



# Μαγειρεύοντας

ΜΕ ΤΟ

παιδί μου



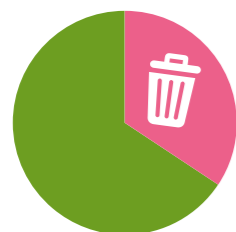
Για μία υγιεινή  
και βιώσιμη  
διατροφή

medNutrition.gr

NESTLÉ  
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

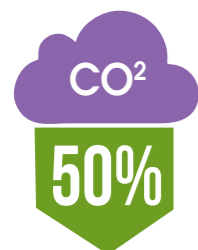
## Green facts



Περίπου το ένα τρίτο- δηλαδή 1,3 δισεκατομμύρια τόνοι- των τροφίμων που παράγονται στον κόσμο για ανθρώπινη κατανάλωση ετησίως, χάνεται ή σπαταλάται.

Οι Έλληνες σπαταλούν κατά μέσο όρο 142 κιλά τροφίμων κάθε χρόνο, έναντι 74 κιλών, που είναι ο παγκόσμιος μέσος όρος.

Πηγή: UNEP Food Waste Index Report 2021



Μειώνοντας τη σπατάλη φαγητού και κάνοντας πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων, μπορούμε να μειώσουμε τις παγκόσμιες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, έως και 50%!

Η μείωση της ποσότητας τροφής που σπαταλάται σε διάφορα σημεία της εφοδιαστικής αλυσίδας θα μπορούσε να θρέψει περίπου 1 δισ. επιπλέον άτομα μειώνοντας ταυτόχρονα και τη χρήση νερού.



Ένα διατροφικό πρότυπο που βασίζεται σε φυτικά τρόφιμα μπορεί να μειώσει τις εκπομπές αερίων κατά 30 – 55%.

Η βιώσιμη διατροφή είναι μια ισορροπημένη διατροφή που συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας ενός ατόμου, σε όλα τα στάδια της ζωής, με το πιο μικρό αντίκτυπο στο περιβάλλον. Η υιοθέτηση μιας βιώσιμης διατροφής διασφαλίζει ότι ο πλανήτης έχει και θα εξακολουθήσει να έχει αρκετούς πόρους για να τροφοδοτήσει τις μελλοντικές γενιές. Η βιώσιμη διατροφή προστατεύει και σέβεται τη βιοποικιλότητα και τα οικοσυστήματα, είναι προσβάσιμη και οικονομική.



Καταναλώστε περισσότερα λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, ξηρούς καρπούς και σπόρους.



- ✓ Μειώνουμε τη σπατάλη τροφίμων
- ✓ Περιορίζουμε το αλάτι, τα κορεσμένα λιπαρά και το κόκκινο κρέας
- ✓ Στοχεύουμε σε ποικιλία, αγοράζουμε εποχιακά φυτικά προϊόντα

## Ψώνια με το παιδί μου

- ✓ Λίστα
- ✓ Υφασμάτινη τσάντα
- ✓ «Πράσινη» διάθεση  
...Think green!

Οργανώνουμε τα ψώνια μας σε λίστα, ψωνίζουμε εποχιακά προϊόντα... γιατί η ισορροπημένη και βιώσιμη διατροφή είναι παρακαταθήκη!  
Καλλιεργούμε την οικολογική συνείδηση και τη σημασία της καλής υγείας στα παιδιά μας"

- Καταναλώνουμε εποχιακά τρόφιμα, καθώς στην εποχή τους τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν τη μέγιστη θρεπτική αξία, περισσότερα αντιοξειδωτικά, και έχουν λιγότερα φυτοφάρμακα και χημικές ουσίες.
- Επιλέγουμε φρέσκα φρούτα και λαχανικά γιατί διατηρούν τα περισσότερα από τα θρεπτικά τους συστατικά και παράγουν ένα μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα.
- Αγοράζουμε φρέσκα φρούτα και λαχανικά με «ατέλειες». Το «κυνήγι» για το πιο καλοσχηματισμένο προϊόν οδηγεί σε πολλά απόβλητα τροφίμων, καθώς αγρότες, έμποροι και καταναλωτές απορρίπτουν αγαθά που δεν έχουν τέλεια εμφάνιση.
- Μειώνουμε την σπατάλη φαγητού. Σχεδιάζουμε τα γεύματα των επόμενων ημερών, φροντίζοντας να διατηρούμε μια καλή εβδομαδιαία ποικιλία από όλες τις κατηγορίες γευμάτων (λαδερά, όσπρια, ψάρι, κρέας κ.α.). Μαγειρεύουμε όσες μερίδες φαγητού χρειαζόμαστε και εάν περισσέψει φαγητό το καταναλώνουμε την επόμενη μέρα ή το καταψύχουμε.
- Αποφεύγουμε να αγοράζουμε και να αποθηκεύουμε περισσότερα τρόφιμα από όσα χρειαζόμαστε.

