



Το έντυπο «Διατροφικές Οδηγίες για Παιδιά» δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της υλοποίησης των Συνοδευτικών Μέτρων του Προγράμματος «Επισιτιστικής και Βασικής Υλικής Συνδρομής/ΤΕΒΑ» που υλοποιεί το Κέντρο Έρευνας και Ανάπτυξης Ιεράς Μητρόπολης Σύρου, σε συνεργασία με την Διεύθυνση Κοινωνικής Μέριμνας Κυκλάδων της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου στα νησιά Άνδρο, Νάξο, Πάρο, Σύρο και Τήνο.

Τα Συνοδευτικά Μέτρα αφορούν κυρίως στην ψυχοκοινωνική στήριξη των ατόμων που συμμετέχουν στο πρόγραμμα αλλά και των παιδιών τους, με την παροχή εξατομικευμένων υπηρεσιών συμβουλευτικής και κοινωνικής ένταξης και έχουν σαν στόχο να συμβάλλουν στην κοινωνική ενσωμάτωση τους και στην αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού και των έκτακτων αναγκών των ωφελουμένων.

Το παρόν έντυπο τονίζει με απλό και κατανοητό τρόπο την σημασία της διατροφής για την υγεία, την ανάπτυξη και την ευεξία του παιδιού.

## Γιατί πρέπει να φάω?

Το αυτοκίνητο για να μετακινηθεί χρειάζεται βενζίνη.

Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής για να λειτουργήσει πρέπει να του δίνουμε ηλεκτρικό ρεύμα.

Το σώμα σου για να ζήσει και να κάνει ότι του λες χρειάζεται τις τροφές.

## Γιατί να δοκιμάσω νέες γεύσεις - τροφές?

Όσο μεγαλώνουμε οι γεύσεις αλλάζουν, αφού το σώμα ωριμάζει, άρα τακτικά πρέπει να ξαναδοκιμάζουμε....

Ακόμα, οι διαφορετικές γεύσεις σε βοηθούν να μη βαριέσαι...οι γεύσεις είναι βασικό συστατικό της ημέρας μας, της διάθεσης μας...



## Γιατί να τρώω διαφορετικές τροφές?

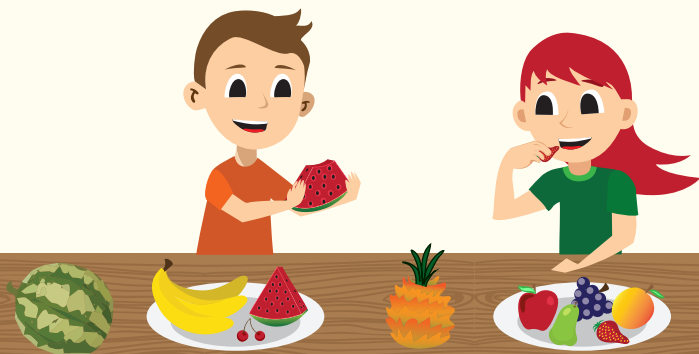
Η κάθε τροφή δίνει στο σώμα διαφορετικά θρεπτικά στοιχεία, τα οποία έχουν τη δική τους αποστολή μέσα στον οργανισμό σου.

Τρώγοντας ποικιλία τροφών βοηθάς τον οργανισμό σου να λειτουργήσει πιο άνετα, πιο σωστά, να έχει υγεία.

## Γιατί να φάω φρούτα?

Τα φρούτα είναι τα τρόφιμα που δίνουν στο σώμα φυσική ζάχαρη, που την έχει ανάγκη το μυαλό και οι μύες σου για να κινούνται.

Από την άλλη πλευρά, έχουν διαφορετικές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία από τα λαχανικά και βοηθούν τη λειτουργία του εντέρου σου, όπως και τα λαχανικά.



## Γιατί να φάω λαχανικά?

Τα λαχανικά δίνουν στο σώμα βιταμίνες και ιχνοστοιχεία πολύτιμα για:

- την υγεία της καρδιάς και των αγγείων,
- την άμυνα του οργανισμού έναντι των ιών
- τη λειτουργία των ζωτικών οργάνων.

Παράλληλα, δίνουν στο γαστρεντερικό σύστημα φυτικές ίνες, που σε βοηθούν να χορτάσεις και πηγαίνεις πιο εύκολα τουαλέτα.

## Το ψωμί, τα δημητριακά και τα ζυμαρικά μου προσφέρουν κάτι?

Αυτή η ομάδα τροφίμων βασική αποστολή έχει την άμεση ενέργεια σε σώμα και εγκέφαλο.

Παράλληλα, τα προϊόντα ολικής άλεσης μας δίνουν στοιχεία που ενισχύουν την υγεία του νευρικού συστήματος και ίνες για τη λειτουργία του εντέρου.



## Το κρέας τι μου προσφέρει?

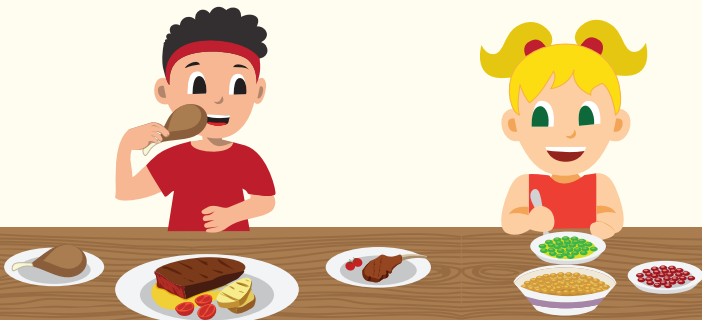
Το κρέας μας δίνει:

- σίδηρο: ο βασικός μεταφορέας του οξυγόνου στα κύτταρα
- πρωτεΐνη: η κύρια δομική ύλη του σώματος
- λίπος: ως ένα όριο είναι απαραίτητο.

## Γιατί να φάω όσπρια?

Είναι πολύτιμο τρόφιμο για την υγεία σου!

- Δίνουν στο σώμα σίδηρο & πρωτεΐνη
- Βοηθούν τη λειτουργία του εντέρου με πολλές φυτικές ίνες
- Βρίσκουμε σε αυτά φυλλικό οξύ, πολύτιμο για την πρόληψη σοβαρών ασθενειών
- Μας χορταίνουν

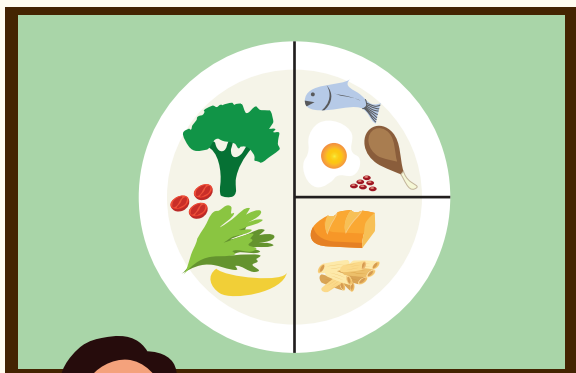


## Πως σερβίρω το γεύμα μου?

Το  $\frac{1}{2}$  πιάτο πρέπει να έχει λαχανικά μαζί με μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο.

Το  $\frac{1}{4}$  του πιάτου πρέπει να αποτελείται από κρέας ή κοτόπουλο ή ψάρι ή αβγά ή όσπρια.

Το υπόλοιπο  $\frac{1}{4}$  του πιάτου πρέπει να περιέχει ψωμί ή ρύζι ή πατάτα ή ζυμαρικά.



## Κάθε πότε να τρώω γλυκό?

Καλό θα ήταν να ΜΗΝ τρως κάθε μέρα,  
ΔΕΝ είναι αναγκαίο για τη ζωή σου...  
Η καταλληλότερη ώρα είναι αμέσως μετά  
το κυρίως γεύμα της ημέρας.

## Ποια ώρα της ημέρας να το τρώω?

Η σωστή ώρα για το γλυκό είναι αμέσως  
μετά το γεύμα ή μετά από ένα φρέσκο  
φρούτο.

Έτσι θα κάνει καλύτερη πεξεργασία  
το σώμα και είσαι χορτάτος, άρα θα  
φας λιγότερο...



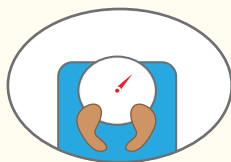


## Τι δίνουν στο σώμα μου τα έτοιμα σνακ όπως πατατάκια, γαριδάκια κλπ?

Αυτά τα προϊόντα σου δίνουν μεγάλο όγκο ενέργειας που αν δεν την καταναλώσεις θα αποθηκευτεί επάνω σου. Επίσης σου δίνουν αλάτι και ζάχαρη που θα σε κάνουν να νιώσεις πρησμένος άμεσα και φυσικά επειδή πολλά από αυτά είναι κακά λιπαρά θα κάνουν κακό στην υγεία σου.

## Γιατί να προσέχω το βάρος μου?

Το βάρος συνήθως δείχνει πόσο λίπος έχει ο οργανισμός σου. Το λίπος είναι αυτό που επιβαρύνει την υγεία σου και κουράζεσαι εύκολα. Όσο προσέχεις το βάρος σου τόσο λιγότερες ασθένειες θα εμφανίσεις στη ζωή σου.





Έκδοση

Κέντρο Έρευνας & Ανάπτυξης Ιεράς Μητροπόλεως  
Σύρου σε συνεργασία με την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου.

Μάιος 2021

Συγγραφή Κειμένων: Ευστρατία Κοντορουχά

Επιμέλεια Δημιουργικού: Ραφαήλ Παπαρίζος

«Αυτός ο ΟΔΗΓΟΣ έχει παραχθεί για τις ανάγκες του παρόντος έργου και αντιπροσωπεύει τις ανάγκες των συντακτών του».

© ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ & ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΙΕΡΑΣ  
ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΣΥΡΟΥ

Απαγορεύεται η μερική ή ολική αντιγραφή ή αναδημοσίευση ολόκληρου ή μέρους αυτού του εντύπου, με οποιαδήποτε μέθοδο κι αν γίνει, χωρίς την έγγραφη συγκατάθεση του Κέντρου Έρευνας & Ανάπτυξης της Ιεράς Μητροπόλεως Σύρου.



τ • ε • β • α •

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Επιστημονικής & Βασικής  
Υλικής Συνδρομής



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΝΟΤΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ  
ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ  
ΤΗΣ ΦΤΩΧΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ  
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ  
ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ  
ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ  
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ Ε.Π.  
ΕΒΥΣ του ΤΕΒΑ



ΤΕΒΑ / FEAD  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
Ταμείο Ευρωπαϊκής  
Βοήθειας προς τους Απόρους