

Παιχνογνώση διατροφής για μικρά και μεγάλα παιδιά από το Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Συγγραφείς

Μέλη Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου:

Ανδρέου Π. Ελένη, Φιλίππου-Χαριδήμου Χριστιάνα, Παχίτα Άννα, Παπαηρακλέους Νατάσα,
Παπαδοπούλου-Φεσά Χριστίνα, Πική Βασιλική, Χριστοφή Άντρια, Τσόκκου Γιώτα,
Λοΐζου Δέσπω,

Συνεργάτης

Εταιρεία Α/φοι Λανίτη

Σχεδιασμός και επιμέλεια:

Delema/McCann Erikson

ISBN 978-9963-9008-1-7




Κύπρος 2009

Ποικιλία - Μέτρο - Ισορροπία στην Διατροφή

Ποικιλία: Μία ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, καθώς και ποικιλία τροφίμων από την κάθε ομάδα. Ο κάθε «εκπρόσωπος» της κάθε ομάδας τροφίμων, έχει δικά του χαρακτηριστικά και ιδιότητες, που τον καθιστούν αποκλειστικό. Τρώτε, λοιπόν από όλες τις ομάδες τροφών (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κρέας, γαλακτοκομικά, λάδι) για να μπορέσετε να πάρετε όλες τις θρεπτικές ουσίες. Καμιά τροφή από μόνη της δεν έχει όλες τις θρεπτικές ουσίες.

Μέτρο: Η αρχή του μέτρου υπερισχύει και στη διατροφή. Δεν υπάρχουν τρόφιμα που απαγορεύονται, ούτε τρόφιμα που καταναλώνοντας τα σε αφθονία μπορούν να επιτύχουν πλεονεκτήματα υγείας. Όλα τα τρόφιμα μπορούν και θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, αρκεί να καλύπτονται αρχικά οι φυσιολογικές ανάγκες του κάθε οργανισμού και έπειτα οι όποιες προσωπικές αρέσκειες του κάθε ατόμου. Έτσι, από όλα τα φαγητά τρώτε τις σωστές ποσότητες από όλα τα φαγητά. Δεν υπάρχουν απαγορευμένα φαγητά και μή. Ούτε καλά και κακά φαγητά. Αν δεν υπάρχουν συγκεκριμένα προβλήματα υγείας που να απαγορεύουν συγκεκριμένα φαγητά τότε μπορούμε να απολαμβάνουμε όλα τα φαγητά αν κάνουμε τις σωστές αντιστοιχίες.

Ισορροπία: Η διατροφή μας πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων και παράλληλα, οι ποσότητες τροφής που προσλαμβάνουμε να είναι αυτές που απαιτούνται για τη διατήρηση τόσο ενός σταθερού βάρους (που να μην επηρεάζει αρνητικά την υγεία), όσο και για την κάλυψη των αναγκών στα διάφορα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και μέταλλα, έτσι ώστε να διεκπεραιώνονται σωστά οι φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. **Τρώτε αρκετά - αλλά όχι υπερβολικά από κάθε είδος φαγητού και θρεπτικής ουσίας.**

	Υδατάνθρακες:	55-60% και 20 - 30 γρ. φυτικών ινών
	Λίπη:	30-35% από τα οποία τα κορεσμένα λίπη δεν πρέπει να ξεπερνούν το 7%
	Πρωτεΐνες:	10-15%



T.Θ. 28823,
T.T. 2083,
Λευκωσία
Τηλ: 22452258
Φαξ: 22452292
www.cydadiet.org