

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ
ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ



Ευ Δια...
Τροφήν

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Για το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis:

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου: Αθηνά Λινού

Επιμέλεια έκδοσης: Αφροδίτη Βελουδάκη, Κωνσταντίνα Ζώτα

Για τον Δημοσιογραφικό Οργανισμό Λαμπράκη Α.Ε.:

Υπεύθυνοι έργου: Ιωάννα Σουφλέρη, Ελένη Μαυρή

Συντονισμός έκδοσης: Αλεξάνδρα Κόκκινου, Αργυρώ Κουτρούμπα

Σχεδιασμός: Νικόλαος Φαράκλας

Σελιδοποίηση: Ντίνος Κωλέτσος

Διόρθωση: Δημήτρης Αλεξάκης

Εκτέλεση Συνταγών και Styling: Στέλιος Μαστοράκος

Φωτογραφίες: shutterstock, Studio SayCheese (Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Βοηθοί Φωτογράφου και Ηλεκτρονική Επεξεργασία Εικόνας: Γιάννης Τριαντάφυλλος, Αλέξανδρος Ματράγκος)

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία: Εκτυπώσεις IRIS AEBE

ISBN: 978-960-503-558-7

Copyright: 2014, «Αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία Πρόληψις» με δ.τ. «Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής».

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτηρας, απαγορευτικής των προσβολών της. Επισημαίνεται, πάντως, ότι κατά τον Ν. 2387/1920 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/1993 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε ηλεκτρονικό ή μαγνητικό μέσο και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια.

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ



Η Πράξη «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΕΙΑ ΔΙΑΧΥΣΗ ΓΕΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΔΗΓΩΝ - ΕΥ ΔΙΑ... ΤΡΟΦΗΝ» ανήκει στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013.

Η Πράξη συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) και από Εθνικούς Πόρους.

Φορέας Λειτουργίας της Πράξης είναι το Υπουργείο Υγείας.



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.espa.gr

Πρόλογος

Με ιδιαίτερη χαρά παραδίδουμε σήμερα στον ελληνικό λαό τους *Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς*, με την ευχή να συνεισφέρουν ουσιαστικά στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας του.

Η διατροφή αναμφισβήτητα αποτελεί έκφραση του πολιτισμού κάθε λαού, επηρεάζει και επηρεάζεται από το γεωφυσικό περιβάλλον, την παράδοση και τη θρησκεία του. Η Ελλάδα, με το κλίμα της, την ιδιαίτερη γεωφυσική διαμόρφωση, την ενδημική πανίδα και χλωρίδα, και τη μακράιωνη ιστορία της, διαμόρφωσε διατροφικό πολιτισμό που αποδείχτηκε εξαιρετικά ευεργετικός για την υγεία του λαού μας και όλων των λαών που τον υιοθετούν.

Στόχος των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* είναι να συνεισφέρουν στην προαγωγή της υγείας του ελληνικού πληθυσμού, αξιοποιώντας τη διατροφική μας παράδοση και στηριζόμενοι ταυτόχρονα στη σύγχρονη επιστημονική γνώση.

Στον χώρο της δημόσιας υγείας, οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* φιλοδοξούν να συνεισφέρουν σημαντικά στη μείωση της συχνότητας των χρόνιων νοσημάτων, όπως οι καρδιοπάθειες, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα κακοήθη νοσήματα, η παχυσαρκία και σειρά άλλων νοσημάτων που, είτε άμεσα είτε έμμεσα, συνδέονται με τη διατροφή.

Οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* είναι αποτέλεσμα διετούς σκληρής εργασίας πολλών επιστημόνων, που κατάφεραν: α) να μελετήσουν όλη τη σύγχρονη βιβλιογραφία που αφορά τη σχέση της διατροφής με την υγεία, β) να αξιοποιήσουν διατροφικές οδηγίες που έχουν εκδοθεί από διεθνείς οργανισμούς και μεγάλο αριθμό άλλων χωρών, γ) να αξιοποιήσουν τα τεράστια πλεονεκτήματα του ελληνικού διατροφικού πολιτισμού και δ) να αναδείξουν τις διατροφικές επιλογές που υπερέχουν από πλευράς διατροφικής αξίας και ταυτόχρονα είναι προσιτές στον προϋπολογισμό της ελληνικής οικογένειας που σήμερα πλήττεται από την κρίση.

Οι οκτώ τόμοι της σειράς των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* δομούνται ανά τέσσερα ζεύγη και αφορούν:

- τον γενικό πληθυσμό των ενηλίκων Ελλήνων, αποτελώντας πολύτιμο βοήθημα, ώστε μέσω της διατροφής να διατηρούν και να προάγουν την υγεία τους,
- τις Ελληνίδες, στους σημαντικότερους σταθμούς της ζωής τους, όπως η κύηση, η γαλουχία και η εμμηνόπαυση,
- τα παιδιά και τους εφήβους, έτσι ώστε η σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη να είναι η μέγιστη δυνατή και η υγεία τους να διασφαλιστεί για ολόκληρη τη ζωή τους,
- τους ηλικιωμένους, έτσι ώστε να συνεχίσουν να προάγουν την υγεία τους και να διασφαλίζουν τη μέγιστη ποιότητα ζωής και την πλέον εφικτή μακροζωία.

Ο πρώτος τόμος κάθε ζεύγους απευθύνεται στο ευρύ κοινό, αποτελώντας σημαντικό βοήθημα και εργαλείο πληροφόρησης σε θέματα διατροφής και ο δεύτερος στους λειτουργούς υγείας, που συχνά καλούνται να συμβουλευθούν και να κατευθύνουν όσους απευθύνονται σε αυτούς. Για τους τελευταίους πιστεύουμε ότι οι Οδηγοί θα αποτελέσουν εξαιρετικό βοήθημα στο έργο τους, δεδομένου ότι είναι απαύγασμα της σύγχρονης γνώσης, με πλήρη βιβλιογραφική τεκμηρίωση.

Παραδίδοντας το σύνολο του έργου, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την ηγεσία και τα στελέχη του Υπουργείου Υγείας, που σταθερά και ομόφωνα κατά την τελευταία τριετία εκφράζουν εμπιστοσύνη στο έργο μας, από την ανάθεσή του και τη συγχρηματοδότησή του μέσω ΕΣΠΑ μέχρι την ολοκλήρωσή του.

Θερμές ευχαριστίες οφείλονται και στην Επιστημονική Επιτροπή, τους σαράντα και πλέον καθηγητές και ειδικούς που κατέθεσαν τις γνώσεις και την εμπειρία τους στη διάρκεια των συσκέψεων και των συζητήσεων για τη λήψη των τελικών αποφάσεων.

Τέλος, ευχαριστώ με όλη μου την καρδιά τους συνεργάτες μου επιστήμονες υγείας στο Ινστιτούτο Prolepsis, που χάρη στη σκληρή επιστημονική και διοικητική εργασία τους κατέστη δυνατή η ολοκλήρωση του έργου και η έκδοση των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών*.



Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος Ινστιτούτου Προληπτικής,
Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου

Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD, Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Πρόληψης Χρόνιων και Επαγγελματικών Νοσημάτων, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Επιστημονική Επιτροπή

Ιωάννης Αλαμάνος⁴

Πρώην Αναπληρωτής Καθηγητής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Πατρών

Μαρία Αλεβιζάκη¹

Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας – Θεραπευτικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Αριστείδης Αντσακλής³

Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Μαρία Γιαννακούλια^{2,3}

Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτητικής Συμπεριφοράς, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Αικατερίνη Δάκου-Βουτετάκη²

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Γιώργος Δεδούσης⁴

Καθηγητής Κυτταρικής και Μοριακής Βιολογίας του Ανθρώπου, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ευανθία Διαμάντη-Κανδαράκη¹

Καθηγήτρια Παθολογίας – Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Στέλλα Εγγλέζου³

Παιδιάτρος – Νεογολόγος, Διευθύντρια Νεογολογικού Τμήματος Νοσοκομείου «ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ»

Αντώνης Ζαμπέλας^{1,3}

Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ιωάννης Καραϊτιανός⁴

Άμ. Επίκουρος Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής Νοσοκομείου «Άγ. Σάββας», Πρόεδρος Δ.Σ. Ελληνικής Γεροντολογικής & Γηριατρικής Εταιρείας

Ευγένιος Κουμαντάκης³

Ομ. Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης

Δημήτριος Λινός^{1,2,3,4}

Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευαγγελία Μαγκλάρα-Κατσιλάμπρου⁴

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Ιωάννης Μανιός^{1,2}

Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφικής Αγωγής – Διατροφικής Αξιολόγησης, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Αναστάσιος Μόρτογλου¹

Παθολόγος Ενδοκρινολόγος, Διευθυντής Τομέα Ενδοκρινολογίας, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Βασιλική Μπενέτου^{1,2,3,4}

Παιδιάτρος, Επίκουρη Καθηγήτρια Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Δημοσθένης Παναγιωτάκος¹

Καθηγητής Βιοστατιστικής – Επιδημιολογίας της Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Περμανθία Παναγή³

Μαία, Πρόεδρος ΣΕΜΜΑ, εκπρόσωπος ICM (International Confederation of Midwives), εκπρόσωπος European Midwives Association

Αναστασία Πανταζοπούλου-Φωτεινά^{1,2,3,4}

Ιατρός Δημόσιας Υγείας – Ιατρός Εργασίας, τέως Γενική Διευθύντρια Δημόσιας Υγείας Υπουργείου Υγείας

Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος^{3,4}

Αναπληρωτής Καθηγητής Διαιτολογίας – Διατροφής και Προληπτικής Ιατρικής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ελευθερία Ρώμα-Γιαννίκου²

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Παναγιώτα Σουρτζή⁴

Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Ειδική Γραμματέας Δ.Σ. Ελληνικής Γεροντολογικής & Γηριατρικής Εταιρείας

Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα^{2,3}

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευσταθία Φουσέκη^{1,2,3,4}

Διευθύντρια Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Πολιτισμού και Αθλητισμού

Μαρία Χασαπίδου²

Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτολογίας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης (ΤΕΙ-Θ)

Γεώργιος Χρούσος²

Καθηγητής Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Θεοδώρα Ψαλτοπούλου^{1,4}

Παθολόγος, Επίκουρη Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

-
1. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες
 2. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
 3. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες
 4. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω

Ομάδα Υλοποίησης Έργου

Συγγραφική Ομάδα

Επιστημονική Σύμβουλος

Βασιλική Μπενέτου, MD, PhD
Παιδίατρος, Επίκουρη Καθηγήτρια
Υγιεινής και Επιδημιολογίας
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Υπεύθυνη Έργου

Κωνσταντίνα Ζώτα, MSc
Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη

PhD
Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Ινστιτούτο Prolepsis

Ρένα Κωστή

MSc, PGCert, PhD
Επιστήμων Τροφίμων – Διατροφολόγος,
Διδάκτωρ Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Κατερίνα Μπελογιάννη

MSc
Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,
Ινστιτούτο Prolepsis

Ελένη Παπαδημητρίου

MD, PhD
Ιατρός, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών, Ινστιτούτο Prolepsis

Φανή Πεχλιβάνη

MSc, PhD
Μαία, Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήματος
Μαιευτικής, ΤΕΙ Αθήνας

Γιάννης Σπυρίδης

MSc
Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Στην υλοποίηση του έργου συμμετείχαν

Αφροδίτη Βελουδάκη

MA
Επικοινωνιολόγος Υγείας,
Διευθύντρια Ινστιτούτου Prolepsis

Έλενα Δημητρακοπούλου

MA
Επικοινωνιολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

Παναγιώτα Καρνάκη

MSc
Ειδικός Δημόσιας Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Γεωργία Φουκανέλη

PhD
Φιλόλογος – Αρχαιολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	16
Οδηγίες χρήσης του Διατροφικού Οδηγού	18
Ενότητα I – Βρεφική ηλικία	20
1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	22
Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ	23
ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ	24
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΤΡΙΚΟ ΘΗΛΑΣΜΟ	26
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΓΑΛΑ 1ης ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (ΤΕΧΝΗΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ)	27
2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	29
– Εισαγωγή συμπληρωματικών τροφών	29
Ενότητα II – Παιδική και εφηβική ηλικία	43
Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	44
1. ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	45
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	46
ΦΡΟΥΤΑ	49
2. ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	56
3. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΨΩΜΙ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ	62
4. ΟΣΠΡΙΑ	66
5. ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	69
ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ	70
ΑΥΓΑ	73
ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	74
6. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	78
7. ΑΛΑΤΙ	83
8. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ)	86
9. ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ	89
10. ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ	92
11. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ	100
12. ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	104
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	105
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	106
ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ – ΧΡΟΝΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ	110

13. ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	112
Μακροθρεπτικά συστατικά.....	113
Μικροθρεπτικά συστατικά.....	115
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	
Παράρτημα 1: Ελληνική παραδοσιακή διατροφή.....	120
Παράρτημα 2: Προετοιμασία, μαγείρεμα και ασφαλής χειρισμός τροφίμων.....	126
Παράρτημα 3: Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων.....	127
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ	
Πίνακας 1. Ικανότητες σίτισης βρέφους με βάση το στάδιο ανάπτυξης.....	34
Πίνακας 2. Προτεινόμενος χρόνος εισαγωγής των τροφίμων στη διατροφή του βρέφους.....	36
Πίνακας 3. Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων, ανάλογα με το χρώμα τους και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν.....	53
Πίνακας 4. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων.....	54
Πίνακας 5. Περιεκτικότητα γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά, νάτριο και ασβέστιο.....	60
Πίνακας 6. Κατάταξη ψαριών και θαλασσινών, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα.....	77
Πίνακας 7. Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία.....	82
Πίνακας 8. Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών.....	115
Πίνακας 9. Κύριες πηγές λιποδιαλυτών βιταμινών.....	116
Πίνακας 10. Κύριες πηγές ανόργανων στοιχείων.....	118



Εισαγωγή



Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για όλους και σε όλα τα στάδια της ζωής. Ο ρόλος της υγιεινής διατροφής, ωστόσο, είναι σημαντικότερος στα πρώτα χρόνια της ζωής, καθώς επιδρά καθοριστικά στη σωματική και νοητική ανάπτυξη και εξέλιξη του ατόμου. Η εξασφάλιση υγιεινής, επαρκούς και ασφαλούς διατροφής στα πρώτα αυτά χρόνια προσφέρει τη δυνατότητα να πετύχουμε το μέγιστο του σωματικού και νοητικού δυναμικού μας.