## Ανακύκλωση



Η ανακύκλωση είναι πολύ σημαντική. Γνωρίζετε τι συμβαίνει στα απορρίμματα όταν τα πετάμε ανεξέλεγκτα ή λανθασμένα; Ξέρετε, για παράδειγμα, ότι το πλαστικό όταν παραμένει στη φύση αποδομείται σε μικρότερα σωματίδια, τα οποία καταλήγουν στο χώμα ή στο νερό; Αυτό είναι καταστροφικό για το περιβάλλον, αλλά και για όλα τα έμβια όντα που έρχονται σε επαφή με αυτό.

Πόσο χρόνο πιστεύετε ότι παραμένουν στη φύση τα παρακάτω απορρίμματα;



Μια φλούδα από μπανάνα

Έως  
10 χρόνια



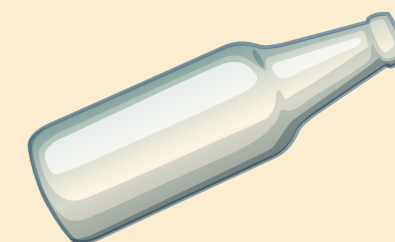
Ένα κουτάκι αναψυκτικού

Έως  
200 χρόνια



Μια πλαστική σακούλα

Έως  
20 χρόνια



Ένα γυάλινο μπουκάλι

Έως  
1.000.000 χρόνια

### Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν

- Να κάνουμε ανακύκλωση,
- Να πετάμε τα σκουπίδια μας στο σωστό κάδο,
- Να επιλέγουμε συσκευασίες από ανακυκλώσιμα υλικά,
- Να αποφεύγουμε τη χρήση πλαστικής σακούλας και πλαστικών συσκευασιών, στηρίζοντας την κυκλική οικονομία και προστατεύοντας το περιβάλλον.



**Θυμηθείτε** ότι μπορούμε να κάνουμε ανακύκλωση και στο φαγητό, χρησιμοποιώντας ό,τι περισσεύει ως πρώτη ύλη για ένα άλλο φαγητό, ταιάζοντας οικόσιτα ζώα ή απορρίπτοντάς τα στους ειδικούς κάδους ανακύκλωσης.

# Μυστικά βιώσιμης διατροφής



Δεν χρειάζεται να εγκαταλείψουμε το κρέας για να τρώμε βιώσιμα, ωστόσο, είναι καλή ιδέα να το περιορίσουμε και να ενσωματώσουμε στη διατροφή μας περισσότερα φυτικά τρόφιμα.

Διαβάζουμε την ημερομηνία λήξης, καθώς και τις οδηγίες συντήρησης, που αναγράφονται στη συσκευασία. Ενημερωνόμαστε για το τι σημαίνουν οι ετικέτες τροφίμων «ανάλωση έως» και «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από»



Αξιοποιούμε ό,τι υπάρχει, ήδη, στο ντουλάπι μας, χρησιμοποιώντας πρώτα τα φρέσκα προϊόντα και τα τρόφιμα με μικρότερη διάρκεια ζωής.

Τα τρόφιμα που πλησιάζουν προς τη λήξη τους μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε ως πρώτες ύλες για την παρασκευή άλλων γευμάτων.



Πλένουμε σχολαστικά, σκουπίζουμε και καλύπτουμε με χαρτί ή πετσέτα τα φρούτα και τα λαχανικά, παρατείνοντας σημαντικά τον χρόνο διατήρησής τους στο ψυγείο.

