατανάλωση γλυκών. Επιπλέον, μην του δίνετε γλυκά για να το ανταμείψετε, να το παροτρύνετε, να το ηρεμήσετε ή για να του αποσπάσετε την προσοχή. Αγοράζετε γλυκά μόνο σε μικρές ποσότητες, που επιτρέπεται να καταναλώνονται με βάση συγκεκριμένους κανόνες.

### Τροφές για παιδιά

Όλο και πιο συχνά εμφανίζονται στα ράφια των σούπερ μάρκετ ειδικές τροφές για παιδιά, ειδικότερα επιδόρπια με βάση το γάλα ή γλυκά. Ωστόσο, οι τροφές αυτές δεν παρουσιάζουν πλεονεκτήματα, τόσο από άποψη συστατικών όσο και θρεπτικών ουσιών, έναντι των καθηρωμένων προϊόντων και δεν κρίνονται απαραίτητα για μια ισορροπημένη διατροφή.

### Η κίνηση είναι διασκέδαση

Τα παιχνίδια στον καθαρό αέρα είναι διασκεδαστικά και ενισχύουν την κίνηση. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να βγει από το σπίτι το απόγευμα και σκεφθείτε μαζί ποιο άθλημα θα προτιμούσε. Πολλοί σύλλογοι κάνουν μεγάλες προσφορές ειδικά για παιδιά και εξασφαλίζουν τη δημιουργία νέων επαφών και πολύ κίνηση σε χαμηλές τιμές. Η κίνηση θεωρείται επιβεβλημένη για την αποτροπή του υπερβολικού βάρους, γιατί τα αθλήματα αποτελούσαν ανέκαθεν τον καλύτερο τρόπο για να παραμείνει κάποιος σε φόρμα, υγιής και λεπτός.

Fotos: Landesbildstelle Baden, Grafik: Dorothea Tust



Herausgegeben vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen der Landesinitiative BeKi – Bewusste Kinderernährung Postfach 10 34 33, 70029 Stuttgart E-Mail: poststelle@mlr.bwl.de / Internet: [www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de)

## Παιδική διατροφή



Αγαπητοί γονείς,

η σωστή διατροφή έχει μεγάλη σημασία για την ανάπτυξη και την καλή κατάσταση της υγείας του παιδιού σας. Σε αυτό το φυλλάδιο θα ανακαλύψετε πώς μπορείτε να παροτρύνετε το παιδί σας να

ακολουθεί ισορροπημένη διατροφή καθώς και πώς μπορείτε να αλλάξετε απλά και εύκολα τη διατροφή του. Κατ' αυτόν τον τρόπο δημιουργείτε τις καλύτερες δυνατές προϋποθέσεις για να ζήσει το παιδί σας μια υγιεινή ζωή. Η τοπική πρωτοβουλία «BeKi» (Ενσυνείδητη παιδική διατροφή) στηρίζει εδώ και πολλά χρόνια τους

γονείς και άτομα που έχουν αναλάβει την ανατροφή παιδιών σε θέματα παιδικής διατροφής και διαιτητικής αγωγής. Οι πληροφορίες που ακολουθούν, με το σύνθημα «Η σωστή διατροφή είναι γευστική», θα σας βοηθήσουν στην καθημερινή διαιτητική αγωγή.

### Ξεκινώντας τη μέρα υγιεινά

Τα παιδιά χρειάζονται πολύ ενέργεια για να είναι σε καλή φόρμα, τόσο στο παιχνίδι όσο και στο σχολείο. Το παιδί δεν πρέπει να φεύγει από το σπίτι χωρίς να έχει πάρει

πρωινό. Το ιδανικό πρωινό είναι το μισλι με γαλακτοκομικά προϊόντα, νιφάδες ολικής άλεσης με φιλοκομμένα φρούτα ή μια φέτα ψωμί με πλούσια επικάλυψη και φέτες ή ράβδοι λαχανικών.

### Η παρέα κάνει το γεύμα διασκεδαστικό

Το παιδί σας πρέπει να λαμβάνει ένα ζεστό γεύμα μια φορά τη μέρα, ανεξάρτητα από το αν αυτό θα είναι το μεσημεριανό ή το βραδινό. Το γεύμα του πρέπει να περιέχει πολλά λαχανικά, χορταστικά γαρνιρίσματα, όπως πατάτες, ρύζι ή άλλο δημητριακό και 2-3 φορές την εβδομάδα μια μικρή μερίδα κρέας ή ψάρι. Το γεύμα πρέπει να λαμβάνεται από ολόκληρη την οικογένεια μαζί, γιατί έτσι γίνεται διπλά γευστικό, ενώ παράλληλα κάθε μέλος της οικογένειας μπορεί να αφήγείται πώς πέρασε τη μέρα του.

