



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Απλές Συμβουλές Διατροφής & Άσκησης

2 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων

3

ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Απλές Συμβουλές Διατροφής & Άσκησης

3

Απλές συμβουλές διατροφής I

► Tips για κατανάλωση φρούτων

1



Τα φρούτα είναι πάντα πιο ώριμα και γλυκά όταν είναι στην εποχή τους. Για παράδειγμα οι φράουλες ίσως είναι πιο απογοητευτικές σε γεύση κοντά στα Χριστούγεννα, ενώ πιο απολαυστικές λίγο πριν το καλοκαίρι.

2



Για τα μικρά παιδιά ιδανικό φρούτο είναι τα μανταρίνια κλημεντίνες, που καθαρίζονται εύκολα και γι' αυτό τα προτιμούν.

3



Αν βγάλουν μπροστινά δόντια τα παιδιά, μπορεί το μήλο και το αχλάδι να γίνει ένας εφιάλτης. Σε αυτή τη φάση, προσπαθήστε να τα βοηθήσετε με εναλλακτικούς τρόπους με πολτοποιημένα φρούτα.

4



Τα παιδιά μπορεί να αντιδράσουν δυσάρεστα σε κάποιες παραμορφωμένες χτυπημένες πλευρές ενός φρούτου. Τα εκπαιδεύουμε να κόβουν προσεκτικά και να πετούν τη χτυπημένη πλευρά μόνο και όχι όλο το φρούτο. Μπορείτε να φτιάξετε μαζί τους για παράδειγμα μία φρουτοσαλάτα από κομμένα φρούτα με κάποια χτυπήματα, προσθέτοντας και αποξηραμένα φρούτα για ποικιλία.

5



Τέλος, μην ξεχνάτε ότι καθαρισμένα και κομμένα φρούτα πάνω στο τραπέζι μπορούν να καταναλωθούν από τα παιδιά σίγουρα πιο εύκολα από το να είναι αφημένα μέσα στα μπουλ.

4 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Απλές Συμβουλές Διατροφής & Άσκησης

Απλές συμβουλές διατροφής II

► Το κοινό γεύμα της οικογένειας!

1



Κλείστε τηλεόραση και ράδιο ώστε όλοι να μπορούν να εστιάσουν στη συζήτηση χωρίς ενοχλήσεις.

2



Αφήστε τον τηλεφωνητή να σηκώσει τις κλήσεις και βάλτε το κινητό στο αθόρυβο. Το τηλεφώνημα μπορεί να περιμένει μετά το δείπνο.

3



Σχολιάζουμε θετικά γεγονότα, τις δραστηριότητες της οικογένειας για την ημέρα που πέρασε ή της ημέρας που έρχεται.

4



Αποφύγετε κριτική και δυσάρεστα θέματα, δημιουργούν στρες στην ατμόσφαιρα.

5



Θυμηθείτε: τα μικρά παιδιά χρειάζονται περισσότερο χρόνο να ολοκληρώσουν το γεύμα τους από ότι οι ενήλικες. Αφήστε κάποιο ελεύθερο χρόνο και διασκεδάστε τα πρώτα λεπτά προτού στρωθεί και αφού μαζεωθεί το τραπέζι.

6



Προσφέρετε ποικιλία επιλογών από όλες τις τροφικές ομάδες. Αν βάσετε απλώς ετικέτες στα τρόφιμα και τα φαγητά όπως καλό ή κακό, υγιεινό ή junk, τα παιδιά θα βρουν άλλο τρόπο να "ξεγλιστρήσουν" σε αυτά. Έτσι, καλύτερα να προσφέρετε όλους τους τύπους φαγητών δημιουργώντας αίσθημα εμπιστοσύνης και τα παιδιά να είστε σίγουροι θα επιλέγουν από την πιο θρεπτική ποικιλία.

Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Απλές Συμβουλές Διατροφής & Άσκησης

5

Απλές συμβουλές διατροφής III

► Βοηθείστε τα παιδιά να απομακρυνθούν από το Junk Food

1



Προσπαθήστε να μην μαγειρεύετε ξεχωριστά γεύματα για παιδιά και ενήλικες. Ο κόπος για να μαγειρέψετε διπλά θα σας οδηγήσει στην εύκολη λύση των junk food, συν ότι θα επιβαρύνει την τσέπη σας.

2



Για αρχή μειώνουμε τις μερίδες των junk food και αυξάνουμε σιγά-σιγά τις υγιεινότερες επιλογές. Μπορείτε αρχικά αντί να κόψετε τελείως το junk food ή να μειώσετε τις μερίδες ή να τις αντικαταστήσετε με υγιεινότερους συνδυασμούς.