Αποθηκεύουμε σε δροσερό, σκοτεινό μέρος φρέσκα τρόφιμα όπως ντομάτες, κρεμμύδια, πατάτες κ.ά. ώστε να διατηρούν περισσότερο καιρό τα θρεπτικά τους στοιχεία



Όταν τοποθετείτε τα προϊόντα στο ψυγείο και τα ράφια, φέρτε μπροστά προϊόντα με πιο σύντομη ημερομηνία λήξης ώστε να καταναλωθούν και να μην απορριφθούν

Πώς να αυξήσουμε την κατανάλωση και διάρκεια ζωής των φυτικών τροφίμων



Πιο ανθεκτικά σε αλλοίωση φρέσκα φρούτα (εσπεριδοειδή, μπανάνες, μήλα) και λαχανικά (καρότα, λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι) μπορούν να κοπούν σε μικρότερα κομμάτια και να καταψυχθούν για μετέπειτα κατανάλωση.



Όσπρια τα οποία είναι εξαιρετικές πηγές φυτικής πρωτεΐνης, φυτικών ινών, βιταμινών και μετάλλων μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πρώτες ύλες για πολλές παρασκευές όπως σούπες, αλοιφές, σαλάτες κ.ά.



Το ψωμί μπορεί εύκολα να καταψυχθεί για μεταγενέστερη χρήση, ιδανικά σε φέτες για ευκολότερη απόψυξη.



Αμυλούκα λαχανικά, όπως οι πατάτες και οι γλυκοπατάτες είναι καλές πηγές σύνθετων υδατανθράκων και η διάρκεια ζωής τους στην κατάψυξη μπορεί να παραταθεί εφόσον βραστούν ή μαγειρευτούν στον ατμό.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ



# Μπέργκερ με Μπιφτέκια Φακής

ελαφρύ γεύμα

## ΥΛΙΚΑ

- 2 & 1/2 φλ φακές βρασμένες
- 1/2 φλ. βρώμη
- 1/2-1 φλ αλεύρι ολικής
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1 φλ. φέτα τριμμένη
- 2 κ σ λάδι
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Για τις φακές

- 2 κρεμμύδια μεσαία ξερά ψιλοκομμένα
- 500 γρ φακές
- 4-6 κ σ λαδι
- 1/2 φλ χυμός από φρέσκιες ντομάτες
- 2-3 φύλλα δάφνης
- Στικς κανέλλα
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Για το σερβίρισμα

- Ψωμάκια burger
- Σος γιαουρτιού (100 γρ γιαούρτι 2% και λίγο άνηθο)



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, σοτάρουμε με το λάδι. Στο μίγμα προσθέτουμε τις φακές και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά ακόμη ανακατεύοντας τακτικά.
- 2 Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- 3 Σβήνουμε με λίγο χυμό ντομάτας, ρίχνουμε τα φύλλα δάφνης, την κανέλλα και προσθέτουμε νερό μέχρι να σκεπαστούν.
- 4 Τις αφήνουμε να βράζουν σε μέτρια φωτιά και συμπληρώνουμε με νερό οποιοδήποτε χρειαστεί.
- 5 Όταν οι φακές έχουν μαλακώσει τις αφαιρούμε με μια τρυπητή κουτάλα (για να στραγγίσει το ζουμί).
- 6 Τις αλέθουμε στο multi μαζί με τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τη βρώμη και το αλεύρι και τις δουλεύουμε μέχρι να γίνουν μια κρέμα.
- 7 Βάζουμε το μαλακό μίγμα σε μπολ μαζί με τη βρώμη και το αλεύρι και τα ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- 8 Πλάθουμε τη ζύμη σε μικρά μπιφτεκάκια και τα τοποθετούμε σε λαμαρίνα ραντίζοντάς τα με λίγο λάδι.
- 9 Τα ψήνουμε στον αέρα στους 180-200 μέχρι να ροδίσουν.

Μία νόστιμη εναλλακτική εκδοχή ενός αγαπημένου γεύματος μικρών και μεγάλων πλούσια σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, αλλά και σημαντικές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.



## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 60-75 g	Μερίδα 9-12 ετών 75-90 g
Ενέργεια (kcal)	288	339
Πρωτεΐνες (g)	15,7	18,5
Υδατάνθρακες (g)	36,2	42,7
Απλά σάκχαρα (g)	1,5	1,8
Λιπαρά (g)	10,2	12,1
Κορεσμένα (g)	2,7	3,2
Φυτικές ίνες (g)	14,4	17
Νάτριο (mg)	712	839



# Αληϋρή «Χωριάτικη» τάρτα

σνακ

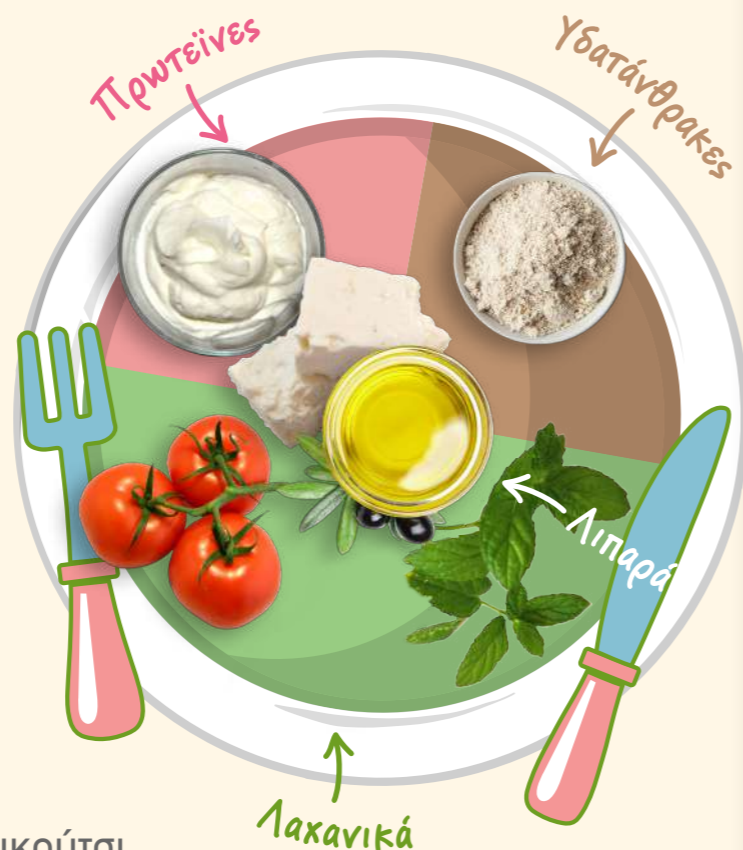
## ΥΛΙΚΑ

### Για τη ζύμη

- 260 ml νερό (1 κούπα), δροσερό
- 230 ml ελαιόλαδο
- αλάτι
- ½ κγ μπέικιν πάουντερ
- 620 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις

### Για τη γέμιση

- 350γρ φέτα τριμμένη
- 150γρ ανθότυρο τριμμένο
- 200γρ γιαούρτι στραγγιστό
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 150γρ ελιές κομμένες χωρίς κουκούτσι
- 1/2 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
- μαυροκούκι ή μαύρο σουσάμι για το τελείωμα



### Για την επιφάνεια

- ντομάτες σε ροδέλες

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

### Για τη ζύμη

- 1 Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το ελαιόλαδο, το νερό και το αλάτι.
- 2 Προσθέτουμε το μίγμα με αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ (το οποίο έχουμε πρώτα αναμείξει) και έπειτα σταδιακά τα υπόλοιπα υλικά.
- 3 Ανακατεύουμε με τα χέρια μέχρι να αρχίσει να σφίγγει η ζύμη. Προσθέτουμε λίγο αλεύρι μέχρι η ζύμη να ξεκολλάει από το σκεύος.
- 4 Βάζουμε τα 2/3 της ζύμης στη φόρμα (30εκ) και την απλώνουμε απαλά από το κέντρο προς τις άκρες. Κόβουμε περιμετρικά όση ζύμη περισσέψει.

### Για τη γέμιση

- 5 Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και τα προσθετούμε στη φόρμα με τη ζύμη.
- 6 Πάνω από το μίγμα στρώνουμε μια λεπτή επιφάνεια με ροδέλες από ντομάτα.
- 7 Ψήνουμε σε αντιστάσεις για περίπου 50 λεπτά στους 200.
- 8 Την αφήνουμε για 20 λεπτά να κρυώσει και σερβίρουμε.