Εκτός από τα τρία γεύματα, το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ, το παιδί σας πρέπει να λαμβάνει δύο ακόμα μικρότερα ενδιάμεσα γεύματα αποτελούμενα από φρούτα ή λαχανικά, γιαούρτι, αλειμμένη φέτα ψωμί ή ένα μικρό κομμάτι κέικ.

Συμβουλές για να κάνετε την υγιεινή διατροφή απολαυστική για το παιδί σας:

- Για τον καθένα μας υπάρχουν τροφές που δεν μας αρέσουν καθόλου. Επιτρέψτε στο παιδί σας να απορρίψει τρεις τέτοιες τροφές, από τις οποίες όμως πρέπει να δοκιμάζει έστω ένα γεμάτο κουτάλι ή μια δαγκωματιά.
- Φροντίστε ώστε το γεύμα του να μην είναι μονότονο και να έχει ποικιλία.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμμετέχει στις προετοιμασίες του γεύματος. Σε πολλά παιδιά αρέσει να μαγειρεύουν, και τότε απολαμβάνουν περισσότερο το γεύμα τους.
- Αποφύγετε τις άσκοπες διαμάχες, καταρτίζοντας εκ των προτέρων ένα εβδομαδιαίο μενού. Αφήστε το παιδί σας να καθορίσει ένα γεύμα του.
- Αν το παιδί σας πεινά και θέλει να φάει κάτι ακόμα, μην του προσφέρετε αμέσως γλυκά. Εναλλακτικά, μπορείτε να του δώσετε ένα μήλο ή μια μπανάνα, ένα κεσεδάκι γιαούρτι ή μια φέτα ψωμί.

**Μια σημαντική συμβουλή για σας:** Να έχετε υπομονή! Οι διατροφικές συνήθειες δεν αλλάζουν από τη μια μέρα στην άλλη. Συνηθίστε το παιδί σας να καταναλώνει όλο και περισσότερα φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης και γαλακτοκομικά προϊόντα, και περιορίστε τα γλυκά, χωρίς όμως να του τα απαγορεύετε, διότι η αυστηρή απαγόρευση αφυπνίζει την επιθυμία για γλυκά. Καλό είναι να μην έχετε (μεγάλα) αποθέματα γλυκών στο σπίτι. Δώστε πρώτα εσείς το καλό παράδειγμα, και παρακολουθήστε πού ξοδεύει το παιδί σας το χαρτζιλίκι του.

### Συμβουλή

Να γευματίζετε, αν είναι δυνατόν, κάθε μέρα την ίδια ώρα. Έτσι μπορεί κάθε μέλος της οικογένειας να προγραμματίσει την ώρα του κοινού γεύματος.



Baden-Württemberg  
 MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM  
 UND VERBRAUCHERSCHUTZ



κύκλο, τόσο πιο συχνά πρέπει να καταναλώνονται τροφές από τη συγκεκριμένη ομάδα.

Παράδειγμα: Τα προϊόντα δημητριακών καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο χώρο στον κύκλο και πρέπει επομένως να υπάρχουν σε ημερήσια διάταξη στο τραπέζι σας. Τα λίπη και τα έλαια συνιστούν μια πολύ μικρή ομάδα, την οποία πρέπει να χρησιμοποιούμε με προσοχή.

### 1. Ποτά

Το νερό επιτελεί ζωτικής σημασίας λειτουργίες, γι αυτό το λόγο είναι τόσο σημαντικό να περιλαμβάνεται στο ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής. Τα παιδιά έχουν μεγάλες ανάγκες για υγρά, που κυμαίνονται μεταξύ 0,75 και 1 λίτρου τη μέρα. Ιδανικά ποτά είναι το νερό, το τσάι με ζάχαρη, καθώς και τα «νέκταρ φρούτων» (2/3 μέρη νερό, 1/3 χυμός). Τα αναψυκτικά και άλλα ποτά πλούσια σε ζάχαρη, καθώς επίσης και τα κοφεινούχα ποτά είναι ακατάλληλα για παιδιά. Τα παιδιά δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να καταναλώνουν αλκοόλ!

### 2. Δημητριακά, προϊόντα δημητριακών και πατάτες

Τροφές από αυτήν την ομάδα αποτελούν τη βάση της διατροφής μας και πρέπει να καταναλώνονται με τη μορφή ψωμιού, μίσιλι ή γαρνιρίσματα πολλές φορές ημερησίως, διότι παρέχουν πολύ ενέργεια και θρεπτικές ουσίες, όπως για παράδειγμα τροφικές ίνες. Δεδομένου ότι η πλειονότητα των θρεπτικών ουσιών βρίσκεται στα εξωτερικά στρώματα των δημητριακών, θα πρέπει να προτιμάτε καθημερινά την ανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης, όπως ψωμιού ολικής άλεσης ή νιφάδων από δημητριακά.