3



Αν τα υγιεινά μενού που φτιάξατε πηγαίνουν καλά, βάλτε τα συχνότερα!

4



Δημιουργείτε κατευθυντήριες Βάσεις και όρια για το πότε ένα junk food είναι ok! Όπως για παράδειγμα σε ένα ταξίδι όπου η μονοτονία του ταξιδιού σπάει με ένα ευχάριστο snack ή όταν όλη η εβδομάδα πήγε περίφημα.

5



Μπορείτε να δημιουργείτε στο σπίτι υγιεινότερες εκδοχές των junk food όπως υγιεινά χάμπουργκερ με τυρί και φρέσκα λαχανικά, φτερούγες κοτόπουλου κλπ.

6



Αν ένα παιδί έχει συνηθίσει γεύματα που το εξιτάρουν, προσπαθήστε να βρείτε τρόπους να κάνετε τα γεύματα πιο ελκυστικά προσθέτοντας όμως υγιεινά συστατικά π.χ. σπιτική πίτσα με λαχανικά και τυρί χαμηλό σε λιπαρά, σουβλάκι λαχανικών με γαλοπούλα. Επιλέξτε ελκυστικούς συνδυασμούς χρωμάτων για τα φαγητά που σερβίρετε σ' ένα γεύμα και βεβαιωθείτε ότι τα λαχανικά δεν είναι υπερβολικά μαγειρεμένα, ώστε να καταστρέφεται το χρώμα τους και η υφή τους. Το ψωμί για τα σάντουιτς μπορεί να κοπεί με τις φόρμες των μπισκότων σε διάφορα ελκυστικά σχήματα και οι τηγανίτες να ετοιμαστούν στο σχήμα των αρχικών γραμμάτων του ονόματος του παιδιού.

7



Δοκιμάστε επίσης επιλογές όπως: φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα και γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά, ανάλατους ξηρούς καρπούς, μπισκότα από σίκαλη ή βρώμη, τυρί χαμηλά σε λιπαρά (μυζήθρα μαλακή, ανθότυρο, cottage), ποπ-κορν χωρίς αλάτι και βούτυρο, φρουτοχυμούς ή milk shakes με γάλα, φρούτα και μέλι.

6 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Απλές Συμβουλές Διατροφής & Άσκησης

Απλές συμβουλές φυσικής δραστηριότητας

► Τι μπορώ να κάνω για να κρατώ το παιδί μου δραστήριο;

1



Καταρχάς θέτοντας το καλό παράδειγμα του ενεργητικού τρόπου της δικής σας ζωής.

2



Κάντε τη γυμναστική μέρος της καθημερινής σας ζωής κάνοντας έναν περίπατο με την οικογένειά σας και παίζοντας ομαδικά ενεργητικά παιχνίδια.

3



Δώστε στα παιδιά σας παιχνίδια που ενθαρρύνουν τη γυμναστική.

4



Πηγαίνετε με τα παιδιά σε χώρους όπου μπορούν να είναι δραστήρια όπως δημόσια πάρκα, δημόσια γήπεδα.

5



Να είστε θετικοί με τις φυσικές δραστηριότητες των παιδιών σας, να τα ενθαρρύνετε και να δείχνετε ενδιαφέρον.

6



Κάντε παιχνίδι και διασκέδαση την άσκηση. Διασκεδαστικό είναι το σπορ είτε το παιδί σας μπορεί να διασκεδάσει από οργανωμένα μέχρι μη οργανωμένα προγράμματα. Τα σπορ μπορούν να είναι ομαδικά ή ατομικά όπως περπάτημα, τρέξιμο, skating, ποδήλατο, κολύμπι, παιχνίδια στην παιδική χαρά.

7



Ενθαρρύνετε το παιδί σας μετά το βραδινό του να μην κάθεται στην τηλεόραση και να παίζει με σας, με την οικογένειά ή τους φίλους του ή να πηγαίνει βόλτα με το ποδήλατο.

8



Να είστε προσεκτικοί με αυτά που δίνετε στο παιδί ως βοηθήματα άσκησης, να είναι σωστά και κατάλληλα για την ηλικία του.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ
ΣΤΟΧΟΣ

3

ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ



education / participation / community engagement

Το εκπαιδευτικό τμήμα του QualityNet Foundation συμβάλλει στη δημιουργία των ενεργών πολιτών του αύριο μέσα από την ανάπτυξη καινοτόμων προγραμμάτων και δράσεων.

Τηλ.: 210-6898593, e-mail: info@qualitynet.gr

www.inactionforabetterworld.com

www.qualitynetfoundation.org