Η ντομάτα είναι πλούσια σε λυκοπένιο, ένα αντιοξειδωτικό συστατικό με ωφέλιμες δράσεις για τον οργανισμό. Η μαγειρεμένη ντομάτα σε συνδυασμό με πηγές λιπαρών (ελαιόλαδο, τυρί) έχει ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση, λόγω της καλύτερης απορρόφησης του λυκοπενίου από το πεπτικό μας σύστημα!



## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 120-150 g	Μερίδα 9-12 ετών 150-180 g
Ενέργεια (kcal)	417	509
Πρωτεΐνες (g)	14,3	17,5
Υδατάνθρακες (g)	37,8	40
Απλά σάκχαρα (g)	0,8	0,9
Λιπαρά (g)	25,5	31,1
Κορεσμένα (g)	7,8	9,5
Φυτικές ίνες (g)	1,4	1,7
Νάτριο (mg)	379,4	464



# Ζυμαρικά με φακές Bolognese

κύριο γεύμα

## ΥΛΙΚΑ

- 500 κιλό ζυμαρικά ολ. άλεσης
- 250 γρ φακές
- Χυμός από 2 φρέσκιες ντομάτες
- 1 καρότο κομμένο σε κυβάκια
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ½ σκελίδα σκόρδο
- ½ κγ κανέλλα
- 1 κγ θυμάρι
- 50-80 ml ελαιόλαδο
- 2-3 φύλλα δάφνης
- ½ ματσάκι φρέσκος κόλιανδρος



Για το σερβίρισμα

- 30 γρ τριμμένη παρμεζάνα ή 30 γρ διατροφική μαγιά

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.
- 2 Σε σκεύος αντικολλητικό τσιγαρίζουμε σε ζεστό λάδι το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και όταν ροδίσει προσθέτουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο και ανακατεύουμε.
- 3 Προσθέτουμε τις φακές τις οποίες έχουμε πρώτα ξεπλύνει, έπειτα το καρότο και σοτάρουμε ελαφρά, ανακατεύοντας συνέχεια.
- 4 Σβήνουμε με τον φρέσκο χυμό από τις ντομάτες και αφού πάρει έναν πολύ σύντομο βρασμό προσθέτουμε το αλάτι.
- 5 Ρίχνουμε ένα ποτήρι νερό και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Συμπληρώνουμε με νερό όταν χρειαστεί.
- 6 Δέκα με δεκαπέντε λεπτά μετά προσθέτουμε την κανέλλα, τα φύλλα δάφνης, το θυμάρι και τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο (σε όσα παιδιά αρέσει το φρέσκο μυρωδικό, μπορεί ο κόλιανδρος να προστεθεί και ωμός στο σερβίρισμα).
- 7 Όταν οι φακές έχουν μαλακώσει (και έχουν «πιεί» το νερό τους) τις αφαιρούμε από τη φωτιά.

Οι φακές αποτελούν πολύ καλές πηγές φυτικών ινών, σιδήρου, πρωτεϊνών, αλλά και βιταμινών του συμπλέγματος Β. Συνδυάζοντας τις φακές με τα αγαπημένα όλων ζυμαρικά πετυχαίνεις πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και επωφελεύσαι από ένα πιάτο υψηλής θρεπτικής αξίας.



## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 120-150 g	Μερίδα 9-12 ετών 150-180 g
Ενέργεια (kcal)	427	522
Πρωτεΐνες (g)	19,1	23,4
Υδατάνθρακες (g)	62	76,5
Απλά σάκχαρα (g)	3,5	4,1
Λιπαρά (g)	10,8	13,4
Κορεσμένα (g)	2,1	2,6
Φυτικές ίνες (g)	14,2	17,5
Νάτριο (mg)	91	111,2



# Μωσαϊκό με δημητριακά ολικής άλεσης

επιδόρπιο

## ΥΛΙΚΑ

- 225 γρ. ταχίνι ή βούτυρο αμυγδάλου
- 100 γρ. μέλι
- 100 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
- 150 γρ. μπισκότα σπασμένα με το χέρι
- 100 γρ. δημητριακά ολ. άλεσης σπασμένα με το χέρι ή τα περισεύματα της συσκευασίας
- 50 γρ αποξηραμένα φρούτα (σταφίδες ή χουρμάδες ψιλοκομμένοι)
- 100 γρ αμύγδαλα χοντροκοπανισμένα