### 3. Λαχανικά και όσπρια

Τα λαχανικά και τα όσπρια είναι πλούσια σε βιταμίνες, ανόργανα θρεπτικά συστατικά, όπως και τροφικές ίνες, και πολύ σημαντικά για την ανάπτυξη του παιδιού σας. Χρησιμοποιήστε τα λαχανικά σε πολλές μορφές, π.χ. ψητά, γεμιστά, βρασμένα ή ωμά. Πολλά παιδιά προτιμούν τα ωμά λαχανικά με μια γευστική σάλτσα, απλώς για να τσιμπολογήσουν.

### Ο κύκλος τροφών - ένας οδηγός για ισορροπημένη διατροφή

Για να γνωρίζετε επακριβώς ποιες τροφές, και σε ποιες ποσότητες, πρέπει να καταναλώνει το παιδί σας, και φυσικά και εσείς, υπάρχει ο κύκλος τροφών με τις επτά ομάδες τροφών. Όσο περισσότερο χώρο καταλαμβάνει κάποια ομάδα τροφών στον



### 4. Φρούτα

Τα φρούτα έχουν γλυκιά γεύση και είναι δροσιστικά, γι αυτό και πολλά παιδιά τα εκτιμούν ιδιαίτερα. Προσφέρετε φρούτα ως επιδόρπιο ή ενδιάμεσο γεύμα. Κατ' αυτόν τον τρόπο καλύπτετε τις ανάγκες του παιδιού σας για γλυκό, και δεν θα τρώει πλέον τόσα πολλά γλυκίσματα. Δώστε τη δυνατότητα στο παιδί σας να επιλέξει ανάμεσα σε πολλά φρούτα, διότι κάθε είδος φρούτου περιέχει διαφορετικές θρεπτικές ουσίες, που είναι όλες όμως σημαντικές για το παιδί σας.

### 5. Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται οπωσδήποτε από τα παιδιά, γιατί είναι οι τροφές με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ασβέστιο και συμβάλλουν έτσι αποφασιστικά στην κατασκευή των οστών και των δοντιών. Αν στο παιδί σας δεν αρέσει το γάλα ή δεν το ανέχεται, υπάρχει πληθώρα εναλλακτικών προϊόντων, όπως το γιαούρτι, το τυρί, το βουτυρόγαλα, το ξινόγαλα ή το άπαχο τυρί.

### 6. Κρέας, ψάρι, αυγό

Το κρέας περιέχει σίδηρο και πολύτιμες βιταμίνες, και πρέπει να αποτελεί μέρος του μενού δύο φορές την εβδομάδα. Προσέξτε όμως ώστε να επιλέγετε αλλαντικά χαμηλά σε λιπαρά.

Το θαλασσινό ψάρι είναι πλούσιο σε ιώδιο, για το λόγο αυτό θα πρέπει να καταναλώνεται μία φορά την εβδομάδα. Για να υπάρχει ποικιλία, φροντίστε να προσφέρετε στο παιδί σας διάφορα είδη ψαριών μαγειρεμένα με διαφορετικούς τρόπους. Ακόμα, η χρήση ιωδιούχου αλάτος βελτιώνει την παροχή ιωδίου.

Σε πολλά παιδιά αρέσουν τα αυγά. Είναι πλούσια σε θρεπτικές ουσίες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλούς τρόπους. Ωστόσο, το παιδί σας δεν πρέπει να τρώει περισσότερα από 2-3 αυγά την εβδομάδα, συμπεριλαμβανομένων των αυγών στα κέικ, τις πίτες κ.τ.λ.

### 7. Λίπη και έλαια

Το λίπος είναι ζωτικής σημασίας, έστω και αν θεωρείται παχυντικό. Σημαντική είναι η σωστή επιλογή του λίπους. Καταλληλότερα είναι τα φυτικά λίπη, όπως το ηλιέλαιο, το ελαιόλαδο ή το κραμβέλαιο. Τα ζωικά λίπη, όπως το βούτυρο, η κρέμα γάλακτος ή η μαγιονέζα, πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο. Λάβετε υπόψη κατά την αγορά τροφών και τα «κρυμμένα» λίπη, π.χ. στα αλλαντικά, στο τυρί, στα καρύδια, στα τσιπς ή στα γλυκά.

### Αλάτι και μπαχαρικά

Το αλάτι και τα μπαχαρικά δεν εμφανίζονται στον κύκλο τροφών, διότι από άποψη ποσοτήτων καταλαμβάνουν μόνο ένα πολύ μικρό τμήμα της διατροφής μας. Φροντίστε να αλατίζετε ελαφρώς τα φαγητά και μην χρησιμοποιείτε πικάντικα μπαχαρικά, γιατί δεν είναι κατάλληλα για τα παιδιά.

#### Συμβουλή

**Συμβουλή:** Βάλτε τα μπαχαρικά πάνω στο τραπέζι. Έτσι, το παιδί σας δεν θα τρώει πικάντικα μπαχαρικά, ούτε εσείς θα χρειαστεί να τα στερηθείτε.