Ιδιαίτερα τα πρώτα 2-3 χρόνια της ζωής θεωρούνται τα πιο κρίσιμα, καθώς ο ρυθμός της σωματικής ανάπτυξης είναι ταχύτερος από οποιαδήποτε άλλη περίοδο και το ανοσολογικό σύστημα είναι ακόμη ανώριμο, με αποτέλεσμα το βρέφος και το μικρό παιδί να είναι επιρρεπή σε ανεπάρκειες θρεπτικών συστατικών και σε λοιμώξεις. Οι ποσοτικές ή ποιοτικές εκτροπές της διατροφής κατά την περίοδο αυτή έχουν άμεσες επιπτώσεις στη σωματική ανάπτυξη και την ψυχοκινητική εξέλιξη του παιδιού, ενώ οι σχετικές διαταραχές που εμφανίζονται κατά την περίοδο αυτή παραμένουν και είναι πολύ δύσκολο να αντιστραφούν στη συνέχεια.

Η διατροφή εξακολουθεί να είναι πολύ σημαντική και μετά τα 2-3 πρώτα χρόνια της ζωής, καθόλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και ιδιαίτερα κατά την εφηβεία, καθώς σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης άμεσων προβλημάτων υγείας, όπως η παχυσαρκία, η σιδηροπενική αναιμία και η τερηδόνα.

Είναι σημαντικό, επίσης, ότι η υγιεινή διατροφή κατά

την παιδική και εφηβική ηλικία έχει και απώτερες ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Έτσι, συμβάλλει σημαντικά στη μακροβιότητα του ατόμου και στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων στην ενήλικη ζωή, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, η οστεοπόρωση, κ.ά.

Επιπλέον, η παιδική ηλικία αποτελεί την καταλληλότερη περίοδο για τη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, καθώς ο τρόπος ζωής, διατροφής και συμπεριφοράς εδραιώνονται κατά το διάστημα αυτό και συχνά παραμένουν σταθερά σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο ρόλος της οικογένειας, του σχολείου, του φιλικού και κοινωνικού περιβάλλοντος είναι πολύ σημαντικός για τη διαμόρφωση αυτών των υγιεινών συνηθειών.

Τι μπορούμε να κάνουμε, επομένως, για να τρεφόμεστε υγιεινά εμείς και τα παιδιά μας; Τι εννοούμε όταν λέμε «υγιεινή διατροφή»; Εμείς οι Έλληνες θα έπρεπε να γνωρίζουμε την απάντηση, καθώς η ελληνική παραδοσιακή διατροφή αποτελεί ένα από τα γνωστότερα υγιεινά διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως.

Ο όρος «ελληνική παραδοσιακή διατροφή» περιγράφει τον τρόπο διατροφής που αναπτύχθηκε στον ελληνικό χώρο, στο πέρασμα των αιώνων, και αναγνωρίστηκε και συστηματοποιήθηκε ως πρότυπο κατά τη δεκαετία του 1960, όταν ακόμα η διατροφή των Ελλήνων δεν είχε επηρεαστεί από τις συνήθειες του δυτικού τρόπου ζωής. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή, συνδυάζοντας την κατανάλωση πλούσιων



σε θρεπτική αξία ελληνικών προϊόντων, στις ιδανικές συχνότητες και αναλογίες, έχει βρεθεί ότι επιδρά ευεργετικά στην υγεία. Πρόσφατα, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, εκδοχή της οποίας αποτελεί και η ελληνική, ανακηρύχθηκε από τον Εκπαιδευτικό, Επιστημονικό και Πολιτιστικό Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO) ως «Άυλο Πολιτιστικό Αγαθό της Ανθρωπότητας».

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή χαρακτηρίζεται από την αποκλειστική χρήση του ελαιόλαδου ως προστιθέμενου λιπιδίου, την καθημερινή κατανάλωση αφθονίας τροφίμων φυτικής προέλευσης (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά –κυρίως αδρά επεξεργασμένα–, όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι), τη μικρή έως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, την εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριού και πουλερικών, τη σπάνια κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του, καθώς και τη μέτρια καθημερινή πρόσληψη οινόπνευματος, κυρίως κρασιού, ως συνοδευτικού των γευμάτων. Με την ελληνική παραδοσιακή διατροφή συνδυάζονται αναπόσπαστα και άλλα εξίσου σημαντικά στοιχεία, όπως η σωματική δραστηριότητα, η μεσημεριανή ανάπαυση και η ανθρώπινη συναναστροφή.

Ωστόσο, τα στοιχεία δείχνουν ότι τα τελευταία χρόνια οι Έλληνες έχουν απομακρυνθεί από την ελληνική παραδοσιακή διατροφή και έχουν υιοθετήσει διατροφικές συνήθειες δυτικού τύπου. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με τη μείωση της σωματικής δραστηριότητας και την αύξηση της καθιστικής

ζωής, έχει οδηγήσει στην επιδημική έκρηξη της παχυσαρκίας σε όλες τις ηλικίες και ιδιαίτερα στα παιδιά και τους εφήβους. Υπολογίζεται ότι το ποσοστό των παιδιών με αυξημένο σωματικό βάρος στην Ελλάδα ξεπερνά σήμερα το 40%. Αποτελεί δε ένα από τα υψηλότερα ποσοστά στην Ευρώπη αλλά και παγκοσμίως.

Η ανάπτυξη διατροφικών οδηγιών για βρέφη, παιδιά και εφήβους είναι επιτακτική ανάγκη. Καλύπτοντας αυτήν την ανάγκη, ο *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους* στοχεύει στην έγκυρη ενημέρωση, εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των γονέων, των κηδεμόνων και γενικότερα όλων των ατόμων που είναι υπεύθυνα για τη διατροφή και την υγεία των παιδιών και των εφήβων.

Η διεπιστημονική ομάδα ανάπτυξής του, που αποτελείται από ιατρούς, διατροφολόγους, ειδικούς προαγωγής υγείας και τεχνολόγους τροφίμων, ετοίμασε επιστημονικά τεκμηριωμένες συστάσεις και συμβουλές γι' αυτές τις ηλικίες. Επιπλέον, ο Διατροφικός Οδηγός έχει εγκριθεί από την Ειδική Επιτροπή που συστάθηκε για τον λόγο αυτό και απαρτίζεται από διακεκριμένους επιστήμονες των σχετικών με τη διατροφή και την υγεία επιστημονικών κλάδων.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε συστάσεις για τη διατροφή των βρεφών, των παιδιών και των εφήβων, οι οποίες θα βοηθήσουν στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου διατροφής από τα πρώτα χρόνια της ζωής.

Οδηγίες χρήσης του Διατροφικού Οδηγού



Ο Διατροφικός Οδηγός αποτελείται από δύο ενότητες που αφορούν: i) τη βρεφική ηλικία (από τη γέννηση έως τον 12ο μήνα της ζωής) και ii) την παιδική και εφηβική ηλικία (από το 1ο έτος έως τα 18 έτη).

i) Βρεφική ηλικία

Αποτελείται από 2 κεφάλαια.

- Το πρώτο κεφάλαιο αφορά στη διατροφή του βρέφους κατά τους **πρώτους 6 μήνες** της ζωής.
- Το δεύτερο κεφάλαιο αφορά στη διατροφή του βρέφους κατά το **δεύτερο εξάμηνο** της ζωής.

Οι συστάσεις στα κεφάλαια αυτά αφορούν τη διατροφή υγιών τελειόμηνων βρεφών.

ii) Παιδική και εφηβική ηλικία

Αποτελείται από 13 κεφάλαια. Ξεκινά με τον «**Δεκάλογο**» της υγιεινής διατροφής, ο οποίος συνοψίζει τα κεντρικά μηνύματα των συστάσεων που παρουσιάζονται στον Οδηγό και αφορούν σε:

- Τρόφιμα που συνιστάται να καταναλώνουν τα παιδιά:
 - ✓ **καθημερινά** (π.χ., γαλακτοκομικά, λαχανικά, φρούτα, δημητριακά)
 - ✓ **εβδομαδιαία** (π.χ., όσπρια, ψάρια)
- Τρόφιμα και συστατικά που συνιστάται να **περιορίσουν** (π.χ., ζάχαρη, αλάτι).
- Συνήθειες που **δεν πρέπει να ξεχνούν καθημερινά** (π.χ., σωματική δραστηριότητα).

Τα κεφάλαια **1 έως 9** αφορούν τις **ομάδες τροφίμων** που συνθέτουν τη διατροφή των παιδιών. Κάθε

κεφάλαιο περιλαμβάνει τα παρακάτω:

- Σύντομη **εισαγωγή** για τα **τρόφιμα** ή/και **ποτά** που συγκαταλέγονται στην **ομάδα**, τη **θρεπτική** τους **αξία** και τη **σχέση** τους με την **υγεία**.
- **Γενική σύσταση** αναφορικά **με τη συχνότητα κατανάλωσης** των τροφίμων που συγκαταλέγονται στην ομάδα (καθημερινά, εβδομαδιαία, σπάνια).
- **Χρήσιμες συμβουλές** με προτάσεις και ιδέες για να εφαρμόσετε τις συστάσεις και να τις εντάξετε ευκολότερα στην καθημερινότητα των παιδιών και των εφήβων.
- **Επιπλέον συμβουλές** για τα **μικρότερα** σε ηλικία παιδιά (1-3 ετών).
- **Ενδεικτικές ποσοτικές συστάσεις** (αριθμός και μέγεθος μερίδων) που συνιστάται να καταναλώνουν καθημερινά, εβδομαδιαία ή σπάνια τα παιδιά και οι έφηβοι (π.χ., 2 μερίδες την ημέρα, 1 μερίδα την εβδομάδα, κ.λπ.), ανάλογα με την ηλικία τους (1-2 ετών, 2-3 ετών, 4-8 ετών, 9-13 ετών, 14-18 ετών). Το μέγεθος της μερίδας δίνεται σε γραμμάρια ή/και άλλες συνήθεις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική (π.χ., φλιτζάνι, ποτήρι, κουταλιά της σούπας).
- Την ενότητα «**Γνωρίζετε ότι**», όπου περιλαμβάνονται περισσότερες πληροφορίες για κάθε ομάδα τροφίμων.

Τονίζεται ότι οι συστάσεις αυτές είναι σημαντικές να ακολουθούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα, προκειμένου να επιτευχθούν τα



μέγιστα δυνατά οφέλη για την υγεία των παιδιών και των εφήβων.

Σχετικά με τον **ΑΡΙΘΜΟ** και το **ΜΕΓΕΘΟΣ** των μερίδων που προτείνονται για κάθε ομάδα τροφίμων, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Οι συστάσεις του Διατροφικού Οδηγού έχουν σχεδιαστεί ώστε να **καλύπτουν τις ανάγκες της πλειονότητας των υγιών παιδιών και εφήβων** σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.
- **Το εύρος του αριθμού ή/και του μεγέθους των μερίδων** για κάθε ομάδα τροφίμων **είναι ενδεικτικά**, καθώς οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά και ιδιαίτερα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και το στάδιο ανάπτυξης.
 - Ωστόσο, επειδή υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που διαφέρουν μεταξύ των παιδιών και των εφήβων, οι συστάσεις του συγκεκριμένου Οδηγού αφορούν **οδηγίες υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής και όχι εξατομικευμένη δίαιτα**.
- Ο **αριθμός ή το μέγεθος της μερίδας αυξάνονται σταδιακά όσο μεγαλώνουν τα παιδιά**, με αποτέλεσμα οι διατροφικές συστάσεις για εφήβους 14-18 ετών να προσεγγίζουν αυτές των ενηλίκων. Έτσι, με την αύξηση της ηλικίας:
 - Για τα τρόφιμα που συνιστάται να καταναλώνονται **καθημερινά** (π.χ., φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, δημητριακά), αυξάνεται

σταδιακά ο αριθμός των μερίδων.

- Για τα τρόφιμα που συνιστάται να καταναλώνονται **εβδομαδιαία** (π.χ., κρέας, ψάρια, όσπρια), αυξάνεται σταδιακά το μέγεθος της μερίδας.

Ο Οδηγός περιλαμβάνει, επίσης, κεφάλαια που αναφέρονται:

- στη συχνότητα και τους τύπους των γευμάτων
- σε συμβουλές σχετικά με τεχνικές συμπεριφοράς που σχετίζονται με τη διατροφή του παιδιού
- στο σωματικό βάρος και τη σωματική δραστηριότητα
- στα βασικά θρεπτικά συστατικά που περιέχουν τα τρόφιμα
- στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή
- στην ασφαλή προετοιμασία και τους υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος
- σε συμβουλές για τον τρόπο ανάγνωσης της επισήμανσης των τροφίμων (ετικέτες τροφίμων).

Σημειώνεται, τέλος, ότι για την καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου από το ευρύ κοινό, ορισμένοι επιστημονικοί όροι έχουν απλοποιηθεί.

Ο *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους* είναι διαθέσιμος στην ιστοσελίδα www.diatrofikoiodigoi.gr, όπου θα βρείτε την **πλήρη σειρά των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών**, που περιλαμβάνει και τους τόμους για Ενήλικες, για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες και για άτομα 65 ετών και άνω.





ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ 6ου ΜΗΝΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ Ο ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ.

Κατά την περίοδο αυτή, το μητρικό γάλα καλύπτει όλες τις ανάγκες ενός υγιούς βρέφους σε υγρά και θρεπτικά συστατικά και δεν χρειάζεται η χορήγηση επιπλέον υγρών (π.χ., νερό, χαμομήλι) ή στερεών τροφών (π.χ., κρέμα).

Στην περίπτωση που για οποιονδήποτε λόγο δεν μπορεί να εφαρμοστεί η παραπάνω σύσταση, το μωρό σας μπορεί να λαμβάνει συμπληρωματικά (εφόσον θηλάζετε) ή αποκλειστικά (εφόσον δεν θηλάζετε καθόλου) γάλα 1ης βρεφικής ηλικίας.



Σύμφωνα με την **Παγκόσμια Στρατηγική για τη Διατροφή του Βρέφους και του Μικρού Παιδιού** (2003), ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η UNICEF συνιστούν τον **αποκλειστικό μητρικό θηλασμό** για τους **έξι πρώτους μήνες της ζωής του βρέφους**. Η σύσταση αυτή ισχύει τόσο για τις αναπτυγμένες όσο και για τις αναπτυσσόμενες χώρες του κόσμου.

Η ΣΥΣΤΑΣΗ ΔΙΑΤΥΠΩΝΕΤΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ:

«Τα βρέφη πρέπει να θηλάζουν αποκλειστικά για τους 6 πρώτους μήνες της ζωής τους, για να έχουν την ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία. Μετά την περίοδο αυτή, και προκειμένου να καλυφθούν οι αυξανόμενες διατροφικές τους ανάγκες, τα βρέφη πρέπει να σιτίζονται με ασφαλή και επαρκή συμπληρωματική τροφή, ενώ παράλληλα συνεχίζουν τον μητρικό θηλασμό έως τα δύο χρόνια της ζωής ή και περισσότερο».

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ



Ο μητρικός θηλασμός είναι **ο φυσικός τρόπος διατροφής του βρέφους**, που του εξασφαλίζει την **ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία**.

Το μητρικό γάλα είναι **η φυσική και αδιαμφισβήτητη η ιδανικότερη τροφή** για το μωρό και **υπερέχει σε σύγκριση με όλα τα υπόλοιπα γάλατα** που χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατά του. Αυτό ισχύει διότι:

- Το μητρικό γάλα περιέχει την **ιδανική ποσότητα και ποιότητα θρεπτικών συστατικών**:
 - Οι **πρωτεΐνες** του μητρικού γάλακτος είναι καλύτερες ποιοτικά από τις πρωτεΐνες του αγελαδινού. Περιλαμβάνουν κυρίως πρωτεΐνες που είναι περισσότερο εύπεπτες, σε σύγκριση με αυτές του αγελαδινού γάλακτος. Η κύρια πρωτεΐνη του μητρικού γάλακτος σπάνια προκαλεί αλλεργία στο μωρό, σε αντίθεση με την αντίστοιχη του αγελαδινού γάλακτος που ευθύνεται για την εμφάνιση της αλλεργίας στο γάλα αγελάδος στα βρέφη.
 - Οι **υδατάνθρακες** του μητρικού γάλακτος (π.χ., λακτόζη, ολιγοσακχαρίτες) επιδρούν ευεργετικά στη χλωρίδα του εντέρου του μωρού, προστατεύοντάς το από παθογόνους μικροοργανισμούς και από την εμφάνιση γαστρεντερίτιδας.
 - Τα **λιπίδια** του μητρικού γάλακτος απορροφώνται ευκολότερα σε σχέση με του αγελαδινού. Ορισμένα από αυτά (τα μακράς αλυσού πολυακόρεστα λιπαρά οξέα) βρίσκονται με φυσικό τρόπο μόνο στο ανθρώπινο γάλα και είναι πολύτιμα για τη φυσιολογική ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και της όρασης του βρέφους.
- Το μητρικό γάλα περιέχει μεγάλο αριθμό **προστατευτικών παραγόντων** (όπως αντισώματα, λακτοφερρίνη, λυσοζύμη, κυτταροκίνες) που δεν περιέχονται στο ξένο γάλα. Οι παράγοντες αυτοί μεταφέρονται από τη μητέρα στο μωρό και ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού του, αυξάνοντας σημαντικά την ανοχή σε ασθένειες (κυρίως λοιμώξεις).
- Η σύσταση του μητρικού γάλακτος είναι **απόλυτα προσαρμοσμένη στις ανάγκες του βρέφους**. Μεταβάλλεται συνεχώς για να καλύψει τις ανάγκες του παιδιού που μεγαλώνει. Για παράδειγμα, η σύσταση του γάλακτος είναι διαφορετική:
 - όταν η μητέρα γεννά στους εννέα μήνες σε σχέση με τον πρόωρο τοκετό,
 - κατά τις πρώτες ημέρες (πρωτόγαλα: ιδιαίτερα πλούσιο σε πρωτεΐνες και προστατευτικούς παράγοντες) σε σχέση με το γάλα μετά τις πρώτες 10 ημέρες από τον τοκετό (ώριμο γάλα),
 - στην αρχή (πλούσιο σε υδατάνθρακες – πιο υδαρές) σε σχέση με το τέλος (πλούσιο σε λίπος και πρωτεΐνες – πιο παχύρρευστο) του ίδιου θηλασμού.
- Το μητρικό γάλα μεταφέρει **αρώματα και γεύσεις** από τη διατροφή σας στο παιδί. Αυτό βοηθάει στην ευκολότερη εξοικείωσή του με τις καινούριες τροφές που θα προστεθούν αργότερα στη διατροφή του.
- Μέσω του μητρικού γάλακτος ο οργανισμός του βρέφους αποκτά σταδιακά ανοχή στις τροφές που καταναλώνει η μητέρα και προστασία από την εμφάνιση αλλεργικών αντιδράσεων σε αυτές (μέσω της επαφής του εντέρου του με ίχνη των τροφών). Αυτός είναι ένας ακόμα λόγος που τα αποκλειστικά θηλάζοντα βρέφη συνιστάται να ξεκινούν τις συμπληρωματικές τροφές με τη συμπλήρωση του βου μήνα ζωής.



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ



Για το παιδί

- Εξασφαλίζει την καλύτερη ανάπτυξη και αύξηση.
- Ενισχύει τον συναισθηματικό δεσμό με τη μητέρα.
- Προστατεύει από οξείες λοιμώξεις, κυρίως του πεπτικού και του αναπνευστικού συστήματος.
- Προστατεύει από νοσήματα αλλεργικής αιτιολογίας, όπως άσθμα, έκζεμα και αλλεργία στο γάλα της αγελάδας.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης γαστρεντερικών νοσημάτων (όπως κοιλιοκάκη, ελκώδης κολίτιδα, νόσος του Crohn).
- Βελτιώνει την όραση και την ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού, ενώ έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με καλύτερο δείκτη νοημοσύνης.
- Προστατεύει από το σύνδρομο του αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.
- Προλαμβάνει την παιδική και εφηβική παχυσαρκία και τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 (νεανικό διαβήτη).
- Συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων που εμφανίζονται αργότερα στη ζωή, όπως σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, καρδιαγγειακά νοσήματα και κάποιες μορφές καρκίνου.
- Προστατεύει και μειώνει τις επιπλοκές από προβλήματα υγείας σε πρόωρα νεογνά. Για τον λόγο αυτό, η διατροφή με μητρικό γάλα είναι ιδιαίτερα σημαντική και για τα πρόωρα νεογνά και βρέφη.

Για τη μητέρα

- Προσφέρει ευκολία και πρακτικότητα, καθώς μπορεί να θηλάσει το μωρό της σε οποιονδήποτε χώρο.
- Την απαλλάσσει από τη διαδικασία της αποστείρωσης και της προετοιμασίας του ξένου γάλακτος. Το μητρικό γάλα δεν κινδυνεύει να μολυνθεί από μικρόβια, καθώς δίνεται απευθείας στο βρέφος από τον μαστό στην κατάλληλη θερμοκρασία.
- Μειώνει την απώλεια αίματος μετά τον τοκετό και βοηθάει στην ταχύτερη επαναφορά της μήτρας στο φυσιολογικό της μέγεθος.
- Καθυστερεί νέα εγκυμοσύνη (ωστόσο δεν αποκλείει 100% την πιθανότητα νέας σύλληψης), εφόσον το μωρό θηλάζει συχνά και λαμβάνει μόνο μητρικό γάλα. Αυτό δίνει χρόνο στη μητέρα, ώστε να επανέλθει το σώμα της σταδιακά στην προηγούμενη κατάσταση.
- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων κατά την περίοδο μετά τον τοκετό.
- Βοηθά στην ευκολότερη απώλεια των κιλών της εγκυμοσύνης.
- Μακροχρόνια, προστατεύει από την εμφάνιση καρκίνου των ωοθηκών και του μαστού, καθώς και από την οστεοπόρωση και τα κατάγματα που οφείλονται σε αυτήν.



Για την οικογένεια και το σύστημα υγείας

- Συμβάλλει στην εξοικονόμηση χρημάτων με την αποφυγή αγοράς ξένου γάλακτος και εξοπλισμού τεχνητής διατροφής (π.χ., μπιμπερό, πιπίλες, αποστειρωτές).
- Προφυλάσσει από ασθένειες και επομένως από τη σωματική, ψυχική και οικονομική επιβάρυνση που προκύπτει από τις επισκέψεις στον γιατρό και τις πιθανές νοσηλείες στο νοσοκομείο, συμβάλλοντας έτσι και στη μείωση της αγοράς και της χρήσης φαρμάκων.



Για το περιβάλλον

- Μειώνει την κατανάλωση πρώτων υλών, όπως χαρτί, αλουμίνιο, γυαλί και καουτσούκ, που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή και συσκευασία του ξένου γάλακτος και τον εξοπλισμό της τεχνητής διατροφής.
- Συμβάλλει στην προστασία του περιβάλλοντος, καθώς μειώνει τη ρύπανση που προκαλείται από τις βιομηχανίες και τη μεταφορά των προϊόντων τους.

Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού είναι μεγαλύτερα όταν θηλάζετε αποκλειστικά το μωρό σας (δηλαδή, όταν το μωρό λαμβάνει μόνο μητρικό γάλα και κανένα άλλο υγρό) και **όταν θηλάζετε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, οποιαδήποτε διάρκεια μητρικού θηλασμού θεωρείται ευεργετική για το μωρό σας.**

Λήψη βιταμίνης D για βρέφη που θηλάζουν αποκλειστικά

Για όσο διάστημα τα μωρά **θηλάζουν αποκλειστικά**, συνιστάται να λαμβάνουν συμπληρωματικά **βιταμίνη D**. Παρά την ηλιοφάνεια της χώρας μας, μελέτες έχουν δείξει ότι τα επίπεδα της βιταμίνης D σε βρέφη που θηλάζουν αποκλειστικά είναι χαμηλά, ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες. **Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας για το θέμα αυτό.**



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΤΡΙΚΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

Παρά το γεγονός ότι ο μητρικός θηλασμός είναι μία φυσική διαδικασία, μπορεί να βελτιωθεί με την εμπειρία και την εκπαίδευση. Έτσι, όταν θηλάζετε, και ιδιαίτερα για πρώτη φορά, είναι πολύ σημαντικό να ζητήσετε τη βοήθεια των ειδικών επαγγελματιών υγείας (μαίες/μαιευτές, παιδίατρος, γυναικολόγους, κ.ά.) και να λάβετε τις απαραίτητες πρακτικές συμβουλές. Είναι σημαντική, επίσης, η επιθυμία να θηλάσετε αλλά και η επιμονή σας, ώστε να ξεπεράσετε τις δυσκολίες που μπορεί να βιώσετε ει-

δικά τον πρώτο καιρό του θηλασμού. Από τη στιγμή, όμως, που εσείς και το μωρό σας εξοικειωθείτε με τον μητρικό θηλασμό, όλα γίνονται ευκολότερα και μοναδικά.

Όσο θηλάζετε είναι, επίσης, σημαντικό να ζητήσετε τη βοήθεια και την υποστήριξη της οικογένειας, των φίλων και του εργασιακού σας περιβάλλοντος (εφόσον χρειάζεται να επιστρέψετε σύντομα στη δουλειά).



Πρακτικές οδηγίες για τον μητρικό θηλασμό δίνονται αναλυτικά στον *Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες*. Επιπλέον, έγκυρη και υπεύθυνη ενημέρωση και συνεχή υποστήριξη για τον μητρικό θηλασμό μπορείτε να αναζητήσετε σε εξειδικευμένα κέντρα και συλλόγους, όπως:

Περιφερειακό Γενικό Νοσοκομείο – Μαιευτήριο «Ελενα Βενιζέλου»

- Τμήμα Προαγωγής Μητρικού Θηλασμού και Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος
- Συμβουλευτική από τηλεφώνου: 210-64.62.782 / 210-64.02.360
- <http://www.hospital-elena.gr/klinikes/thilasmos.html>

Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών/Μαιευτών Αθήνας

- Πληροφορίες στα γραφεία του (ώρες λειτουργίας): 210-64.65.691
- <http://www.semna.gr>

Απευθυνθείτε, επίσης, στους τοπικούς συλλόγους ανά την Ελλάδα.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΓΑΛΑ 1ης ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (ΤΕΧΝΗΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ)

Αν δεν θηλάζετε αποκλειστικά ή δεν θηλάζετε καθόλου, το μωρό σας θα πρέπει να συμπληρώνει τα γεύματά του ή να τρέφεται αποκλειστικά με γάλα 1ης βρεφικής ηλικίας.

Η **ποσότητα του γάλακτος** που λαμβάνει το βρέφος σε κάθε γεύμα και ο αριθμός των γευμάτων μέσα στην ημέρα διαφέρουν από παιδί σε παιδί και εξαρτώνται από τις ανάγκες του σε ενέργεια και υγρά, οι οποίες καθορίζονται από παράγοντες όπως η ηλικία και το βάρος του. Ο παιδίατρος θα σας ενημερώσει για την ποσότητα που συνιστάται να λαμβάνει το μωρό σας.

Πρακτική συμβουλή:

Καθώς το μωρό μεγαλώνει, χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος. Για να είστε σίγουροι ότι το μωρό έχει χορτάσει, θα πρέπει να παραμένει μια μικρή ποσότητα γάλακτος στο μπουκάλι. Γι' αυτό, όταν το βρέφος αρχίσει να καταναλώνει όλη την ποσότητα που του προσφέρετε, ξεκινήστε να προσθέτετε επιπλέον 30 ml νερού και μία μεζούρα γάλα, ώστε σε κάθε γεύμα να υπάρχει μικρό υπόλειμμα στο μπουκάλι.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Το γάλα 1ης (1ο εξάμηνο) και 2ης βρεφικής ηλικίας (2ο εξάμηνο) είναι σε μορφή σκόνης και θα πρέπει να επανασυσταθεί σε υγρή μορφή χρησιμοποιώντας νερό.

Είναι σημαντικό να εξασφαλίζεται:

Η ασφάλεια

- Το γάλα σε σκόνη μπορεί να μολυνθεί από διάφορα μικρόβια κατά την προετοιμασία και την παρασκευή του. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να τηρούνται αυστηροί κανόνες υγιεινής, όπως:
 - Πλένετε προσεκτικά τα χέρια σας πριν ξεκινήσετε

να φτιάχνετε το γάλα.

- Αποστειρώνετε τα μπουκάλια και τις θηλές με βρασμό (για 10 λεπτά) ή με τη χρήση εξειδικευμένων προϊόντων αποστείρωσης, ιδιαίτερα για τους 4 πρώτους μήνες της ζωής.
- Ετοιμάζετε καινούριο γάλα σε κάθε γεύμα του παιδιού και μη χρησιμοποιείτε ξανά το γάλα που περίσσεψε από προηγούμενο γεύμα.

Η σωστή σύνθεση

- Χρησιμοποιήστε τις σωστές αναλογίες γάλακτος και νερού, σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία, ώστε το γάλα να μην είναι πιο πυκνό ή πιο αραιό από όσο πρέπει. Πιο συγκεκριμένα, για τα περισσότερα γάλατα η αναλογία είναι: 30 ml νερό με 1 κοφτή μεζούρα γάλα, 60 ml νερό με 2 κοφτές μεζούρες γάλα, 90 ml νερό με 3 κοφτές μεζούρες γάλα, κ.ο.κ.
- Η ποσότητα της σκόνης πρέπει να μετρείται με τη μεζούρα του κατασκευαστή και η περίσσεια της να αφαιρείται (συνήθως με ένα μαχαίρι) και όχι να συμπίεζεται (κοφτή μεζούρα).



- Το πυκνότερο γάλα μπορεί να επηρεάσει τη νεφρική λειτουργία του βρέφους, γιατί περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα πρωτεϊνών και αλατιού, ενώ το αραιότερο μπορεί να προσφέρει λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειάζεται το μωρό.

Η θρεπτική αξία

- Για τη διατήρηση της θρεπτικής αξίας του γάλακτος σε σκόνη, το νερό που χρησιμοποιείτε για την



παρασκευή του θα πρέπει να είναι χλιαρό. Έτσι, το νερό, αφού βράσει καλά για 10 λεπτά (ιδιαίτερα κατά τους πρώτους 4 μήνες της ζωής του βρέφους), πρέπει στη συνέχεια να το αφήσετε να γίνει χλιαρό και μετά να προσθέσετε το γάλα σε σκόνη.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Το γάλα 1ης βρεφικής ηλικίας τις περισσότερες φορές προέρχεται από αγελαδινό γάλα, το οποίο όμως έχει τροποποιηθεί για να μοιάσει όσο το δυνατόν περισσότερο με το μητρικό γάλα. Ωστόσο, σε σύγκριση με το μητρικό γάλα, δεν περιέχει τους πολύτιμους για την άμυνα του μωρού προφυλακτικούς παράγοντες, ενώ μειονεκτεί και στην ποιότητα των πρωτεϊνών και των λιπιδίων του. Η σύσταση των γαλάτων 1ης βρεφικής ηλικίας που κυκλοφορούν στο εμπόριο ακολουθεί συγκεκριμένες προδιαγραφές.
- Η χορήγηση πρόσθετων υγρών, όπως νερό, χαμομήλι ή ζαχαρόνερο, μειώνει την κατανάλωση γάλακτος και, επομένως, την πρόσληψη από το βρέφος των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και ενέργειας που προσφέρει το γάλα. Επιπλέον, υγρά με προσθήκη ζάχαρης ή μελιού δεν θα πρέπει να προσφέρονται στα βρέφη, διότι με αυτήν την πρακτική εξοικειώνονται και μαθαίνουν να προτιμούν τη γλυκιά γεύση, γεγονός που θα επηρεάσει και τις μετέπειτα γευστικές τους προτιμήσεις. Επιπλέον, δεν επιτρέπεται η κατανάλωση μελιού από βρέφη ηλικίας μικρότερης του ενός έτους (βλ. σελ. 41).

Περισσότερες πρακτικές οδηγίες

- Μη ζεσταίνετε το γάλα ή το νερό σε φούρνο μικροκυμάτων.
- Δοκιμάστε τη θερμοκρασία του γάλακτος στο χέρι σας. Πρέπει να είναι χλιαρό όλες τις εποχές του χρόνου.
- Ταΐζετε το μωρό στην αγκαλιά σας. Ποτέ ξαπλωμένο.

Για περισσότερες οδηγίες σχετικά με την τεχνητή διατροφή απευθυνθείτε στον/στην παιδίατρο ή στον/στη μαιευτή/μαία σας.

Οι ίδιες ακριβώς οδηγίες ισχύουν και για το γάλα 2ης βρεφικής ηλικίας που το μωρό σας θα αρχίσει να καταναλώνει στο 2ο εξάμηνο της ζωής.

- **Χρήση πιπίλας:** Η χρήση της πιπίλας μπορεί να μπερδέψει το βρέφος που θηλάζει, κατά τον πρώτο καιρό του θηλασμού. Επομένως, δεν συνιστάται η χρήση της μέχρι να εδραιωθεί ο μητρικός θηλασμός.
 - Αν χρησιμοποιείτε πιπίλα, ορισμένες πρακτικές, όπως η προσθήκη ζάχαρης, μελιού και άλλων ουσιών, θα πρέπει να αποφεύγονται πλήρως.





ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ – ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Καθώς το μωρό σας μεγαλώνει και γίνεται πιο δραστήριο, το γάλα (μητρικό ή 1ης βρεφικής ηλικίας) δεν επαρκεί για να καλύψει όλες τις ανάγκες του σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Για τον λόγο αυτό χρειάζεται να προστεθούν στη διατροφή του **συμπληρωματικές τροφές**, δηλαδή ειδικά προετοιμασμένες (πολυτοποιημένες ή ψιλοκομμένες) στερεές τροφές. Οι τροφές αυτές θα το βοηθήσουν να περάσει ομαλά από την περίοδο που λαμβάνει μόνο γάλα, στην περίοδο που θα τρώει ό,τι και η υπόλοιπη οικογένεια, λίγο μετά τον 1ο χρόνο της ζωής. Οι συμπληρωματικές τροφές θα το βοηθήσουν, επίσης, να αναπτύξει καινούριες κινητικές ικανότητες, όπως η ικανότητα της μάσησης.



ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Με τη **συμπλήρωση του 6ου μήνα της ζωής (180 ημέρες ζωής)**, τα περισσότερα υγιή βρέφη είναι έτοιμα να ξεκινήσουν την κατανάλωση στερεών τροφών.

Τα βρέφη είναι έτοιμα όταν μπορούν να καθίσουν με υποστήριξη, να στηρίζουν καλά το κεφάλι τους στην καθιστή θέση, να αναγνωρίζουν το κουτάλι και

να δείχνουν ενδιαφέρον για άλλες τροφές, εκτός από το γάλα. Μερικά ακόμα σημάδια που δείχνουν ότι το μωρό σας είναι έτοιμο να δεχτεί τη στερεά τροφή είναι:

- Ανοίγει το στόμα όταν του προσφέρετε τροφή.
- Δέχεται το κουτάλι και δεν το σπρώχνει προς τα έξω.



- Καταπίνει την τροφή χωρίς να πνίγεται.

Παράλληλα, στην ηλικία αυτή έχει ωριμάσει αρκετά και το πεπτικό του σύστημα και κυρίως η ικανότητα της πέψης και απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών της τροφής, καθώς και η νεφρική του λειτουργία.

Επομένως, οι συμπληρωματικές τροφές συνιστάται να εισάγονται στη διατροφή του βρέφους όταν αυτό είναι νευρο-αναπτυξιακά έτοιμο, **κάτι που συμβαίνει συνήθως με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα της ζωής**. Για κάποια βρέφη, αυτή η στιγμή μπορεί να είναι λίγο πριν ή λίγο μετά τη συμπλήρωση του 6ου μήνα. Σε κάθε περίπτωση, **ο/η παιδίατρος θα σας καθοδηγήσει για την κατάλληλη χρονική στιγμή εισαγωγής των συμπληρωματικών τροφών στη διατροφή του μωρού σας**.

Η εισαγωγή των συμπληρωματικών τροφών δεν συνιστάται να γίνεται πρώιμα, αλλά ούτε και καθυστερημένα.

Η **πρώιμη εισαγωγή** των συμπληρωματικών τροφών (πριν από τις αρχές του 5ου μήνα) **δεν συνιστάται** γιατί:

- Το μητρικό γάλα αντικαθίσταται από υγρά ή τροφές χαμηλότερης θρεπτικής αξίας που δεν μπορούν να καλύψουν τις διατροφικές ανάγκες του βρέφους, ενώ παράλληλα η αντικατάσταση αυτή

οδηγεί στη μείωση της ποσότητας του μητρικού γάλακτος που παράγεται.

- Αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης τροφικής αλλεργίας.
- Λόγω του ανώριμου ανοσοποιητικού συστήματος του βρέφους, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης λοιμώξεων του γαστρεντερικού από μικρόβια που μπορεί να έχουν μολύνει τις συμπληρωματικές τροφές.
- Αυξάνεται η πιθανότητα πνιγμονής.
- Το πεπτικό σύστημα του βρέφους είναι ανώριμο για να αφομοιώσει καινούριες τροφές.

Η **καθυστερημένη εισαγωγή** των συμπληρωματικών τροφών (μετά τη συμπλήρωση των 6 ½ μηνών) **δεν συνιστάται** γιατί:

- Το μητρικό γάλα δεν καλύπτει πλέον τις ανάγκες σε ενέργεια, μακροθρεπτικά συστατικά (π.χ., πρωτεΐνες) και μικροθρεπτικά συστατικά (π.χ., σίδηρο, ψευδάργυρο), με κίνδυνο το βρέφος να μην αναπτύσσεται ικανοποιητικά.
- Αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης τροφικής αλλεργίας, λόγω της καθυστέρησης εξοικείωσης του εντέρου με τις τροφές και της μη απόκτησης ανοχής σε αυτές.
- Καθυστερεί η ανάπτυξη των δεξιοτήτων πρόσληψης τροφής (π.χ., ικανότητα μάσησης), καθώς και η προσαρμοστικότητα του βρέφους στις νέες γεύσεις και υφές των τροφών.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- **Ιδανικά, η εισαγωγή των συμπληρωματικών τροφών θα πρέπει να γίνεται ενώ το μωρό αυξάνει τον ήχο της θηλάξης**, γιατί έτσι μειώνεται η πιθανότητα εμφάνισης αλλεργιών.
- Η περίοδος της μετάβασης από την αποκλειστική σίτιση με γάλα στην εισαγωγή στερεών τροφών είναι ιδιαίτερα σημαντική, γιατί τότε αυξάνεται η εμπειρία και η μάθηση των βρεφών όσον αφορά στο φαγητό και στην πρόσληψη τροφής.
- Τα βρέφη γεννιούνται με έμφυτη προτίμηση για

τη γλυκιά και ίσως την αλμυρή γεύση και με αποστροφή προς την πικρή και την ξινή γεύση. Ωστόσο, οι προτιμήσεις των βρεφών επηρεάζονται και μπορούν να τροποποιηθούν από το περιβάλλον και τις γευστικές εμπειρίες τους. Επομένως, στη βρεφική ηλικία καλό είναι να αποφεύγεται η κατάναλωση τροφίμων με πρόσθετη ζάχαρη και αλάτι και να ενθαρρύνεται η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε υγιεινές επιλογές τροφίμων, όπως τα λαχανικά και τα φρούτα.

ΤΡΟΠΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Στόχος είναι η **αντικατάσταση** των γευμάτων γάλακτος (εκτός από το πρωινό και βραδινό γεύμα) με γεύματα στερεών τροφών (π.χ., φρουτόκρεμα, κρεατοχορτόσουπα).
- Ξεκινήστε την εισαγωγή των νέων τροφίμων **σταδιακά**, δηλαδή σε μικρές ποσότητες στην αρχή, και **διαδοχικά**, δηλαδή κάθε καινούρια τροφή να εισάγεται με χρονική απόσταση από την προηγούμενη (περίπου μία εβδομάδα).
- Ξεκινήστε **κάθε καινούρια τροφή ξεχωριστά** και **σε μικρή ποσότητα**. Επιλέξτε το γεύμα γάλακτος που θέλετε να αντικαταστήσετε και δώστε στο βρέφος τις πρώτες μέρες 2-3 κουταλάκια του γλυκού από την καινούρια τροφή, συμπληρώνοντας το γεύμα του με γάλα (δικό σας ή ξένο). Σταδιακά, **ανάλογα με την όρεξη του βρέφους**, αυξήστε την ποσότητα που του δίνετε, μέχρι να χορτάσει και να μη χρειάζεται να το θηλάσετε ή να δώσετε επιπλέον ξένο γάλα.
- Κατά την περίοδο εισαγωγής κάθε νέας τροφής, παρατηρήστε προσεκτικά το βρέφος για τυχόν αντιδράσεις, όπως:
 - Διάρροια, έμετο, εξανθήματα (σπυράκια) και ερεθισμό του δέρματος, βήχα, αναπνευστικά συμπτώματα και ανησυχία, έντονο κλάμα. Στις περιπτώσεις αυτές, σταματήστε να δίνετε στο παιδί το συγκεκριμένο τρόφιμο και επικοινωνήστε με τον/την παιδίατρό σας ή απευθυνθείτε στο κοντινότερο νοσοκομείο όταν τα συμπτώματα είναι ξαφνικά και έντονα (π.χ., έντονα εξανθήματα, πρήξιμο χειλιών, βραχχιασμένο κλάμα και δυσκολία στην αναπνοή).
- Τα βρέφη αντιλαμβάνονται κάθε νέα τροφή ως κάτι ξένο και χρειάζεται προσπάθεια και υπομονή μέχρι να την αποδεχτούν:
 - Παρατηρήστε πότε το μωρό σας δείχνει ευχαριστημένο και πότε δυσφορεί, πότε δεν θέλει καθόλου να φάει μια τροφή, πότε απλώνει τα χέρια του και τι είδους εκφράσεις κάνει.
 - Σεβαστείτε τις προτιμήσεις του παιδιού σας και μη το συγκρίνετε με τα παιδιά του φιλικού ή συγγενικού σας περιβάλλοντος. Τα μωρά είναι διαφορετικά μεταξύ τους. Μερικά είναι πιο εύκολο να δοκιμάσουν τα νέα τρόφιμα, ενώ άλλα χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να εξοικειωθούν με αυτά.
 - Αν αρνείται να φάει μια καινούρια τροφή:
 - ✓ **Μην το πιέσετε.** Έτσι αποφεύγεται η σύνδεση της κατανάλωσης φαγητού με αρνητικά συναισθήματα.
 - ✓ Προσπαθήστε να την **ξαναδώσετε** μετά από μερικές ημέρες.
 - ✓ Δοκιμάστε να τη δώσετε με **άλλους συνδυασμούς τροφίμων** και τροποποιήστε τη γεύση (π.χ., προσθέστε λεμόνι ή μυρωδικά), αν είναι εφικτό.
- **Να θυμάστε:** Φαίνεται ότι χρειάζονται περίπου 8-10 προσπάθειες για να δεχτεί το βρέφος να καταναλώσει ένα νέο τρόφιμο, ενώ η πραγματική αποδοχή μιας νέας τροφής γίνεται μετά τις 12-15 εκθέσεις σε αυτήν.



ΠΟΣΟΤΗΤΑ, ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΚΑΙ ΥΦΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

• Αυξήστε **σταδιακά την ποσότητα, τη συχνότητα κατανάλωσης** αλλά και **την ποικιλία των τροφίμων** που προσφέρετε στο μωρό σας καθώς αυτό μεγαλώνει.

■ Εμπιστευτείτε το παιδί σας. Αφήστε το να σας καθοδηγήσει σχετικά με την ποσότητα τροφής που θα καταναλώσει, μαθαίνοντας να αναγνωρίζετε τα σημάδια της πείνας και του κορεσμού. Μην το πιέζετε να καταναλώσει όλο το φαγητό που έχετε ετοιμάσει.

■ Σημάδια ότι το μωρό πεινάει είναι:
✓ Όταν έχει αυξημένη έκκριση σάλιου.
✓ Όταν ανοίγει το στόμα και κατευθύνεται προς την τροφή.

■ Σημάδια ότι το μωρό έχει χορτάσει είναι:
✓ Όταν απομακρύνεται από το κουτάλι και γυρίζει το κεφάλι του από την άλλη πλευρά.
✓ Όταν παίζει με το φαγητό.
✓ Όταν κλείνει τα χείλη του και φτύνει το φαγητό από το στόμα του.

• **Καθώς μεγαλώνει το μωρό σας, η υφή των τροφίμων θα πρέπει να προσαρμόζεται** στις αναπτυξιακές δυνατότητές του:

■ Οι αλεσμένες τροφές σταδιακά θα πρέπει να αντικατασταθούν από φιλοκομμένες και εν συνεχεία από μικρά κομμάτια που το παιδί θα μπορεί να πιάσει και με τα χέρια του και να καταναλώσει μόνο του.
■ Κατά τον 10ο μήνα ζωής, καλό είναι να σταματήσετε την πολτοποίηση των τροφών. Η παρά-

ταση της πολτοποίησης μετά την ηλικία αυτή έχει διαπιστωθεί ότι αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων μάσησης και κατάποσης των στερεών τροφών μετά τον 1ο χρόνο ζωής, γεγονός που θα δυσκολέψει σημαντικά τη μετάβαση του παιδιού στο φαγητό της υπόλοιπης οικογένειας.

• Δώστε στο μωρό σας να **δοκιμάσει ποικιλία γεύσεων καθώς μεγαλώνει**. Η ποικιλία βοηθά το βρέφος να αποδεχτεί με μεγαλύτερη ευκολία τροφές με διαφορετικές γεύσεις. Επιπλέον, φαίνεται ότι τα παιδιά καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα όταν τους προσφέρεται ποικιλία τροφίμων και η διατροφή τους δεν χαρακτηρίζεται από μονοτονία.

Οι ικανότητες σίτισης των βρεφών και η κατάλληλη υφή των τροφίμων με βάση το στάδιο ανάπτυξης τους παρουσιάζονται συνοπτικά στον παρακάτω πίνακα.



Πίνακας 1. Ικανότητες σίτισης βρέφους με βάση το στάδιο ανάπτυξης

ΣΤΑΔΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	Κάθεται με υποστήριξη	Κάθεται μόνο του	Μπουσουλάει	Ξεκινά να περπατάει
				
Ικανότητα σίτισης	<p>Σπρώχνει την τροφή έξω από το στόμα με τη γλώσσα (αντανακλαστική κίνηση που μειώνεται με την ηλικία).</p> <p>Εμφανίζονται οι πρώτες κινήσεις μάσησης.</p> <p>Μετακινεί την τροφή μπροστά και πίσω με τη γλώσσα, ώστε να καταπιεί.</p> <p>Αναγνωρίζει το κουτάλι και κρατά το στόμα του ανοιχτό καθώς πλησιάζει το κουτάλι.</p>	<p>Μαθαίνει να κρατά πιο παχύρρευστα τρόφιμα στο στόμα του.</p> <p>Πιέζει το άνω χείλος ώστε να τραβήξει την τροφή από το κουτάλι.</p> <p>Μπορεί να μετακινήσει την τροφή από το ένα χέρι στο άλλο.</p> <p>Μπορεί να πιει από ποτήρι που κρατά το άτομο που το σιτίζει.</p>	<p>Μαθαίνει να μετακινεί τη γλώσσα για να μεταφέρει την τροφή σε όλο το στόμα ώστε να τη μασήσει.</p> <p>Ξεκινά να χρησιμοποιεί τα σαγόνια και τη γλώσσα για να μασήσει την τροφή.</p> <p>Παίζει με το κουτάλι κατά τη διάρκεια του γεύματος, μπορεί να το φέρει μέχρι το στόμα, αλλά δεν το χρησιμοποιεί για να τρώει μόνο του ακόμα.</p> <p>Καταναλώνει μόνο του τροφή με τα χέρια (finger food).</p> <p>Κρατά το κύπελλο μόνο του.</p>	<p>Καταναλώνει εύκολα τροφή με τα χέρια.</p> <p>Μπορεί να κρατήσει το κύπελλο με τα δύο χέρια και να πιει μικρές γουλιές.</p> <p>Έχει περισσότερες ικανότητες μάσησης.</p> <p>Ζητά να τραφεί μόνο του με το κουτάλι.</p>



ΣΤΑΔΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	Κάθεται με υποστήριξη	Κάθεται μόνο του	Μπουσουλάει	Ξεκινά να περπατάει
				
Κατάλληλη υφή τροφής	<p>Γάλα</p> <p>Αλεσμένα τρόφιμα με υδαρή σύσταση</p>	<p>Γάλα</p> <p>Αλεσμένα τρόφιμα (με υδαρή ή πυκνότερη σύσταση)</p> <p>Πολτοποιημένα τρόφιμα χωρίς σβόλους</p>	<p>Γάλα</p> <p>Πολτοποιημένα τρόφιμα με μικρούς σβόλους</p> <p>Τρόφιμα με μαλακή σύσταση/ υφή</p> <p>Τραγανά τρόφιμα που λιώνουν και μπορεί να τα πιάσει με το χέρι του.</p>	<p>Γάλα</p> <p>Χοντροκομμένα τρόφιμα και τρόφιμα κομμένα σε μεγαλύτερα κομμάτια</p> <p>Τρόφιμα με μαλακή προς μέτρια υφή</p> <p>Κομμάτια τροφής σε μέγεθος μπουκιάς</p>

Πηγή:

Τροποποιημένος πίνακας από: WHO (2000). *Feeding and nutrition of infants and young children: Guidelines for the WHO European region, with emphasis on the former Soviet countries*. WHO Regional publications, European Series; No 87



ΣΕΙΡΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ


- Η **σειρά** με την οποία εισάγονται τα τρόφιμα στη διατροφή του βρέφους **δεν είναι αυστηρά καθορισμένη**. Καλή επιλογή πρώτων στερεών τροφών είναι τα δημητριακά, τα λαχανικά και τα φρούτα.
- Εν συνεχεία μπορούν να προστεθούν τρόφιμα που είναι πηγές ζωικών πρωτεϊνών και σιδήρου, όπως το κρέας (κόκκινο και λευκό).
- Αφού τα παραπάνω τρόφιμα γίνουν καλά ανεκτά από το βρέφος, τότε μπορούν να εισαχθούν το αυγό και το ψάρι.
 - Τα πιο πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η εισαγωγή του αυγού και του ψαριού, μετά το 1ο έτος ζωής, στη διατροφή του βρέφους δεν προλαμβάνει την εμφάνιση αλλεργίας. Αυτό ισχύει ακόμα και για τα βρέφη με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αλλεργίας (δηλαδή, τα βρέφη

με τουλάχιστον έναν συγγενή 1ου βαθμού με ιστορικό διαγνωσμένης αλλεργικής νόσου, όπως έκζεμα, άσθμα, αλλεργική ρινίτιδα ή τροφική αλλεργία). Συνεπώς, η εισαγωγή του αυγού και του ψαριού συνιστάται να γίνεται πριν από το τέλος του 1ου χρόνου της ζωής.

- Μέχρι το τέλος του 1ου χρόνου της ζωής, καλό είναι να έχουν εισαχθεί **τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων** στη διατροφή του βρέφους.
- Ιδανικά, η εισαγωγή των στερεών τροφών θα πρέπει να γίνεται ενώ το μωρό συνεχίζει να θηλάζει.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται ο προτεινόμενος χρόνος εισαγωγής των τροφίμων στη διατροφή του βρέφους, σύμφωνα με τον παρόντα Διατροφικό Οδηγό.

Πίνακας 2. Προτεινόμενος χρόνος εισαγωγής των τροφίμων στη διατροφή του βρέφους

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ
 Φρούτα και λαχανικά	Να εισαχθούν με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα.*
 Δημητριακά ελεύθερα γλουτένης (ρουζάλευρο)	Να εισαχθούν με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα.*
 Κρέας (κόκκινο ή/και λευκό)	Να εισαχθούν μέχρι το τέλος του 7ου μήνα.
 Δημητριακά με γλουτένη (όχι ελεύθερα γλουτένης)	Να εισαχθούν μέχρι το τέλος του 7ου μήνα, ιδανικά ενώ το μωρό συνεχίζει να θηλάζει.
 Αυγά και ψάρια	Να εισαχθούν αφού γίνουν καλά ανεκτά τα παραπάνω τρόφιμα και πριν από τη συμπλήρωση του 1ου έτους της ζωής.
 Γιαούρτι και τυρί	Να εισαχθούν αφού γίνουν καλά ανεκτά τα παραπάνω τρόφιμα και πριν από τη συμπλήρωση του 1ου έτους της ζωής.
 Φρέσκο γάλα	Να εισαχθεί με τη συμπλήρωση του 1ου έτους.

*Για κάποια βρέφη, μη θηλάζοντα, η εισαγωγή αυτών των τροφών μπορεί να ξεκινήσει κατά τη διάρκεια του 6ου μήνα, εφόσον είναι ώριμα να δεχθούν στερεά τροφή. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.

Πληροφορίες και χρήσιμες συμβουλές για κάθε ομάδα τροφίμων



ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

- Η εισαγωγή των λαχανικών και φρούτων στη διατροφή του βρέφους συνιστάται να ξεκινήσει με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα. Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι πλούσιες πηγές πολύτιμων θρεπτικών συστατικών, όπως η βιταμίνη C, η βιταμίνη A, το φυλλικό οξύ, καθώς και φυτικών ινών.
- Σχεδόν όλα τα καλομαγειρεμένα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν από το βρέφος. Μαγειρέψτε τα λαχανικά όσο χρειάζεται για να μαλακώσουν και να μπορούν να πολτοποιηθούν.
- Επιλέξτε φρέσκα λαχανικά και φρούτα. Φροντίστε να είναι εποχής (βλ. Πίνακα 4).
- Τα φρούτα μπορούν να καταναλωθούν αφού τα ξεφλουδίσετε και τα πατήσετε με το πιρούνι, αν είναι αρκετά μαλακά (π.χ., βερίκοκο, μπανάνα, πεπόνι,

ροδάκινο, αχλάδι), ή αφού τα πολτοποιήσετε, αν είναι σκληρά (π.χ., μήλο, αχλάδι).

- Η κατανάλωση φρέσκων χυμών φρούτων δεν είναι απαραίτητη και δεν συνιστάται στη βρεφική ηλικία, για να μην αντικαθιστούν το γάλα. Επίσης, πρέπει να αποφεύγονται οι χυμοί του εμπορίου, τα φρουτοποτά ή οι κομπόστες, καθώς περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά.
- Για την αποφυγή του κινδύνου πνιγμονής, αποφύγετε να δώσετε στο μωρό σας σκληρά ωμά λαχανικά (π.χ., καρότο), καλαμπόκι, ολόκληρα σταφύλια, ολόκληρα ντοματίνια, ολόκληρα κεράσια, φρούτα με κουκούτσι, σκληρά κομμάτια φρούτων.
- Όταν ο αριθμός των τροφίμων που το μωρό σας μπορεί να καταναλώσει αυξηθεί, προτιμήστε να δίνετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών.





ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥΣ

- Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους είναι η βασική πηγή υδατανθράκων, οι οποίοι προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό. Η εισαγωγή των δημητριακών με τη μορφή κρέμας συνιστάται να ξεκινήσει με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα. Η κρέμα δημητριακών χρησιμοποιείται για την εξοικείωση του βρέφους με τις συμπληρωματικές τροφές και για μικρό χρονικό διάστημα. Μην προσθέτετε ζάχαρη και επιλέξτε προϊόντα με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε προστιθέμενα σάκχαρα.
- Ξεκινήστε με ένα δημητριακό σε μορφή κρέμας. Συνήθως δίνεται ρυζάλευρο με γάλα (γαλακτούχο) ως το πρώτο δημητριακό που θα καταναλώσει το μωρό σας.
- Συνεχίστε με άλλα δημητριακά που περιέχουν γλουτένη («όχι ελεύθερα γλουτένης»), όπως σιτάρι, βρώμη, κριθάρι, σίκαλη κ.ά. Η εισαγωγή τους καλό είναι να γίνει ενώ το παιδί ακόμα θηλάζει και μέχρι το τέλος του 7ου μήνα.
- Ακολουθώντας, τα βρέφη μπορούν να καταναλώσουν ψωμί, ζυμαρικά κ.ά.

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ, ΨΑΡΙΑ, ΑΥΓΑ

- Η εισαγωγή του κόκκινου κρέατος (π.χ., μοσχάρι) και του λευκού κρέατος (π.χ., κοτόπουλο), λόγω της περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, σίδηρο και ψευδάργυρο, συστατικών απαραίτητων για την ανάπτυξη του βρέφους, καλό είναι να μην καθυστερήσει και να εισαχθεί μέχρι το τέλος του 7ου μήνα ζωής.
- Το ψάρι και το αυγό μπορούν να εισαχθούν σταδιακά και σε μικρές ποσότητες, αφού γίνουν καλά ανεκτές οι παραπάνω ομάδες τροφίμων (δηλαδή, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα δημητριακά και το κρέας), πριν από την ολοκλήρωση του 1ου έτους.
- Όσον αφορά στο αυγό, προτείνεται να δοθεί πρώτα ο κρόκος και αργότερα το ασπράδι, καθώς αυτό είναι περισσότερο αλλεργιογόνο.
- Τα ψάρια, εκτός από πρωτεΐνες, προσφέρουν στον οργανισμό τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα.
- Κάποια είδη ψαριών μπορεί να περιέχουν υψηλά επίπεδα ουσιών που είναι επικίνδυνα για την υγεία (π.χ., βαρέα μέταλλα και διοξίνες). Τα επίπεδα αυτών των ουσιών είναι συνήθως υψηλότερα στα μεγαλύτερα σε ηλικία και σε μέγεθος ψάρια, που συσσωρεύουν αυτές τις ουσίες στον οργανισμό τους.
 - Για τους παραπάνω λόγους αποφεύγετε να δώσετε στο παιδί σας μεγάλα ψάρια, όπως ξιφία.
- Μη χρησιμοποιείτε επεξεργασμένο κρέας και προϊόντα αυτού (βλ. σελ. 71), λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε αλάτι, λίπος και συντηρητικά.





ΟΣΠΡΙΑ

- Τα όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια κ.ά.) είναι καλή πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων. Μπορείτε να τα εισάγετε στη διατροφή του βρέφους προς το τέλος του πρώτου έτους της ζωής του, αφού έχουν γίνει καλά ανεκτές όλες οι παραπάνω ομάδες τροφίμων.
- Αν δεν αρέσουν στο παιδί ή διαπιστώσετε ότι έχει δυσπεψία μετά την κατανάλωση των οσπρίων, μην επιμείνετε και προσπαθήστε να τα δώσετε ξανά μετά από κάποιο διάστημα.



ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- Το γάλα εξακολουθεί να αποτελεί τη βάση της διατροφής του μωρού σας. Ιδανικά, συνεχίζετε τον μητρικό θηλασμό κατά την περίοδο αυτή. Εφόσον, όμως, δεν θηλάζετε, το βρέφος συνιστάται να καταναλώνει γάλα 2ης βρεφικής ηλικίας, το οποίο είναι κατάλληλο για το 2ο εξάμηνο της ζωής του.
- Το τυρί και το γιαούρτι μπορούν να ενταχθούν σταδιακά σε μικρές ποσότητες στη διατροφή του βρέφους, αφού γίνουν καλά ανεκτές οι παραπάνω τροφές.
- Το φρέσκο μη τροποποιημένο γάλα αγελάδας συνιστάται να εισάγεται στη διατροφή του βρέφους μετά τον 12ο μήνα. Το ίδιο ισχύει και για το φρέσκο κατσικίσιο γάλα ή για το γάλα άλλων ζώων.



ΝΕΡΟ

- Με την εισαγωγή των στερεών τροφών στη διατροφή του μωρού ξεκινήστε να του δίνετε νερό. Προτιμάτε το νερό βρύσης. Το εμφιαλωμένο νερό ενδείκνυται μόνο στις περιπτώσεις που το νερό βρύσης δεν είναι ασφαλές ή/και διαθέσιμο. Το νερό δεν χρειάζεται να είναι βρασμένο.



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΙΤΙΣΗ

Ο τρόπος που ταΐζετε το μωρό σας είναι πολύ σημαντικό:

- Κατά τη διάρκεια του φαγητού πρέπει να δίνετε σημασία στο μωρό σας και να του μιλάτε.
- Το τάισμα του βρέφους πρέπει να γίνεται αργά και με υπομονή. Καθίστε απέναντί του και προσφέρετε την τροφή με το κουτάλι. Περιμένετε μέχρι το μωρό σας να ανοίξει το στόμα του.
- Αποφύγετε να κάνετε παράλληλα άλλες δραστηριότητες.
- Τα βρέφη συχνά πιάνουν την τροφή τους και παίζουν με αυτήν και είναι αναμενόμενο να δημιουργήσουν ακαταστασία. Αυτό γίνεται στο πλαίσιο ανάπτυξης διαφόρων δεξιοτήτων, όπως των δεξιοτήτων σίτισης.

- Εμπιστευτείτε το παιδί σας και συνεργαστείτε μαζί του συνειδητά. Ενθαρρύνετε το βρέφος να φάει αλλά μην το πιέζετε να καταναλώσει όλο το φαγητό που έχετε ετοιμάσει.
- Κατά τη διάρκεια του γεύματος, το παιδί θα πρέπει να κάθεται αναπαυτικά στο καρεκλάκι του και να είναι ασφαλές ώστε να μην πέσει.
- Μην ταΐζετε πολύ γρήγορα αλλά και μην παρατείνετε πολύ το χρονικό διάστημα του φαγητού. Ενδεικτικά, μισή ώρα είναι αρκετή για ένα γεύμα.
- Μην ταΐζετε το μωρό σας όταν μπουσουλάει ή περπατάει ή παίζει (π.χ., στο πάρκο). Εκτός από τον κίνδυνο πνιγμονής, η σίτιση πρέπει να γίνεται σε κατάλληλο χώρο και περιβάλλον, χωρίς το παιδί να αποσπάται από άλλες δραστηριότητες.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

Τα δημητριακά ή άλλα τρόφιμα σε μορφή κρέμας δεν πρέπει να δίνονται με το μπουκάλι/μπιμπερό, γιατί:

- Το βρέφος μπορεί να πνιγεί ευκολότερα, λόγω της μεγάλης και γρήγορης ροής του περιεχομένου.
- Με τον τρόπο αυτό καταναλώνει μεγαλύτερη πο-

σότητα τροφής από αυτήν που πραγματικά χρειάζεται, με αποτέλεσμα να αυξάνει το σωματικό βάρος πέραν του φυσιολογικού.

- Τα βρέφη ωφελούνται αναπτυξιακά αν καταναλώνουν τρόφιμα με το κουτάλι, διότι απαιτούνται διαφορετικές κινήσεις των χειλιών και της γλώσσας.



ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ 6ο ΜΗΝΑ

- Το γάλα παραμένει η βάση της διατροφής του μωρού σας. Ο μητρικός θηλασμός είναι καλό να συνεχίζεται παράλληλα με τη χορήγηση συμπληρωματικών τροφών.
- Είναι στη διακριτική σας ευχέρεια να οργανώσετε τα γεύματα του μωρού σας με τον τρόπο που σας διευκολύνει.
- Ο μητρικός θηλασμός εξακολουθεί να παρέχει στο βρέφος πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και προστατευτικούς παράγοντες για την πρόληψη των λοιμώξεων, γι' αυτό και είναι απαραίτητος ιδιαίτερα όταν το βρέφος είναι άρρωστο.
- Ο μητρικός θηλασμός περιορίζει την εμφάνιση οξέων και χρόνιων νοσημάτων. Γι' αυτόν τον λόγο, όταν τα βρέφη αρχίζουν να τρέφονται με συμπληρωματικές τροφές και επειδή τείνουν να θηλάζουν λιγότερο, ο μητρικός θηλασμός θα πρέπει να ενθαρρύνεται, ούτως ώστε να διατηρηθεί κανονική ποσότητα γάλακτος.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ 1ου ΧΡΟΝΟΥ ΖΩΗΣ

- **Αλάτι και τρόφιμα που το περιέχουν:** Αποφύγετε να αλατίσετε το φαγητό του μωρού σας και μην του δίνετε τρόφιμα που περιέχουν αλάτι.
- **Ζάχαρη και προϊόντα που την περιέχουν:** Είναι σημαντικό να μη δίνετε ζάχαρη στο βρέφος, έως ότου του δοθεί η ευκαιρία να δοκιμάσει και να αναπτύξει την αίσθηση άλλων γεύσεων, ειδικά όσον αφορά στα λαχανικά και τα φρούτα.
 - Τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη προκαλούν προβλήματα στα δόντια, ενώ σε περίπτωση υπερβολικής κατανάλωσης οδηγούν στην αύξηση του σωματικού βάρους των παιδιών. Τα γλυκά θα πρέπει να αποφεύγονται.
- **Μέλι:** Κατά τη βρεφική ηλικία και έως τους 12 μήνες μη χορηγήσετε στο μωρό σας μέλι. Το μέλι μπορεί να περιέχει σπόρους του βακτηρίου *Clostridium Botulinum*, που αποτελεί τον αιτιολογικό παράγοντα ενός νοσήματος που ονομάζεται αλλαντίαση.
- **Άλλα υγρά:** Τα υγρά που συνιστάται να καταναλώνει το μωρό στο 2ο εξάμηνο της ζωής είναι μητρικό γάλα ή γάλα 2ης βρεφικής ηλικίας, καθώς και νερό. Άλλα υγρά, όπως φρουτοποτά και αναψυκτικά, δεν θα πρέπει να καταναλώνονται, γιατί:
 - Η κατανάλωση αυτών των υγρών θα αντικαταστήσει στη διατροφή του βρέφους το γάλα και άλλα τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας.
 - Λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε σάκχαρα, αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης τερηδόνας.
 - Η χρήση του μπουκαλιού (μπιμπερό) κατά τη βρεφική ηλικία για να δοθούν στα βρέφη χυμοί ή άλλα υγρά με προσθήκη ζάχαρης σχετίζεται με την εμφάνιση τερηδόνας.
- **Τσάι και άλλα αφεψήματα:** Δεν συνιστάται η χορήγηση μαύρου τσαγιού κατά τη βρεφική ηλικία, λόγω της περιεκτικότητάς του σε καφεΐνη. Επιπλέον, πολλά αφεψήματα περιέχουν ουσίες με ήπια φαρμακευτική δράση, ενώ η ασφάλειά τους δεν είναι τεκμηριωμένη στα βρέφη. Ρωτήστε τον παιδίατρό σας πριν χορηγήσετε οποιοδήποτε αφέψημα, όπως χαμομήλι στο μωρό σας (π.χ., για μείωση των κολικών).



ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΚΑΝΟΝΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Η σωστή υγιεινή είναι πολύ σημαντική για τη διατροφή των βρεφών. Η μικροβιακή μόλυνση των τροφών είναι αιτία διαρροιών στα βρέφη, ειδικά στην ηλικία των 6-12 μηνών. Για τον λόγο αυτό, η παρασκευή και η διατήρηση των τροφών πρέπει να είναι ασφαλής.

- Όλα τα σκεύη του βρέφους πρέπει να πλένονται καλά.
- Φροντίστε να πλένετε καλά τα χέρια σας, αλλά και το πρόσωπο και τα χέρια του βρέφους, ειδικά

κά όταν προσφέρονται τρόφιμα για να τα καταναλώσει μόνο του.

- Το γεύμα του βρέφους πρέπει να καταναλώνεται αμέσως, διαφορετικά θα πρέπει να διατηρείται στο ψυγείο.
- Τηρήστε τους κανόνες καθαριότητας, διαχωρίστε τα ωμά από τα μαγειρεμένα τρόφιμα, μαγειρέψτε καλά τα τρόφιμα και χρησιμοποιήστε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες.



Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



- Κάθε βρέφος πρέπει να παρακολουθείται συστηματικά από τον παιδίατρο, ώστε να αξιολογείται, εκτός των άλλων, η σωματική του ανάπτυξη και η ψυχοκινητική του εξέλιξη και να εντοπίζεται εγκαίρως κάθε πρόβλημα που μπορεί να σχετίζεται με τη διατροφή και την υγεία του.
- Ας σημειωθεί ότι τα βρέφη που θηλάζουν αποκλειστικά έχουν διαφορετική φυσιολογική πορεία ανάπτυξης σε σχέση με τα βρέφη που δεν θηλάζουν, και για τον λόγο αυτό η ανάπτυξή τους δεν θα πρέπει να συγκρίνεται με την ανάπτυξη των βρεφών που δεν θηλάζουν.



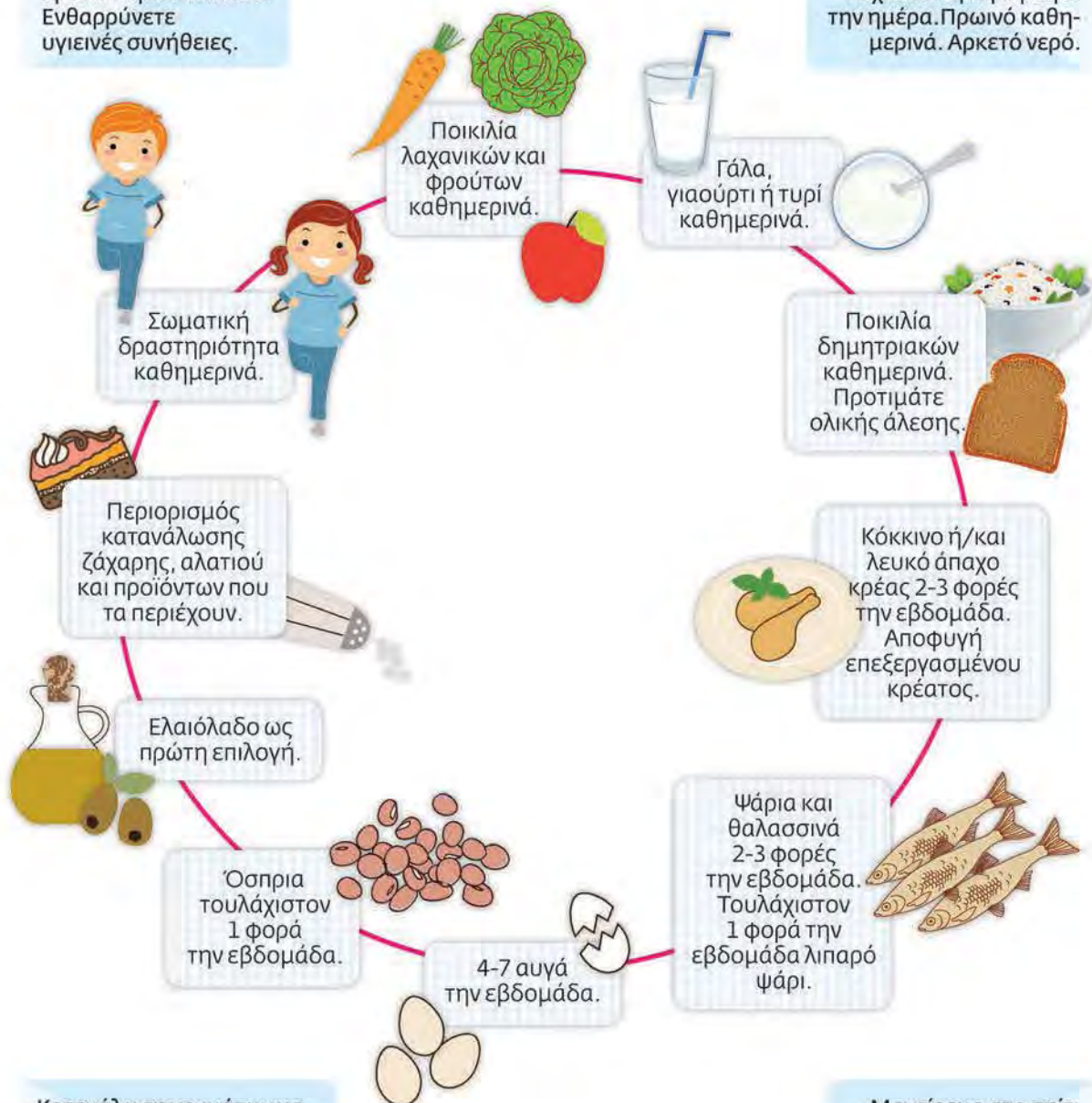
Ενότητα II Παιδική και εφηβική ηλικία

Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους

Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και τουλάχιστον 1 μικρογεύμα την ημέρα. Πρωινό καθημερινά. Αρκετό νερό.



Κατανάλωση γευμάτων με την τηλεόραση κλειστή και την οικογένεια συγκεντρωμένη όσο συχνότερα γίνεται.

Μαγείρεμα στο σπίτι με υγιεινό και ασφαλές τρόπο. Επιλέγετε προϊόντα εποχής.



ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Τα **λαχανικά** και τα **φρούτα** είναι ευεργετικά για την υγεία των παιδιών όλων των ηλικιών και είναι σημαντικό να καταναλώνονται καθημερινά. Η τακτική κατανάλωσή τους αποτελεί ασπίδα προστασίας για τον οργανισμό, καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (π.χ., καροτενοειδή, βιταμίνη C, φυλλικό οξύ), φυτοχημικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες) και ανόργανα στοιχεία (π.χ., ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο). Επίσης, τα φρούτα και τα λαχανικά, κατά κανόνα, παρέχουν λίγες θερμίδες, οπότε συμβάλλουν στη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και άλλων χρόνιων νοσημάτων στην ενήλικη ζωή.



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά λαχανικά, π.χ., μαρούλι, λάχανο, καρότο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι κ.ά.
- Όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά, π.χ., μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, χόρτα, παντζάρια κ.ά.
- Τα αμυλώδη λαχανικά, π.χ., αρακάς, καλαμπόκι, κολοκύθα.
- **ΔΕΝ** περιλαμβάνεται η πατάτα και οι ποικιλίες της.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε το παιδί να καταναλώνει **ποικιλία λαχανικών καθημερινά**. Συμπεριλάβετε λαχανικά **σε κάθε κύριο γεύμα** του.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Φροντίστε ώστε το παιδί να καταναλώνει λαχανικά διαφορετικών χρωμάτων καθημερινά. Αυτό θα εξασφαλίσει την πρόσληψη πολλών και διαφορετικών θρεπτικών συστατικών. Επιπλέον, να θυμάστε ότι η ποικιλία χρωμάτων ενθαρρύνει τα παιδιά να καταναλώσουν περισσότερα λαχανικά (βλ. Πίνακα 3).
- Τοποθετήστε διαθέσιμα προς κατανάλωση λαχανικά σε μέρος που να τα βλέπουν τα παιδιά.
- Επιλέξτε λαχανικά εποχής (βλ. Πίνακα 4).
- Φροντίστε να καταναλώνουν τα λαχανικά ωμά, όσο συχνότερα γίνεται, γιατί με το μαγείρεμα χάνουν μέρος από τα θρεπτικά συστατικά τους. Τα λαχανικά θα πρέπει να είναι πολύ καλά πλυμένα.
- Προτείνετε στο παιδί ωμά λαχανικά, όπως αγγούρι, καρότο, ντομάτα κ.ά., και ως μικρογεύμα. Κόψτε τα σε μπαστουνάκια ή κύβους και συνδυάστε τα μεταξύ τους.
- Φροντίστε να προμηθεύσετε μικρές ποσότητες λαχανικών, ώστε να τα καταναλώνετε το συντομότερο δυνατό μετά την αγορά τους, γιατί έτσι διατηρούνται σε μεγαλύτερο βαθμό τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν.
- Φροντίστε το παιδί να καταναλώνει κάθε βδομάδα ένα λαδερό φαγητό, π.χ., φασολάκια, αρακά, μπιριάμ, κ.ά. Τα «λαδερά», χαρακτηριστικά φαγητά της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, συνδυάζουν με μοναδικό τρόπο τα λαχανικά με το ελαιόλαδο.
- Για να αυξήσετε την κατανάλωση λαχανικών από τα παιδιά, προσθέστε περισσότερα λαχανικά στα φαγητά που τους αρέσουν. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσθέσετε τριμμένο καρότο, κολοκύθι ή ντομάτα στα μπιφτέκια πριν τα ψήσετε.
- Συνδυάστε τα τρόφιμα που αρέσουν στα παιδιά σας, όπως το κοτόπουλο ή το μπιφτέκι, με λαχανικά ωμά ή μαγειρεμένα.
- Δοκιμάστε διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος και σερβιρίσματος των λαχανικών (π.χ., σουβλάκι λαχανικών, σπιτική πίτσα λαχανικών). Φτιάξτε σάντουιτς με λαχανικά.
- Μαγειρέψτε για τα παιδιά σούπες με λαχανικά (π.χ., με καρότο, σέλινο, κολοκύθι, λάχανο).
- Ετοιμάστε παραδοσιακές πίτες με λαχανικά ή χόρτα (π.χ., σπανακόπιτα, πρασόπιτα, χορτόπιτα). Φτιάξτε εσείς τη ζύμη για το φύλλο και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο.
- Μην ξεχνάτε να μαγειρεύετε χόρτα (π.χ., βλίτα, ραδίκια, ζοχούς, γλιστρίδα), τα οποία αποτελούν μέρος της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.
- Φυτέψτε τον δικό σας λαχανόκηπο για να έχετε φρέσκα λαχανικά. Καλλιιεργήστε τον μαζί με τα παιδιά σας. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, ζητήστε από τα παιδιά σας να συμμετέχουν στην αγορά των λαχανικών. Ενθαρρύνετέ τα να μαθαίνουν την προέλευση των λαχανικών που καταναλώνουν και τον τρόπο που αυτά αναπτύσσονται.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (1-3 ΕΤΩΝ)

- Στολίστε το πιάτο του παιδιού με λαχανικά διαφορετικών χρωμάτων, φτιάξτε σχήματα-σχέδια (π.χ., ένα πρόσωπο, ένα δέντρο, ένα σπιτάκι) και ενθαρρύνετε το παιδί να «παίξει» μαζί τους.
- Μπορεί να χρειαστεί να βράσετε ή να μαγειρέψετε για περισσότερη ώρα τα λαχανικά, προκειμένου να μαλακώσουν και τα πιο σκληρά μέρη τους. Θα βοηθήσει να καταναλωθούν ευκολότερα από τα παιδιά και να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμονής.
- Δοκιμάστε να προσφέρετε στο παιδί τα λαχανικά με διαφορετικούς τρόπους και υφές, ώστε να δείτε τι του αρέσει περισσότερο.
- Όταν δίνετε στα παιδιά σας ωμά λαχανικά, φροντίστε να είναι κομμένα σε μικρά κομμάτια, για να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμονής.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

1-2 ΕΤΩΝ	2-3 ΕΤΩΝ	4-8 ΕΤΩΝ	9-13 ΕΤΩΝ	14-18 ΕΤΩΝ
1 μερίδα/ ημέρα	1 μερίδα/ ημέρα	1-2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα

Σημείωση: Η κατανάλωση λαχανικών σε ποσότητα μεγαλύτερη από την προτεινόμενη είναι επιθυμητή.

1 μερίδα ισοδυναμεί με περίπου 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά.

Παραδείγματα μερίδας

**1 φλιτζάνι των 240 ml
μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα
ωμά λαχανικά**



**2 φλιτζάνια των 240 ml
ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά,
π.χ., μαρούλι, ρόκα κ.ά.**



2 μέτρια καρότα



1 μέτριο αγγούρι



**1 μεγάλη ντομάτα ή 1 φλιτζάνι
των 240 ml τριμμένη ντομάτα**



ΦΡΟΥΤΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά φρούτα, π.χ., πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, ροδάκινο κ.ά.
- Όλα τα αποξηραμένα φρούτα, π.χ., δαμάσκηνα, σταφίδες, βερίκοκα κ.ά.
- Οι φυσικοί χυμοί φρούτων (100% χωρίς προσθήκη ζάχαρης).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε το παιδί να καταναλώνει **ποικιλία φρούτων καθημερινά.**



ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν φρούτα διαφορετικών χρωμάτων κάθε μέρα. Αυτό θα εξασφαλίσει την πρόσληψη πολλών και διαφορετικών θρεπτικών συστατικών. Επιπλέον, να θυμάστε ότι η ποικιλία χρωμάτων ενθαρρύνει τα παιδιά να καταναλώσουν περισσότερα φρούτα (βλ. Πίνακα 3).
- Τοποθετήστε διαθέσιμα πλυμένα φρούτα σε μέγρος που να το βλέπουν τα παιδιά.
- Επιλέξτε φρούτα εποχής (βλ. Πίνακα 4).
- Προτείνετε στα παιδιά φρούτα ως μικρογεύμα αλλά και για επιδόρπιο.
- Προσθέστε φρούτα στο γιαούρτι, στα δημητριακά πρωινού ή τη σαλάτα (π.χ., σταφίδες, ρόδι, μήλο).
- Μην ξεχνάτε να δίνετε στα παιδιά και φρούτα για κολατσιό στο σχολείο ή την εκδρομή ή όταν βρίσκονται εκτός σπιτιού. Προτιμήστε φρούτα που καθαρίζονται εύκολα, π.χ., μπανάνα, μανταρίνι.

Χυμοί φρούτων

- Επιλέξτε για τα παιδιά φρέσκα φρούτα, αντί για φυσικούς χυμούς φρούτων. Τα φρέσκα φρούτα είναι πιο πλούσια σε φυτικές ίνες.
- Να θυμάστε ότι **μισό ποτήρι** (125 ml) φυσικού χυμού είναι **μία μερίδα φρούτων**. Στην περίπτωση που το παιδί καταναλώσει χυμό, φροντίστε να μην υπερβαίνει το μισό ποτήρι την ημέρα. Αυτό συστήνεται γιατί κατά την παρασκευή του χυμού χάνεται μέρος των φυτικών ινών και άλλων θρεπτικών συστατικών των φρούτων.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση χυμών εμπορίου, φρουτοποτών ή κομπόστας, που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά. Η αυξημένη κατανάλωση αυτών των προϊόντων, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε ζάχαρη, μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση του σωματικού βάρους πέραν του φυσιολογικού και στην εμφάνιση τερηδόνας στα παιδιά.
- Η αυξημένη κατανάλωση χυμών (φρέσκων και εμπορίου) από τα παιδιά οδηγεί σε μειωμένη κατανάλωση άλλων τροφίμων πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά.



ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (1-3 ΕΤΩΝ)

- Ιδιαίτερα για τα μικρά σε ηλικία παιδιά, η μερίδα του φρούτου, όπως ορίζεται παρακάτω, μπορεί και να μοιράζεται μέσα στην ημέρα (π.χ., μισό μήλο το πρωί – μισό μήλο το απόγευμα ή μισό πορτοκάλι το πρωί – 1 μανταρίνι το απόγευμα) σε διάφορους συνδυασμούς.
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν τον φρέσκο χυμό φρούτων σε σύντομο χρονικό διάστημα από την παρασκευή του. Η παρατεταμένη επαφή του χυμού με τα δόντια του παιδιού συμβάλλει στην εμφάνιση τερηδόνας, ενώ παράλληλα, αν δεν καταναλωθεί σύντομα, χάνονται ακόμα περισσότερα θρεπτικά συστατικά του συμμμένου φρούτου.
- Προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην περίπτωση που μικρά φρούτα (κεράσια, σταφύλια κ.ά.) καταναλώνονται ολόκληρα, λόγω του κινδύνου πνιγμονής. Φροντίστε ώστε τα παιδιά να βρίσκονται υπό επίτηρηση όταν τα καταναλώνουν.

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:**

1-2 ΕΤΩΝ	2-3 ΕΤΩΝ	4-8 ΕΤΩΝ	9-13 ΕΤΩΝ	14-18 ΕΤΩΝ
1 μερίδα/ημέρα	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με 120-200 γραμμάρια φρούτου**Παραδείγματα μερίδας**

1 μέτριου μεγέθους φρούτο, π.χ., μήλο, πορτοκάλι, ροδάκινο, αχλάδι, μπανάνα



2 μικρά φρούτα, π.χ., μανταρίνια, βανίλιες, ακτινίδια



Περίπου 8 φράουλες



Περίπου 15 κεράσια



Περίπου 30 ρώγες σταφυλιού (μεγέθους σουλτανίνας)



1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι



4 αποξηραμένα φρούτα, π.χ., βερικόκα, δαμάσκηνα



1½ κουταλιά της σούπας σταφίδες



½ ποτήρι φυσικό χυμό (125 ml)

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Οι βιταμίνες και οι φυτοχημικές ουσίες που περιέχονται στα φρούτα και στα λαχανικά έχουν αντιοξειδωτική δράση, συμβάλλοντας στην προστασία από την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων στη μετέπειτα ζωή.
- Κάθε είδος λαχανικού και φρούτου, ανάλογα με το χρώμα και την ένταση του χρώματός του, είναι πλούσιο σε διαφορετικά θρεπτικά συστατικά.

Πίνακας 3.**Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων, ανάλογα με το χρώμα τους και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν**

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥΣ	ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
<p>Πράσινα λαχανικά: π.χ., μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, μπρόκολο, αγγούρι, πιπεριά (πράσινη) και όλα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά</p> <p>Πράσινα φρούτα: π.χ., ακτινίδιο, αβοκάντο, μήλο (πράσινο), σταφύλια (πράσινα), αχλάδι</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή • Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος B, βιταμίνη K.
<p>Κόκκινα λαχανικά: π.χ., ντομάτα, ραπανάκι, κόκκινο (ξερό) κρεμμύδι, κόκκινο λάχανο, πιπεριά (κόκκινη)</p> <p>Κόκκινα φρούτα: π.χ., μήλο (κόκκινο), καρπούζι, κεράσια, φράουλες, μούρα</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε ανθοκυάνες, καροτενοειδή (λυκοπένιο) και βιταμίνη C • Περιέχουν και σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και καλίου.
<p>Μοβ-μπλε λαχανικά: π.χ., μελιτζάνα, παντζάρι, σπαράγγι, μοβ φυλλώδη λαχανικά (π.χ., ποικιλίες μαρουλιού ή λάχανου), κουνουπίδι (μοβ)</p> <p>Μοβ-μπλε φρούτα: π.χ., δαμάσκηνα, βατόμουρα, σύκα</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε ανθοκυάνες και πολυφαινόλες με αντιοξειδωτική δράση Υπάρχει επικάλυψη με την ομάδα των κόκκινων λαχανικών, κυρίως λόγω των ανθοκυανών.
<p>Πορτοκαλί-κίτρινα λαχανικά: π.χ., καρότο, κολοκύθα, καλαμπόκι, πιπεριά (κίτρινη και πορτοκαλί)</p> <p>Πορτοκαλί-κίτρινα φρούτα: πορτοκάλι, βερίκοκο, ροδάκινο, μανταρίνια, νεκταρίνια, πεπόνι, γκρέιπφρουτ (κίτρινο), ανανάς, μάνγκο</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή • Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, ασβεστίου και καλίου.
<p>Λευκά λαχανικά: π.χ., κρεμμύδι, σκόρδο, μανιτάρια, λευκό κουνουπίδι, γογγύλι</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φαινολικές και θειούχες ενώσεις
























Πηγές: Vegetables.co.nz (2005). Vegetables. Eat your colours everyday
http://www.vegetables.co.nz/resources/1files/pdf/leaflet_eatcolours.pdf
 FAO (2003). Colour is the key
<http://www.fao.org/english/newsroom/focus/2003/fruitveg3.htm>





























Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

Η πρόοδος των μεθόδων καλλιέργειας και η δυνατότητα εισαγωγών από χώρες του εξωτερικού επιτρέπουν τη διάθεση μεγάλης ποικιλίας λαχανικών και φρούτων καθόλη τη διάρκεια του έτους. Ωστόσο, τα λαχανικά και τα φρούτα εποχής είναι σημαντικό να προτιμώνται, γιατί:

- Διακρίνονται συνήθως για τη φρεσκάδα, το άρωμα και την πλούσια γεύση τους.
- Είναι πιο οικονομικά, ιδιαίτερα όταν καλλιεργούνται κοντά στην περιοχή όπου διαμένει ο καταναλωτής.

Πίνακας 4. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα													
Αγγούρι													
Αγκινάρα													
Αρακάς													
Αραβόσιτος (Καλαμπόκι)													
Αχλάδι													
Ακτινίδιο													
Βατόμουρα													
Βερίκοκο													
Βύσσινα													
Γκρέιπφρουτ													
Δαμάσκηνα													
Καρότα													
Καρπούζι													
Κεράσια													
Κολοκύθα													
Κολοκυθάκια													
Κουκιά													
Κουνουπίδι													
Κρεμμυδάκια φρέσκα													
Κρεμμυδάκια ξερά													
Κυδώνια													
Λάχανο													
Λεμόνι													

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα													
Μαϊντανός													
Μανιτάρια													
Μαρούλι													
Μελιτζάνα													
Μήλο													
Μπανάνα													
Μπάμιες													
Μπρόκολο													
Νεκταρίνια													
Ντομάτες													
Παντζάρια													
Πατάτες													
Πεπόνι													
Πιπεριές													
Πορτοκάλι													
Ραδίκια													
Ραπανάκια													
Ρόκα													
Ροδάκινο													
Ρόδια													
Σαλάτες (ηράσινα φυλλώδη)													
Σέλινο													
Σκόρδο													
Σπανάκι													
Σπαράγγια													
Σύκα													
Φασολάκια													
Φράουλες													

Πηγές: Ποντίκης Κ. (1996). Ειδική δενδροκομία, ακρόδρυα – πυρηνόκαρπα – λοιπά καρποφόρα. Ολύμπιος ΜΧ. (2013). Η τεχνική της καλλιέργειας των υπαίθριων λαχανικών.



ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και αποτελούν μία από τις πλουσιότερες πηγές ασβεστίου για τον οργανισμό. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο συστατικό για τη σωστή ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών. Τα οστά χτίζονται σταδιακά κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και η κατανάλωση των συνιστώμενων ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων κατά την περίοδο αυτή είναι σημαντική για την απόκτηση υγιών και γερών οστών και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης στις μεγάλες ηλικίες.

Εκτός από ασβέστιο, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν βιταμίνες, όπως ριβοφλαβίνη και βιταμίνη Β₁₂, βιταμίνες Α και D, και ανόργανα στοιχεία, όπως φώσφορο, κάλιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο.

Εδώ ανήκουν:

- Το γάλα
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, π.χ., γιαούρτι, τυρί κ.ά.
- **ΔΕΝ** περιλαμβάνεται το βούτυρο (συγκαταλέγεται στα λίπη και έλαια).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Φροντίστε ώστε το παιδί να καταναλώνει **γάλα ή/και γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά**.

Τα παιδιά άνω των 2 ετών μπορούν να καταναλώνουν πλήρες ή ημι-αποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι (1,5-2% περιεκτικότητα σε λίπος).

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Το γάλα είναι σημαντικό για τα παιδιά και πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά. Μόνο στην περίπτωση που το παιδί δεν πίνει καθόλου γάλα, δοκιμάστε να «χτυπήσετε» το γάλα με φρούτα στο μίξερ ή να προσθέσετε σε αυτό λίγο μέλι ή κακάο. Είναι προτιμότερο από το να μην πει καθόλου γάλα. Εναλλακτικά, διασφαλίστε ότι καταναλώνει άλλου είδους γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γιαούρτι ή τυρί.
- Αποφύγετε όσο είναι δυνατόν περισσότερο το τυποποιημένο σοκολατούχο γάλα και το σακχαρούχο γάλα.
- Προτιμήστε για εσάς και τα παιδιά σας τα εκ φύσεως χαμηλά σε λιπαρά και αλάτι ελληνικά τυριά, π.χ., φρέσκια μυζήθρα, κατίκι, ανθότυρο (βλ. Πίνακα 5).
- Ξαλμυρήστε τα τυριά που διατηρούνται σε άλμη, πριν από την κατανάλωσή τους, για να μειωθεί η περιεκτικότητά τους σε αλάτι.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε κρέμα γάλακτος στο φαγητό και αντικαταστήστε την με γάλα χαμηλών λιπαρών ή γιαούρτι, ανάλογα με την περίπτωση. Για παράδειγμα, μπορείτε να φτιάξετε σάλτσες από γιαούρτι για τα ζυμαρικά ή το ρύζι (π.χ., με γιαούρτι, ελαιόλαδο, αρωματικά φυτά και χυμό λεμονιού).

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (1-3 ΕΤΩΝ)

- Τα παιδιά ηλικίας 1-2 ετών πρέπει να καταναλώνουν πλήρες γάλα (3,5% περιεκτικότητα σε λίπος) και γαλακτοκομικά προϊόντα. Δεν μειώνουμε την πρόσληψη λίπους στις ηλικίες αυτές.
- Από την ηλικία του ενός έτους συστήνεται η σταδιακή διακοπή της χρήσης του μπιμπερό για την κατανάλωση του γάλακτος, και ιδιαίτερα προ του βραδινού ύπνου, ώστε να μην κοιμηθεί το παιδί με το μπιμπερό. Η συνήθεια αυτή συμβάλλει στην ανάπτυξη τερηδόνας. Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, χρησιμοποιήστε το κατάλληλο ποτηράκι.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
2 μερίδες/ ημέρα	2 μερίδες/ ημέρα	2-3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 ποτήρι γάλα (250 ml)



1 κεσεδάκι γιαούρτι
(200 γραμμάρια)



1 κομμάτι σκληρό τυρί μεγέθους
σπιρτόκουτου (30 γραμμάρια,
π.χ., φέτα, γραβιέρα)



2 κουταλιές της σούπας μαλακό
τυρί (60 γραμμάρια, π.χ.,
ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα)



1 φέτα τυρί για τoστ
(30 γραμμάρια, π.χ., κασέρι)



½ ποτήρι γάλα (125 ml)
συμπυκνωμένο (εβαπορέ)



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου με τα πλήρη σε λιπαρά προϊόντα αλλά μικρότερη ποσότητα λίπους και θερμίδων. Περιέχουν, επίσης, μικρότερες ποσότητες λιποδιαλυτών βιταμινών (π.χ., βιταμίνη D και A). Ωστόσο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν αποτελούν την κύρια πηγή πρόσληψης αυτών των βιταμινών, ενώ αποτελούν την κυριότερη πηγή ασβεστίου για τον οργανισμό.
- Εκτός από το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, υπάρχουν και άλλες πηγές από τις οποίες μπορούν τα παιδιά να προσλάβουν ασβέστιο. Έτσι, λοιπόν, εναλλακτικές πηγές ασβεστίου είναι κάποια λαχανικά (π.χ., μπάμιες) και όσπρια (π.χ., φασόλια, ρεβίθια). Εναλλακτικές πηγές για τα μεγαλύτερα παιδιά είναι και τα ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., σαρδέλα, μαρίδα, γάυρος), καθώς και οι ξηροί καρποί ή/και σπόροι (π.χ., σουσάμι, αμύγδαλα).
- Υπάρχουν παράγοντες που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την απορρόφηση του ασβεστίου. Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση των παιδιών στο ηλιακό φως, μέσω της σύνθεσης βιταμίνης D από το δέρμα, βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου. Αντίθετα, τα αναψυκτικά, εκτός των άλλων αρνητικών επιπτώσεών τους, περιέχουν φωσφορικά άλατα, τα οποία μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που καταναλώνουμε διαφέρουν ως προς την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και ασβέστιο. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η περιεκτικότητα ορισμένων προϊόντων ευρείας κατανάλωσης στα συστατικά αυτά.

Πίνακας 5.**Περιεκτικότητα* γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά, νάτριο και ασβέστιο**

Ελληνικά τυριά – Είδος τυριού ¹	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Ανθότυρο	13,6-16,9	116-251	184-238
Γραβιέρα	32,4-32,5	461-473	891-1.129
Καλαθάκι Λήμνου	19,5	645	255
Κασέρι	21,4-30,7	485-511	893-1.004
Κεφαλογραβιέρα	26,7-33,8	425-863	927-1.114
Κεφαλοτύρι	18,5-33,4	409-864	1.031-1.476
Λαδοτύρι Μυτιλήνης	32,3	606	1.156
Μανούρι	42,6-51,9	281-484	99-109
Μετσοβόνη	29	636	813
Μυζήθρα	9,1-16,3	179-409	180-543
Τελεμές	21,7-25,4	550-652	254-329
Φέτα	21,1-25,3	493-596	471-980

Γιαούρτια ¹	Λιπαρά (γραμ./100γραμ.)	Νάτριο (mg/100γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100γραμ.)
Αγελάδος (παραδοσιακό)	5,3	73	192
Αγελάδος (ευρωπαϊκού τύπου)	4,8	49	188
Στραγγιστό	11,6	48	114
Πρόβειο (παραδοσιακό)	7,9	68	226

Γάλα ²	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Αγελάδος (ημιαπο- βουτυρωμένο)	1-2	44-47	120-125
Αγελάδος (πλήρες)	3,25-3,7	43-49	113-125
Γάλα κατσικίσιο	4,1	50	134

Τυριά εισαγωγής ²	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Blue cheese (Μπλού τσιζ)	28,7	1.395	528
Cheddar (Τσένταρ)	27,4	819	700
Edam (Ένταμ)	27,8	965	731
Gouda (Γκούντα)	27,4	819	700
Cottage cheese (Κότατζ τσιζ)	2,5	330	91
Emmental (Έμενταλ)	27,5	260	960
Mozzarella (Μοτσαρέλα από πλήρες γάλα)	22,4	627	505
Parmesan (Παρμεζάνα)	25,8	1.602	1.184
Roquefort (Ροκφόρ)	30,6	1.809	662
Χαλούμι	24	1.100	840

*Σε κάθε είδος παρουσιάζεται διακύμανση ανάλογα με τον τόπο προέλευσής του.

Πηγές: 1: Καφάτος Α. & Χασαπίδου Μ. (2001). *Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων*.
2: USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους αποτελούν τη βάση της διατροφής μας. Είναι βασική πηγή υδατανθράκων, οι οποίοι προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, γι' αυτό και πρέπει να καταναλώνονται από τα παιδιά σε επαρκείς ποσότητες καθημερινά. Ιδιαίτερα τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (κυρίως του συμπλέγματος Β), ανόργανα στοιχεία και άλλα πολύτιμα συστατικά, με αποτέλεσμα να επιδρούν ευεργετικά στην υγεία των παιδιών.

Πλούσια πηγή υδατανθράκων (κυρίως αμύλου) και άλλων θρεπτικών στοιχείων, όπως βιταμίνης C, πυριδοξίνης (βιταμίνης Β₆) και καλίου, αποτελούν και οι πατάτες. Η πατάτα, βάσει των βοτανικών της χαρακτηριστικών, ανήκει στα λαχανικά, αλλά, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε άμυλο, στον παρόντα Οδηγό περιλαμβάνεται στις συστάσεις για τα δημητριακά και τα προϊόντα τους.

Εδώ ανήκουν:

- Τα δημητριακά
 - Σιτάρι, βρόμη, κριθάρι, σίκαλη κ.ά.
 - Ρύζι
- Τα προϊόντα δημητριακών
 - Αλεύρι
 - Ψωμί
 - Απλά αρτοσκευάσματα, π.χ., φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κράκερ
 - Σύνθετα αρτοσκευάσματα, π.χ., ζύμες, πίτες
 - Ζυμαρικά, π.χ., μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες
 - Διάφορα προϊόντα δημητριακών, π.χ., πλιγούρι, τραχανάς
 - Δημητριακά πρωινού
- Η πατάτα και οι ποικιλίες της.

**ΣΥΣΤΑΣΗ**

Φροντίστε ώστε το παιδί να καταναλώνει **ποικιλία δημητριακών καθημερινά**. Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης.