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Σε ένα μπολ βάζουμε ταχίνι και μέλι το οποίο έχουμε προηγουμένως ζεστάνει και ανακατεύουμε.
- 2 Λιώνουμε τη σοκολάτα, την προσθέτουμε στο μείγμα με το ταχίνι και ανακατεύουμε.
- 3 Προσθέτουμε τα δημητριακά, τα μπισκότα, τα ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνουν ένα μίγμα. Στο τέλος προσθέτουμε τα αποξηραμένα φρούτα.
- 4 Βάζουμε το μίγμα σε λαδόκολλα και με κυκλικές κινήσεις φτιάχνουμε ένα μπαστούνι.
- 5 Τυλίγουμε με μεμβράνη και το αφήνουμε στην κατάψυξη μέχρι να παγώσει.

Συνδυάζοντας ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης, μέλι και σοκολάτα υγείας πετυχαίνουμε ένα επιδόρπιο υψηλής θρεπτικής αξίας.



## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Μερίδα 6-9 ετών 40-60 g	Μερίδα 9-12 ετών 40-60 g
Ενέργεια (kcal)	231	231
Πρωτεΐνες (g)	7	7
Υδατάνθρακες (g)	18	18
Απλά σάκχαρα (g)	1,9	1,9
Λιπαρά (g)	15,2	15,2
Κορεσμένα (g)	1,6	1,6
Φυτικές ίνες (g)	0,8	0,8
Νάτριο (mg)	85,4	85,4



## Φαγητό με το παιδί μου

Έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που τρώνε μαζί με τους γονείς, έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες και ένα πιο υγιές βάρος



Γνωρίζετε ότι ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής είναι η κοινωνικότητα και το οικογενειακό κλίμα γύρω από το τραπέζι; Ας προσπαθήσουμε, λοιπόν, να κάνουμε κάθε μας γεύμα ένα Κυριακάτικο τραπέζι!



Σε κάθε ευκαιρία, αφιερώνουμε χρόνο και καθόμαστε όλοι μαζί για να μοιραστούμε ένα σπιτικό γεύμα. Τα οικογενειακά γεύματα μπορούν να φέρουν την οικογένεια πιο κοντά. Η απλή πράξη της συνομιλίας γονέα-παιδιού μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην ανακούφιση του στρες, στην ενίσχυση της διάθεσης και της αυτοεκτίμησης του παιδιού, ενώ μας δίνει την ευκαιρία να εντοπίσουμε και να αντιμετωπίσουμε τυχόν προβλήματα στη ζωή του παιδιού μας.

Τα παιδιά μιμούνται τη συμπεριφορά μας, για αυτό είναι σημαντικό να γίνονται καθημερινά μάρτυρες των δικών μας ισορροπημένων διατροφικών επιλογών. Μια εικόνα είναι χίλιες λέξεις... Ένα παιδί θα πεισθεί να δοκιμάσει να φάει, για παράδειγμα σαλάτα, εάν και εμείς τρώμε καθημερινά.



Η ώρα του γεύματος μας επιτρέπει να παρακολουθούμε τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών μας, γιατί πολύ συχνά τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι περνούν πολύ χρόνο εκτός σπιτιού. Εντοπίζοντας τις αδυναμίες, τονίζουμε τα θετικά της υιοθέτησης μιας ισορροπημένης διατροφής, όπως για παράδειγμα: "θα σε βοηθήσει να είσαι γρήγορος και δυνατός".

Επιπλέον είναι σημαντικό να αποφύγουμε τη μέτρηση θερμίδων ή σχόλια για το βάρος, έτσι ώστε τα παιδιά να μην υιοθετούν αρνητικές σκέψεις γύρω από το φαγητό.

