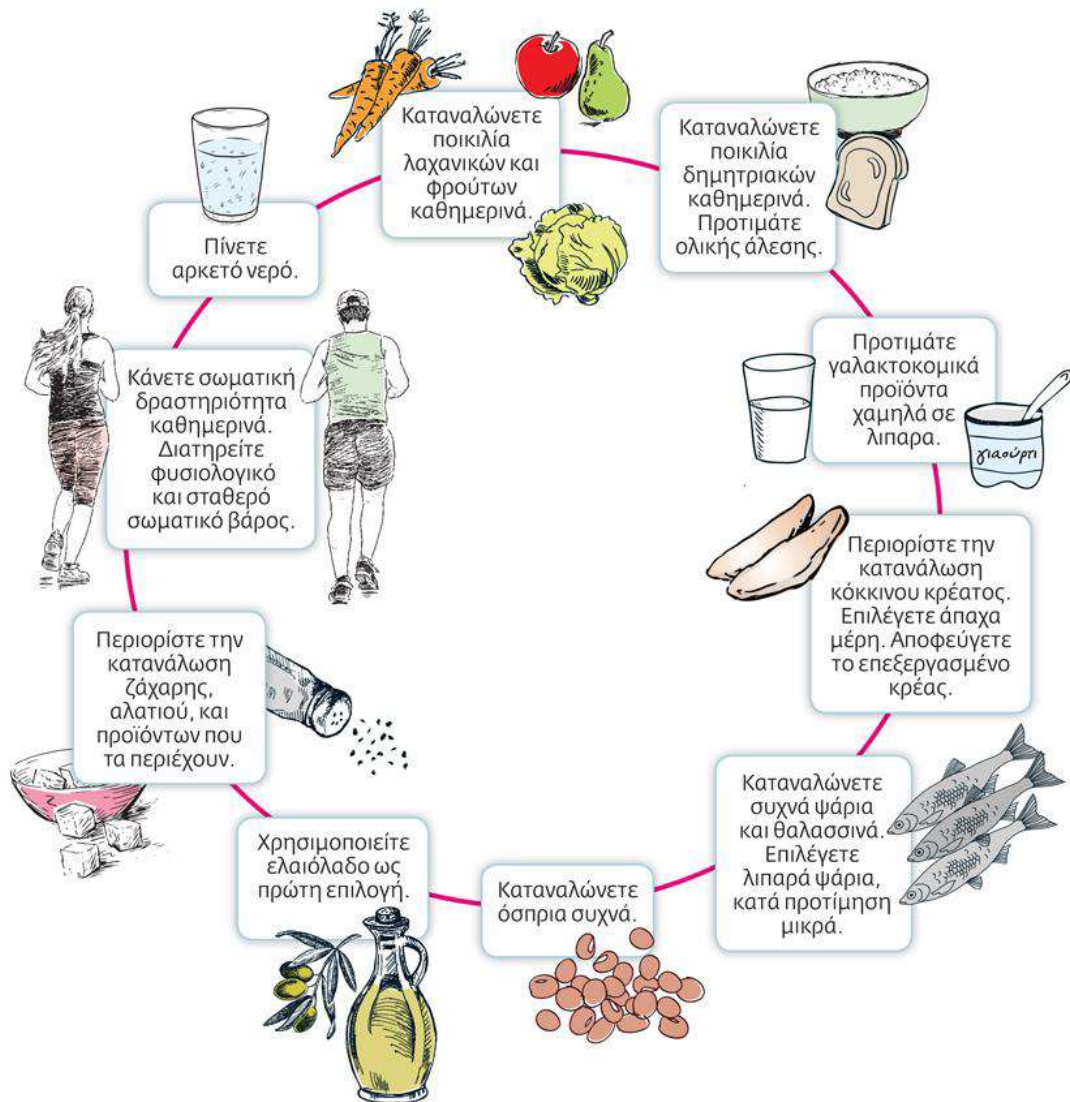


Μένουμε Σπίτι και Τρεφόμαστε Υγιεινά

Θεωρήστε αυτή την περίοδο ως μια μοναδική ευκαιρία να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες, καθώς θα υπάρχει χρόνος για την προετοιμασία σπιτικών και υγιεινών γευμάτων καθώς και συγκέντρωσης της οικογένειας γύρω από το καθημερινό τραπέζι. Ακολουθήστε τις οδηγίες του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες, που βασίζονται στην Ελληνική παραδοσιακή διατροφή, εκδοχή της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής, όπως παρουσιάζονται στο παρακάτω σχήμα :

"Ο Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής"



Πατώντας στον ακόλουθο υπερ-σύνδεσμο, μπορείτε να επισκεφτείτε τον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας και να «κατεβάσετε» διατροφικές προτάσεις που μπορείτε να επιλέξετε κατά την διάρκεια της παραμονής σας στο σπίτι, όπως προτείνονται από τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Ενήλικες.

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-aidikes-plhthysmiakes-omadēs>

Πηγή : Υπουργείο Υγείας

Πρακτικές Συμβουλές για Υγιεινή Διατροφή

Φροντίστε να καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά και σε σταθερές ώρες, προκειμένου να τηρείτε ένα καθημερινό πρόγραμμα διατροφής.

Κάθε κύριο γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον μία πηγή δημητριακών, κατά προτίμηση ολικής άλεσης και λαχανικών και να συνοδεύεται αντί γλυκού από φρούτο .

Εκτός από τα 3 κύρια γεύματα, μπορείτε να καταναλώνετε και ενδιάμεσα μικρογεύματα-«σνακ» (π.χ. δεκατιανό, απογευματινό).

Είναι σημαντικό να γευματίζετε σε ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς βιασύνη και, αν είναι δυνατόν, με την οικογένεια συγκεντρωμένη.

Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν. Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών, ενεργειακών ποτών και μη αλκοολούχων ποτών, που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.

Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο. Ενδεικτικά, μπορείτε να καταναλώνετε ένα γλυκό την εβδομάδα. Αντί για γλυκό, προτιμήστε ως επιδόρπιο κάποιο φρούτο.

Παρασκευάστε γλυκά με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης, προσθέτοντας λιγότερη από την προτεινόμενη ζάχαρη. Προτιμήστε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα, που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι, π.χ., σιμιγδαλένιο χαλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, σπιτικό παστέλι, μηλόπιτα.

Περιορίστε την προσθήκη ζάχαρης στον καφέ και τα ροφήματα.

Περιορίστε την κατανάλωση άλατος και προϊόντων που το περιέχουν. Αποφύγετε την προσθήκη αλατιού στο φαγητό σας. Για την ενίσχυση της γεύσης αντί για αλάτι χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά, ξύδι, λεμόνι, σκόρδο, κα.

Διαβάστε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και επιλέξτε τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα προστιθέμενων σακχάρων, νατρίου/άλατος και υδρογονωμένων λιπαρών.

Καταναλώνετε 8-10 ποτήρια υγρών (2-2,5 λίτρα) την ημέρα. Από αυτά φροντίστε τουλάχιστον τα 6-8 ποτήρια (1,5-2 λίτρα) να είναι νερό. Αποφύγετε τα ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα, όπως αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμούς φρούτων και ενεργειακά ποτά.

Προσέξτε την υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. Η κατανάλωσή τους απαιτεί σύνεση και μέτρο

Πηγή : Υπουργείο Υγείας

Συμβουλές για την Διατροφή Παιδιών και Εφήβων

Η παραμονή των γονέων στο σπίτι λόγω των μέτρων για τον περιορισμό διάδοσης του κορωνοϊού είναι μια ευκαιρία να περάσουν οι οικογένειες περισσότερο χρόνο μαζί, δίνοντας έτσι και την ευκαιρία για περισσότερα οικογενειακά γεύματα. Σε αυτά τα γεύματα οι γονείς μπορούν να αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους αναφορικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Παράλληλα, αυτή η περίοδος δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχουν περισσότερο τα παιδιά στην διαδικασία της προετοιμασίας του φαγητού και του μαγειρέματος, κάτι που θα ενισχύσει τις δεξιότητές τους να ετοιμάζουν υγιεινά γεύματα και σνακ.

Υιοθετήστε ένα σταθερό πρόγραμμα για τη διατροφή του παιδιού.

Καθημερινά τα παιδιά άνω των 2 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και τουλάχιστον 1 ενδιάμεσο μικρογεύμα (δεκατιανό ή/και απογευματινό) σε σταθερές ώρες.

Επίσης, αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζωικά λίπη, αλάτι και προστιθέμενα σάκχαρα, π.χ. γλυκά και αλμυρά σνακ. Περιορίστε τη παρουσία τους μέσα στο σπίτι.

Πιο συγκεκριμένα, να αποφεύγεται από τα παιδιά η κατανάλωση:

- Τροφίμων με υδρογονωμένα λίπη που μπορεί να περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου.
- Επεξεργασμένου κρέατος και προπαρασκευασμένων προϊόντων κρέατος (π.χ αλλαντικά).
- Χυμών εμπορίου, φρουτοποτών, αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά.
- Λειτουργήστε ως πρότυπο για το παιδί σας. Εάν εσείς κάνετε υγιεινές διατροφικές επιλογές, τότε και το παιδί θα κάνει αντίστοιχες.
- Μην χρησιμοποιείτε την επιβράβευση για να φάει το παιδί σας και μην το πιέζετε.
- Σερβίρετε μικρές ποσότητες και μην ξαναγεμίζετε το πιάτο του, εκτός αν το ίδιο το παιδί το ζητήσει.
- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή των παιδιών στην προετοιμασία των γευμάτων.
- Αποφεύγετε την κριτική και τα αρνητικά σχόλια για την εικόνα του σώματος των παιδιών και των εφήβων.

Πατώντας στον ακόλουθο υπερ-σύνδεσμο, μπορείτε να επισκεφτείτε τον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας και να «κατεβάσετε» διατροφικές προτάσεις που μπορείτε να επιλέξετε κατά την διάρκεια της παραμονής σας στο σπίτι, όπως προτείνονται από τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για βρέφη, Παιδιά και Εφήβους.

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades>

Πηγή : Υπουργείο Υγείας