Έτσι λοιπόν:



✓ Κλείνουμε την οθόνη



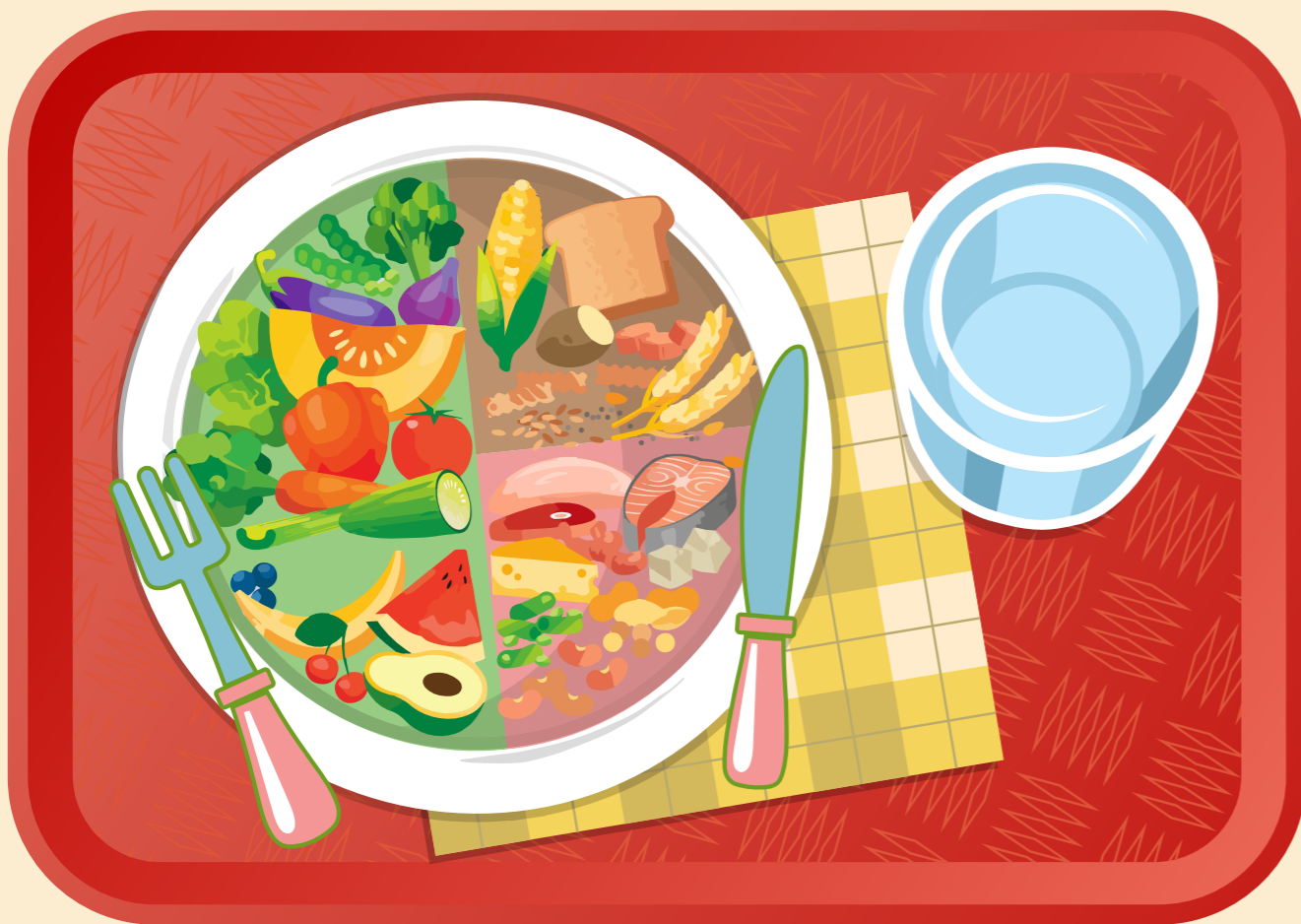
✓ Στρώνουμε το τραπέζι



✓ Σερβίρουμε φαγητό



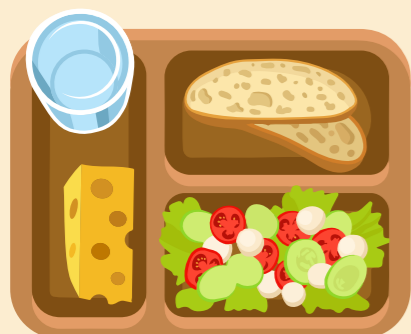
✓ Δίνουμε το καλό παράδειγμα!



Για να αποκτήσουμε καλύτερο έλεγχο των μερίδων και ταυτόχρονα να πετύχουμε ένα πλήρες γεύμα, χωρίζουμε το πιάτο σε τρία μέρη και σερβίρουμε στο 1/2 σαλάτα, στο 1/4 πρωτεΐνη (κρέας, τυρί, ψάρι, αυγό) και στο υπόλοιπο 1/4 αμυλούχα τρόφιμα (ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πατάτα).

Ξεκινάμε και τελειώνουμε το γεύμα με ένα ποτήρι νερό. Μάλιστα για να ενισχύσουμε το αίσθημα κορεσμού, προσπαθούμε να κάνουμε συχνά παύσεις για να πίνουμε μικρές γουλιές νερό.

Χρησιμοποιούμε μικροί και μεγάλοι μικρότερα πιάτα και μικρότερα κουτάλια και πιρούνια. Μαθαίνουμε να τρώμε αργά και να μασάμε καλά το φαγητό μας.



Καλό θα ήταν να μην διακόπτουμε το γεύμα μας. Στρώνουμε το τραπέζι και τακτοποιούμε ότι χρειαζόμαστε (π.χ. ατομική σαλάτα, νερό, τυρί, ψωμί) μέσα σε ένα ατομικό δίσκο ή σε σουπλά.

«Ας το φάω, λίγο έχει μείνει.. μην πάει χαμένο!». Όταν χορταίνουμε σταματάμε ανεξάρτητα εάν έχει περισσέψει φαγητό στο πιάτο. Δεν πιέζουμε τα παιδιά να αδειάσουν το πιάτο τους και φυσικά δεν τα επιβραβεύουμε που έφαγαν όλη τους τη μερίδα.

( Μαθαίνουμε ποιά είναι η σωστή μερίδα για τα παιδιά )

Ενισχύουμε την αυτοαποτελεσματικότητά τους και τους δίνουμε τη δυνατότητα να ετοιμάσουν μόνο τους το πιάτο τους. Η ενασχόλησή τους με την προετοιμασία του γεύματος και ακόμη περισσότερο με το μαγείρεμα του φαγητού, εξοικειώνει τα παιδιά με τις πρώτες ύλες, αυξάνει την πιθανότητα δοκιμών και φυσικά χτίζει πεποίθηση καλής διατροφής.

Προσπαθούμε να μαγειρεύουμε όσες μερίδες χρειαζόμαστε. Εάν μας περισσεύει φαγητό, το αποθηκεύουμε (π.χ. στην κατάψυξη) σε ατομικές μερίδες ή το χρησιμοποιούμε ως βάση για ένα επόμενο γεύμα!



## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- **British Dietetic Association.** Available from <https://www.bda.uk.com/>
- **Word Health Organization.** Available from <http://www.euro.who.int/>
- **FAO.** Available from <http://www.fao.org/3/ca6640en/CA6640EN.pdf>



επιστημονική επιμέλεια  
και επιμέλεια συνταγών

Ιωάννα Κατσαρόλη

Είμαι Κλινική Διαιτολόγος – Αθλητική Διατροφολόγος και διατηρώ το Διαιτολογικό μου Γραφείο στη Χαλκίδα από το 2008. Είμαι Αντιπρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ), Μέλος της Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής του ΠΣΔΔ και Επιστημονική Συνεργάτης του portal διατροφής medNutrition.gr.

Από το 2005 παρέχω διαιτολογικές υπηρεσίες, αρθρογραφώ σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα και εμφανίζομαι συστηματικά σε τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές. Είμαι συγγραφέας του βιβλίου «Μερίδες: Το μέγεθος... μετράει» και στα πλαίσια της συνεργασίας μου με το medNutrition.gr, έχω συντάξει τους ακόλουθους Διατροφικούς Οδηγούς: Πόσο είναι μια μερίδα, Σουπλά για το μέγεθος της μερίδας, Οδηγός μερίδων για το ψυγείο και το πορτοφόλι, Διατροφή: Ξαναβρείτε το μέτρο, Ο Κύκλος του Διαβήτη, Παιδικό Σουπλά: Το Διατροφικό σου Πιάτο.

Εισηγούμαι σε συνέδρια, άρθρα μου έχουν δημοσιευτεί σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά και ανακοινώσεις μου έχουν παρουσιαστεί σε ελληνικά και διεθνή συνέδρια.

Με την επιστημονική επιμέλεια του medNutrition και την ευγενική χορηγία του προγράμματος «Nestlé Παιδιά όλο υγεία»

medNutrition.gr

NESTLÉ  
ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ 