



**ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ**

**Διδακτορική Διατριβή**

Πρόγραμμα πολυπαραγοντικής παρέμβασης σε οικογένειες  
με υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά ηλικίας 8 - 12 ετών στην Ελλάδα

**Παναγιώτης Α. Βαραγιάννης**

**Π Α Ρ Α Ρ Τ Η Μ Α Τ Α**

**A. ΣΥΜΦΩΝΗΤΙΚΟ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ**

**B. ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**Γ. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ**

Επιβλέπων Καθηγητής:

Αντώνης Ζαμπέλας, Καθηγητής ΓΠΑ

Τριμελής Συμβουλευτική Επιτροπή:

Αντώνης Ζαμπέλας, Καθηγητής ΓΠΑ

Μαρία Γιαννακούλια, Καθηγήτρια Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ζαφειρένια Καλλιόπη Καράτζη, Επίκουρη Καθηγήτρια ΓΠΑ

**ΑΘΗΝΑ 2023**

## Α. ΣΥΜΦΩΝΗΤΙΚΟ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ



ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ & ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ  
ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
Ιερά Οδός 75, Τ.Κ. 11855 Αθήνα

### ΣΥΜΦΩΝΗΤΙΚΟ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΕΓΩ, Ο/Η .....  
ΚΑΤΟΙΚΟΣ .....  
ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΕΓΓΡΑΦΟ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΚΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΩ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ:

Με το παρόν έγγραφο δηλώνω τη συγκατάθεσή μου για τη συμμετοχή του παιδιού μου, ..... αλλά και του εαυτού μου στην ερευνητική μελέτη με τίτλο 'Εκτίμηση, σχεδιασμός, υλοποίηση και αξιολόγηση προγραμμάτων τροποποίησης διατροφικής συμπεριφοράς σε ευπαθείς ομάδες του Ελληνικού πληθυσμού κατά τη διάρκεια της ζωής.' με επιστημονικό υπεύθυνο τον Καθηγητή κ. Αντώνη Ζαμπέλα, Πρόεδρο Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου, και της συνεργασίας της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Α' Παιδιατρική Κλινική Νοσοκομείου Παιδών 'Η Αγία Σοφία', Διευθυντής κ. Γεώργιος Χρούσος.

Κατανοώ ότι πριν αρχίσουν οι συνεδρίες ή η παρακολούθηση μέσω ειδικά σχεδιασμένης ιστοσελίδας ή η παρακολούθηση σε διαιτολογικά γραφεία **θα ενημερωθώ επαρκώς** για τη φύση και το σκοπό της μελέτης.

Αντιλαμβάνομαι πως **δεν υπάρχει κανένας απολύτως κίνδυνος** από τη συμμετοχή μου αλλά και του παιδιού μου στη μελέτη.

Κατανοώ ότι:

Το κυρίως θεραπευτικό πρόγραμμα και για γονείς και για τα παιδιά έχει διάρκεια 6 μήνες και θα αποτελείται: α. από 12 συνεδρίες που θα διεξάγονται στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο ή β. παρακολούθηση της ειδικά σχεδιασμένης ιστοσελίδας της μελέτης ή γ. παρακολούθηση σε διαιτολογικά για 12 συνεδρίες. Πριν την έναρξη του κυρίως θεραπευτικού προγράμματος και στη λήξη θα πραγματοποιηθούν δυο συνεδρίες αξιολόγησης. Οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν για τη μέτρηση και αξιολόγηση των παραμέτρων που ενδιαφέρουν περιλαμβάνουν και για γονείς και για τα παιδιά: το ιατρικό ιστορικό, τη μέτρηση σωματομετρικών χαρακτηριστικών (ύψος, βάρος), λιπομέτρηση, περιφέρεια μέσης, τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων σχετικά με τη διαιτητική πρόσληψη και συμπεριφορά, καθώς και τη σωματική δραστηριότητα.

Μετά την ολοκλήρωση του κυρίως θεραπευτικού προγράμματος θα υπάρξει αντίστοιχη παρακολούθηση, μια φορά σε ένα έτος και μια σε δύο έτη.

Η συμμετοχή του παιδιού μου στο συγκεκριμένο πρόγραμμα τροποποίησης διατροφικής συμπεριφοράς θα έχει ως δυνητικό όφελος τη βελτίωση του σωματικού του βάρους και την ενίσχυση των ικανοτήτων του να ελέγχει καλύτερα την πρόσληψη τροφής και το βάρος του, τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών του, την αύξηση των γνώσεων του για τη διατροφή και την άσκηση και συνολικά στροφή προς έναν υγιεινότερο τρόπο διατροφής και σωματικής δραστηριότητας, ώστε να προαχθεί η υγεία του τόσο τώρα όσο και αργότερα στην ενήλικη ζωή του. Αλλά και εγώ, ως γονέας, έχω τη δυνατότητα να λάβω βοήθεια από ειδικούς, για να

βοηθήσω με τη σειρά μου το παιδί μου σχετικά με τη διατροφή και στη σωματική του δραστηριότητα.

- **Οποιαδήποτε ερωτήματά μου** σχετικά με οποιαδήποτε διαδικασία της μελέτης θα απαντηθούν πλήρως από τον κ. Αντώνη Ζαμπέλα και τους υπόλοιπους επιστημονικούς συνεργάτες.

- Αν επιθυμώ, μπορώ να λάβω αναλυτικότερη περιγραφή των παραμέτρων που θα αξιολογηθούν και των μεθόδων που θα χρησιμοποιηθούν, οι οποίες **δεν ενέχουν κίνδυνο** για την υγεία του παιδιού μου και εμένα και είναι **ανώδυνες και αναίμακτες**.

- Διατηρώ το **δικαίωμα να διακόψω** ανά πάσα στιγμή τη συμμετοχή του παιδιού μου και τη δική μου στη μελέτη, χωρίς καμία επίπτωση στην ιατρική φροντίδα του παιδιού.

- Οποιαδήποτε πληροφορία που αφορά στο παιδί μου και εμένα και σε αποτέλεσμα των μετρήσεων μας, τα οποία θα προκύψουν κατά τη διάρκεια της μελέτης θα παραμείνουν **απόρρητα**.

Εγώ, ο/η υπογεγραμμένος/η .....  
κατανοώ τις παραπάνω εξηγήσεις και επιθυμώ το παιδί μου,  
..... με ημερομηνία γέννησης ...../...../19.....,  
αλλά και εγώ, να συμμετέχουμε στην εν λόγω μελέτη, με τίτλο 'Εκτίμηση, σχεδιασμός,  
υλοποίηση και αξιολόγηση προγραμμάτων τροποποίησης διατροφικής συμπεριφοράς σε  
ευπαθείς ομάδες του Ελληνικού πληθυσμού κατά τη διάρκεια της ζωής.'

Δηλώνω ότι υπογράφω αυτό το Συμφωνητικό Εθελοντικής Συμμετοχής με ελεύθερη βούληση.

Η σημερινή ημερομηνία είναι ...../...../2014

Το παρόν υπογράφηκε υπό την παρουσία μου, καθώς και την παρουσία των ακολούθων:

Ο κηδεμόνας

(όνομα και υπογραφή)

Ο ερευνητής

Ο Πρόεδρος Τμήματος  
Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων

Παναγιώτης Βαραγιάννης

Αντώνης Ζαμπέλας

**Β. ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ**  
 του Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων και  
 Διατροφής του Ανθρώπου, Γ.Π.Α.



ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
 ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ &  
 ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ  
 Αρ.Π. Πρωτ.: 274  
 Παραλαβή της ... 06/03/2014

**AGRICULTURAL UNIVERSITY OF ATHENS**  
 IERA ODOUS 75, VOTANIKOS 118 55 ATHENS  
**DEPARTMENT OF FOOD SCIENCE AND HUMAN NUTRITION**  
**COMMITTEE OF ETHICS**

ATHENS Application No 613/2014

**RESPONSE OF THE COMMITTEE ON APPLICATION FOR REVIEW OF EXPERIMENTAL PROTOCOL**

The committee review the application and accompanying documents with the following identification characteristics

Application number/date	87/06-02-2014
Scientific Responsible	Antonios Zampelas
Title of protocol	Evaluation, development, application and assessment of programs of modification of dietary behavior in vulnerable groups during their lifespan of the Greek population

The committee met on 5/3/2014, reviewed the above application and all accompanied documents and decided to approved the protocol:

	Yes	No
Protocol Approval	X	

**Comments**  
 Reviewer and protocol presenter was Maria Kapsokefalou  
 Maria Kapsokefalou submitted a positive review without comments or reservations.  
 The protocol was reviewed from all committee members.  
 The protocol was approved.

**Decision of the Committee**

APPROVED	X
NOT APPROVED	

In case the protocol is approved and the results of the study are published, the protocol license number and the date of approval

THE COMMITTEE MEMBERS		
 Maria Kapsokefalou Associate Professor, AUA	 Loukianos Bekridis Assistant Professor, UOA	 Vangelis Mallios Lawyer
	 George Katsourdis Assistant Professor	 Eleftherios Drosinos Associate Professor

## Γ1. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΛΥΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ  
ΜΕ ΥΠΕΡΒΑΡΑ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-12 ΕΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



**ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:**

**1η Συνεδρία / Ημερομηνία:**

**ΟΝΟΜΑ ΓΟΝΕΑ:**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**

1. Πόσο κατανοητές ήταν για εσάς οι επισημάνσεις για τις διατροφικές ανάγκες του παιδιού και ο προσδιορισμός του ισοζυγίου ενέργειας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

**ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:**

**2η Συνεδρία / Ημερομηνία:**

**ΟΝΟΜΑ ΓΟΝΕΑ:**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**

1. Πόσο κατανοητή ήταν η αξία, αλλά και η λειτουργία της Πυραμίδας Ισορροπημένης Διατροφής για παιδιά, για να την εφαρμόσετε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

**ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:**

**ΟΝΟΜΑ ΓΟΝΕΑ:**

**3η Συνεδρία / Ημερομηνία:**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**

1. Πόσο κατανοητές ήταν οι προτάσεις για υγιεινές συνταγές για πρωινό/για γεύμα/για σνακ;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

**ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:**

**ΟΝΟΜΑ ΓΟΝΕΑ:**

**4η Συνεδρία / Ημερομηνία:**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**

1. Πόσο κατανοητή ήταν η σημασία του οικογενειακού γεύματος και η συμμετοχή των παιδιών στην ετοιμασία του;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά



**ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:**

**ΟΝΟΜΑ ΓΟΝΕΑ:**

**5η Συνεδρία / Ημερομηνία:**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**

1. Πόσο κατανοητή ήταν η σημασία του πρωινού γεύματος και των ενδιάμεσων σνακ, για να αυξήσετε την κατανάλωση πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων σνακ;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

**ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:**

**ΟΝΟΜΑ ΓΟΝΕΑ:**

**6η Συνεδρία / Ημερομηνία:**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**

1. Πόσο κατανοητή ήταν η σημασία της κατανάλωσης φρούτων & λαχανικών, για να αυξήσετε την κατανάλωσή τους;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά



**ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:**

**ΟΝΟΜΑ ΓΟΝΕΑ:**

**7η Συνεδρία / Ημερομηνία:**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**

1. Πόσο κατανοητές ήταν οι επιπτώσεις της κατανάλωσης τροφών τύπου fast-food και γλυκών & γευμάτων εκτός σπιτιού, για να μειώσετε την κατανάλωσή τους;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

---

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

---

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

---

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

**ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:**

**ΟΝΟΜΑ ΓΟΝΕΑ:**

**8η Συνεδρία / Ημερομηνία:**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**

1. Πόσο κατανοητή ήταν η σημασία του οικογενειακού γεύματος για να το εφαρμόζετε καθημερινά;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

---

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

---

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

---

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά





**ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:**

**ΟΝΟΜΑ ΓΟΝΕΑ:**

**9η Συνεδρία / Ημερομηνία:**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**

1. Πόσο κατανοητή ήταν η σημασία της σωματικής δραστηριότητας και η ενθάρρυνση για την αύξησή της;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

**ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:**

**ΟΝΟΜΑ ΓΟΝΕΑ:**

**10η Συνεδρία / Ημερομηνία:**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**

1. Πόσο κατανοητή ήταν η σημασία της σωματικής δραστηριότητας και ο περιορισμός της καθιστικής ζωής;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά



**ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:**

**ΟΝΟΜΑ ΓΟΝΕΑ:**

**11η Συνεδρία / Ημερομηνία:**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**

1. Πόσο κατανοητό υπήρξε από εσάς το σχήμα 'το τρίγωνο της επιτυχίας':  
εξασκώ σκέψεις, σώμα, συναισθήματα' σε σχέση με το πρόβλημα της παιδικής  
παχυσαρκίας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της  
συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

**ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:**

**ΟΝΟΜΑ ΓΟΝΕΑ:**

**12η Συνεδρία / Ημερομηνία:**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**

1. Πόσο κατανοητή ήταν η στοχοθεσία και η κινητοποίηση του παιδιού για την  
αντιμετώπιση της παχυσαρκίας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της  
συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά



## 🌀 ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ 🌀

### - ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΜΕΣΩ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΩΝ ΓΡΑΦΕΙΩΝ -

#### **Ιδιωτικά Διαιτολογικά Γραφεία:**

Βάμβουκα Κατερίνα -Χαλάνδρι  
Μαγριπλή Εμμανουέλα – Γλυφάδα 2  
Σιαλβέρα Ντορίνα - Αμπελόκηποι  
Φαρατζιάν Πωλ – Γλυφάδα 1

#### **Κοινή Διαιτολογική Πρακτική** (εφαρμόζεται μόνον στα παιδιά)

- 1. Καρτέλα παιδιού - Σωματομετρήσεις:** Συμπληρώνεται αναλυτικά και τακτικά από το Διαιτολόγο (έχουν δοθεί ήδη στους Διαιτολόγους τα πρότυπα με τα στοιχεία κάθε παιδιού). Οι σωματομετρήσεις που θα γίνουν στο 1<sup>ο</sup>, 5<sup>ο</sup>, 9<sup>ο</sup> και 12<sup>ο</sup> ραντεβού θα καταγράφονται στην καρτέλα του παιδιού.
- 2. Πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο:** θα δοθεί στα παιδιά στο πρώτο ραντεβού
- 3. Πυραμίδα Υγιεινού Τρόπου Ζωής:** θα δοθεί στα παιδιά στο πρώτο ραντεβού
- 4. Φυλλάδιο (διατροφής, άσκησης, ψυχολογίας, μαγειρικής) για παιδιά:** έχει δοθεί ήδη στα παιδιά
- 5. Φυλλάδιο (διατροφής, άσκησης, ψυχολογίας, μαγειρικής) για γονείς:** έχει δοθεί ήδη στους γονείς
- 6. Βηματομετρητής:** θα δοθεί στα παιδιά κατά τη διάρκεια της παρέμβασης
- 7. Ερωτηματολόγια για παιδιά και γονείς:** συμπληρώνονται σύμφωνα με τις οδηγίες που έχουν δοθεί
- 8. Οδηγίες παρακολούθησης του προγράμματος:** έχουν δοθεί ήδη στα παιδιά και τους γονείς τους
- 9. Θεματολογία 12 συνεδριών**
- 10. Αναλυτικό πρόγραμμα 12 συνεδριών με το παιδί**
- 11. Ερωτήσεις στα παιδιά μετά από κάθε συνεδρία**

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Τα ραντεβού των παιδιών κλείνονται σύμφωνα με το ενδεικτικό πρόγραμμα το οποίο αναφέρεται παρακάτω και πάντα σε συνεννόηση με το παιδί. Ο Διαιτολόγος επιδιώκει να μην αφήσετε μεγάλο διάστημα χωρίς παρακολούθηση το παιδί. Για οποιοδήποτε πρόβλημα προκύψει κατά τη διάρκεια της παρέμβασης ενημερώνεται ο Συντονιστής του προγράμματος κ. Βαραγιάννης.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ			
ΙΟΥΝΙΟΣ 2013		ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2013	
1	1 <sup>ο</sup> ραντεβού	1	7 <sup>ο</sup> ραντεβού
2	2 <sup>ο</sup> ραντεβού	2	8 <sup>ο</sup> ραντεβού
ΙΟΥΛΙΟΣ 2013		ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013	
1	3 <sup>ο</sup> ραντεβού	1	9 <sup>ο</sup> ραντεβού
2	4 <sup>ο</sup> ραντεβού	2	10 <sup>ο</sup> ραντεβού
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2013		ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2013	
1	5 <sup>ο</sup> ραντεβού	1	11 <sup>ο</sup> ραντεβού
2	6 <sup>ο</sup> ραντεβού		
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2014			
	1		12 <sup>ο</sup> ραντεβού

### 1. ΚΑΡΤΕΛΑ ΠΑΙΔΙΟΥ - σωματομετρήσεις

Η καρτέλα παιδιού αφορά σε μια καρτέλα συγκέντρωσης όλων των σωματομετρήσεων για το παιδί που θα υλοποιηθούν κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Ειδικότερα, οι μετρήσεις αυτές αφορούν στη:

Καταγραφή βάρους  
Μέτρηση περιφέρειας μέσης  
Καταγραφή ύψους  
Εκτίμηση σωματικού λίπους (kg + %)

στο 1<sup>ο</sup>, 5<sup>ο</sup>, 9<sup>ο</sup> και 12<sup>ο</sup> ραντεβού

#### 1.1 Εξοπλισμός μέτρησης:

- Κοινή χρήση Tanita για τη μέτρηση σωματικού βάρους.
- Κοινή χρήση μεζούρας για τη μέτρηση περιφέρειας μέσης σε συγκεκριμένα σημεία.
- Κοινή χρήση του αναστημόμετρου δαπέδου ή ζυγαριάς ή επιτοίχιο για τη μέτρηση του ύψους.
- Εκτίμηση λίπους (kg + %) με τη χρήση της tanita δεδομένου της τήρησης συγκεκριμένων συνθηκών ως αναλύεται στους 'τρόπους μέτρησης'.



## 1.2 Τρόπος μέτρησης

- **Μέτρηση βάρους:** με τη ψηφιακή ζυγαριά (Tanita TBF 300) με ελαφρύ ρουχισμό χωρίς παπούτσια και με ακρίβεια δέκατου του κιλού.
- **Μέτρηση ύψους:** με φορητό αναλογικό αναστημόμετρο (Leicester height-measure), χωρίς παπούτσια, με ακρίβεια 0,1 εκατοστού του μέτρου.
- **Δείκτης Σωματικής Μάζας, ΔΣΜ:** υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος (kg) με το τετράγωνο του ύψος (m).
- **Μέτρηση ποσοστού (%) λίπους και λίπος σώματος (kg):** με το ψηφιακό λιπομετρητή (Tanita TBF 300), σε όρθια θέση, ξυπόλητος. Είναι σημαντικό 2 ώρες πριν από τη μέτρηση, να μην έχει γίνει καμία κατανάλωση φαγητού ή σνακ, να έχει αποφευχθεί άσκηση και 1 ώρα πριν τη μέτρηση να μην έχει γίνει πρόσληψη υγρών, νερού, χυμών, αναψυκτικών και ροφημάτων ή καφέ.
- **Μέτρηση περιφέρειας μέσης:** με τη μεζούρα (Seca, Germany). Η μέτρηση της μέσης ορίζεται στο πιο λεπτό σημείο της μέσης και πάντα πάνω από τον αφαλό. Συγκεκριμένα σε άτομα με αυξημένο κοιλιακό λίπος η μέτρηση λαμβάνεται περίπου 3 cm πάνω από τον αφαλό.

## 2. ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ:

Πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο ειδικά διαμορφωμένο για τα παιδιά, με στόχο την ποικιλία στη διατροφή. Βασίζεται στην καθημερινή κατανάλωση τροφίμων από όλες τις ομάδες τροφίμων, σε μια λογική παιχνιδιού: **«τρώω τα ... χρώματα του ουράνιου τόξου»**, από τις διάφορες βαθμίδες της 'πυραμίδας ισορροπημένης διατροφής' (βάση, μεσαία ζώνη και κορυφή).



## 3. ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ:



Πυραμίδα υγιεινού τρόπου ζωής, ειδικά διαμορφωμένη για τα παιδιά, διαμορφωμένη σε 3 διαστάσεις. Η πυραμίδα αυτή περιλαμβάνει την 'πυραμίδα της ισορροπημένης διατροφής', την πυραμίδα της άσκησης, και μια πυραμίδα για την ασφάλεια των τροφίμων, ώστε να εξασφαλίζεται η προστασία των τροφίμων και των παιδιών από παθογόνους μικροοργανισμούς.





### 7.2 Τριήμερο ημερολόγιο διατροφής και σωματικής δραστηριότητας του παιδιού

Το τριήμερο ημερολόγιο διατροφής και το αντίστοιχο για τη σωματική δραστηριότητα του παιδιού έχει δοθεί στην αρχή (και θα δοθεί και στο τέλος μετά τις 12 συνεδρίες σε 7 μήνες) από την ερευνητική ομάδα στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο. Και τα δύο ερωτηματολόγια έχουν συμπληρωθεί με τη βοήθεια του γονέα.



### 7.3 Ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης του παιδιού

Το ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης του παιδιού έχει δοθεί στην αρχή (και θα δοθεί και στο τέλος μετά τις 12 συνεδρίες σε 7 μήνες) από την ερευνητική ομάδα στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο. Έχει συμπληρωθεί με τη βοήθεια και τη καθοδήγηση της ψυχολόγου.



### 7.4 Ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης (2) και για το στρες του παιδιού

Τα ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης (2) και αυτό για το στρες θα δοθούν από το Διαιτολόγο στο πρώτο ραντεβού στο παιδί, το οποίο θα το συμπληρώσει στο σπίτι και θα το επιστρέψει συμπληρωμένο στο επόμενο ραντεβού.



Στο πρώτο ραντεβού θα δοθεί στο παιδί ένα σετ με 3 σαλιβέττες, τις οποίες θα επιστρέψουν στο επόμενο ραντεβού. Οι οδηγίες χρήσης για τη λήψη σιέλου με σαλιβέττες θα έχουν δοθεί στους



Διαιτολόγους και εν συνεχεία στο γονέα του παιδιού. Η συμμετοχή του παιδιού σε αυτή την ενέργεια είναι προαιρετική.

### 7.5 Ερωτηματολόγιο για γονείς

Το ερωτηματολόγιο για γονείς θα δοθεί από τον Διαιτολόγο, στο πρώτο ραντεβού στο γονέα, το οποίο θα το συμπληρώσει στο σπίτι και θα το επιστρέψει στο επόμενο ραντεβού.



## 8. ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

- Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλη την οικογένεια, και σε γονείς και σε παιδιά. Με τη συμμετοχή σας θα καταφέρετε να υιοθετήσετε πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες για σας και τα παιδιά σας, ενώ ταυτόχρονα θα λάβετε πρακτικές συμβουλές για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και την επίτευξη ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους.
- Θα παρακολουθήσετε το πρόγραμμα παρέμβασης σε επιλεγμένα Διαιτολογικά γραφεία της Αθήνας που βρίσκονται στις περιοχές: Γλυφάδα, Αμπελόκηποι και Χαλάνδρι. **Θα ενημερωθείτε ποιο Διαιτολογικό γραφείο θα επισκέπτεστε.**
- Η παρακολούθηση είναι δωρεάν, ατομική του παιδιού με τον γονέα/συνοδό και θα γίνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα (1 επίσκεψη ανά 2 εβδομάδες).
- Θα πραγματοποιηθούν συνολικά 12 επισκέψεις σε χρονικό διάστημα 7 μηνών ξεκινώντας τον Ιούνιο του 2013 μέχρι τον Ιανουάριο του 2014.
- Ο καθορισμός της ημέρας και της ώρας των ραντεβού θα γίνεται σε συνεννόηση με τον αντίστοιχο Διαιτολόγο του Διαιτολογικού γραφείου.
- Η συμμετοχή σας στο πρόγραμμα θα είναι **ανώδυμη και εθελοντική, χωρίς καμιά οικονομική επιβάρυνση, οι μετρήσεις θα είναι αναίμακτες** και ανά πάσα στιγμή έχετε την ελευθερία απόσυρσης, χωρίς καμιά περαιτέρω υποχρέωση.
- **Στην αρχή του προγράμματος θα λάβετε την 'Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής για τα παιδιά', 2 φυλλάδια με χρήσιμες συμβουλές από την ομάδα ειδικών (διαιτολόγος, καθ.φυσ.αγωγής, ψυχολόγος, σεφ) για γονείς και παιδιά αντίστοιχα.** Κατά τη διάρκεια του προγράμματος θα διανεμηθεί χρήσιμο υλικό σε όλους τους συμμετέχοντες.
- Για τυχόν απορίες ή ερωτήσεις επικοινωνήστε με την κ. Άντα Νησιανάκη τηλ. γραφείου 2104173350, κινητό: 69366360059 ή στο email: info4yourfamily@yahoo.gr





## 9. ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ 12 ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

Ο Διαιτολόγος μπορεί να αντλήσει υλικό και πληροφορίες για τη θεματολογία των συνεδριών από το ειδικά σχεδιασμένο 'Φυλλάδιο (διατροφής, άσκησης, ψυχολογίας, μαγειρικής) για παιδιά' αλλά και την 'Πυραμίδα Υγιεινού Τρόπου Ζωής για παιδιά'.

<b>Συνεδρία 1<sup>η</sup></b>	Διατροφικές ανάγκες παιδιών, ισοζύγιο ενέργειας
<b>Συνεδρία 2<sup>η</sup></b>	Προσέγγιση από του πλευρά του ψυχολόγου: <i>εκτίμηση παρούσας κατάστασης, κατανόηση προβλήματος</i>
<b>Συνεδρία 3<sup>η</sup></b>	Προσέγγιση από του πλευρά του ψυχολόγου: <i>Στοχοθεσία/Κινητοποίηση</i>
<b>Συνεδρία 4<sup>η</sup></b>	Εκπαίδευση στη Πυραμίδα υγιεινής διατροφής παιδιών. Εκπαίδευση για το μέγεθος της μερίδας + ετικέτες, λίστα για ψώνια στο super market,
<b>Συνεδρία 5<sup>η</sup></b>	Σημασία πρωινού γεύματος & ενδιάμεσων σνακ
<b>Συνεδρία 6<sup>η</sup></b>	Σημασία κατανάλωσης φρούτων & λαχανικών, αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών.
<b>Συνεδρία 7<sup>η</sup></b>	Επιπτώσεις κατανάλωσης τροφών τύπου fast-food και γλυκών & γεύματα εκτός σπιτιού, ενημέρωση για ενεργειακά πυκνά τρόφιμα (γλυκά/φαγητό εκτός) σε αντιπαράθεση με την κατανάλωση θρεπτικών τροφίμων. Επαρκής ενυδάτωση, πρόσληψη χυμών/ light ποτών
<b>Συνεδρία 8<sup>η</sup></b>	Μαθήματα μαγειρικής, υγιεινές συνταγές για πρωινό/γεύμα/σνακ.
<b>Συνεδρία 9<sup>η</sup></b>	Μαθήματα μαγειρικής. Γεύματα στο σπίτι όλη η οικογένεια μαζί, εβδομαδιαίο σπιτικό φαγητό, κινητοποίηση γονέων στη συμμετοχή, παράδειγμα γονέων στα παιδιά
<b>Συνεδρία 10<sup>η</sup></b>	Σημασία σωματικής δραστηριότητας, ενθάρρυνση άσκησης
<b>Συνεδρία 11<sup>η</sup></b>	Σημασία σωματικής δραστηριότητας και περιορισμός καθιστικής ζωής (παρακολούθηση τηλεόρασης/υπολογιστή)
<b>Συνεδρία 12<sup>η</sup></b>	Σημασία του οικογενειακού γεύματος

## 10. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 12 ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

Σημειώνουμε ότι η κάθε συνεδρία θα έχει διάρκεια **20-30λεπτά**. Ακολούθως, περιγράφονται οι δράσεις που θα πρέπει να υλοποιούνται για κάθε μια συνεδρία χωριστά.

### 1η Συνεδρία

1. Σωματομετρήσεις
2. Διατροφικό και Ιατρικό Ιστορικό



3. Πρότυπο εβδομαδιαίο Διαιτολόγιο
4. Αναφορά στις διατροφικές ανάγκες παιδιών και στο ισοζύγιο ενέργειας.
5. Συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα.
6. Ερωτήσεις (5)

### **2<sup>η</sup> Συνεδρία**

1. Συμβουλές για τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής σύμφωνα με το πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο
2. Προσέγγιση από του πλευρά του ψυχολόγου: εκτίμηση παρούσας κατάστασης, κατανόηση προβλήματος
3. Συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα
4. Ερωτήσεις (5)

### **3<sup>η</sup> Συνεδρία**

1. Συμβουλές για τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής σύμφωνα με το πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο
2. Προσέγγιση από του πλευρά του ψυχολόγου, Στοχοθεσία / Κινητοποίηση του παιδιού
3. Συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα
4. Ερωτήσεις (5)

### **4<sup>η</sup> Συνεδρία**

1. Συμβουλές για τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής σύμφωνα με το πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο
2. Εκπαίδευση στη Πυραμίδα Ισορροπημένης Διατροφής παιδιών. Εκπαίδευση για το μέγεθος της μερίδας + ετικέτες, λίστα για ψώνια στο super market
3. Συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα
4. Ερωτήσεις (5)

### **5<sup>η</sup> Συνεδρία**

1. Σωματομετρήσεις
2. Συμβουλές για τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής σύμφωνα με το πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο
3. Σημασία πρωινού γεύματος & ενδιάμεσων σνακ
4. Συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα
5. Ερωτήσεις (5)



### **6η Συνεδρία**

1. Συμβουλές για τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής σύμφωνα με το πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο
2. Σημασία κατανάλωσης φρούτων & λαχανικών, αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών.
3. Συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα
4. Ερωτήσεις (5)

### **7η Συνεδρία**

1. Συμβουλές για τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής σύμφωνα με το πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο
2. Επιπτώσεις κατανάλωσης τροφών τύπου fast-food και γλυκών & γεύματα εκτός σπιτιού, ενημέρωση για ενεργειακά πυκνά τόφιμα (γλυκά/φαγητό εκτός) σε αντιπαράβολή με την κατανάλωση θρεπτικών τροφίμων. Επαρκής ενυδάτωση, πρόσληψη χυμών/ light ποτών.
3. Συζήτηση για τα συγκεκριμένα θέματα
4. Ερωτήσεις (5)

### **8η Συνεδρία**

1. Συμβουλές για τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής σύμφωνα με το πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο
2. Μαθήματα μαγειρικής, υγιεινές συνταγές για πρωινό/γεύμα/σνακ
3. Συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα
4. Ερωτήσεις (5)

### **9η Συνεδρία**

1. Σωματομετρήσεις
2. Συμβουλές για τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής σύμφωνα με το πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο
3. Μαθήματα μαγειρικής, γεύματα στο σπίτι όλη η οικογένεια μαζί, εβδομαδιαίο σπιτικό φαγητό, κινητοποίηση γονέων στη συμμετοχή, παράδειγμα γονέων στα παιδιά.
4. Συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα
5. Ερωτήσεις (5)



### **10η Συνεδρία**

1. Συμβουλές για τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής σύμφωνα με το πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο
2. Σημασία σωματικής δραστηριότητας, ενθάρρυνση άσκησης.
3. Συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα
4. Ερωτήσεις (5)

### **11η Συνεδρία**

1. Συμβουλές για τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής σύμφωνα με το πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο
2. Σημασία σωματικής δραστηριότητας και περιορισμός καθιστικής ζωής (παρακολούθηση τηλεόρασης/υπολογιστή)
3. Συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα
4. Ερωτήσεις (5)

### **12η Συνεδρία**

1. Σωματομετρήσεις
2. Συμβουλές για τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής σύμφωνα με το πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο
3. Σημασία οικογενειακού γεύματος
4. Συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα
5. Ερωτήσεις (5)

## **11. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΘΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ**

Στο πέρας κάθε συνεδρίας θα δίνεται ένα mini ερωτηματολόγιο με 5 ερωτήσεις στους γονείς, ώστε να γίνει αντιληπτό το επίπεδο κατανόησης διάφορων θεμάτων από το παιδί. Κάθε έντυπο θα έχει στις εισαγωγικές πληροφορίες (α) ημερομηνία, (β) ομάδα παρέμβασης, (γ) εκπαιδευτής και (δ) το όνομα του συμμετέχοντα. Ακολούθως αναφέρεται το σύνολο των ερωτήσεων που διατυπωθούν στις 12 συνεδρίες, ενώ θα σας δοθεί σε ηλεκτρονική μορφή η πλήρης μορφή του εντύπου.



## 1η Συνεδρία

1. Πόσο κατανοητές ήταν για εσάς οι επισημάνσεις για τις διατροφικές ανάγκες του παιδιού και ο προσδιορισμός του ισοζυγίου ενέργειας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

## 2η Συνεδρία

1. Πόσο κατανοητό υπήρξε από εσάς το σχήμα 'το τρίγωνο της επιτυχίας; εξασκή σκέψεις, σώμα, συναισθήματα' σε σχέση με το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά



### 3η Συνεδρία

1. Πόσο κατανοητή ήταν η στοχοθεσία και η κινητοποίηση του παιδιού για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

### 4η Συνεδρία

1. Πόσο κατανοητή ήταν η αξία, αλλά και η λειτουργία της Πυραμίδας Ισορροπημένης Διατροφής για παιδιά, για να την εφαρμόσετε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά



### 5η Συνεδρία

1. Πόσο κατανοητή ήταν η σημασία του πρωινού γεύματος και των ενδιάμεσων σνακ, για να αυξήσετε την κατανάλωση πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων σνακ;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

### 6η Συνεδρία

1. Πόσο κατανοητή ήταν η σημασία της κατανάλωσης φρούτων & λαχανικών, για να αυξήσετε την κατανάλωσή τους;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά



### 7η Συνεδρία

1. Πόσο κατανοητές ήταν οι επιπτώσεις της κατανάλωσης τροφών τύπου fast-food και γλυκών & γευμάτων εκτός σπιτιού, για να μειώσετε την κατανάλωσή τους;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

### 8η Συνεδρία

1. Πόσο κατανοητές ήταν οι προτάσεις για υγιεινές συνταγές για πρωινό/για γεύμα/για σνακ;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά





### 9η Συνεδρία

1. Πόσο κατανοητή ήταν η σημασία του οικογενειακού γεύματος και η συμμετοχή των παιδιών στην ετοιμασία του;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

### 10η Συνεδρία

1. Πόσο κατανοητή ήταν η σημασία της σωματικής δραστηριότητας και η ενθάρρυνση για την αύξησή της;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά



### 11η Συνεδρία

1. Πόσο κατανοητή ήταν η σημασία της σωματικής δραστηριότητας και ο περιορισμός της καθιστικής ζωής;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

### 12η Συνεδρία

1. Πόσο κατανοητή ήταν η σημασία του οικογενειακού γεύματος για να το εφαρμόζετε καθημερινά;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

2. Πόσο κατανοητό ήταν το παρεχόμενο εκπαιδευτικό υλικό;

Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

3. Πόσο καλός ήταν ο εκπαιδευτής σας;












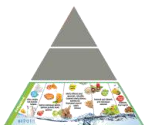


Καθόλου Πάρα πολύ  
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

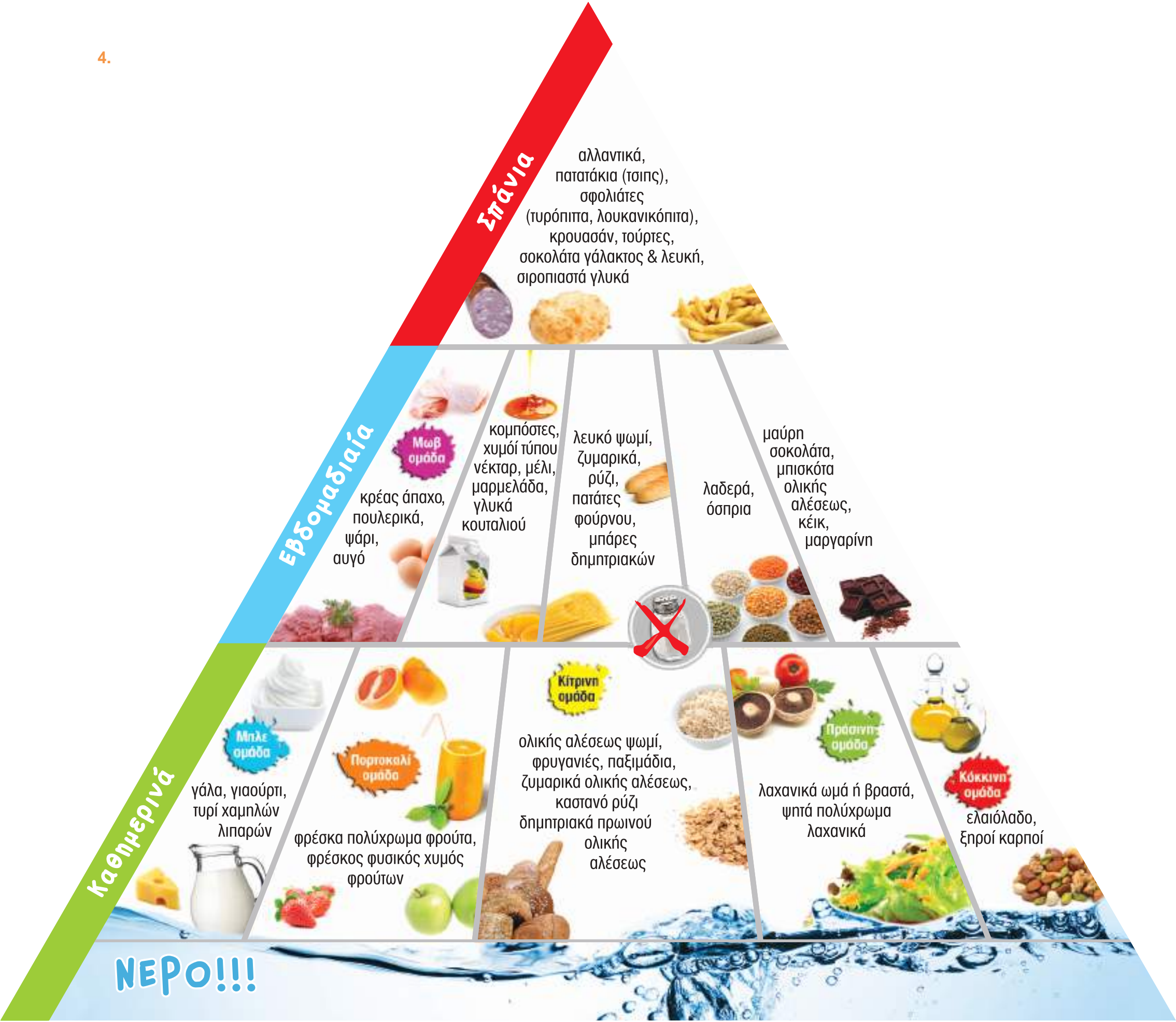
4. Κρίνετε επιθυμητό να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις στην υλοποίηση της συνεδρίας;

**1.Ναι 2.Όχι Αν ναι, αναφέρετε.....**

5. Χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης της δραστηριότητας: \_\_ λεπτά

ημέρα	Πρότυπο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο						
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	<p><b>ΤΡΙΑ ΧΡΩΜΑΤΑ</b> ΑΠΟ ΤΗ <u>ΒΑΣΗ</u> ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ</p> <p>μπλε ομάδα + κίτρινη ομάδα + πορτοκαλί ομάδα</p>						
	<p><b>ΔΥΟ ΧΡΩΜΑΤΑ</b> ΑΠΟ ΤΗ <u>ΒΑΣΗ</u> ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ</p> <p>α.  +  <span style="margin-left: 100px;">γ.  + </span>  <span style="margin-left: 100px;">μπλε ομάδα</span> <span style="margin-left: 100px;">κίτρινη ομάδα</span> <span style="margin-left: 100px;">πράσινη ομάδα</span> <span style="margin-left: 100px;">μπλε ομάδα</span></p> <p>β.  +  <span style="margin-left: 100px;">δ.  + </span>  <span style="margin-left: 100px;">μπλε ομάδα</span> <span style="margin-left: 100px;">πορτοκαλί ομάδα</span> <span style="margin-left: 100px;">πορτοκαλί ομάδα</span> <span style="margin-left: 100px;">κόκκινη ομάδα</span></p>					<p><b>ΔΥΟ ΧΡΩΜΑΤΑ</b> ΑΠΟ ΤΗ <u>ΜΕΣΑΙΑ ΖΩΝΗ</u> ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ</p> <p>α.  +   <span style="margin-left: 100px;">κίτρινη ομάδα</span> <span style="margin-left: 100px;">πορτοκαλί ομάδα</span></p> <p>β.  +   <span style="margin-left: 100px;">πορτοκαλί ομάδα</span> <span style="margin-left: 100px;">κόκκινη ομάδα</span></p>	
ΠΡΟΓΕΥΜΑ	ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ (ΜΟΣΧ./ΧΟΙΡΙΝΟ)	ΨΑΡΙ	ΟΣΠΡΙΑ ή ΛΑΔΕΡΑ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΟΛΙΚΗΣ	ΟΣΠΡΙΑ ή ΛΑΔΕΡΑ	ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ (ΜΟΣΧΑΡΙ / ΧΟΙΡΙΝΟ)	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ή ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ή ΑΥΓΑ
	<p>+ ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ:</p>						
	<p><b>ΤΡΙΑ ΧΡΩΜΑΤΑ</b></p>					<p><b>ΔΥΟ ΧΡΩΜΑΤΑ</b></p>	<p><b>ΤΡΙΑ ΧΡΩΜΑΤΑ</b></p>
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ							
						<p>1 ΧΡΩΜΑ από τη ΜΕΣΑΙΑ ΖΩΝΗ της πυραμίδας</p>	

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	<p><b>ΔΥΟ ΧΡΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ</b></p>  <p><b>α.</b>  +  <b>μπλε ομάδα κίτρινη ομάδα</b></p> <p><b>γ.</b>  +  <b>πράσινη ομάδα μπλε ομάδα</b></p> <p><b>β.</b>  +  <b>μπλε ομάδα πορτοκαλί ομάδα</b></p> <p><b>δ.</b>  +  <b>πορτοκαλί ομάδα κόκκινη ομάδα</b></p>						<p><b>ΔΥΟ ΧΡΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΣΑΙΑ ΖΩΝΗ ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ</b></p>  <p><b>α ή β</b></p>   <p>+ +</p>  
ΒΡΑΔΙΝΟ	<p><b>ΕΠΙΛΟΓΕΣ</b></p> <p>1. ΜΙΣΗ ΜΕΡΙΔΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ, ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΧΡΩΜΑΤΩΝ</p> <p>2. ΤΡΙΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ</p>  <p> +  +  <b>μπλε ομάδα κίτρινη ομάδα πορτοκαλί ομάδα</b></p>						
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έχετε επαρκή ενυδάτωση καθημερινά</li> <li>• Μην καταναλώνετε επιτραπέζιο αλάτι</li> <li>• Έχετε ποικιλία από τα χρώματα της πυραμίδας σε κάθε σας γεύμα</li> <li>• Επιλέγετε 1 φορά στις 15 μέρες τρόφιμα, γλυκίσματα ή σνακ από την κορυφή της πυραμίδας</li> <li>• Προσέχετε την ποσότητα που καταναλώνετε</li> <li>• Μην ξεχνάτε τη σωματική δραστηριότητα σε καθημερινή βάση</li> </ul>						



**Σπάνια**

αλλαντικά, πατατάκια (τσιπς), σφολιάτες (τυρόπιπα, λουκανικόπιτα), κρουασάν, τούρτες, σοκολάτα γάλακτος & λευκή, σιροπιαστά γλυκά



**Εβδομαδιαία**

κρέας άπαχο, πουλερικά, ψάρι, αυγό

**Μωβ ομάδα**

κομπόστες, χυμώι τύπου νέκταρ, μέλι, μαρμελάδα, γλυκά κουταλιού

λευκό ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες φούρνου, μπάρες δημητριακών

μαύρη σοκολάτα, μπισκότα ολικής αλέσεως, κέικ, μαργαρίνη



**Καθημερινά**

γάλα, γιαούρτι, τυρί χαμηλών λιπαρών

**Μπλε ομάδα**

**Πορτοκαλί ομάδα**

φρέσκα πολύχρωμα φρούτα, φρέσκος φυσικός χυμός φρούτων

**Κίτρινη ομάδα**

ολικής αλέσεως ψωμί, φρυγανιές, παξιμάδια, ζυμαρικά ολικής αλέσεως, καστανό ρύζι δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως

**Πράσινη ομάδα**

λαχανικά ωμά ή βραστά, ψητά πολύχρωμα λαχανικά

**Κόκκινη ομάδα**

ελαιόλαδο, ξηροί καρποί

**ΝΕΡΟ!!!**



Τα τρόφιμα χωρίζονται οριζόντια, σε ζώνες, ανάλογα με το πόσο συχνά μπορείς να τα καταναλώνεις και κάθετα σε τραπέζια διαφορετικού εμβαδού και χρώματος, ανάλογα με την ομάδα τροφίμου.

Στη βάση της πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα που μπορείς να καταναλώνεις καθημερινά, στη μεσαία ζώνη, βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση και στην κορυφή της πυραμίδας αυτά που θα πρέπει να καταναλώνεις σπάνια.

Όσο πιο μεγάλο το εμβαδό το οποίο αντιστοιχεί σε κάθε κουτάκι της πυραμίδας τόσο μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής προσλαμβανόμενης ενέργειας θα πρέπει να προέρχεται από αυτό το τρόφιμο.

Σχεδιάζοντας τι μπορείς να τρώω σε γεύματα ή σνακ: **Καθημερινά** θα πρέπει να καταναλώνω από:

**Μπλε ομάδα:** 1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 ποτήρι γάλα ή/και 1 κεσεδάκι γιαούρτι.

**Πορτοκαλί ομάδα:** 1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 μέτριο σε μέγεθος φρούτο π.χ. 1 αχλάδι ή/και ½ ποτήρι φρεσκοστυμμένος χυμός φρούτου.

Όσα φρούτα δεν μπορούν να ακολουθήσουν τον “κανόνα του μέτριου” μπορείς να τα υπολογίσεις ως εξής:

1 μερίδα φρούτου αντιστοιχεί σε 1 λεπτή φέτα πεπόνι ή/και ½ λεπτή φέτα καρπούζι ή/και 3 μικρά δαμάσκηνα ή/και 17 ρόγες σταφύλι ή/και 12 κεράσια ή/και 2 μανταρίνια ή/και 4 μικρά βερίκοκα).

**Πράσινη ομάδα:** 1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή/και ½ φλιτζάνι βρασμένα ή/και 1 μέτρια ντομάτα ή/και ½ φλιτζάνι ψητά λαχανικά.

**Κίτρινη ομάδα:** 1 μερίδα αντιστοιχεί σε ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης ή/και 1 φέτα ψωμί (1 φέτα ψωμί τοστ σε μέγεθος) ολικής άλεσης ή/και ½ φλιτζάνι καστανό ρύζι ή/και ½ φλιτζάνι ζυμαρικά ολικής άλεσης ή/και 3 κουτάλια σούπας κούακερ.

**Κόκκινη ομάδα:** 1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο ή/και 1 χούφτα ξηροί καρποί, πρόσεχε η κατανάλωσή τους να γίνεται με μέτρο γιατί είναι τρόφιμα που είναι πλούσια σε ενέργεια.

**Για το πρωινό σου** συνδυάζεις τουλάχιστον 3 χρώματα από τη βάση της πυραμίδας, για τα **κύρια γεύματά** σου (γεύμα-δείπνο) τουλάχιστον 4 χρώματα και για τα **σνακ** 1 ή 2 χρώματα από τη βάση της πυραμίδας.

**Μωβ ομάδα:** 1 μερίδα αντιστοιχεί σε 30 γραμμάρια κρέας ή κοτοπουλο άπαχο, ή 60 γραμμάρια ψάρι, ή 1 αυγό ή 30 γραμμάρια τυρί ή αλλαντικά χαμηλών λιπαρών.



Μείωση



Σερφάρισμα στο διαδίκτυο, τηλεθέαση, video και computer παιχνίδια, να κάθεται κανείς περισσότερο από 30 λεπτά/ φορά

Άσκηση

2-3 φορές εβδομάδα

**Παιχνίδι / ψυχαγωγία:**

χορός, μίνι γκολφ, μπόουλινγκ...



**Δύναμη και ευελιξία:**

πολεμικές τέχνες, πους απς, εξάσκηση με βάρη...

3-5 φορές εβδομάδα



**Τουλάχιστον 20 λεπτά αερόβια άσκηση:**

ποδήλατο, κολύμπι, τρέξιμο, ζωηρό περπάτημα, σκονιάκι, skateboard...

**Οργανωμένα σπορ:**

βόλεϊ, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, τένις, κολυμβητήριο...



Καθημερινά



περπάτημα από/προς το σχολείο, σιγύρισμα υπνοδωματίου, χρήση σκάλας έναντι ανελκυστήρα, βόλτα το σκύλο, βοήθεια προς τους γονείς για τις δουλειές του σπιτιού...



**Τι να κάνεις μόνος σου:**

Κοιλιακούς, σουτάκια με μπάλα μπάσκετ.



**Τι να κάνεις με τους γονείς:**

Ποδήλατο, βόλτα το σκύλο, βόλτα στο πάρκο, περπάτημα στην εξοχή.



**Τι να κάνεις με τους φίλους σου:**

Μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλεϊ, κυνηγητό, κρυφτό, μπάλα στο πάρκο ή στην πιλοτή/αυλή του σπιτιού.

Εξασφάλισε καλύτερη υγεία και μια ισορροπημένη διατροφή με απλά βήματα:

Κατανάλωνε:

**2 φορές/ εβδομάδα** ως κύριο γεύμα ψάρι μαγειρεμένο.

**1-2 φορές/ εβδομάδα** ως κύριο γεύμα κόκκινο κρέας χαμηλό σε λιπαρά όπως το φαρονέφρι, το μοσχάρι φιλέτο, ή οποιοδήποτε άλλο άπαχο κομμάτι κρέας ή ως συνοδευτικό στο γεύμα σου 30 γραμμάρια (1 σπιρτόκουτο σε όγκο ή 1 φέτα τσος) από κάποιο κίτρινο τυρί ή φέτα.

**1-2 φορές/ εβδομάδα** ως κύριο γεύμα κοτόπουλο ή γαλοπούλα άπαχη χωρίς την πέτσα.

**1-2 φορές/εβδομάδα** ως κύριο γεύμα λαδερά και όσπρια όπως τα φασολάκια και οι φακές αντίστοιχα

**3 φορές/ εβδομάδα** ως σνακ κάποιο γλυκό όπως τα γλυκά κουταλιού, οι μαρμελάδες, οι γρανίτες, τα σορμπέ, οι κρέμες ημέρας, το ρόφημα κακάο, το σπιτικό κέικ, οι σπιτικές κομπόστες φρούτων, ψωμί με φυτική μαργαρίνη τύπου soft και μέλι.

**1 φορά τις 15 μέρες** ή το μήνα αλλαντικά (π.χ. ζαμπόν, λουκάνικα), γύρο, σουβλάκια, πίτσες, χοι ντογκ, πατατόκια chips, κρουασάν, τηγανιτές πατάτες, τούρτες, γλυκά ανατολής, σοκολάτα γάλακτος, λευκή, σαλάτες με λιπαρά dressing (π.χ. μαγιονέζα, κρέμα γάλακτος), κομπόστες σε σιρόπι, αποξηραμένα φρούτα με ζάχαρη ή ζαχαρούχους συμπυκνωμένους χυμούς ή νέκταρ.

**Προσπάθησε να κοιμάσαι αρκετά.**

**Μην παραλείπεις το πρωινό σου** γιατί είναι βασικό για τη συγκέντρωση και την απόδοσή σου στο σχολείο.

Έχε πάντα μαζί σου στο σχολείο κάποιο σνακ για να σου δίνει ενέργεια και να μην πέφτεις με τα μούτρα στο μεσημεριανό γεύμα!

**Στο διάλειμα του σχολείου επέλεξε να παίζεις διαδραστικά παιχνίδια** με τους συμμαθητές σου από το να κάθεσαι στην τάξη!

**Φτιάξε ένα υγιεινό σνακ για το σχολείο μαζί με τη μαμα!**

**Μάθε να διαβάζεις τις ετικέτες τροφίμων** έτσι ώστε να επιλέγεις πιο θρεπτικά τρόφιμα.

**Επίλεξε καλύτερα το σπιτικό φαγητό** από το έτοιμο φαγητό γιατί είναι πιο υγιεινό.

**Μάθε να χρησιμοποιείς με μέτρο το ελαιόλαδο και το αλάτι στο φαγητό.** Επίσης απέφευγε να χρησιμοποιείς αλάτι στις σαλάτες σου, δοκίμασε εναλλακτικά ξύδι ή λεμόνι.





Τι πρέπει να προσέχεις

...και με ποιον τρόπο

χρησιμοποίηση ασφαλών  
νερού και τροφίμων

Προστάτευσε τα τρόφιμα και την υγεία σου από παθογόνους μικροοργανισμούς

Ασφαλής θερμοκρασία  
διατήρησης

Καλό μαγείρεμα

Ωμά & μαγειρεμένα  
χωριστά

Υγιεινή



- Πλένε τα χέρια σου πριν πιάσεις οποιοδήποτε τρόφιμο θέλεις να φας.
- Πλένε τα χέρια σου κάθε φορά που χρησιμοποιείς την τουαλέτα.
- Πλένε καλά όλα τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσεις.
- Διατήρησε πολύ καθαρό το χώρο που προετοιμάζεις το φαγητό σου.

- Διατήρησε σε ξεχωριστά δοχεία τα ωμά τρόφιμα (κρέας, κοτόπουλο, ψάρια) από τα μαγειρεμένα τρόφιμα.
- Χρησιμοποίησε άλλα μαχαίρια για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα.

- Μαγείρευε πάντα πολύ καλά το φαγητό.
- Το κρέας και τα πουλερικά, να τα μαγειρεύεις τόσο ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ.
- Τις σούπες να τις μαγειρεύεις σε πολύ υψηλή θερμοκρασία, έτσι ώστε να φτάνουν περίπου το σημείο βρασμού (70°C).
- Ξαναζέστανε τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα καταναλώσεις.

- Μην αφήνεις μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- Βάζε εγκαίρως στο ψυγείο σε θερμοκρασία μικρότερη από 5°C κάθε μαγειρεμένο ή ευαίσθητο στη ζέστη τρόφιμο.
- Κράτα το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό μέχρι να το καταναλώσεις.
- Μην διατηρείς φαγητά για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα κι αν είναι μέσα στο ψυγείο.
- Μην ξεπαγώνεις κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου.

- Αν δεις ότι νερό που πίνεις έχει σκουπίδια ή είναι θολό μην το πεις. Χρησιμοποίησε, εμφιαλωμένο νερό.
- Επίλεξε φρέσκα και υγιεινά τρόφιμα.
- Επίλεξε παστεριωμένα τρόφιμα π.χ. παστεριωμένο γάλα.
- Πλένε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και ιδιαίτερα όταν πρόκειται να τα καταναλώσεις ωμά.
- Μην καταναλώνεις τρόφιμα που έχουν λήξει.



Η πυραμίδα της άσκησης σε βοηθά να συνειδητοποιήσεις πόσο σημαντικό είναι να είσαι σωματικά δραστήριος και με ποιο τρόπο μπορείς να το πετύχεις. Στη βάση της πυραμίδας φαίνεται η συχνότητα και το είδος της άσκησης που μπορείς να έχεις σε καθημερινή και εβδομαδιαία βάση, ενώ στην κορυφή αναγράφονται πράγματα που καλό θα είναι να αποφεύγεις!

Προσπάθησε να:

1. Είσαι φυσικά δραστήριος τουλάχιστον 60 λεπτά/ ημέρα.
2. Γραφείς σε μία αθλητική ομάδα π.χ. στο σχολείο σου, στον αθλητικό σύλλογο της περιοχής σου.
3. Περνάς χρόνο αθλούμενος/η μαζί με τους γονείς σου π.χ. επισκεφτείτε μία παιδική χαρά, κάντε ένα περίπατο ή ποδήλατο μαζί στο πάρκο, στο κοντινό δασάκι, παίξτε μπάσκετ ή μπάλα σε κάποια αυλή σχολείου.
4. Εξασκήσε για να βελτιώσεις τις δεξιότητές σου σε κάποιο άθλημα όταν είσαι μόνος σου π.χ. μπορείς να ρίχνεις σουτ σε μία μπασκέτα, να "παίζεις" πιγκ-πονγκ με τον τοίχο!
5. Μην κάθεσε πολλές ώρες στον καναπέ, στον υπολογιστή ή την τηλεόραση.
6. Τρως όσες θερμίδες καταναλώνεις στην άσκηση ή όσες χρειάζεσαι με βάση το ρυθμό ανάπτυξής σου: Εάν είσαι φυσικά δραστήριος τότε μπορείς να καταναλώνεις περισσότερες θερμίδες.  
Δεν είναι σωστό να μειώνεις μόνο το φαγητό αλλά και να αυξάνεις τη σωματική δραστηριότητα σου για να ρυθμίσεις το βάρος σου. Άλλωστε η άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στη φυσιολογική ανάπτυξη του σώματός σου.



ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ





Γ5. ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ  
ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ζαμπέλας Αντώνης

Καθηγητής, Πρόεδρος Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΓΕΩΠΟΝΙΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Βαραγιάννης Παναγιώτης, M.Med.Sc  
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

ΑΘΗΝΑ - ΜΑΪΟΣ 2013

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Βαραγιάννης Παναγιώτης, M.Med.Sc, Κλ. Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Βάμβουκα Κατερίνα, M.Sc, Κλ. Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Παπαγεωργίου Άννα, Phd, Κλ. Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Καθ. Φυσικής Αγωγής

Ρεμούνδου Μαριέττα, Phd, Ψυχολόγος

Λαγός Ανδρέας, Σεφ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## A. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 4 1. Διατροφικές ανάγκες παιδιών
  - 4 1.1 Αναζητώντας τις διατροφικές σου ανάγκες
  - 5 1.2 Τα μαθηματικά...του βάρους
  - 6 1.3 10 βασικά βήματα για ισορροπημένη διατροφή
  - 6 1.4 Διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές
  - 6 1.5 Ποιοι είναι οι βοηθοί σου;
- 7 2. Εκπαίδευση στην πυραμίδα υγιεινής διατροφής
- 11 3. Σημασία πρωινού γεύματος και ενδιάμεσων σνακ
- 13 4. Πολύχρωμη διατροφή με φρούτα και λαχανικά
- 15 5. Τρώω έξυπνα σε fast - food & εκτός σπιτιού
- 17 6. Οικογενειακό γεύμα

## B. ΑΣΚΗΣΗ

- 19 Άσκηση: μια φίλη για την υγεία...

## Γ. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 22 Το τρίγωνο της επιτυχίας (εξασκώ σκέψεις, σώμα, συναισθήματα)

## Δ. ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

- 25 Δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο: 3 πρακτικές για να τρως υγιεινά

### 1.1 Αναζητώντας τις διατροφικές σου ανάγκες

#### 1. Γιατί τρως;

Για να έχεις ενέργεια!

Για να είσαι καλύτερος στα μαθήματα και στα αθλήματα!

Για να είσαι δυνατός!

Για να παίζεις!

Για να έχεις καλύτερη υγεία και να αρρωσταίνεις λιγότερο!

#### 2. Αν κοιτάξεις μέσα στα τρόφιμα θα βρεις:

- **Υδατάνθρακες:** για άμεση ενέργεια & αντοχή στα αθλήματα
- **Πρωτεΐνες:** για δυνατούς μυς και σώμα
- **Λίπη:** για ενέργεια και ρύθμιση θερμοκρασίας σώματος
- **Βιταμίνες:** για φυσική προστασία από ασθένειες
- **Ανόργανα συστατικά:** για γερά κόκαλα και δόντια
- **Νερό:** για καλή ενυδάτωση και απόδοση

#### 3. Που στοχεύεις;

Μια σωστή και υγιεινή διατροφή, που καλύπτει τις ιδιαίτερες διατροφικές σου ανάγκες, χωρίς να σου στερεί τα αγαπημένα σου τρόφιμα, χαρακτηρίζεται από **μέτρο, ισορροπία και ποικιλία** και σε βοηθά να αποκτήσεις **φυσιολογικό σωματικό βάρος**.

#### 4. Βρες την ισορροπία σου:

Καθημερινά να δίνεις στο σώμα σου τόση ενέργεια (θερμίδες) από τα φαγητά που τρως, όση χρειάζεσαι για όλες τις δραστηριότητες και κινήσεις που κάνεις. Για να είσαι χαρούμενος, υγιής και γεμάτος ζωντάνια πρέπει η "ζυγαριά" του σώματος, (αυτό που τρως και αυτό που ξοδεύεις σε κίνηση) να είναι σε ισορροπία!

## 1.2 Τα μαθηματικά...του βάρους

Η παιδική παχυσαρκία έχει αυξηθεί υπερβολικά τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα, δημιουργώντας ένα σημαντικό πρόβλημα που επιζητά άμεση παρέμβαση και λύση.

### Τι είναι παχυσαρκία;

Ως παχυσαρκία, γενικά, ορίζεται η υπερβολική συσσώρευση λίπους στον οργανισμό, σε βαθμό που να επηρεάζεται η υγεία του ατόμου.

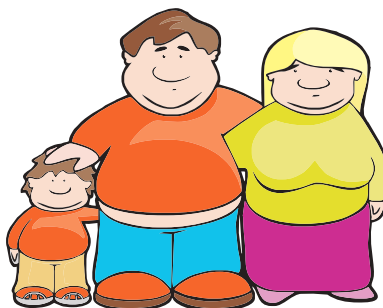
Ο πιο απλός και πρακτικός τρόπος για να ορίσει κανείς την παχυσαρκία στα παιδιά, είναι ο υπολογισμός του Δείκτη Σωματικής Μάζας (ΔΣΜ). Ο ΔΣΜ ενός ατόμου υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος του σε κιλά με το τετράγωνο του ύψους του σε μέτρα ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ ).

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΕΙΚΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-12 ΕΤΩΝ				
Ηλικία (έτη)	ΟΡΙΟ ΓΙΑ ΥΠΕΡΒΑΡΑ		ΟΡΙΟ ΓΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
8	18.4	18.4	21.6	21.6
9	19.0	19.1	22.8	22.8
10	19.8	19.9	24.0	24.1
11	20.6	20.7	25.1	25.4
12	21.2	21.7	26.0	26.7

Υπάρχουν ειδικοί πίνακες για την κατηγοριοποίηση του ΔΣΜ στα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους.

Π.χ. αγόρι 10 ετών, με βάρος 42Kg, και ύψος 1.50m έχει  $\Delta\text{ΣΜ} = 42 / (1,5 \times 1,5) = 18,7$  και σύμφωνα με τον πιο πάνω πίνακα έχει φυσιολογικό σωματικό βάρος. Εσύ πόσο ΔΣΜ έχεις?

**Το πάχος...  
δεν γίνεται  
μπόι!**



### Ποια τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας;



## Ποια τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας;

Μην ξεχνάς ότι το βάρος μας επηρεάζεται από πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες, αλλά πρέπει πάντα να θυμάσαι ότι παχαίνουμε όταν **τρώμε περισσότερο από αυτό που χρειάζεται το σώμα μας.**

### 1.3 10 Βασικά βήματα για ισορροπημένη διατροφή

- Σαλάτα μαζί με το μεσημεριανό χρησιμοποιώντας ελαιόλαδο
- Φρούτα ή χυμούς φρούτων καθημερινά
- Γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί, γιαούρτι) με χαμηλά λιπαρά καθημερινά
- Ψάρι και όσπρια 1-2 φορές / εβδομάδα
- Ποικιλία στη διατροφή, με κανονικές μερίδες
- Δοκιμή νέων τροφίμων και γεύσεων
- Απέφυγε τα λιπαρά φαγητά (τα ζωικά κυρίως) και αφάιρесе το λίπος που φαίνεται
- Προϊόντα ολικής άλεσης (δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι)
- Με μέτρο τα τρόφιμα και τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη (γλυκά, αναψυκτικά με **ζάχαρη**), δηλαδή λίγες φορές την εβδομάδα σε μικρές ποσότητες
- Αλάτι με μέτρο. Νερό για ενυδάτωση

### 1.4 Διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές

Στα κυρία γεύματα να τρως πάντα:

- στο τραπέζι
- χωρίς να κάνεις κάτι άλλο ταυτόχρονα
- μόνο με κατάλληλα σκεύη π.χ. μαχαιροπήρουνα
- όσο πεινάς και όχι παραπάνω!



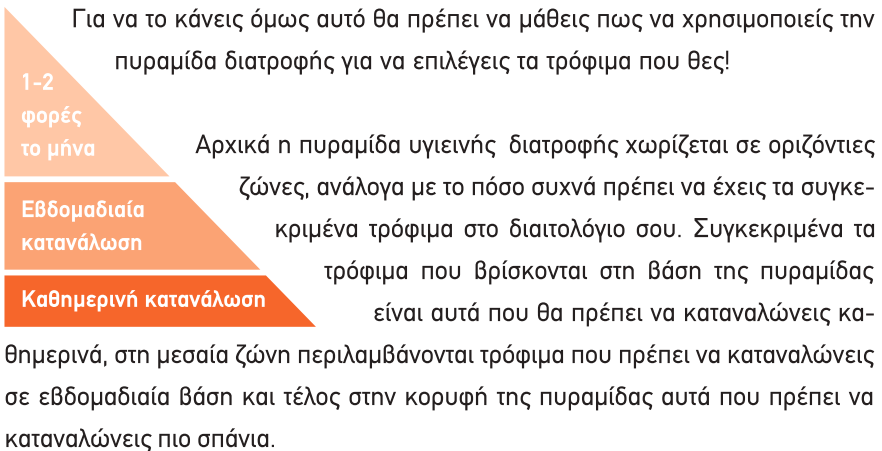
### 1.5 Ποιοι είναι οι βοηθοί σου?



**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ - ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΣΕΦ**



Η **πυραμίδα διατροφής**, έχει δημιουργηθεί για να σε βοηθήσει να επιλέγεις καθημερινά πιο υγιεινά τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων. Ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή, μπορείς να έχεις πνευματική **ευεξία, ενέργεια και καλύτερη σωματική υγεία**.



Πέρα από τον οριζόντιο διαχωρισμό, η πυραμίδα υγιεινής διατροφής χωρίζεται και κάθετα σε τραπέζια σχήματα διαφορετικών χρωμάτων και εμβαδού που συμβολίζουν τις **6 ομάδες τροφίμων**, καθώς και την ποσότητα που πρέπει να καλύπτεται ημερησίως από αυτές.

Όσο πιο μεγάλο είναι το εμβαδό του τραπέζιου που σχηματίζεται στην πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής τόσο μεγαλύτερο μέρος από τη διατροφή σου θα πρέπει να καλύπτει η συγκεκριμένη ομάδα τροφίμου.

## Ποιές είναι όμως οι ομάδες τροφίμων;

### 6 ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η μπλε ομάδα:

γάλα και γιαούρτι

Η πορτοκαλί ομάδα:

φρούτα

Η πράσινη ομάδα:

λαχανικά

Η κόκκινη ομάδα:

λίπη

Η κίτρινη ομάδα:

τα αμυλούχα τρόφιμα

Η μωβ ομάδα:

τα πρωτεϊνούχα τρόφιμα

#### Η μπλε ομάδα

Το **γάλα και το γιαούρτι** είναι σημαντικές πηγές πρωτεΐνης, η οποία είναι απαραίτητη για το μυϊκό σου ιστό και την ανάπτυξή σου. Επίσης περιέχουν ασβέστιο και φώσφορο και γι' αυτό πρέπει να τα καταναλώνεις καθημερινά έτσι ώστε να έχεις γερά δόντια και οστά.

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι.



#### Η πορτοκαλί ομάδα

Τα **φρούτα** είναι μία από τις πιο σημαντικές ομάδες τροφίμων, μιας και προστατεύουν τον οργανισμό σου με πολλές βιταμίνες και μέταλλα και έτσι σε προστατεύουν από τα συχνά κρυολογήματα. Είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του εντέρου, μιας και περιέχουν πολλές φυτικές ίνες. Περιέχουν όμως και αρκετό νερό, άρα σε ενυδατώνουν, ενώ ταυτόχρονα είναι πολύ καλή λύση για σνακ, αφού σου μειώνουν το αίσθημα της πείνας.

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 μέτριο σε μέγεθος φρούτο π.χ. 1 αχλάδι ή ½ ποτήρι φυσικό χυμό φρούτου.



#### Η πράσινη ομάδα

Τα λαχανικά, βοηθούν στην άμυνα του οργανισμού από τα κρυολογήματα, περιέχουν βιταμίνες Α και C, μειώνουν το αίσθημα της πείνας και βοηθούν και αυτά με τη σειρά τους στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Μην ξεχνάς να τρως 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών μέσα στη μέρα, για να έχεις καλύτερη υγεία.

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή ½ φλιτζάνι βρασμένα ή 1 μέτρια τομάτα ή ½ φλιτζάνι ψητά λαχανικά.



## Η κίτρινη ομάδα

Τα **αμυλούχα τρόφιμα** είναι τα τρόφιμα που σου δίνουν ενέργεια για να παίξεις και να σκεφτείς! Τα τρόφιμα αυτά (π.χ. δημητριακά, ψωμί, κ.α.) θα πρέπει να βρίσκονται σε κάθε γεύμα σου καθημερινά. Καλό θα ήταν από τη συγκεκριμένη ομάδα να προτιμάς να τρώς τα λιγότερο επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως είναι το μαύρο ψωμί, τα δημητριακά ολικής άλεσης, το καστανό ρύζι, ο τραχανάς, το πλιγούρι και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης.



1 μερίδα αντιστοιχεί σε ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης ή 1 φέτα ψωμί (1 φέτα ψωμί τοστ) ολικής άλεσης ή ½ φλιτζάνι καστανό ρύζι ή ½ φλ. ζυμαρικά ολικής άλεσης ή 3 κουταλιές σούπας κουάκερ.

## Η κόκκινη ομάδα

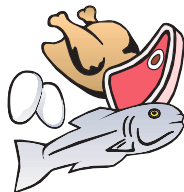
Εδώ ανήκουν τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνεις με μέτρο και πιο σπάνια, γιατί η συχνή κατανάλωσή τους έχει βρεθεί ότι δεν κάνει καλό στην υγεία σου. Υπάρχουν όμως και ωφέλιμα για την υγεία σου τρόφιμα σε αυτή την ομάδα, όπως είναι το **ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί και η μαλακή μαργαρίνη**, που μπορείς να τα καταναλώσεις και καθημερινά αρκεί να είσαι προσεκτικός στην ποσότητα.



1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο ή/και 1 κουταλάκι γλυκού μαλακή μαργαρίνη ή/και 6 αμύγδαλα ή κάσιους ή φουντούκια ή καρύδια.

## Η μωβ ομάδα

Τα τρόφιμα που περιέχουν **πρωτεΐνη** σε βοηθούν στην καλύτερη ανάπτυξη σου, μιας και είναι η βασική τροφή για τους μύες σου. Είναι πολύ καλές πηγές σίδηρου και μαζί με τα αμυλούχα τρόφιμα θα πρέπει να βρίσκονται σε κάθε σου γεύμα έτσι ώστε να σου παρέχουν δομικά υλικά.



1 μερίδα αντιστοιχεί σε 30 γραμμάρια κρέας ή κοτόπουλο άπαχο ή σε 60 γραμμάρια ψάρι ή σε 1 αυγό ή σε 30 γραμμάρια τυρί/αλλαντικά χαμηλά σε λιπαρά.

## **Πως να σχεδιάζεις τα γεύματα ή τα σνακ σου:**

**Καθημερινά** θα πρέπει να καταναλώνεις:

- **Για το πρωινό** τουλάχιστον 3 χρώματα από τη βάση της πυραμίδας
- **Για τα κύρια γεύματά σου** (γεύμα - δείπνο) τουλάχιστον 4 χρώματα
- **Για τα σνακ** 1 ή 2 χρώματα από τη βάση της πυραμίδας

## **Το μενού της εβδομάδας:**

**2 φορές / εβδομάδα** σαν κύριο γεύμα ψάρι.

**1-2 φορές / εβδομάδα** σαν κύριο γεύμα κόκκινο κρέας χαμηλό σε λιπαρά όπως είναι το ψαρονέφρι, το μοσχάρι φιλέτο ή οποιοδήποτε άλλο άπαχο κομμάτι κρέας ή ως συνοδευτικό στο γεύμα σου 30 γραμμάρια (1 σπιρτόκουτο σε όγκο ή 1 φέτα τوست) από κάποιο κίτρινο τυρί ή φέτα.

**1-2 φορές / εβδομάδα** σαν κύριο γεύμα κοτόπουλο ή γαλοπούλα άπαχη χωρίς την πέτσα.

**1-2 φορές /εβδομάδα** σαν κύριο γεύμα λαδερά και όσπρια όπως είναι τα φασολάκια και οι φακές αντίστοιχα.

**3 φορές / εβδομάδα** σαν σνακ κάποιο γλυκό όπως τα γλυκά κουταλιού, οι μαρμελάδες, οι γρανίτες, οι κρέμες ημέρας, το ρόφημα κακάο, το σπιτικό κέικ, οι σπιτικές κομπόστες φρούτων, ψωμί με μαλακή μαργαρίνη και μέλι.

**Δεν υπάρχει λόγος να στερηθείς το αγαπημένο σου φαγητό ή γλυκό, αρκεί να το καταναλώνεις με μέτρο:**

**Ένα από τα παρακάτω**

**1 φορά στις 15 μέρες ή το μήνα** αλλαντικά (π.χ. ζαμπόν, λουκάνικα), γύρο, σουβλάκια, πίτσες, χοτ ντογκ, πατατάκια chips, κρουασάν, τηγανιτές πατάτες, τούρτες, γλυκά ανατολής, σοκολάτα γάλακτος, λευκή, σαλάτες με λιπαρά dressing (π.χ. μαγιονέζα, κρέμα γάλακτος), κομπόστες σε σιρόπι, αποξηραμένα φρούτα με ζάχαρη ή ζαχαρούχους συμπυκνωμένους χυμούς ή νέκταρ.

### 3.1 Πρωινό: Τα θεμέλια για την καθημερινή σου ενέργεια

Δεν είναι τυχαίο ότι ο Αγγλικός όρος για το **πρωινό** ('breakfast') σημαίνει "**σπάσιμο της νηστείας**". Μετά την ολονύκτια νηστεία (δηλαδή την αποχή από το φαγητό) και αφού έχει καταναλωθεί όλη η αποθηκευμένη ενέργεια, ο οργανισμός χρειάζεται νέα εφόδια για να ξεκινήσει την ημέρα του.

#### Το πρωινό σε βοηθάει:

- στην καλύτερη ρύθμιση της όρεξης
- στην απόκτηση και διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους
- στην ενίσχυση της συγκέντρωσης
- στη μνήμη
- στην καλή συμπεριφορά και απόδοση στο σχολείο και στο παιχνίδι
- στην απόκτηση καλύτερων διατροφικών συνθηκών καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας

### 3.2 Ενδιάμεσα σνακ: Γέφυρες ενέργειας

Τα ενδιάμεσα σνακ σε βοηθούν να αναπληρώσεις το κενό που έχεις μέχρι να καταναλώσεις το επόμενο σου γεύμα και είναι απαραίτητα στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, για ένα παιδί που βρίσκεται στην ανάπτυξη.

#### Σε τι σε βοηθούν:

- να έχεις ενέργεια καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας
- στη μνήμη, μιας και πρέπει να ταΐσεις και το μυαλό σου
- να μοιράσεις καλύτερα τις ποσότητες του φαγητού που τρως, γιατί μην ξεχνάς ότι δεν έχεις τις ίδιες ανάγκες με τους γονείς σου, άρα και δεν πρέπει να τρως την ίδια ποσότητα
- στο να έχεις καλύτερη διάθεση και συγκέντρωση
- στο να έχεις την ενέργεια που χρειάζεσαι για να παίξεις με τους φίλους σου ή για να διαβάσεις τα μαθήματά σου



## Συνδύασε τις ομάδες τροφίμων από την πυραμίδα διατροφής για να φτιάξεις το δικό σου πρωινό και σνακ!

### Ιδέες για πρωινό (συνδύασε 3 ομάδες τροφίμων)

- Γάλα χαμηλών λιπαρών, δημητριακά ολικής άλεσης και φρούτο
- Γάλα χαμηλών λιπαρών, ψωμί ολικής άλεσης με μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών, ταχίνι ή μέλι ή μαρμελάδα
- Γάλα χαμηλών λιπαρών, σπιτικό κέικ, σταφιδόψωμο ή σπιτικά κουλουράκια, φρούτο
- Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με μέλι και ξηρούς καρπούς
- Τοστ και φρούτο ή φυσικός χυμός
- Φυσικός χυμός, ψωμί ολικής άλεσης, βραστό αυγό
- Φυσικός χυμός, κουλούρι Θεσσαλονίκης, τυρί χαμηλών λιπαρών

### Ιδέες για σνακ (συνδύασε 2 ομάδες τροφίμων)

- Φρούτο με μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης
- Κομμένα λαχανικά με τυρί χαμηλών λιπαρών
- Κομμένα λαχανικά με ντιπ γιαουρτιού
- Ψωμί ολικής άλεσης με μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών, ταχίνι και μέλι ή μαρμελάδα
- Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με φρούτο
- Ψωμί ολικής άλεσης με τυρί χαμηλών λιπαρών
- Φυσικός χυμός και ψωμί ή κράκερ ολικής άλεσης
- Αποξηραμένα φρούτα και ξηροί καρποί
- Φρούτο και 1 φέτα σπιτικό κέικ με αλεύρι ολικής άλεσης

Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών καθημερινά προσφέρει στον οργανισμό σου πληθώρα θρεπτικών συστατικών όπως είναι οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα διάφορα αντιοξειδωτικά.

#### Συγκεκριμένα, τα παραπάνω συστατικά σε προστατεύουν:

- από κρυολογήματα
- από τον κίνδυνο να αυξήσεις σημαντικά το βάρος σου
- από προβλήματα που μπορεί να εμφανιστούν στο μέλλον και σχετίζονται με την υγεία της καρδιάς, του πεπτικού συστήματος, του δέρματος και των ματιών σου
- σε βοηθούν στην γρήγορη επούλωση από χτυπήματα

#### Τρώγε τα ...χρώματα του ουράνιου τόξου

Έχει βρεθεί πως όλα εκείνα τα συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός, μπορεί κάποιος να τα πάρει μόνο αν καταναλώνει ποικιλία από φρούτα και λαχανικά. Έτσι λοιπόν, ένας εύκολος τρόπος για να αυξήσεις τα διαφορετικά φρούτα και λαχανικά που πρέπει να τρως καθημερινά είναι να θυμάσαι να τρως με βάση τα χρώματα του ουράνιου τόξου.

ΧΡΩΜΑ	ΩΦΕΛΙΜΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	ΠΟΥ ΩΦΕΛΕΙ...	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
Κόκκινο	Λυκοπένιο	Υγεία καρδιάς	Πιπεριές, Ντομάτες
Πορτοκαλί Κίτρινο	Βιταμίνη Α	Ανοσοποιητικό σύστημα, δέρμα και όραση	Πιπεριές, Καρότα, Γλυκοπατάτα
Πράσινο	Φυλλικό οξύ και Βιταμίνη Β	Υγεία καρδιάς & καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος	Σπανάκι, Μπρόκολο, Μαρούλι, Αγγούρι
Μωβ/Μπλε	Αντιοξειδωτικά	Μνήμη και καλή σωματική υγεία	Μελιτζάνες
Άσπρο	Κάλιο και φυτικές ίνες	Υγεία καρδιάς	Πατάτες, Μανιτάρια

	Κόκκινο	Πορτοκαλο/κίτρινο	Πράσινο	Μωβ/Μπλε	Άσπρο
ΤΡΟΦΙΜΑ	Κόκκινα μήλα Κεράσια Καρπούζι Φράουλες Μύρτιλο/ Κόκκινα μούρα Ντομάτα Κόκκινες πιπεριές Ρόδι Ραπανάκια	Βερύκοκα Πεπόνι Αχλάδια Ανανάς Καλαμπόκι Λάχανο Γκρέιπφρουτ Πορτοκάλι Μάνγκο Νεκταρίνια Ροδάκινα Μανταρίνι Καρότα	Μηρόκολο Σπαράγγια Αγκινάρες Αχλάδια Ακτινίδια Σταφύλια Μήλα Πιπεριές Μαρούλι Αγγούρι Σπανάκι Κολοκυθάκια Αβοκάντο	Βατόμουρα Δαμάσκηνα Μελιτζάνες Κόκκινο λάχανο Σταφίδες Γλυκοπατάτα Σύκα Παντζάρια Σταφύλια	Καλαμπόκι Καρύδα Κρεμμύδια Μανιτάρια Τζιντζερ Σκόρδο Λευκόσαρκα ροδάκινα Μπανάνα

**Θυμήσου ότι πρέπει να καταναλώνεις 3 μερίδες φρούτων και 2 μερίδες λαχανικών ημερησίως.**

**Πως να τα τρως;**

- Προτίμησε ωμά καθαρισμένα φρούτα ή 100% φυσικούς χυμούς
- Ωμά λαχανικά σαν σνακ. Δοκίμασέ τα με γιαούρτι, τυρί κρέμα χαμηλών λιπαρών και ταχίνι
- Δοκίμασε κομματάκια φρέσκων φρούτων στα δημητριακά του πρωινού σου
- Ζήτα από τους γονείς σου να σου προσθέσουν λαχανικά σε σπιτικές πίτσες και σάντουιτς
- Ζήτα από τους γονείς σου να σου φτιάξουν φρουτοσαλάτες
- Διάλεξε με τους γονείς σου φρούτα και λαχανικά από τον μανάβη
- Μην ξεχνάς να δοκιμάζεις πάνω από ένα, κάθε φορά, για να αυξησεις την ποικιλία αυτών που τρως

**Για να καταφέρεις όμως να πάρεις όλα αυτά τα σημαντικά συστατικά που περιέχονται στα παραπάνω φρούτα και λαχανικά θα πρέπει να προσέχεις έτσι ώστε αυτά που τρως να είναι ασφαλή. Άρα:**

- Ελέγχεις πάντα την εικόνα των φρούτων και των λαχανικών πριν τα καταναλώσεις για τυχόν αλλοιώσεις και μολύνσεις
- Πλένεις τα πάντα με ζεστό νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, κάνοντας κυκλικές κινήσεις. Μην τα σαπουνίζεις

Τρώγε ποικιλία τροφίμων καθημερινά από όλες τις ομάδες, κάνε πιο υγιεινές επιλογές και έτσι θα εξασφαλίσεις την καλύτερη τροφή για το σώμα και το μυαλό σου!



Με τον όρο **fast food** εννοούμε τα τρόφιμα όπως: πίτσα, σουβλάκι, χάμπουργκερ, τυρόπιτα, πατάτες τηγανητές, μακαρόνια με λιπαρές σάλτσες, κ.α.

Τα **γεύματα εκτός σπιτιού** είναι οτιδήποτε καταναλώνεις μακριά από την τραπεζαρία του σπιτιού σου (π.χ. ταβέρνα, εστιατόριο, ταχυφαγείο, πιτσαρία).

**Ξέρεις ότι το fast food και τα γεύματα εκτός σπιτιού είναι:**

- **πλούσια** σε θερμίδες, λίπος (ιδιαίτερα κορεσμένο λίπος), χοληστερόλη, αλάτι και ζάχαρη
- **φτωχά** σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες
- **δεν ικανοποιούν** τις συστατώμενες ημερήσιες ανάγκες στα θρεπτικά συστατικά

Ένα συνηθισμένο γεύμα fast food έχει **κατά κανόνα περισσότερες θερμίδες**, καθώς είναι ενεργειακά πυκνό (δηλαδή μικρός όγκος τροφίμου αποδίδει πολλές θερμίδες). Για παράδειγμα, ένα κλασσικό γεύμα fast food δίνει **1 ½ - 2 φορές περισσότερες θερμίδες** από ότι ένα παραδοσιακό οικογενειακό γεύμα.

Η αυξημένη κατανάλωση των έτοιμων φαγητών που είναι πλούσια σε θερμίδες, λίπος, χοληστερόλη, ζάχαρη και αλάτι προωθούν την εμφάνιση, όχι μόνο της παιδικής παχυσαρκίας, αλλά και άλλων νοσημάτων **που βλάπτουν τη συνολική υγεία**.



**Δεν χρειάζεται να στερηθείς εντελώς αρκεί να ακολουθήσεις τις παρακάτω συμβουλές:**

- Μείωσε την κατανάλωση έτοιμου φαγητού τύπου fast food, σε συχνότητα το πολύ μία φορά την εβδομάδα. Έτσι, μπορείς να **βελτιώσεις τη συνολική ποιότητα της διαίτας σου και να ρυθμίσεις σε φυσιολογικά επίπεδα το βάρος σου**
- **Φτιάξε μαζί με τους γονείς σου στο σπίτι τα φαγητά που καταναλώνεις εκτός σπιτιού** (π.χ. σουβλάκια, πίτσα, πατάτες τηγανητές κ.α.). Σίγουρα θα είναι πιο νόστιμα, πιο υγιεινά και με λιγότερες θερμίδες
- **Επίλεξε εστιατόρια γρήγορου φαγητού** τα οποία προσφέρουν και επιλογές, όπως, σαλάτες κ.α. ή προσάρμοσε την παραγγελία σου σύμφωνα με τις δικές σου προτιμήσεις
- Περίορισε τα τρόφιμα τα οποία διατίθενται στα σχολικά κυλικεία **και προτίμησε σπιτικό σνακ**
- **Προσοχή στις προσφερόμενες μερίδες των φαγητών** που καταναλώνονται εκτός σπιτιού. Προτίμησε τις "παιδικές μερίδες" και μην παρασύρεσαι από τις προσφορές
- Προσπάθησε να **παρτείνεις το χρόνο του γεύματος**, τρώγοντας αργά (περίπου 20 λεπτά) για να το απολαύσεις καλύτερα
- Σήκω από το τραπέζι όταν νιώσεις ότι χόρτασες (πριν νιώσεις δυσφορία από το πρήξιμο της κοιλιάς)
- Συνδύασε το φαγητό εκτός σπιτιού με σωματική **δραστηριότητα** π.χ. με περίπατο πριν ή μετά



*Ας μην ξεχνάς ότι δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα, αλλά μόνο σωστή και λανθασμένη διατροφική συμπεριφορά!*

**Τρώγοντας μαζί με όλη την οικογένεια θα σε βοηθήσει:**

- να **απολαύσεις** το ζεστό νόστιμο σπιτικό φαγητό
- να **υιοθετήσεις πιο υγιεινές και ισορροπημένες** διατροφικές συνήθειες και να διατηρήσεις το βάρος σου σε φυσιολογικά επίπεδα
- να **προσέχεις περισσότερο** τη διατροφή σου περιορίζοντας τρόφιμα με πολλές θερμίδες, λιπαρά και αλάτι
- να **δοκιμάσεις νέα τρόφιμα**, να έχεις μια ποικιλία στην διατροφή σου και να απολαύσεις τη σαλάτα ή τα φρούτα που περιέχονται στο γεύμα
- να **μειώσεις το φαγητό εκτός σπιτιού** και να ελέγχεις καλύτερα τη μερίδα που καταναλώνεις
- να **αναπτυχθείς σωστά** και να ψηλώσεις (το μέγιστο ύψος που μπορείς να πάρεις)
- να **μάθεις και να συζητήσεις όλα τα νέα της ημέρας** με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και να προγραμματίσεις τις δραστηριότητες που θες να κάνεις
- να **αναφέρεις και να λύσεις θέματα ή προβλήματα** που σε απασχολούν, σε ένα οικείο οικογενειακό περιβάλλον που σε κατανοούν και σε συμβουλεύουν άμεσα και ορθά

**Για οικογενειακά και ισορροπημένα γεύματα, ακολούθησε μερικές απλές συμβουλές:**

- Φρόντισε τα λαχανικά να συνοδεύουν κάθε γεύμα σου
- Κατανάλωνε φρούτα καθημερινά και επέλεξε τα ως σνακ
- Προσπάθησε να καταναλώνετε τουλάχιστον ένα γεύμα της ημέρας όλη η οικογένεια μαζί
- Προσπάθησε να τρώτε πρωινό όλοι μαζί και τα σαββατοκύριακα το γεύμα να έχει μεγαλύτερη χρονική διάρκεια

- Ζήτησε από τους γονείς σου να τρώτε όλοι μαζί καθισμένοι στο τραπέζι με κλειστή την τηλεόραση
- Να συμμετέχεις στην αγορά και το μαγείρεμα των τροφίμων μαζί με τους γονείς σου και να μάθεις να διαβάζεις τις ετικέτες, για να εξοικειωθείς με τα συστατικά και τη διατροφική αξία των τροφίμων

*Τα οικογενειακά γεύματα σε ευχάριστο περιβάλλον σχετίζονται με καλύτερες διατροφικές συνήθειες στη μετέπειτα ζωή σου και νικούν την παχυσαρκία*



### Αγαππητέ φίλη/φίλε,

θέλω να σου μιλήσω για μια φίλη σου που σίγουρα γνωρίζεις και να σου εξηγήσω τις ευεργετικές της ιδιότητες: «ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ».

Γνωρίζεις πολύ καλά ότι το σώμα σου είναι μια καλοφτιαγμένη μηχανή που σε βοηθά να εκτελείς ταυτόχρονα πολλές και διαφορετικές κινήσεις. Σου δίνει απίστευτες δυνατότητες **στο παιχνίδι, στο τρέξιμο, στην ποδηλασία, στο μπάσκετ, στο βόλεϊ, στο τένις, στο ποδόσφαιρο, στο μπαλέτο.**

Για να απολαμβάνεις τα θαύματα που μπορεί να κάνει το σώμα σου για σένα, προσπάθησε να είσαι δραστήριος και κεφάτος καθημερινά τουλάχιστον για 1 ώρα!!!

Τα οφέλη που μπορείς να έχεις είναι πολλά, καθώς η άσκηση επιδρά σημαντικά στη σωματική και ψυχική σου υγεία. Ειδικότερα, η άσκηση:

- Σε βοηθά να τρως υγιεινά και χωρίς στερήσεις.
- Διατηρεί το βάρος σου σταθερό και έτσι δεν παχαίνεις.
- Σου φτιάχνει γερή καρδιά και ισχυρά πνευμόνια και έτσι δεν αρρωσταίνεις συχνά!!!
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων.
- Βοηθά στην ανάπτυξη του μυοσκελετικού σου συστήματος: φτιάχνει δυνατά οστά, μύες και αρθρώσεις.
- Βελτιώνει τη στάση του σώματός σου. Έτσι αποφεύγεις τα προβλήματα στη μέση σου και στα γόνατα!
- Αυξάνει την αντοχή σου, επιτρέποντάς σου να τρέχεις για πολύ ώρα χωρίς να κουράζεσαι!
- Βελτιώνει το συντονισμό και τον έλεγχο των κινήσεων σου. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεις πολύ καλή τεχνική στα αγαπημένα σου αθλήματα!
- Βελτιώνει την αυτοπεποίθησή σου.
- Γνωρίζεις καινούργιες παρέες και φίλους.

## ΞΕΚΙΝΑ ΛΟΙΠΟΝ !!!

Δημιούργησε το δικό σου πρόγραμμα καθημερινής δράσης, διαλέγοντας μια από τις παρακάτω επιλογές:

- Ποδήλατο
- Χορός
- Περπάτημα
- Τρέξιμο
- Κολύμπι
- Φροντίδα του κήπου (κηπουρική)
- Συμμετοχή στις δουλειές του σπιτιού και στα ψώνια για το σπίτι
- Συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο
- Παιχνίδι στο προαύλιο του σχολείου στα διαλείμματα και τα απογεύματα και τα σαββατοκύριακα παιχνίδι στην πυλωτή, την αυλή ή τον κήπο του σπιτιού
- Παιχνίδια στο νερό, όπως πόλο κ.ά.
- Μην ξεχνάς τα κλασικά παιχνίδια όπως το σκοινάκι, το λάστιχο, τα μήλα, το κυνηγτό, το κρυφτό, κ.ά.



## ΟΜΩΣ

Δεν είναι απαραίτητο να συμμετέχεις μόνο σε μια από τις παραπάνω ασκήσεις για να νιώθεις ότι γυμνάζεσαι. Αρκεί να έχεις στο μυαλό σου τους εξής συνδυασμούς:

- Χρησιμοποίησε τα πόδια σου για τις καθημερινές σου μετακινήσεις: π.χ. στη διαδρομή για το σχολείο, στη βόλτα στη φύση με τους φίλους σου ή απλά για να βγάλεις το σκύλο σου έξω, είτε πάλι να για ανέβεις τις σκάλες αντί να πάρεις το ασανσέρ
- Να κάνεις ευχάριστα διαλείμματα με κίνηση όταν διαβάζεις, όπως να χορέψεις με την αγαπημένη σου μουσική ή όταν κάθεσαι στον καναπέ για αρκετή ώρα
- Να αποφεύγεις να κάθεσαι πάνω από ½ ώρα στην τηλεόραση

Δεν είναι ανάγκη να είσαι «πρωταθλητής» σε ένα άθλημα, αρκεί να το διασκεδάζεις!!! Μην ξεχνάς η σωστή **ΑΣΚΗΣΗ** πρέπει να συνδυάζεται και με σωστή **ΔΙΑΤΡΟΦΗ** και **ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ**. Γι' αυτό για να αναπληρώνεις τα υγρά που χάνεις όταν ιδρώνεις καλό είναι:

- Να προτιμάς ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών εποχής και να προσπαθείς να τα καταναλώνεις σε κάθε γεύμα και κυρίως μετά την άσκηση.
- Να μην ξεχνάς να πίνεις καθαρό και άφθονο νεράκι πολλές φορές την ημέρα και μετά από κάθε σου δραστηριότητα.
- Όλα τα υγρά και ροφήματα περιέχουν σημαντική ποσότητα νερού, π.χ. το γάλα, οι χυμοί, τα αναψυκτικά, το τσάι. Πολλά ροφήματα μας δίνουν, εκτός από το νερό, και ενέργεια (δηλαδή θερμίδες), για αυτό θα πρέπει να τα πίνουμε ανάλογα με τις ανάγκες μας και πάντα με μέτρο.
- Να προτιμάς ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών εποχής (και αυτά σου δίνουν νερό για ενυδάτωση) και να προσπαθείς να τα καταναλώνεις σε κάθε γεύμα και κυρίως μετά την άσκηση.



Κάποιες σκέψεις γύρω από τον εαυτό μας είναι αρνητικές και γυρίζουν αδιάκοπα μέσα στο μυαλό μας κάνοντάς μας να αισθανόμαστε δυσάρεστα και να μας σταματούν από το να κάνουμε πράγματα.

Κι όμως, υπάρχει τρόπος να εξασκηθείς στο να πιάνεις την αρνητική σκέψη, να την αλλάξεις σε μια θετική για τον εαυτό σου και να μην φοβάσαι να κάνεις αυτά που θέλεις.

**Θα δυσκολευτείς στην αρχή αλλά καθετί που αξίζει θέλει προσπάθεια.  
Η επιτυχία είναι στα χέρια σου...**

### ΕΞΑΣΚΩ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΟΥ

- **Χορτάτος σημαίνει ικανοποιημένος με το φαγητό που έφαγα**, όχι σκασμένος από το πολύ φαγητό
- **Καλό φαγητό είναι το θρεπτικό**, όχι αυτό που έχει μόνο ωραία γεύση
- Δεν υπάρχει «κακό» φαγητό, αλλά **φαγητό που ωφελεί την υγεία μου** περισσότερο
- **Δεν τρώω ότι βρω** επειδή είναι διαθέσιμο!
- **Ωραίο σώμα** σημαίνει υγιές όχι καλλίγραμμο

**ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ  
ΘΕΤΙΚΑ**





## ΕΞΑΣΚΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

- Θα **συνεχίσω** να ασκούμε παρόλο που κουράζομαι εύκολα
- Η μαμά λέει να πάρουμε το αμάξι για το σχολείο, εγώ λέω να **πάμε περπατώντας**
- **Γράφτηκα στους προσκόπους** γιατί κάνουν εξορμήσεις στο βουνό και το καλοκαίρι στη θάλασσα
- Τις Κυριακές **πάμε για ποδήλατο** στο κοντινό πάρκο



ΚΑΝΩ ΠΡΑΞΗ  
ΑΥΤΟ ΠΟΥ  
ΘΕΛΩ

## ΕΞΑΣΚΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

- Θα **μιλήσω** στο συμμαθητή μου παρόλο που με είπε «χοντρό»
- Όταν **βαριέμαι** δεν είναι λύση να βρω κάτι να φάω
- Ξέρω ότι **τρώω πολύ** αλλά θα βρω τρόπους να αλλάξω αυτή τη συμπεριφορά
- «Κάποιοι άνθρωποι πιστεύουν ότι οι χοντροί είναι κακοί, επιθετικοί και άρρωστοι ενώ οι αδύνατοι είναι καλοί, υγιείς και κάνουν πάντα το σωστό». **Αυτό δεν είναι αλήθεια, είναι άδικο και πληγώνει**

- Κάθε φορά που θα πετυχαίνω να τρώω ένα φρούτο την μέρα, **θα επαινώ** τον εαυτό μου
- **Είμαι αγαπητός** στους άλλους από τις πράξεις μου κι όχι από τα κιλά μου

**ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ  
ΚΑΛΑ**



Το φαγητό που τρως καθημερινά επηρεάζει σημαντικά τη σωστή ανάπτυξή σου και συμβάλει στην σωματική σου διάπλαση και υγεία, στην εξωτερική σου εμφάνιση και στην ψυχική σου ευεξία.

Η επιλογή του φαγητού σου και κάποιες φορές η διαδικασία προετοιμασίας του μπορεί να γίνουν ένα καθημερινό παιχνίδι, μια ώρα δημιουργίας, φαντασίας, ανακάλυψης γεύσεων...

Δεν υπάρχει λόγος να αγχώνεσαι. Χρειάζεται μόνο να είσαι αποφασιστικός-ή, δημιουργικός-ή και συνεπής στις υποσχέσεις σου. Κι όμως δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο...

### 1. Γνώρισε τα βασικά συστατικά μιας ισορροπημένης, υγιεινής διατροφής:

δημητριακά, λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο, ψάρια, ξηροί καρποί, γάλα, λίγο κόκκινο κρέας, φρούτα.

Όλες οι παραπάνω τροφές περιέχουν συστατικά, βιταμίνες και πρωτεΐνες που σε βοηθούν να είσαι δυνατός-ή, ευφυής, χαρούμενος-η, όμορφος-η.

### 2. Ανακάλυψε ξανά μια καθημερινή γευστική ρουτίνα γευμάτων που είναι απαραίτητα για να δώσουν στον οργανισμό σου την απαιτούμενη ενέργεια:

**Πρωινό:** ο βασιλιάς των γευμάτων

...Δημητριακά με γάλα, αυγό βραστό, φυσικός χυμός, ψωμί με μέλι...

**Δεκατιανό σνακ στο σχολείο:** ενέργεια και δύναμη, ευεξία και πνευματική διαύγεια

...σάντουιτς με πολύσπορο ψωμάκι, γαλοπούλα και λαχανικά, τостаκι, ξηροί καρποί, χυμός...

**Μεσημεριανό:** «μαμά τι ωραίο θα φάμε σήμερα;»

...μπιφτέκι μοσχαρίσιο με πολύχρωμη σαλάτα με φακές...

**Απογευματινό σνακ:** «έχω μια λιγούρα»

...γιαούρτι με φρούτα και μέλι...

**Βραδινό:** ελαφρύ και ευφάνταστο

...σπιτική πίτσα με αραβική πίτα, ντομάτα και τυρί...

**3. Γίνε ένας/μία μικρός-ή chef**, προετοίμασε το γεύμα σου, αυτοσχεδίασε. Φτιάξε μόνος σου το σάντουιτς για το σχολείο, μαγείρεψε το φαγητό σου το σαββατοκύριακο, ετοίμασε ένα διαφορετικό πρωινό για όλη την οικογένεια.

Για παράδειγμα ...ομελέτα με λαχανικά και ελιές, πολύχρωμη σαλάτα με φακές, κεφτεδάκια με πορτοκαλί πουρέ καρότου και πράσινο πουρέ αρακά, βραχάκια με δημητριακά και σοκολάτα, μους γιαουρτιού με μέλι και κομματάκια από σοκολάτα υγείας.







ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ



Γ6. ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ  
ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ζαμπέλας Αντώνης

Καθηγητής, Πρόεδρος Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΓΕΩΠΟΝΙΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Βαραγιάννης Παναγιώτης, M.Med.Sc  
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

ΑΘΗΝΑ - ΜΑΪΟΣ 2013

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Βαραγιάννης Παναγιώτης, M.Med.Sc, Κλ. Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Βάμβουκα Κατερίνα, M.Sc, Κλ. Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Παπαγεωργίου Άννα, Phd, Κλ. Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Καθ. Φυσικής Αγωγής

Ρεμούνδου Μαριέττα, Phd, Ψυχολόγος

Λαγός Ανδρέας, Σεφ



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## A. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 4 1. Διατροφικές ανάγκες παιδιών
  - 4 1.1 Γενικές οδηγίες για τις διατροφικές ανάγκες των παιδιών ηλικίας 8-12 ετών
  - 5 1.2 Το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας
  - 7 1.3 Αρχές ισορροπημένης διατροφής
  - 8 1.4 Διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές
  - 9 1.5 Συμβουλές διατροφικής διαπαιδαγώγησης για τους γονείς
- 10 2. Εκπαίδευση στην πυραμίδα υγιεινής διατροφής
- 13 3. Σημασία πρωινού γεύματος και ενδιάμεσων σνακ
- 15 4. Σημασία κατανάλωσης φρούτων & λαχανικών
- 18 5. Fast - food & γεύματα εκτός σπιτιού: επιπτώσεις στην υγεία και προτάσεις αντιμετώπισης
- 20 6. Η σημασία του οικογενειακού γεύματος

## B. ΑΣΚΗΣΗ

- 22 1. Άσκηση και οφέλη για την υγεία
- 24 2. Ο ρόλος των γονέων - Προτάσεις για την υιοθέτηση της σωματικής δραστηριότητας στο πρόγραμμα των παιδιών

## Γ. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 26 1. Συμπτώματα συναισθηματικής δυσφορίας στο υπέρβαρο παιδί μου
- 26 2. Στηρίζοντας την προσπάθεια: Επικοινωνία με το παιδί μου

## Δ. ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

- 29 Δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο: 6 πρακτικές για τη σωστή διατροφή

### 1.1 Γενικές οδηγίες για τις διατροφικές ανάγκες παιδιών ηλικίας 8-12 ετών

Σε αυτή την ηλικία η ανάπτυξη του παιδιού είναι πιο αργή, σε σχέση με προγενέστερα στάδια, αλλά συνεχίζεται με σταθερό ρυθμό.

Τα παιδιά έχουν αυξημένες ανάγκες σε θερμίδες, σε μακροθρεπτικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος) και μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες π.χ. βιταμίνη D, μέταλλα π.χ. σίδηρο και ιχνοστοιχεία). Οι ενεργειακές τους ανάγκες κυμαίνονται ημερησίως από 2.000 - 2.500 θερμίδες, ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το ύψος, το βάρος, τη σύσταση σώματος και τη σωματική δραστηριότητα (αυξάνονται σε παιδιά με έντονη φυσική δραστηριότητα).

Αν η πρόσληψη ενέργειας και πρωτεΐνης είναι επαρκής και καταναλώνεται μια ευρεία ποικιλία τροφίμων, που περιλαμβάνει μεταξύ άλλων φρούτα και λαχανικά, οι διατροφικές ελλείψεις είναι απίθανες.

#### Πρωτεΐν

(διατήρηση των ιστών, αλλαγές στη σύσταση σώματος, σύνθεση νέων ιστών)

**15%**

των συνολικών ημερήσιων προσλαμβανομένων θερμίδων

#### Λίπος

(ενέργεια, θερμομόνωση, μεταφορά βιταμινών)

**30 - 35%**

των συνολικών ημερήσιων προσλαμβανομένων θερμίδων

#### Υδατάνθρακες

(απαιτούμενη ενέργεια στο σώμα και τον εγκέφαλο)

**50 - 55%**

των συνολικών ημερήσιων προσλαμβανομένων θερμίδων

Στόχος σας είναι να τους προσφέρετε μια σωστή και υγιεινή διατροφή, που καλύπτει τις ιδιαίτερες διατροφικές τους ανάγκες και χαρακτηρίζεται από **μέτρο**, **ισορροπία** και **ποικιλία**.

Σε ιδιαίτερες περιπτώσεις παιδιών, οι παραπάνω γενικές οδηγίες εξατομικεύονται.

## 1.2 Το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας

Η παιδική παχυσαρκία έχει αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας με αποτέλεσμα 2 στα 5 παιδιά να είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα, κατέχοντας μια από τις υψηλότερες θέσεις στην Ευρώπη.

### Τι είναι παχυσαρκία;

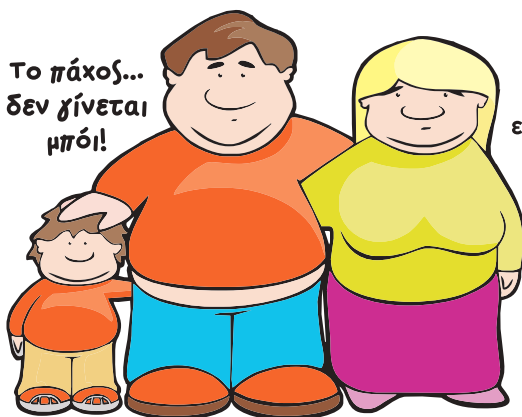
Ως παχυσαρκία, γενικά, ορίζεται η υπερβολική συσσώρευση λίπους στον οργανισμό, σε βαθμό που να επηρεάζεται η υγεία του ατόμου.

Ο πιο απλός και πρακτικός τρόπος για να ορίσει κανείς την παχυσαρκία στα παιδιά, είναι ο υπολογισμός του Δείκτη Σωματικής Μάζας (ΔΣΜ). Ο ΔΣΜ ενός ατόμου υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος του σε κιλά με το τετράγωνο του ύψους του σε μέτρα ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ ).

Υπάρχουν ειδικοί πίνακες για την κατηγοριοποίηση του ΔΣΜ στα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΕΙΚΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-12 ΕΤΩΝ				
Ηλικία (έτη)	ΟΡΙΟ ΓΙΑ ΥΠΕΡΒΑΡΑ		ΟΡΙΟ ΓΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
8	18.4	18.4	21.6	21.6
9	19.0	19.1	22.8	22.8
10	19.8	19.9	24.0	24.1
11	20.6	20.7	25.1	25.4
12	21.2	21.7	26.0	26.7

Πηγή: Cole et al. 2000



Η συχνότητα της παχυσαρκίας είναι μεγαλύτερη στις οικογένειες όπου ο ένας ή και οι δύο γονείς είναι παχύσαρκοι.

**70%** των παχύσαρκων εφήβων γίνονται παχύσαρκοι ενήλικες!!!

- Γονείς με φυσιολογικό σωματικό βάρος ➔ 10% πιθανότητα για παιδική παχυσαρκία
- Ένας γονιός παχύσαρκος ➔ 50% πιθανότητα για παιδική παχυσαρκία
- Δύο γονείς παχύσαρκοι ➔ 80% πιθανότητα για παιδική παχυσαρκία

### **Επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας:**

**Μεταβολικές - ορμονικές:** Πρώιμη ήβη, διαβήτης τύπου 2, μεταβολικό σύνδρομο, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών

**Καρδιοαναπνευστικές:** Δυσλιπιδαιμία, υπέρταση, αθηροσκλήρωση

**Ορθοπεδικές:** Δυσλειτουργία στο ισχίο

**Ψυχοκοινωνικές:** Υποτίμηση του εαυτού, τάση απομόνωσης, αγχώδεις εκδηλώσεις, κατάθλιψη

**Διαταραχές διατροφικής συμπεριφοράς:** Περιστασιακή υπερφαγία, νευρική ανορεξία και βουλιμία

**Ηπατικές:** Λιπώδης διήθηση

**Πνευμονολογικές:** Άπνοια κατά τον ύπνο, άσθμα

### **Πότε θα πρέπει το παιδί να χάσει βάρος και πόσο;**

- Όταν το παιδί είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο χωρίς τη συνύπαρξη προβλημάτων υγείας, ο στόχος είναι η διατήρηση του υπάρχοντος σωματικού βάρους. Με τη σταδιακή αύξηση του ύψους, ο ΔΣΜ θα ομαλοποιείται σε βάθος χρόνου.
- Όταν ο Δείκτης Σωματικής Μάζας του παιδιού είναι πολύ υψηλός ή/και συνυπάρχουν προβλήματα υγείας, τότε συστήνεται η απώλεια βάρους. Η απώλεια αυτή μπορεί, αναλόγως την περίπτωση, να είναι ήπια, της τάξης των 1-1,5 κιλών το μήνα ή πιο έντονη (αποφασίζεται και επιβλέπεται από ειδικούς). Σε συνδυασμό με την ταυτόχρονη αύξηση του ύψους, ο στόχος είναι η ομαλοποίηση του βάρους.

Ο παιδίατρος και ο διαιτολόγος είναι οι πλέον αρμόδιοι να αποφασίσουν για τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης του αυξημένου σωματικού βάρους του παιδιού σας και να σας καθοδηγήσουν κατάλληλα. Εξάλλου, ο κυριότερος παράγοντας για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας και της σωστής εν γένει ανάπτυξης του παιδιού είναι η φροντίδα των γονέων!!!

### 1.3 Αρχές ισορροπημένης διατροφής

Είναι παρόμοιες με αυτές των ενηλίκων, χαρακτηρίζονται από ποικιλία, μέτρο, ισορροπία και αφορούν όλη την οικογένεια, δηλαδή:

- Να καταναλώνετε ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών καθημερινά και να τα εντάσσετε σε κάθε γεύμα
- Να καταναλώνετε ελαιόλαδο με μέτρο ως το κύριο λίπος σε όλα τα φαγητά και να περιορίσετε την κατανάλωση ζωικών λιπών (βούτυρο) και λοιπών ζωικών προϊόντων. Προτιμάτε προϊόντα π.χ. με χαμηλά λιπαρά γαλακτοκομικά και άπαχα μέρη κρέατος
- Να προτιμάτε προϊόντα ολικής άλεσης (δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι)
- Να καταναλώνετε με μέτρο τρόφιμα και ποτά που περιέχουν ζάχαρη (γλυκά, αναψυκτικά)
- Να καταναλώνετε ψάρι και όσπρια 1 με 2 φορές την εβδομάδα
- Να καταναλώνετε γαλακτοκομικά προϊόντα, κατά προτίμηση με χαμηλά λιπαρά, καθημερινά
- Να χρησιμοποιείτε το αλάτι με σύνεση

**Να διαβάζετε προσεκτικά τις ετικέτες τροφίμων και να προσπαθείτε να επιλέγετε τρόφιμα που να ανταποκρίνονται στις προηγούμενες οδηγίες**

#### Ισορροπία “Ζυγαριάς” Διατροφής και Άσκησης

Καθημερινά να δίνετε στο παιδί τόση ενέργεια (θερμίδες) από τα φαγητά που τρώει, όση χρειάζεται για όλες τις δραστηριότητες και κινήσεις που κάνει. Για να είναι χαρούμενο, υγιές και γεμάτο ζωντάνια πρέπει η “ζυγαριά” του σώματος (αυτό που τρώει και αυτό που ξοδεύει σε κίνηση) να είναι σε ισορροπία! (αν το παιδί πρέπει να χάσει ομαλά βάρος, θα πρέπει η «ζυγαριά» διατροφής και άσκησης, δηλαδή το ενεργειακό ισοζύγιο, να αλλάξει έτσι ώστε οι θερμίδες που προσλαμβάνονται να είναι λιγότερες από αυτές που δαπανά το σώμα).

Τα παιδιά χρειάζονται πολλά υγρά για τη σωστή τους ενυδάτωση, ειδικά αν κάνει ζέστη και ασκούνται. Το νερό είναι προφανώς η πρώτη επιλογή και ενυδατώνει χωρίς θερμίδες, ωστόσο υπάρχουν και άλλες συμπληρωματικές επιλογές όπως το γάλα και τα προϊόντα του, οι χυμοί φρούτων και τα αναψυκτικά (κατά προτίμηση

με λίγες θερμίδες), πάντοτε όμως πρέπει να υπολογίζονται οι θερμίδες που τυχόν περιέχουν. Παράλληλα, νερό προσλαμβάνουμε και μέσω διαφόρων τροφίμων, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.



#### 1.4 Διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές

Οι καλές διατροφικές συνήθειες αναπτύσσονται στην παιδική ηλικία, γι' αυτό είναι σημαντικό να εισάγετε ποικίλα φαγητά με έναν ευχάριστο τρόπο, χωρίς αντιπαραθέσεις. Οι συνήθειες που αποκτούν σε αυτήν την ηλικία τους ακολουθούν για το υπόλοιπο της ενήλικης ζωής τους.

- Ετοιμάστε και καταναλώστε το πρωινό γεύμα μαζί με το παιδί. Είναι πράγματι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας που χαρίζει "δύναμη και ενέργεια" στο ξεκίνημα της ημέρας
- Να καταναλώνετε το κυρίως γεύμα πάντα όλοι μαζί, με κλειστή τηλεόραση! Τα παιδιά που γευματίζουν τουλάχιστον μια φορά την ημέρα μαζί με τους γονείς, έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες (ποιότητα διατροφής)
- Η κατανάλωση των γευμάτων θα πρέπει να γίνεται: στην τραπεζαρία με τα κατάλληλα σερβίτσια, σε ήρεμο κλίμα και ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς να κάνουν κάτι άλλο ταυτόχρονα π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης ή υπολογιστή
- Τα υγιεινά σνακ, όπως φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά, αυγό, τoστ, μπάρα δημητριακών και ξηροί καρποί, συνεισφέρουν στη φυσιολογική αύξηση και ανάπτυξη των παιδιών, χωρίς να αποδίδουν πολλές θερμίδες, ενώ εμπλουτίζουν με θρεπτικά συστατικά το διαιτολόγιό τους

Το καλύτερο πρότυπο για τα παιδιά είναι οι ίδιοι οι γονείς. Καθιερώνοντας υγιεινές συνήθειες στην οικογένεια δημιουργείτε τις προϋποθέσεις για να προλάβετε την παιδική παχυσαρκία ή να την αντιμετωπίσετε κατάλληλα.

## 1.5 Συμβουλές διατροφικής διαπαιδαγώγησης για τους γονείς

Οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν **ποικιλοτρόπως** τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών:

### A. Αυστηρός Περιορισμός - Συχνή Επιβράβευση - Υπερβολική Πίεση:

έρχεται σε αντίθεση με την προσπάθεια εξοικείωσης των παιδιών με νέα τρόφιμα

**Θυμηθείτε:** Ένα τρόφιμο για να καταστεί **ΟΙΚΕΙΟ** για το παιδί θα πρέπει να υπάρχουν **15** συνεχείς προσπάθειες έκθεσής του.

«Η προτίμηση αποτελεί συνάρτηση της έκθεσης»!

- **Μίμηση:** τα παιδιά μιμούνται τους γονείς, τους δασκάλους, τους φίλους, τους οικείους τους: λειτουργήστε ως πρότυπα!
- **Διαπαιδαγώγηση με κύρος και συνέπεια:** οι γονείς πρέπει να σέβονται τις επιθυμίες των παιδιών τους, αλλά ταυτόχρονα να θέτουν όρια και κανόνες. Έτσι από τη μία ενισχύονται η αυτονομία και η αυτοπεποίθηση του παιδιού, ενώ ταυτόχρονα υπάρχει ένα σαφές και λογικό πλαίσιο επιλογών
- **Επιβράβευση υπό προϋποθέσεις:** πρέπει να είναι λεκτική, μικρή, ποιοτική και να σχετίζεται με σωματική δραστηριότητα

### B. Παρουσίαση Φαγητού: Εμφάνιση - Παρουσίαση - Μαγείρεμα

Πείτε **ΝΑΙ** στα τρυφερά, ζουμερά, τραγανά, χρωματιστά, ευδιάκριτα βασικά υλικά.

Πείτε **ΟΧΙ** στα σκληρά, ξερά και ιδιαίτερα πλούσια σε μπαχαρικά τρόφιμα.

Η **πυραμίδα υγιεινής διατροφής** είναι ένας εύκολος και παραστατικός τρόπος για να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές και να εξασφαλίσετε μια ισορροπημένη διατροφή για τα παιδιά σας. Μπορείτε, εύκολα, λοιπόν με αυτόν τον τρόπο να εκπαιδεύσετε τα παιδιά σας για το τι πρέπει να τρώνε καθημερινά, έτσι ώστε να έχουν πιο σωστή ανάπτυξη και καλύτερη υγεία.

Για να εκμεταλλευτείτε σωστά την πυραμίδα είναι σημαντικό να γνωρίζετε πως χρησιμοποιείται.

1-2  
φορές  
το μήνα

Εβδομαδιαία  
κατανάλωση

Καθημερινή  
κατανάλωση

Αρχικά η πυραμίδα υγιεινής διατροφής χωρίζεται σε οριζόντιες ζώνες, ανάλογα με το πόσο συχνά πρέπει να έχετε τα συγκεκριμένα τρόφιμα στο διαιτολόγιο του παιδιού σας. Συγκεκριμένα τα τρόφιμα που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας είναι αυτά που θα πρέπει να κατανα-

λώνονται καθημερινά, στη μεσαία ζώνη περιλαμβάνονται τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση και τέλος στην κορυφή της πυραμίδας αυτά που πρέπει να καταναλώνονται πιο σπάνια.

Πέρα από τον οριζόντιο διαχωρισμό, η πυραμίδα υγιεινής διατροφής χωρίζεται και κάθετα σε τραπέζια σχήματα διαφορετικού χρωματισμού και εμβαδού που συμβολίζουν τις 6 ομάδες τροφίμων, καθώς και την ποσότητα που πρέπει να καλύπτεται ημερησίως από αυτές.

Εξασφαλίστε καλύτερη υγεία στα παιδιά σας, δίνοντάς τους την ποσότητα που χρειάζονται από την κάθε ομάδα:



**Η μπλε ομάδα: γάλα και γιαούρτι**  
(3 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 ποτήρι γάλα ή  
1 κεσεδάκι γιαούρτι



**Η πορτοκαλί ομάδα: φρούτα**  
(2 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 μέτριο σε μέγεθος φρούτο  
π.χ. 1 αχλάδι ή ½ ποτήρι φυσικό χυμό φρούτου



**Η κόκκινη ομάδα: λίπη**

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο  
ή 1 κουταλάκι γλυκού φυτική μαργαρίνη  
ή/και 6 αμύγδαλα ή κάσιους ή φουντούκια ή καρύδια



**Η πράσινη ομάδα: λαχανικά**  
(3 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά  
ή ½ φλιτζάνι βρασμένα ή 1 μέτρια ντομάτα  
ή ½ φλιτζάνι ψητά λαχανικά



**Η κίτρινη ομάδα: αμυλούχα τρόφιμα**  
(5-6 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης  
ή 1 φέτα ψωμί (1 φέτα ψωμί τοστ) ολικής άλεσης ή ½ φλιτζάνι καστανό  
ρύζι ή ½ φλιτζάνι ζυμαρικά ολικής άλεσης ή 3 κουταλιές σούπας κουάκερ



**Η μωβ ομάδα: πρωτεϊνούχα τρόφιμα**  
(5 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 30 γραμμάρια κρέας  
ή κοτόπουλο άπαχο ή σε 60 γραμμάρια ψάρι ή σε 1 αυγό  
ή σε 30 γραμμάρια τυρί/αλλαντικά χαμηλά σε λιπαρά



## Πώς να εκπαιδεύσετε τα παιδιά σας στην πυραμίδα υγιεινής διατροφής:

- **Na έχετε υπομονή.** Μπορεί τα παιδιά σας να μη δέχονται εύκολα να εντάξουν νέα τρόφιμα στη διατροφή τους, ωστόσο μην το βάζετε κάτω. Να έχετε πάντα νέα τρόφιμα στο οικογενειακό τραπέζι.
- **Na είστε οργανωτικοί.** Καθημερινά τα παιδιά χρειάζονται 2-3 σνακ ενδιάμεσα των 2 κύριων γευμάτων.
  - Για το πρωινό συνδυάστε τουλάχιστον 3 χρώματα από τη βάση της πυραμίδας
  - Για τα κύρια γεύματά τους (γεύμα - δείπνο) συνδυάστε τουλάχιστον 4 χρώματα
  - Για τα σνακ τους συνδυάστε 1 ή 2 χρώματα από τη βάση της πυραμίδας
- **Na δίνετε πάντα το «καλό παράδειγμα».** Οι πράξεις σας είναι σαν χίλιες λέξεις. Τα παιδιά σας μιμούνται όχι μόνο στο πως τρώτε, αλλά και στο τι τρώτε
  - Τρώτε μαζί με τα παιδιά σας όταν μπορείτε
  - Δοκιμάστε καινούργια τρόφιμα ή καινούργιους τρόπους μαγειρικής παρασκευής μαζί με τα παιδιά σας
  - Καταναλώνετε μαζί με τα παιδιά σας πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά, και μη επεξεργασμένα αμυλούχα τρόφιμα
- Χρησιμοποιείτε κυρίως ελαιόλαδο ως προστιθέμενο έλαιο στα φαγητά και στις σαλάτες σας, αλλά προσθέστε το με μέτρο, ώστε τα παιδιά να συνηθίσουν σε πιο ελαφριά μαγειρεμένα φαγητά (όχι πολύ λαδερά).
- Φροντίστε οι μερίδες που σερβίρετε στο τραπέζι, τόσο για εσάς όσο και για τα παιδιά σας, να είναι φυσιολογικές και όχι υπερμεγέθεις, γιατί εξάλλου οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών διαμορφώνονται κυρίως μέσα στο ίδιο το σπίτι.
- **Na είστε δημιουργικοί.** Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να φτιάχνουν νέα σνακ συνδυάζοντας τρόφιμα που επιλέγουν ήδη εισάγοντας και κάποιο νέο κάθε φορά. Συζητήστε μαζί τους, ρωτήστε τη γνώμη τους, υπενθυμίστε τους το ρόλο των τροφίμων στην πρόσληψη βιταμινών και των απαραίτητων συστατικών

### 3.1 Πρωινό: Τα θεμέλια για την ανάπτυξη του παιδιού

Το πρωινό βοηθάει:

- στην καλύτερη ρύθμιση της όρεξης
- στην απόκτηση και διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους
- στην ενίσχυση της συγκέντρωσης
- στη μνήμη
- στην καλή συμπεριφορά και απόδοση στο σχολείο
- στην απόκτηση καλύτερων διατροφικών συνθηκών καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας

### 3.2 Ενδιάμεσα σνακ: Γέφυρες ενέργειας

Τα ενδιάμεσα σνακ βοηθούν τα παιδιά να έχουν ενέργεια, έτσι ώστε να παίζουν και να σκέφτονται.

Συγκεκριμένα τα βοηθούν:

- στη μνήμη
- να μοιράζουν καλύτερα τις ποσότητες του φαγητού που τρώνε, γιατί μην ξεχνάτε ότι δεν έχουν τις ίδιες ανάγκες με εσάς
- να έχουν καλύτερη διάθεση και συγκέντρωση

### 3.3 Τρόποι για να μάθετε το παιδί σας να τρώει πρωινό και σνακ

- Κάντε το ίδιο και εσείς, λειτουργήστε σαν «καλό παράδειγμα»
- Αφιερώστε χρόνο στην προετοιμασία και παρασκευή του πρωινού και των σνακ
- Γράψτε μαζί με το παιδί σας μια λίστα με υγιεινές επιλογές σνακ και πρωινών και κολλήστε την στο ψυγείο
- Φτιάξτε πλάνο για την ώρα και των αριθμό των σνακ που θα έχετε μέσα στη μέρα, για να μην ξεχνιέστε
- Έχετε πάντα σε προσβάσιμα, για τα παιδιά, μέρη σνακ, όπως φρούτα, ξηρούς καρπούς ή κράκερ ολικής άλεσης, σε μικρές συσκευασίες
- Αφήνετε πάντα απόσταση ανάμεσα στα σνακ και στα κύρια γεύματα, τουλάχιστον 2 ώρες

**Συνδυάστε τις ομάδες τροφίμων από την πυραμίδα διατροφής για να φτιάξετε το δικό σας πρωινό και σνακ!**

**Ιδέες για πρωινό (3 ομάδες)**

- Γάλα χαμηλών λιπαρών, δημητριακά ολικής άλεσης και φρούτο
- Γάλα χαμηλών λιπαρών, ψωμί ολικής άλεσης με μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών, ταχίни ή μέλι ή μαρμελάδα
- Γάλα χαμηλών λιπαρών, σπιτικό κέικ, σταφιδόψωμο ή σπιτικά κουλουράκια, φρούτο
- Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με μέλι και ξηρούς καρπούς
- Τοστ και φρούτο ή φυσικός χυμός
- Φυσικός χυμός, ψωμί ολικής άλεσης, βραστό αυγό
- Φυσικός χυμός, κουλούρι Θεσσαλονίκης, τυρί χαμηλών λιπαρών

**Ιδέες για σνακ (2 ομάδες)**

- Φρούτο με μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης
- Κομμένα λαχανικά με τυρί χαμηλών λιπαρών
- Κομμένα λαχανικά με ντιπ γιαουρτιού
- Ψωμί ολικής άλεσης με μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών, ταχίни και μέλι ή μαρμελάδα
- Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με φρούτο
- Ψωμί ολικής άλεσης με τυρί χαμηλών λιπαρών
- Φυσικός χυμός και ψωμί ή κράκερ ολικής άλεσης
- Αποξηραμένα φρούτα και ξηροί καρποί
- Φρούτο και 1 φέτα σπιτικό κέικ

Μεγάλος αριθμός παιδιών αποφεύγει την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Ωστόσο ο ρόλος τους, στη διατροφή των παιδιών, είναι ιδιαίτερα σημαντικός αφού τους προσφέρουν **πληθώρα θρεπτικών συστατικών όπως είναι οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα διάφορα αντιοξειδωτικά.**

Συγκεκριμένα, τα παραπάνω συστατικά, προστατεύουν τα παιδιά από κρυολογήματα, βοηθούν στη γρήγορη επούλωση από χτυπήματα, στην καλύτερη υγεία της καρδιάς, του πεπτικού συστήματος, του δέρματος και των ματιών τους, με αποτέλεσμα να καθιστούν την πρόσληψη φρούτων και λαχανικών απαραίτητη.

### 4.1 Πως να μάθετε τα παιδιά να τρώνε φρούτα και λαχανικά;

Παίξτε μαζί τους...

Θυμίστε τους το ουράνιο τόξο...

Τονίστε τους ότι θα πρέπει να έχουν τέτοια ποικιλία στα φρούτα και τα λαχανικά που καταναλώνουν, όπως είναι και τα χρώματα του ουράνιου τόξου.

Άλλωστε πολλά από τα μικροθρεπτικά συστατικά που περιέχουν παραπέμπουν στα αντίστοιχα χρώματα του ουράνιου τόξου.

Συγκεκριμένα:

ΧΡΩΜΑ	ΩΦΕΛΙΜΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	ΠΟΥ ΩΦΕΛΕΙ...	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
Κόκκινο	Λυκοπένιο	Υγεία καρδιάς	Πιπεριές, Ντομάτες
Πορτοκαλί Κίτρινο	Βιταμίνη Α	Ανοσοποιητικό σύστημα, δέρμα και όραση	Πιπεριές, Καρότα, Γλυκοπατάτα
Πράσινο	Φυλλικό οξύ και Βιταμίνη Β	Υγεία καρδιάς & καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος	Σπανάκι, Μπρόκολο, Μαρούλι, Αγγούρι
Μωβ/Μπλε	Αντιοξειδωτικά	Μνήμη και καλή σωματική υγεία	Μελιτζάνες
Άσπρο	Κάλιο και φυτικές ίνες	Υγεία καρδιάς	Πατάτες, Μανιτάρια



Μπορεί, λοιπόν, να σκέφτεστε πως είναι δυνατό να χωρέσουν όλα αυτά τα τρόφιμα στην ημερήσια διατροφή του παιδιού σας; Είναι πολύ εύκολο!

### **Ξεκινήστε το σαν παιχνίδι:**

...ζητήστε στα παιδιά σας να σας βοηθήσουν ώστε να διαλέγουν αυτά τα φρούτα και τα λαχανικά ανάλογα με τα χρώματα που θα τους ζητήσετε, ενώ ταυτόχρονα στο σπίτι φτιάξτε νέα πιάτα με βάση τα χρώματα...

...μη ξεχνάτε ότι η ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη είναι **3 μερίδες λαχανικών και 2 μερίδες φρούτων...**

Γενικά τα παιδιά χρειάζεται να τρώνε **περισσότερα λαχανικά από φρούτα**. Και σίγουρα αυτό δεν είναι εύκολο. Αν λοιπόν αναλογιστείτε ότι 1 μερίδα λαχανικών είναι ½ φλιτζάνι, τότε χρειάζονται καθημερινά **1½ φλιτζάνια μαγειρεμένων λαχανικών**.

Ακολουθείστε τις παρακάτω συμβουλές για να πετύχετε το στόχο σας:

### **Για τα λαχανικά**

- Προσθέστε λαχανικά σε σπιτικές πίτσες, αραβικές πίτες ή τoστ
- Ετοιμάστε τους μικρές σαλάτες σε κάθε γεύμα (μεσημεριανό - βραδινό)
- Προσθέστε λαχανικά στα αγαπημένα τους πιάτα με ρύζι ή ζυμαρικά
- Κόψτε τους καρτάκια, αγγουράκια, ντοματίνια και μαρούλι για ενδιάμεσα σνακ ή για να τιμολογούν κατά τη διάρκεια που σας βοηθούν στο μαγείρεμα. Μπορείτε μαζί με αυτά να χρησιμοποιήσετε γιασούρτι με μυρωδικά ή/και σκόρδο για να «βουτάνε» τα παιδιά τα λαχανικά τους
- Βάλτε στόχο σαν οικογένεια να δοκιμάζετε ένα νέο λαχανικό κάθε εβδομάδα

## Για τα φρούτα

- Φτιάξτε γευστικά ροφήματα με βάση το γάλα/γιαούρτι και τα φρούτα
- Προετοιμάστε τους γρανίτες από φρούτα. Καθαρίστε και βάλτε στην κατάψυξη φρούτα π.χ. μπανάνα, φράουλες σε ξυλάκια από σουβλάκι

Προσθέστε φρούτα στο πρωινό τους (βάλτε σταφίδες ή αποξηραμένα φρούτα στα δημητριακά τους το πρωί, προσθέστε μπανάνα στο γάλα)

## Μην ξεχνάτε την ασφάλεια των τροφίμων:

- Ελέγχετε πάντα την εικόνα των φρούτων και των λαχανικών που ψωνίζετε και αφαιρείτε κομμάτια που είναι ακατάλληλα (εξωτερικά φύλλα μαρουλιού ή λάχανου) πριν τα καταναλώσετε
- Τοποθετήστε τα σε ξεχωριστές σακούλες από άλλα τρόφιμα, όταν ψωνίζετε, ή σε ξεχωριστά ράφια στο ψυγείο
- Μην ξεχνάτε να τα πλένετε με ζεστό νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, κάνοντας κυκλικές κινήσεις. **Μην τα σαπουνίζετε**
- Χρησιμοποιείτε πάντα διαφορετικούς, καθαρούς πάγκους κοπής για τα τρόφιμα
- Διατηρείτε πάντα τα φρεσκοκομμένα φρούτα και λαχανικά πάνω σε πάγο
- Αποφύγετε να αποθηκεύετε φρούτα και λαχανικά σε βαθμούς πάνω από 40°C



Με τον όρο **fast food** εννοούμε τα τρόφιμα που παρασκευάζονται και σερβίρονται ταχύτατα, ικανοποιώντας το αίσθημα της πείνας και της πληρότητας πολύ γρήγορα. Παραδείγματα είναι: πίτσα, σουβλάκι, χάμπουργκερ, τυρόπιτα, πατάτες τηγανιτές, μακαρονάδες με λιπαρές σάλτσες κ.α.

Τα **γεύματα εκτός σπιτιού** περιλαμβάνουν οτιδήποτε καταναλώνετε μακριά από την τραπεζαρία σας (π.χ. ταβέρνα, εστιατόριο, ταχυφαγείο, πιτσαρία) και δεν το έχετε μαγειρέψει εσείς.

**Το fast food και τα γεύματα εκτός σπιτιού συνήθως είναι:**

- **πλούσια** σε θερμίδες, λίπος (ιδιαίτερα κορεσμένο λίπος), χοληστερόλη, αλάτι και ζάχαρη
- **φτωκά** σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες
- **δεν πληρούν** τις συνιστώμενες ημερήσιες απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά

Ένα συνηθισμένο γεύμα fast food έχει **υψηλή ενεργειακή απόδοση**, καθώς είναι ενεργειακά πυκνό (δηλαδή μικρός όγκος τροφίμου αποδίδει πολλές θερμίδες). Για παράδειγμα, ένα κλασικό γεύμα fast food αποδίδει **1 ½ - 2 φορές περισσότερες θερμίδες** από ότι ένα παραδοσιακό οικογενειακό γεύμα. Δεν ξεχνάμε επίσης ότι τα φαγητά αυτά συνηθίζεται να σερβίρονται και σε μεγάλες μερίδες.

Η αυξημένη κατανάλωση έτοιμων φαγητών σε είναι πλούσια θερμίδες, λίπος, ζάχαρη και αλάτι προωθούν την εμφάνιση, όχι μόνο της παχυσαρκίας, αλλά και άλλων νοσημάτων όπως ο **διαβήτης τύπου 2, τα καρδιαγγειακά, η υπέρταση και υπερλιπιδαιμίες.**





### Σας προτείνουμε να:

- **Περιορίσετε τις επισκέψεις σας σε ταχυφαγεία, εστιατόρια, ταβέρνες, πιτσαρίες** και μην ξεχνάτε το μέτρο στην κατανάλωση έτοιμων φαγητών. Μην τα απαγορεύετε/ απορρίψετε τελείως, γιατί το αποτέλεσμα θα είναι το αντίθετο.  
Προτιμήστε να καλέσετε συγγενείς και φίλους στο σπίτι σας για φαγητό
- **Φτιάχνετε μόνοι σας τα αγαπημένα φαγητά των παιδιών** που καταναλώνουν εκτός σπιτιού (π.χ. σουβλάκια, πίτσα, πατάτες τηγανητές κ.α.) και πειραματιστείτε σε νόστιμες και υγιεινές γευστικές προτάσεις. Γλιτώνετε χρόνο, χρήμα και σίγουρα έχετε καλύτερη ποιότητα διατροφής
- **Επιλέγτε σημεία εστίασης τα οποία προσφέρουν και εναλλακτικές, πιο υγιεινές επιλογές, όπως σαλάτες**
- **Προσοχή στα τρόφιμα τα οποία διατίθενται στα σχολικά κυλικεία.** Η ετοιμασία σπιτικού σνακ για το παιδί σας, είναι η καλύτερη επιλογή
- **Προσοχή στις προσφερόμενες μερίδες των φαγητών** που καταναλώνονται εκτός σπιτιού. Προτιμήστε τις "παιδικές μερίδες" και μην παρασύρεστε από τις προσφορές. Απαιτήστε να υπάρχει διατροφική σήμανση στα έτοιμα φαγητά
- **Εφαρμόζετε καθημερινά τις αρχές της σωστής διατροφής,** ώστε να γίνετε παράδειγμα προς μίμηση στα παιδιά σας
- **Συνδυάζετε το φαγητό εκτός σπιτιού με σωματική δραστηριότητα** π.χ. με περίπατο πριν ή μετά



Η αξία των οικογενειακών γευμάτων αναδεικνύεται στην **προαγωγή της ανάπτυξης (κυρίως του ύψους) και της υγείας των παιδιών**, καθώς αποτελούν **ασπίδα στην εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας και βοηθούν τα παιδιά να υιοθετήσουν υγιεινές και ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες**.

- Στο οικογενειακό γεύμα τα παιδιά είναι **λιγότερο πιθανό να καταναλώσουν ακατάλληλα τρόφιμα (πλούσια σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι) και σε μεγάλες μερίδες**, καθώς οι γονείς μπορούν ευκολότερα να ελέγξουν την ποιότητα, αλλά και την ποσότητα των τροφών που καταναλώνουν. Παράλληλα **αυξάνεται η πρόσληψη σε πιο υγιεινές επιλογές όπως τα φρούτα και τα λαχανικά** και έτσι τα παιδιά καταφέρνουν πιο εύκολα να πετύχουν τον στόχο των πέντε μερίδων καθημερινά, εφόσον βλέπουν τους γονείς να έχουν αντίστοιχη διατροφική συμπεριφορά, αποκτώντας έτσι ένα ζωντανό παράδειγμα προς μίμηση. Κατά συνέπεια η διατροφή τους είναι περισσότερο πλήρης σε θρεπτικά συστατικά και καλύπτουν τις ημερήσιες ανάγκες, ενώ οι πιθανότητες για εμφάνιση διατροφικών διαταραχών (ανορεξία, βουλιμία) ελαττώνονται αισθητά.
- Τα παιδιά που τρώνε μοναχικά δεν κατανοούν ότι **το φαγητό είναι μια ευχάριστη, χαρούμενη και επικοινωνιακή διαδικασία**, κατά την οποία οι άνθρωποι συνομιλούν, επικοινωνούν, δοκιμάζουν όλοι μαζί νέες γεύσεις, μοιράζονται τα νέα από την καθημερινότητα τους και χαλαρώνουν ανταλλάσσοντας απόψεις για το φαγητό (πώς είναι μαγειρεμένο, τι προτιμούν και τι όχι, ιδέες για γευστικούς πειραματισμούς). Η επικοινωνία στο οικογενειακό τραπέζι βοηθάει τα παιδιά να βελτιώνουν το λεξιλόγιο, το γλωσσικό πλούτο και την ικανότητα για **διάλογο και παράλληλα συμβάλει στο να βιώνουν την αίσθηση της ασφάλειας και της σταθερότητας**. Η καθημερινή συνάθροιση γύρω από το τραπέζι είναι ωφέλιμη για τη σωστή διατροφική συμπεριφορά και την καλύτερη υγεία, αλλά και για τους συναισθηματικούς δεσμούς και την ψυχική ισορροπία όλης της οικογένειας.

- Επιπρόσθετα, το φαγητό μπροστά στην τηλεόραση ή σε οθόνη υπολογιστή δεν βοηθά τα παιδιά να αναγνωρίσουν το **αίσθημα της πείνας** ή να προσέχουν τι και πόσο τρώνε. Στην πραγματικότητα, δεν γίνεται αισθητή η **αίσθηση του κορεσμού** και είναι πολύ πιθανό να κάνουν λανθασμένες διατροφικές επιλογές, αφού κανένας δεν τους προσέχει.
- Εκτός των άλλων το οικογενειακό γεύμα έχει συνδεθεί με **καλύτερη επίδοση των παιδιών στο σχολείο και κοινωνική προσαρμογή, με αύξηση της αυτοεκτίμησης τους, βελτίωση της ψυχολογικής τους κατάστασης (άγχος, κατάθλιψη) και αποφυγή των “κακών” συνηθειών (κάπνισμα, ποτό).**
- Ο πλέον ενδεδειγμένος τρόπος για να ενθαρρύνετε το παιδί σας να τρώει υγιεινά είναι να εφαρμόζετε εσείς **οι ίδιοι** τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής με **κύρος και συνέπεια**, καθώς τα παιδιά μιμούνται αυτά που βλέπουν καθημερινά από τους γονείς. Τα πιο σωστά μηνύματα στέλνονται μέσω πράξεων.

### **Για οικογενειακά και ισορροπημένα γεύματα:**

- **Προγραμματίστε το εβδομαδιαίο διαιτολόγιο** της οικογένειας, έτσι ώστε να περιλαμβάνει μία ποικιλία τροφών, προκειμένου τα παιδιά να εξοικειώνονται με διαφορετικές γεύσεις.
- Τα **λαχανικά** συνιστάται να αποτελούν αναπόσπαστο μέρος κάθε γεύματος, τα **φρούτα** να καταναλώνονται καθημερινά ως σνακ.
- Προσπαθήστε να καταναλώνετε όλη η οικογένεια μαζί τουλάχιστον **ένα γεύμα της ημέρας**. Προσπαθήστε να τρώτε πρωινό όλοι μαζί και τα σαββατοκύριακα το γεύμα να έχει μεγαλύτερη χρονική διάρκεια.

Η σωματική δραστηριότητα είναι χρήσιμη και ευχάριστη και αυτό είναι κάτι που τα παιδιά φαίνεται να το γνωρίζουν ενστικτωδώς. Τα παιδιά έχουν την τάση να είναι σωματικά δραστήρια με φυσικότητα. Τις περισσότερες δραστηριότητες τις εκτελούν σε διακεκομμένα αλλά μάλλον έντονα διαστήματα. Μεγαλώνοντας και περνώντας από την εφηβεία στην ενηλικίωση, τα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας σταδιακά μειώνονται. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό τα παιδιά από μικρή ηλικία να ενθαρρύνονται να είναι και να παραμείνουν δραστήρια.

**Τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται περίπου 60 λεπτά (1 ώρα) και παραπάνω φυσική δραστηριότητα κάθε μέρα.**

#### Τα οφέλη της άσκησης είναι πολλαπλά:

- Δυνατότεροι μυς και οστά
- Καλύτερη καρδιοαναπνευστική λειτουργία
- Καλύτερος μεταβολισμός
- Μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αισιοδοξία
- Διαχείριση του καθημερινού άγχους
- Κοινωνικότητα και συμμετοχικότητα αλλά και συνεργατικότητα

#### Επίσης η συστηματική άσκηση:

- Αποτρέπει την αύξηση βάρους, καθώς η άσκηση βοηθάει στον έλεγχο του σωματικού λίπους
- Βοηθά στη διατήρηση της καλής στάσης του σώματος και στην πρόληψη της οσφυαλγίας
- Εμποδίζει την ανάπτυξη νοσημάτων - ενισχύει το ανοσοποιητικό
- Ενισχύει την ανοσοποιητική λειτουργία
- Προστατεύει από την οστεοπόρωση

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμμετέχει σε δραστηριότητες κατάλληλες για την ηλικία του που του προσφέρουν ποικιλία και ευχαρίστηση. Απλά διαπιστώστε αν το παιδί σας περιλαμβάνει στην φυσική του δραστηριότητα τους ακόλουθους τρεις τύπους:

- **ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.** Κάθε μέρα το παιδί σας πρέπει να περιλαμβάνει στο πρόγραμμα του 60 λεπτά ή και παραπάνω φυσικής δραστηριότητας από μέτρια ένταση αεροβική δραστηριότητα όπως ποδηλασία, κολύμπι, γρήγορο περπάτημα ή μεγαλύτερης έντασης. Καλό είναι μεγάλης έντασης δραστηριότητα να περιλαμβάνεται 3 φορές την εβδομάδα
- **ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ.** Ενδυνάμωση των μυών με γυμναστική, push ups 3 φορές την εβδομάδα μέσα στο πρόγραμμα των 60 λεπτών
- **ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ.** Στο πρόγραμμα περιλαμβάνουμε ασκήσεις για την ενδυνάμωση των οστών όπως ελαφρά πηδηματάκια, σχοινάκι, κουτσό και τρέξιμο

*Για παιδιά ηλικίας μέχρι 9 ετών η φυσική δραστηριότητα πρέπει να είναι σχεδόν καθημερινή. Για μεγαλύτερα παιδιά, οι 3 φορές την εβδομάδα θεωρούνται το όριο για τη διατήρηση μιας καλής φυσικής κατάστασης, ενώ με 3 έως 5 φορές εβδομαδιαίως επιτυγχάνεται και ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.*

### Τι εννοούμε λέγοντας ηλικιακά κατάλληλες δραστηριότητες;

Εννοούμε πώς κάποιες φυσικές δραστηριότητες ταιριάζουν καλύτερα στα παιδιά από ότι στους εφήβους. Για παράδειγμα τα παιδιά δεν χρειάζονται για μυϊκή ενδυνάμωση τα κλασσικά προγράμματα όπως να σηκώνουν βάρη. Τα περισσότερα παιδιά ενδυναμώνουν τους μύες τους όταν παίζουν (αναρρίχηση, αλματάκια, σχοινάκι, κουτσό). Με το πέρασμα στην εφηβεία μπορούν να ξεκινήσουν οργανωμένα προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης μέσα από τις αθλοπαιδιές (ποδόσφαιρο, βόλεϊ, μπάσκετ).



### Προτάσεις για την υιοθέτηση της σωματικής δραστηριότητας στο πρόγραμμα των παιδιών

Ο ρόλος των γονιών στην κινητοποίηση των παιδιών είναι διπλός. Οι γονείς καλό είναι να προτρέπουν και να ενθαρρύνουν τους νέους να δραστηριοποιούνται αποφεύγοντας να τους λένε τι πρέπει να κάνουν και ταυτόχρονα να γίνουν οι ίδιοι πρότυπα φυσικής δραστηριότητας ενσωματώνοντας την κίνηση στην οικογένεια

### Πως μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά να υιοθετήσουν την σωματική άσκηση;

- **Κάντε τη γυμναστική μέρος της καθημερινής σας ζωής:** Ένας περίπτωση με την οικογένεια, ομαδικά ενεργητικά παιχνίδια, οικογενειακές εξορμήσεις που να έχουν σχέση με την κίνηση, π.χ. πεζοπορία στο κοντινότερο βουνό ή παραλία, μπάνιο στη θάλασσα, βόλτα σε ζωολογικό πάρκο, βόλτα με ποδήλατα, εξερεύνηση



στο βουνό, ακόμα και η δημιουργία ενός χώρου στο σπίτι για κίνηση και φυσική δραστηριότητα όπως είναι ο χορός είναι απλές πρακτικές που μπορείτε να βάλετε στο πρόγραμμά σας

- **Κάντε την άσκηση παιχνίδι και διασκέδαση. Μπορεί να περιλαμβάνει οργανωμένα ή μη προγράμματα,** αρκεί να σας «βάζει» σε κίνηση. Μάθετε για τις δραστηριότητες του δήμου σας και προτρέψτε τα παιδιά σας να τις δοκιμάσουν. Εξάλλου, η συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικούς συλλόγους, ομάδες και camps, τα βοηθάει να αισθάνονται ομορφότερα, καθώς νιώθουν ότι θα συναντήσουν φίλους. **Τα σπορ μπορούν να είναι ομαδικά ή ατομικά** όπως περπάτημα, τρέξιμο, skating, ποδήλατο, κολύμπι, παιχνίδια στη παιδική χαρά, σε δημόσια πάρκα και γήπεδα, σε χώρους εν γένει όπου τα παιδιά μπορούν να είναι δραστήρια και να κάνουν νέες φιλίες

- Προσπαθήστε να **μην δέχεστε εύκολα δικαιολογίες όσο αφορά την απουσία από κάποιο παιχνίδι ή μάθημα**. Αν, όμως, το παιδί πραγματικά δυσανασχετεί απέναντι στα σπορ τότε δείξτε ενθουσιασμό για άλλες δραστηριότητες όπως να βγάξει βόλτα το σκύλο ή να βοηθά στο πλύσιμο του αυτοκινήτου
- **Ελέγξτε τι εξοπλισμό χρειάζονται**. Ένα σχόλιο για το λάθος εξοπλισμό τους μπορεί να είναι τραυματικό για την αυτοπεποίθησή τους και την συμμετοχή τους στην άσκηση
- Δώστε στα παιδιά σας μηχανήματα - παιχνίδια που ενθαρρύνουν τη γυμναστική (π.χ. δώρο ένα βηματόμετρο)
- **Αντικαταστήστε την τηλεόραση με το παιχνίδι και την κίνηση**
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά, όταν βρίσκονται σε καταστάσεις άγχους, να κάνουν μια βόλτα στη γειτονιά. Είναι ένας ιδανικός τρόπος ώστε να «καθαρίσει» το μυαλό τους



- **Φροντίζετε να καθυστερείτε τις ανησυχίες του για τις αλλαγές στο σώμα τους**. Πολύ συχνά οι νέοι αποφεύγουν τη φυσική δραστηριότητα, λόγω έλλειψης αυτοπεποίθησης και αμηχανίας ως προς τις αλλαγές που συμβαίνουν πάνω τους. Βοηθήστε να αναγνωρίσουν πως οι αλλαγές αυτές είναι μια φυσιολογική διαδικασία, είναι κοινές για τα παιδιά της ηλικίας τους

Η συμπεριφορά του παιδιού μας καθρεφτίζει πολλές πληροφορίες για την συναισθηματική του κατάσταση. Οι παρακάτω συμπεριφορές είναι σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας που ένας γονέας χρειάζεται να μην αφήσει να περάσουν απαρατήρητα αλλά να τον κινητοποιήσουν.

- Το παιδί μου δείχνει νωθρότητα, χαμηλό ενδιαφέρον κι αποφυγή στην συμμετοχή κοινωνικών εκδηλώσεων ή άλλων ομαδικών δραστηριοτήτων
- Το παιδί μου δείχνει θλιμμένο, θυμωμένο, απόμακρο ή μοναχικό
- Το παιδί μου έχει λίγους φίλους
- Το παιδί μου εκφράζει σκέψεις επιθετικές προς τον εαυτό του ή προς τους άλλους
- Το παιδί μου έχει εμμονές με το φαγητό/την διατροφή γενικά
- Το παιδί μου δεν κοιμάται πολύ ή αντιθέτως κοιμάται πολλές ώρες
- Το παιδί μου είναι απρόθυμο να πάει σχολείο

### Στηρίζω την προσπάθεια: Συμβουλές επικοινωνίας με το παιδί μου

Το κάθε παιδί είναι ξεχωριστό με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που ο γονέας αναγνωρίζει και οφείλει να προσαρμόσει τις γενικές συμβουλές στη δική του οικογένεια ανάλογα. Στόχος είναι να βοηθήσετε το παιδί σας να αποκτήσει μια πιο υγιή στάση απέναντι στη διατροφή του, στο σώμα του και να μάθει να φροντίζει τον εαυτό του. Να θυμάστε ότι ο ρόλος σας είναι υποστηρικτικός, δείχνοντας υπομονή και χωρίς πίεση, κριτική προς το παιδί ή επιβολή της αλλαγής καθώς θα οδηγηθείτε σε αντίθετα αποτελέσματα.

Η διαδικασία απώλειας βάρους αφορά πρωτίστως το παιδί που χρειάζεται να συμμετέχει ενεργά στην λήψη των αποφάσεων γύρω από τη διατροφή του. Το παιδί συμμετέχοντας γίνεται **υπεύθυνο** ως προς τον εαυτό του και τις επιλογές του και χτίζει την **αυτοπεποίθησή** του.



- **Γίνετε το πρότυπό του:** Η στάση απέναντι στο φαγητό και οι συνήθειες που αποκτούν τα παιδιά ξεκινούν από εσάς. Πολλοί γονείς αναλώνονται στο να κηρύσσουν θεωρίες παρά να δείχνουν με τις πράξεις τους τα οφέλη μιας ισορροπημένης διατροφής. Ένα παιδί που βλέπει τον γονέα να προτιμά ένα φρούτο για κολατσιό, ένα γιαούρτι με μέλι, ψωμί πολύσπορο, τότε θα αναζητήσει την ίδια επιλογή όταν πεινάσει. **Δώστε το παράδειγμα κι εκείνα θα το μιμηθούν**
- **Υγιεινοί τρόποι διατροφής για όλη την οικογένεια.** Η σωστή επιλογή των τροφών είναι οικογενειακός στόχος. Δεν αφορά μόνο το υπέρβαρο παιδί που χρειάζεται να χάσει βάρος. Οι αλλαγές θα πρέπει να μπουν στο πρόγραμμα με μέτρο αντί των ακραίων αποφάσεων (π.χ. δεν αγοράζετε καθόλου γλυκά, δεν τρώτε σε ταχυφαγεία, απαγόρευση αναψυκτικών) που θα φέρουν επανάσταση στο σπίτι. **Αλλάξτε τις παλιές συνήθειες επιδέξια εφαρμόζοντας ένα οικογενειακό πλάνο διατροφής για όλους, που θα χαρακτηρίζεται από ισορροπία - μέτρο - ποικιλία**
- **Το φαγητό είναι μέρος της ζωής μας και της κοινωνικοποίησής μας.** Είναι μια δραστηριότητα που χρειάζεται να είναι απολαυστική χωρίς ενοχές γύρω από αυτήν. Ενδυναμώστε την δημιουργώντας χρόνο για να τρώτε όλοι μαζί κι όχι κατά την διάρκεια που κάνετε άλλες δραστηριότητες (π.χ. βλέπετε τηλεόραση, τρώτε όρθιοι, γρήγορα, ή στον καναπέ). **Το παιδί θα μάθει να διαβάζει καλύτερα τα σημάδια της πείνας του και σε συνδυασμό με την οικογενειακή ώρα φαγητού θα συνειδητοποιήσει ευκολότερα πόσο φαγητό καταναλώνει**
- **Ενδυναμώστε τα θετικά στοιχεία στην προσπάθειά του.** Μην κριτικάρετε αρνητικά το βάρος του παιδιού σας με χαρακτηρισμούς και σχόλια για το τι τρώει. Επαινέστε το όταν επιλέγει να φάει το σωστό, όταν επιστρέφει από μια δραστηριότητα και γενικά όταν ολοκληρώνει με επιτυχία ένα στόχο που έχει βάλει. **Ο στόχος είναι να μάθει να φροντίζει τον εαυτό του υιοθετώντας υγιείς συνήθειες (διατροφή, άσκηση) κι όχι η εμμονή με το χάσιμο βάρους.** Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αντίθετα αποτελέσματα κυρίως στα κορίτσια που μπορεί αργότερα να εμφανίσουν διαταραχή στην πρόσληψη τροφής

- **Γίνετε σύμμαχος:** Αν εκφράσει δυσαρέσκεια γύρω από το βάρος του, υποστηρίξτε το και προσφερθείτε να βοηθήσετε ενεργά (π.χ. ψωνίστε μαζί τα τρόφιμα, ζητήστε να επιλέγει εκείνο τα φρούτα του, φτιάξτε μαζί ένα πρόγραμμα άσκησης). Ενημερωθείτε σωστά γύρω από τα θέματα διατροφής. **Η ορθή ενημέρωση από ειδικούς διατροφής, βιβλία και πηγές που δίνουν έγκυρη πληροφόρηση είναι χρήσιμες και για εσάς και για το παιδί**
- **Μιλήστε με το παιδί:** Τα υπέρβαρα παιδιά είναι μοναχικά γιατί είναι κοινωνικά απομονωμένα. Δώστε προσοχή κι ενδιαφέρον σε αυτά που το απασχολούν. Μιλήστε ανοιχτά για το θέμα βάρους αλλά χρησιμοποιώντας ήπια γλώσσα χωρίς χαρακτηρισμούς. Ρωτήστε τις επιθυμίες τους και βοηθήστε τα να δραστηριοποιηθούν συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που θα αποσπάσουν το μυαλό τους από το φαγητό, θα ενεργοποιήσουν το σώμα τους, θα αισθανθούν δύναμη κι ευεξία. **Πολλά υπέρβαρα παιδιά έχουν βρει διέξοδο στο φαγητό για προβλήματα που υπάρχουν στο σπίτι (π.χ. καυγάδες, οικονομικά προβλήματα), είτε και στο σχολείο**



- **Αγαπάμε το παιδί μας χωρίς όρους:** Για το παιδί σας που παλεύει με την χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική εικόνα για τον εαυτό του, φροντίστε να δείχνετε **πως η αγάπη σας και η αξία του μετριούνται με τα θετικά του χαρακτήρα του κι όχι με το πόσα κιλά είναι**

Ο τρόπος διατροφής της σύγχρονης οικογένειας επηρεάζει σημαντικά την σωστή ανάπτυξη των παιδιών και συμβάλει στην σωματική τους διάπλαση και υγεία, στην εξωτερική τους εμφάνιση και στην ψυχική τους ευεξία. Η επιλογή του φαγητού και η διαδικασία προετοιμασίας του μπορεί να γίνουν ένα καθημερινό παιχνίδι με τα παιδιά, μια ώρα δημιουργίας, φαντασίας, ανακάλυψης γεύσεων...

Πόσες φορές απελπιστήκατε κυνηγώντας τα παιδιά να φάνε, λαχανικά, όσπρια ή λαδερά; Πόσες φορές ενδώσατε στα παρακάλια τους για κεφτεδάκια με πατάτες τηγανιτές στη θέση της φακής ή για ένα λαχταριστό γλυκό στη θέση ενός φρούτου; Πότε ήταν η τελευταία φορά που επιλέξατε μαζί με τα παιδιά σας φρέσκα υλικά μαγειρικής και τα μαγειρέψατε μαζί τους;

Κι όμως δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο...

- 1. Γνωρίστε τα βασικά συστατικά μιας ισορροπημένης, υγιεινής διατροφής:** δημητριακά, λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο, ψάρια, ξηροί καρποί, γάλα, λίγο κόκκινο κρέας, φρούτα. Υπάρχουν αρκετές επιλογές και συνδυασμοί που απλά και γρήγορα δημιουργούν μικρά ή μεγάλα γεύματα για τα παιδιά.
- 2. Δημιουργείστε** μια καθημερινή γευστική ρουτίνα γευμάτων που είναι απαραίτητα για να δώσουν στον οργανισμό τους την απαιτούμενη ενέργεια αλλά και να βοηθήσουν τον μεταβολισμό τους να λειτουργήσει σωστά ώστε να διατηρούν ένα ικανοποιητικό βάρος:

**Πρωινό:** ο βασιλιάς των γευμάτων

...Δημητριακά με γάλα, αυγό βραστό, φυσικός χυμός, ψωμί με μέλι...

**Δεκατιανό σνακ στο σχολείο:** ενέργεια και δύναμη, ευεξία και πνευματική διαύγεια

...σάντουιτς με πολύσπορο ψωμάκι, γαλοπούλα και λαχανικά, τостаκι, ξηροί καρποί, χυμός...

**Μεσημεριανό:** «μαμά τι ωραίο θα φάμε σήμερα;»

...μπιφτέκι μοσχαρίσιο με πολύχρωμη σαλάτα με φακές...

**Απογευματινό σνακ:** «έχω μια λιγούρα»

...γιαούρτι με φρούτα και μέλι...

**Βραδινό:** ελαφρύ και ευφάνταστο

...σπιτική πίτσα με αραβική πίτα, ντομάτα και τυρί...

**3. Εμπλέξτε** το παιδί στην διαδικασία προετοιμασίας ενός γεύματος, προτρέψτε το να προτείνει πιθανούς γευστικούς συνδυασμούς. Δώστε του τη χαρά να φτιάξει μόνο του το σάντουιτς για το σχολείο, να μαγειρέψει το φαγητό του το σαββατοκύριακο, να ετοιμάσει ένα διαφορετικό πρωινό για όλη την οικογένεια. Με τον τρόπο αυτό θα αγαπήσει ακόμα και τις πιο «δύσκολες» τροφές, θα καταλάβει την σημαντικότητα της σωστής διατροφής, θα συμμετέχει το ίδιο στην βελτίωση της σωματικής του ευεξίας και εμφάνισης.

**4. Χρησιμοποιήστε** υλικά απλά, καθημερινά, ακόμα και μέρος ενός φαγητού που περίσσεψε από το γεύμα της προηγούμενης ημέρας και αυτοσχεδιάστε προσέχοντας μόνο να μην επιβαρύνετε το φαγητό που θα φτιάξετε με περιττά λιπαρά και συνδυασμούς που δυσχεραίνουν την λειτουργία του μεταβολισμού και ενισχύουν την αύξηση του βάρους. Έχετε σκεφτεί ότι με μόνο 3-4 βασικά υλικά από τη κουζίνα σας μπορείτε να φτιάξετε ένα μοναδικό ενεργειακό φαγητό ή ένα γευστικό γλυκό που τα παιδιά σας ζητούν επίμονα;

Για παράδειγμα ...λαχανικά στο φούρνο με τυρί, κροκέτες ρυζιού με ψάρι, φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα με φέτα, μικρές τάρτες με πατάτα και αρακά ή μπρόκολο και για γλυκό βραχάκια με δημητριακά και σοκολάτα, μους γιαουρτιού με μέλι και κομματάκια από σοκολάτα υγείας.

**5. Πείτε ναι** ...στο οικογενειακό τραπέζι. Όταν ένα παιδί συνθιζεί να τρώει καθισμένο στο τραπέζι μαζί με την υπόλοιπη οικογένειά του, μαθαίνει να αγαπάει και να σέβεται το σπιτικό φαγητό, αναγνωρίζει τα αισθήματα της πείνας και του κορεσμού και αντιμετωπίζει το φαγητό σαν ένα μέσο συναναστροφής με τους ανθρώπους που αγαπά. Περνάει καλά, δημιουργεί αγαπημένες μνήμες...

Και το σπιτικό φαγητό θέλει προσοχή. Σαφώς στο μαγειρεμένο σπιτικό φαγητό μπορούμε να ελέγξουμε καλύτερα την ποιότητα των υλικών που χρησιμοποιούμε, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ακόμα και στο σπίτι μας πρέπει να ελέγχουμε κυρίως και την ποσότητα που καταναλώνουμε, όπως και τον τρόπο που το μαγειρεύουμε. Το ελαιόλαδο πρέπει να είναι τα βασικό έλαιο που χρησιμοποιούμε σε σαλάτες και φαγητά, αλλά δεν χρειάζεται τα φαγητά μας να ...κολυμπάνε στο λάδι.

**6. Βάλτε μέτρο** ...στις περιττές θερμίδες. Τα παιδιά έχουν την τάση να προτιμούν τα γλυκά και τις λιπαρές τροφές με κενές θερμίδες, που συνήθως στερούνται θρεπτικών συστατικών. Δώστε τους πιο υγιεινές εναλλακτικές λύσεις, όπως παστέλι, κολούρι με σουσάμι, σπιτικό κέικ κλπ.





ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

## Γ7. ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΟΝΕΩΝ



ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

**Πρόγραμμα ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗΣ**

**ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ**

**ΣΕ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ**

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ**

ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΜΕ 4 ΕΙΔΙΚΟΥΣ

*Ο συντονιστής προγράμματος  
ΒΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, M.Med.Sc.*

*και η ΝΗΣΙΑΝΑΚΗ ΑΝΤΑ*



**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ**

## Επιστημονική Ομάδα Ερευνητικού Προγράμματος

**Ζαμπέλας Αντώνης**, Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Επιστημονικός Υπεύθυνος)

**Ρίσβας Γρηγόρης**, Phd, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Επιστημονικός Συνεργάτης)

**Βαραγιάννης Παναγιώτης**, M.Med.Sc, Κλ. Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Υποψήφιος Διδάκτωρ, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

## Συνεργάτες Ερευνητικού Προγράμματος:

**Βαραγιάννης Παναγιώτης**, M.Med.Sc, Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος (Συντονιστής)

**Βάμβουκα Κατερίνα**, M.Sc, Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

**Μαγριπλή Εμμανουέλα**, M.Sc, Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

**Νησιανάκη Άντα**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

**Παπαγεωργίου Άννα**, Phd, Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Καθ. Φυσικής Αγωγής

**Ρεμούνδου Μαριέττα**, Phd, Ψυχολόγος

**Σιαλβέρα Ντορίνα**, Phd, Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

**Λαγός Ανδρέας**, Σεφ

**Φαρατζιάν Πωλ**, M.Sc, Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος



Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλη την **οικογένεια** τόσο σε γονείς, όσο και σε παιδιά.



Με τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα, σας δίνεται μια **μοναδική ευκαιρία** να καταφέρετε να υιοθετήσετε **πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες** για εσάς και τα παιδιά σας, ενώ ταυτόχρονα θα λάβετε **πρακτικές συμβουλές:**

- (α) για την **αύξηση της σωματικής δραστηριότητας** και
- (β) την **επίτευξη ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους.**

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, **4 ειδικοί:**

- **διαιτολόγος,**
- **καθηγητής φυσικής αγωγής,**
- **ψυχολόγος,**
- **σεφ,**

θα πλαισιώσουν την προσπάθειά σας και θα σας καθοδηγήσουν με το βέλτιστο δυνατό τρόπο, προκειμένου να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα της **παιδικής παχυσαρκίας** και να πραγματοποιήσετε μια αλλαγή στον τρόπο ζωής (δίαιτα) σας και κυρίως του παιδιού σας.



Το πρόγραμμα έχει διάρκεια **6 μηνών**:

Περιλαμβάνει 12 συνεδρίες,  
στις οποίες θα ενημερωθείτε για θέματα:

- διατροφής,

- άσκησης,

- ψυχολογίας

- μαγειρικής,

αποκομίζοντας όλα τα οφέλη που αυτά προσφέρουν στα παιδιά και τους γονείς, αντίστοιχα.

*Όσο πιο συνεπείς είστε στην παρακολούθηση των συνεδριών  
τόσο μεγαλύτερα τα οφέλη για την υγεία σας!*

- Οι συμμετέχοντες γονείς και παιδιά θα χωριστούν σε αντίστοιχα 4 γκρουπ (Α,Β,Γ,Δ) των 10 ατόμων.
- Η ημέρα διεξαγωγής των συνεδριών ορίζεται η **Τετάρτη** και η ώρα παρακολούθησης είναι:  
**18.00-19.00** για τα γκρουπ Α και Γ και  
**19.00-20.00** για τα γκρουπ Β και Δ.
- Σε περίπτωση απουσίας σας σε μια από τις συνεδρίες συνεχίζετε κανονικά την παρακολούθηση των υπολοίπων.

*Όσο πιο συνεπείς είστε στην παρακολούθηση των συνεδριών και στην εφαρμογή των οδηγιών τόσο μεγαλύτερα θα είναι τα οφέλη για την υγεία σας!*

Η συμμετοχή σας στο πρόγραμμα είναι **εθελοντική, χωρίς καμιά οικονομική επιβάρυνση, οι μετρήσεις θα είναι αναίμακτες** και ανά πάσα στιγμή έχετε την ελευθερία απόσυρσης, χωρίς καμιά περαιτέρω υποχρέωση.

*Ωστόσο, σκεφτείτε τα οφέλη που θα έχετε για την υγεία σας με την ολοκλήρωση του προγράμματος!!!*



*Θυμηθείτε, ότι είναι εφόδιο για μια ζωή!*

Στην επόμενη συνάντηση:

Θα λάβετε:

- το **πρόγραμμα των 12 συνεδρίων,**
- την **‘Πυραμίδα Ισορροπημένης Διατροφής για τα παιδιά’,**
- **2 φυλλάδια με χρήσιμες συμβουλές από την ομάδα των 4 ειδικών** (διαιτολόγος, καθηγητής φυσικής αγωγής, ψυχολόγος, σεφ) για γονείς και παιδιά αντίστοιχα.

Στην επόμενη συνάντηση

θα μας παραδώσετε συμπληρωμένα:

- **Το 3ήμερο ημερολόγιο καταγραφής διατροφής του παιδιού,**
- **Το 3ήμερο ημερολόγιο καταγραφής διατροφής του γονέα,**
- **Το ημερολόγιο καταγραφής άσκησης του παιδιού**

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος θα διανεμηθεί χρήσιμο υλικό σε όλους τους συμμετέχοντες.

Για ερωτήσεις ή απορίες:

Βάμβουκα Αικατερίνη: τηλ: 6945131701, e-mail: [vamvouka\\_k@hotmail.com](mailto:vamvouka_k@hotmail.com)

Υπεύθυνος Προγράμματος: Παναγιώτης Α. Βαραγιάννης



Ειδικά σχεδιασμένη Ιστοσελίδα  
για τη μελέτη '4 your family'

**COOL**

ΒΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ M.Med.Sc  
Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος  
Υπ. Διδάκτωρ Γεωπονικού Πανεπιστημίου



## Αρχική Σελίδα



The image shows the landing page of the website sCOOLfood.gr. The background is a dark green chalkboard with faint drawings of vegetables like an eggplant, a pineapple, and a strawberry. At the top center, the website name 'sCOOLfood.gr' is written in a white, stylized font. Below it, a white-bordered box contains the following text: 'Καλώς ήρθατε στην ιστοσελίδα για τον Ίσορροπημένο Τρόπο Διατροφής και Άσκησης των παιδιών! η οποία αποβήνεται ταυτόχρονα σε όλη την οικογένεια αλλά και τους εκπαιδευτικούς! Μια ομάδα 4 ειδικών (Διατροφολόγος, Καθ. Φυσικής Αγωγής, Ψυχολόγος, ΣΕΠ) θα σας καθοδηγήσουν με τον πιο έγκαιρο τρόπο...'. Below this text, there are three columns, each with a title and a cartoon illustration. The first column is titled 'Παιδιά' and shows two children, a boy and a girl, holding hands. The second column is titled 'Εκπαιδευτικοί' and shows a man and a woman, also holding hands. The third column is titled 'Γονείς' and shows a boy and a girl, holding hands. The overall design is clean and child-friendly.

# sCOOLfood.gr

Καλώς ήρθατε στην ιστοσελίδα για τον Ίσορροπημένο Τρόπο Διατροφής και Άσκησης των παιδιών! η οποία αποβήνεται ταυτόχρονα σε όλη την οικογένεια αλλά και τους εκπαιδευτικούς! Μια ομάδα 4 ειδικών (Διατροφολόγος, Καθ. Φυσικής Αγωγής, Ψυχολόγος, ΣΕΠ) θα σας καθοδηγήσουν με τον πιο έγκαιρο τρόπο...

## Παιδιά



## Εκπαιδευτικοί



## Γονείς



## Αρχικό μενού

Εγγραφή | Πώς δουλεύει | Επικοινωνία

Αναζήτηση

Σύνδεση | Όνομα χρήστη | Κωδικός | Είσοδος

Βίντεο | Ενημερωτικά φυλλάδια | Παρουσιάσεις | Διατροφολογίες | Παιξε | Ήξερες πως | Μαγειρέψε | Θυμήσου

### Featured Games

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ 3 | ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ 1 | Σιστή σειρά

**Παιχνίδια** [βείτε όλα τα παιχνίδια](#)

Διατροφολογίες | Παραμύθια | Παιχνίδια Υγιεινής και Ασφάλειας Τροφίμων

**Παιδιά**

**Εκπαιδευτικοί**

**Γονείς**

**Διαγωνισμοί**

Διαγωνισμός  
Δεν έχει προκηρυχθεί ακόμα διαγωνισμός.  
[Προσπάθεια άρτια](#) | [Μόλις προκηρυχθεί](#)

## Βίντεο Διαιτολόγου

### Ο διαιτολόγος σου προτείνει τι πρέπει να τρως



**ΔΙΑΤΡΟΦΗ I:** Ενημερώσου για τις διατροφικές σου ανάγκες, το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας και την ισορροπημένη διατροφική συμπεριφορά  
Posted on 17 Ιουνίου, 2013 by admin

Ενημερώσου για τις διατροφικές σου ανάγκες, το... [περισσότερα](#)



**ΔΙΑΤΡΟΦΗ II:** Εκπαίδευση στην πυραμίδα της υγιεινής διατροφής  
Posted on 13 Σεπτεμβρίου, 2013 by admin

Εκπαίδευση στην πυραμίδα της υγιεινής... [περισσότερα](#)



**ΔΙΑΤΡΟΦΗ III:** Η αξία του πρωινού και των ενδιάμεσων σνακ  
Posted on 25 Οκτωβρίου, 2013 by admin

Η αξία του πρωινού και των ενδιάμεσων... [περισσότερα](#)



**ΔΙΑΤΡΟΦΗ IV:** Σημασία κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών  
Posted on 05 Νοεμβρίου, 2013 by admin

Σημασία κατανάλωσης φρούτων και... [περισσότερα](#)



### Διαγωνισμοί

#### Διαγωνισμός

Δεν έχει προκηρυχθεί ακόμα διαγωνισμός.

[Περισσότερα άρθρα](#)

[Μάθε περισσότερα](#)



### Διατροφογνωσεις

- Τα όσπρια στη διατροφή του παιδιού
- Σιμαρικό...η βάση για σωστή ανάπτυξη
- Γαλαπούλα...η άλιπη πρωτεΐνη

## Βίντεο Καθ. Φυσικής Αγωγής

The screenshot shows the homepage of the website sCOOLfood.gr. At the top left, there is a logo with two cartoon children and a chalkboard that says "sCOOLfood.gr Παιδιά". To the right of the logo is a search bar with the text "Αναζήτηση" and a magnifying glass icon. Below the search bar are several navigation buttons: "Εγγραφή", "Πώς δουλεύει", and "Επικοινωνία". Below these are more buttons: "Αναζήτηση", "Εύρεση", "Είσοδος", "Εύρεση", "Εύρεση", "Εύρεση", "Εύρεση", "Εύρεση", "Εύρεση". Below the navigation buttons are several menu items: "Βίντεο", "Ενημερωτικά Φυλλάδια", "Παρουσιάσεις", "Διατροφολογίες", "Παίξε", "Ήξερες πως", "Μαγείρες", and "Θυμήσου".

The main content area features a video player with the title "Η γυμνάστρια σε συμβουλεύει για την άσκηση". Below the video player are two video thumbnails. The first thumbnail is titled "ΑΣΚΗΣΗ - μέρος Α': μια φίλη για την υγεία σου!" and the second thumbnail is titled "ΑΣΚΗΣΗ - μέρος Β'".

On the right side of the page, there are two sections: "Διαγωνισμοί" and "Διατροφολογίες". The "Διαγωνισμοί" section has a blue header and contains the text "Διαγωνισμός" and "Δεν έχει προκηρυχθεί ακόμα διαγωνισμός." The "Διατροφολογίες" section has a red header and contains a list of items: "Τα όσπρια στη διατροφή του παιδιού", "Ζυμωτικά...η βόση για σωστή ανάπτυξη", and "Γαλοπούλα...η όληνη προτείνει".

## Βίντεο Ψυχολόγου

The screenshot shows the homepage of the website sCOOLfood.gr. At the top, there is a navigation bar with a search box and user options like 'Εγγραφή', 'Πώς δουλεύει', and 'Επικοινωνία'. Below the navigation bar is a main menu with categories: 'Βίντεο', 'Ενημερωτικά Φυλλάδια', 'Παρουσιάσεις', 'Διατροφογνώσεις', 'Παίξε', 'Ήξερες πως', 'Μαγειρεύε', and 'Θυμήσου'. The main content area features a video post titled 'Ο ψυχολόγος σε βοηθάει να καταλάβεις το σώμα σου'. The post includes a thumbnail image of a woman and text describing a video about psychology, specifically 'ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - μέρος Α': Εκτίμηση παρούσας κατάστασης, κατανόηση προβλήματος, 'τρίγωνο της επιτυχίας'. To the right of the main content, there are two sidebars: 'Διαγωνισμοί' (Contests) and 'Διατροφογνώσεις' (Nutrition Knowledge). The 'Διαγωνισμοί' sidebar has a blue header and contains a section for 'Διαγωνισμός' with a description and links for 'Περισσότερα άρθρα' and 'Μάθε περισσότερα'. The 'Διατροφογνώσεις' sidebar has a red header and contains a list of three items: 'Τα άσπρα στη διατροφή του παιδιού', 'Ζυμαρικά...η βάση για σωστή ανάπτυξη', and 'Γαλοπούλα...η άλιπη πρωτεΐνη'.

Εγγραφή | Πώς δουλεύει | Επικοινωνία

Αναζήτηση

Σύνδεση | Όνομα χρήστη | Κωδικός | Είσοδος

Βίντεο | Ενημερωτικά Φυλλάδια | Παρουσιάσεις | Διατροφογνώσεις | Παίξε | Ήξερες πως | Μαγειρεύε | Θυμήσου

### Ο ψυχολόγος σε βοηθάει να καταλάβεις το σώμα σου

**ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - μέρος Α': Εκτίμηση παρούσας κατάστασης, κατανόηση προβλήματος, 'τρίγωνο της επιτυχίας'.**  
Posted on 01 Ιουλίου, 2013 by admin  
Εκτίμηση παρούσας κατάστασης, κατανόηση... [περισσότερα](#)

**ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - μέρος Β': Εξασκούμε στην επιτυχία! Εξασκώ σκέψεις, συναισθήματα, σώμα...**  
Posted on 24 Ιουλίου, 2013 by admin  
Εξασκούμε στην επιτυχία! Εξασκώ σκέψεις... [περισσότερα](#)

#### Διαγωνισμοί

**Διαγωνισμός**  
Δεν έχει προκηρυχθεί ακόμα διαγωνισμός.  
[Περισσότερα άρθρα](#) | [Μάθε περισσότερα](#)

#### Διατροφογνώσεις

- Τα άσπρα στη διατροφή του παιδιού
- Ζυμαρικά...η βάση για σωστή ανάπτυξη
- Γαλοπούλα...η άλιπη πρωτεΐνη

Βίντεο Σεφ

The screenshot shows the homepage of the website sCOOLfood.gr. At the top, there is a navigation bar with links for 'Εγγραφή', 'Πώς θα λειτουργεί', and 'Επικοινωνία'. Below this is a search bar and a user login section with fields for 'Όνομα χρήστη' and 'Κωδικός', and a 'Είσοδος' button. A main menu contains categories like 'Βίντεο', 'Ενημερωτικά Φυλλάδια', 'Παρουσιάσεις', 'Διατροφολογίες', 'Παιξε', 'Ήξερες πως', 'Μαγειρεύε', and 'Συμμήσου'. The main content area features a video player with the title 'Ο σεφ σου δείχνει πως να ετοιμάζεις μόνο σου το φαγητό'. Below the video are two recipe cards: 'ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ Ι: Συνταγές μαγειρικής, μέρος Α' and 'ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΙΙ'. On the right side, there are two featured sections: 'Διαγωνισμοί' and 'Διατροφολογίες', each with a list of items.

**Εγγραφή** | **Πώς θα λειτουργεί** | **Επικοινωνία**

Αναζήτηση

Σύνδεση | Όνομα χρήστη | Κωδικός | Είσοδος

**Βίντεο** | **Ενημερωτικά Φυλλάδια** | **Παρουσιάσεις** | **Διατροφολογίες** | **Παιξε** | **Ήξερες πως** | **Μαγειρεύε** | **Συμμήσου**

**Ο σεφ σου δείχνει πως να ετοιμάζεις μόνο σου το φαγητό**

**ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ Ι: Συνταγές μαγειρικής, μέρος Α**  
 Posted on 24 Νοεμβρίου, 2013 by admin  
 Συνταγές μαγειρικής, μέρος Α... περισσότερα

**ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΙΙ**  
 Posted on 09 Οκτωβρίου, 2013 by admin  
 ΟΜΙΛΗΤΗΣ: ΑΝΤΡΕΑΣ ΛΑΓΟΣ ΣΕΦ ... περισσότερα

**Διαγωνισμοί**

**Διαγωνισμός**  
 Δεν έχει προκηρυχθεί ακόμη διαγωνισμός.  
[Προσδόκιο θέμα](#) | [Μάθε περισσότερα](#)

**Διατροφολογίες**

- Τα όσπρια στη διατροφή του παιδιού
- Ζυμαρικά...η βάση για σωστή ανάπτυξη
- Γαλοπούλα...η άλιπη πρωτεΐνη


## Παρουσιάσεις θεμάτων Διατροφής

### Διατροφή




**ΔΙΑΤΡΟΦΗ 1: Ενημερώσου για τις διατροφικές σου ανάγκες**  
Posted on 15 Ιανυαρίου, 2012 by admin

Ενημερώσου για τις διατροφικές σου... [περισσότερα](#)




**ΔΙΑΤΡΟΦΗ 2: Εκπαίδευση στην πυραμίδα της υγιεινής διατροφής**  
Posted on 11 Σεπτεμβρίου, 2012 by admin

Εκπαίδευση στην πυραμίδα της υγιεινής... [περισσότερα](#)



**ΔΙΑΤΡΟΦΗ 3: Η αξία του πρωινού και του σνακ**  
Posted on 25 Οκτωβρίου, 2012 by admin


Η αξία του πρωινού και του σνακ... [περισσότερα](#)



**ΔΙΑΤΡΟΦΗ 4: Σημασία κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών**  
Posted on 09 Νοεμβρίου, 2012 by admin

Σημασία κατανάλωσης φρούτων και... [περισσότερα](#)

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ 5: Fast food και γεύματα εκτός**


 **Διαγωνισμοί**

**Διαγωνισμός**

Δεν έχει προκηρυχθεί ακόμα διαγωνισμός.

[Περισσότερα άρθρα](#)     [Μάθετε περισσότερα](#)

---

 **Διατροφογνώσεις**

- Τα όπλα στη διατροφή του παιδιού
- Ζυμαρικά...η βάση για σταστή ανάπτυξη
- Γαλαπούλα...η άλιπη πρωτεΐνη

---



## 3ήμερο ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

### Διατροφής

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΚΩΔΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ:

Στο ημερολόγιο διατροφής σημείωσε τα τρόφιμα και τα ποτά που καταναλώνεις για δυο συνεχόμενες ημέρες της εβδομάδας (καθημερινές) και ένα Σάββατο ή Κυριακή της ίδιας εβδομάδας.

Η συμπλήρωση στο ημερολόγιο διατροφής θα ξεκινάει από την αρχή της ημέρας, από τη στιγμή που ξυπνάς το πρωί, μέχρι το τέλος της ημέρας, την ώρα που πηγαίνεις για ύπνο το βράδυ.



Η κάθε μέρα που ακολουθεί περιλαμβάνει

συνολικά πέντε στήλες. Η συμπλήρωση των στηλών θα γίνει ως εξής: (α) στην στήλη 'ΩΡΑ' σημείωσε την ακριβή ώρα που έφαγες κάτι, (β) στην στήλη 'ΤΡΟΦΙΜΟ' σημείωσε το συγκεκριμένο τρόφιμο ή ποτό που κατανόησες, στα σύνθετα φαγητά να αναφέρεις τα υλικά με τα οποία παρασκευάστηκαν σημείωσε το μέγεθος αυτού που κατανόησες, σύμφωνα με τα 'υποδείγματα μεγέθους τροφίμων', που βρίσκονται στο τέλος του ημερολογίου, (δ) στην στήλη 'ΠΟΣΟΤΗΤΑ' σημείωσε την ποσότητα που αντιστοιχεί στην μερίδα φαγητού σου και (ε) στην στήλη 'ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ' σημείωσε τον τρόπο επεξεργασίας/μαγειρέματος της τροφής ή του ποτού που κατανόησες, (στ) στην στήλη 'ΤΟΠΟΣ' τον τόπο κατανάλωσης της τροφής ή του ποτού (π.χ. σπίτι, σχολείο, εστιατόριο, κ.α.) Δες το παράδειγμα που ακολουθεί και συμπλήρωσε το τριήμερο ημερολόγιο διατροφής σου.

#### ΗΜΕΡΑ 1<sup>η</sup>: «Τέμπτη, 23 Μαΐου 2013» (ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ)

ΩΡΑ	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	ΤΟΠΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ
8:30 πμ	Γάλα πλήρες	1 φλιτζάνι	x1		Σπίτι
	Δημητριακά πρωινού με σοκολάτα	1 γροθιά	x2		Σπίτι
10:00 πμ	Τυρόπιτα	1 ποντίκι Η/Υ	x2		Σχολείο
	Μήλο	1 γροθιά	½		Σχολείο
2:00 μμ	Μακαρόνια	1 γροθιά	x2	Με βούτυρο στο μαγείρεμα	Σπίτι
	Κιμά	1 λάμπα	x1	Με ελαιόλαδο και μπαχαρικά στο μαγείρεμα	Σπίτι
	Τυρί Γκούντα	1 κερύ ρεσό	x2		Σπίτι
	Ντομάτα	1 cd	½	Με λάδι	Σπίτι
2:45 μμ	Σοκολάτα με αμύγδαλα	1 σπιρτόκουτο	x4		Φιλικό σπίτι
6:00 μμ	Μπανάνα	1 μαρκαδόρο υπογράμμισης	x1		Σπίτι
10:00 μμ	Σουβλάκι με γύρο κοτόπουλο και πατάτες τηγανιτές	1 τηλεκοντρόλ	x1	Πατάτες = 1 λάμπαx1	Εστιατόριο



ΗΜΕΡΑ 1η: < \_\_\_\_\_ >

	ΩΡΑ	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	ΤΟΠΟΣ
ΠΡΩΙΝΟ						
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ						
ΓΕΥΜΑ						
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ						
ΒΡΑΔΙΝΟ						
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ						

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΣΕ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ \_\_\_\_\_



ΗΜΕΡΑ 2η: < \_\_\_\_\_ >

	ΩΡΑ	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	ΤΟΠΟΣ
ΠΡΩΙΝΟ						
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ						
ΓΕΥΜΑ						
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ						
ΒΡΑΔΙΝΟ						
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ						



ΗΜΕΡΑ 3η: < \_\_\_\_\_ >

	ΩΡΑ	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΓΕΘΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	ΤΟΠΟΣ
ΠΡΩΙΝΟ						
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ						
ΓΕΥΜΑ						
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ						
ΒΡΑΔΙΝΟ						
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ						

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ					
ΤΡΟΦΙΜΟ/ΟΜΑΔΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	ΤΡΟΦΙΜΟ/ΟΜΑΔΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ
<b>ΑΜΥΛΟΥΧΑ</b>			<b>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ</b>		
Δημητριακά πρωινό	1 γροθιά	1/2 φλυτζάνι	Τυρί τoστ κίτρινο	1 cd	1 φέτα
Ψωμί (και οι φέτες ψωμιού τoστ)	1 iphone	1 φέτα	Τυρί λευκό	2 μικ.μπαταρίες	1 κομμάτι
Φρυγανιές	1 πακέτο χαρτομάντηλα	2 τεμάχια	Τυρί κίτρινο	2 μικ. μπαταρίες	1 κομμάτι
Κουλούρι σουσαμένιο	1 cd	1/2 τεμάχιο	Τυρί κίτρινο τριμ.	1 κερί ρεσό	1 κ. σούπας
Κριτσίνια	2 καλαμάκια	2 τεμάχια	Τυρί κότατζ	2 κ. σ.	1 μερίδα
Κράκερς	1 iphone	2 τεμάχια	Τυρί επάλειψης	2 κ. σ.	1 μερίδα
Μικρά μπισκότα	1 iphone	6 τεμάχια	Γιαούρτι	1 κονσέρβα τόνου	1 μερίδα
Μακαρόνια	1 γροθιά	1/2 φλυτζάνι	Ρυζόγαλο	1 κονσέρβα τόνου	1 μερίδα
Ρύζι	1 λάμπα	1/2 φλυτζάνι	Γάλα	1 φλυτζάνι	1 μερίδα
Πλιγούρι	1 γροθιά	1/2 φλυτζάνι	Σοκολατούχο γάλα	1 φλυτζάνι	1 μερίδα
Καλαμπόκι	1 γροθιά	1/2 φλυτζάνι	<b>ΟΣΠΡΙΑ</b>		
Πατάτα (βραστή ή ψητή)	1 ποντίκι Η/Υ	1 τεμάχιο	Γίγαντες, φασόλια, ρεβίθια, φάβα, φακές	1 φλυτζάνι	1 μερίδα
Πουρές πατάτας	1 κονσέρβα τόνου	1/2 φλυτζάνι	<b>ΛΑΔΕΡΑ</b>		
Πατάτες τηγανιτές	1 λάμπα	1/2 φλυτζάνι	Αρακάς, γεμιστά, μπριάζμ, φασολάκια, σπανακόρυζο	1 γροθιά	1/2 φλυτζάνι
Ελληνική πίτα	1 cd	1/2 τεμάχιο	<b>ΨΑΡΙΑ - ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ</b>		
Παξιμάδι	1 iphone	1 τεμάχιο	Ψάρι	1 τράπουλα	1 μερίδα
Κουάκερ	3 κ. σ.	1 μερίδα	Μικρά ψάρια	1 τράπουλα	1 μερίδα
<b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>			Θαλασσινά	1 τράπουλα	1 μερίδα
Ωμά λαχανικά / Σαλάτα	1 cd	1 φλυτζάνι	<b>ΚΡΕΑΣ</b>		
Βραστά ή ψητά	1 cd	1/2 φλυτζάνι	Κοτόπουλο	1 τράπουλα	1 μερίδα
<b>ΦΡΟΥΤΑ</b>			Κόκκινο κρέας	1 τράπουλα	1 μερίδα
Μήλο	1 γροθιά	1 τεμάχιο	Μπιρφέτι	1 τράπουλα	1 μερίδα
Αχλάδι	1 γροθιά	1 τεμάχιο	Κοτομπουκιές	1 τράπουλα	1 μερίδα
Μπανάνα	1 μαρκαδόρο υπογράμμισης	1/2 μεγάλη ή 1 μικρή	Κιμάς	1 λάμπα	1 μερίδα
Πορτοκάλι	1 γροθιά	1 μέτριο τεμ.	Αυγό	1 λάμπα	1 μερίδα
Κεράσια	1 λάμπα	12 μικρά τεμ.	Ζαμπόν για τoστ	1 cd	1 φέτα
Βερίκοκα	2 λάμπες	2 μικρά τεμάχια	Σουβλάκι καλαμάκι	1 καλαμάκι	1 μερίδα
Καρπούζι	1 πακέτο χαρτομάντηλα	1 τεμάχιο	Λουκάνικο	1 καλαμάκι	1 μερίδα
Ροδάκινο	1 γροθιά	1 τεμάχιο	<b>ΛΙΠΗ – ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ</b>		
Σταφύλια	1 λάμπα	17 μικρά τεμ.	Καρύδια	2 πούλια	2 τεμάχια
Πεπόνι	1 πακέτο χαρτομάντηλα	1 τεμάχιο	Ηλιόσποροι	1 κερί ρεσό	1 κ. σούπας
Φράουλες	1 λάμπα	10 μικρά τεμ.	Αμύγδαλα	3 πούλια	6 τεμάχια
Μανταρίνια	2 λάμπες	2 μικρά τεμάχια	Ελαιόλαδο	1 κερί ρεσό	1 κ. σούπας
Σύκα	2 πούλια	2 μικρά τεμάχια	Ελιές	3 πούλια	5 μεγ. ή 10 μικ.
Αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα/ βερίκοκα / σύκα)	2 πούλια	2 μικρά τεμάχια	Μαργαρίνη	1 κερί ρεσό	1 κ. σούπας
Χυμός φρούτων (φυσικός/ νέκταρ/ φρουτοποτό)	1/2 φλυτζάνι	1 μερίδα	Βούτυρο	1 κερί ρεσό	1 κ. σούπας

<b>ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b>		
<b>ΤΡΟΦΙΜΟ/ΟΜΑΔΑ</b>	<b>ΜΕΓΕΘΟΣ</b>	<b>ΜΕΡΙΔΑ</b>
<b>ΛΙΠΗ – ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)</b>		
Ταχίνι	1 κερύ ρεσό	1 κ. σούπας
Μαγιονέζα	1 κερύ ρεσό	1 κ. σούπας
<b>ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΦΑΓΗΤΑ</b>		
Σούπα (λαχανικών ή κοτόσουπα ή ψαρόσουπα)	1 φλυτζάνι	1 μερίδα
Παστίτσιο	1 μεγάλο σαπούνι	1 μερίδα
Μουσακάς	1 μεγάλο σαπούνι	1 μερίδα
Ντολμαδάκια ή λαχανοντολμάδες	2 μαρκαδόροι υπογράμμισης	1 μερίδα
<b>ΓΡΗΓΟΡΟ ΦΑΓΗΤΟ</b>		
Τυρόπιτα	1 ποντίκι υπολογιστή	1 μερίδα
Σπανακόπιτα	1 μεγάλο σαπούνι	1 μερίδα
Μπαγκέτα	1 τηλεκοντρόλ	1/2 μπαγκέτα
Σουβλάκι πίτα	1 τηλεκοντρόλ	1 τεμάχιο
Πίτσα	2 χαρτομάντηλα	2 μικρά τεμάχια
Burger	1 κονσέρβα τόνου	1 τεμάχιο
Πατατάκια	1 cd	1 φλυτζάνι
Ποπ κορν	1 λάμπα	1/2 φλυτζάνι
<b>ΓΛΥΚΑ</b>		
Σοκολάτα	1 σπιρτόκουτο	1 μικρό τεμάχιο
Τούρτα	1 μεγάλο σαπούνι	1 μικρό τεμάχιο
Παγωτό	1 λάμπα	1/2 φλυτζάνι
Μέλι	1 κερύ ρεσό	1 κ. σούπας
Μαρμελάδα	1 κερύ ρεσό	1 κ. σούπας
Μερέντα	1 κερύ ρεσό	1 κ. σούπας
Γλυκό κουταλιού	1 κερύ ρεσό	1 κ. σούπας
Κρουασάν	1 ποντίκι υπολογιστή	1 μικρό τεμ.
Κέικ	2 σπιρτόκουτα	1 μικρό τεμ.
Μπακλαβάς	1 πακέτο χαρτομάντηλα	1 μικρό τεμ.
Μπουγάτσα	4 σπιρτόκουτα	1 μικρό τεμ.
Παστέλι	2 σπιρτόκουτα	1 μικρό τεμ.
<b>ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ</b>		
Τύπου cola, sprite, πορτοκαλάδα με ή χωρίς ανθρακικό	1/2 φλυτζάνι	1 μερίδα
Παγωμένο τσάι	1/2 φλυτζάνι	1 μερίδα



**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**  
για τις διατροφικές σου συνήθειες

ΚΩΔΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:  /  / 2013

**ΚΑΡΤΕΛΑ ΠΑΙΔΙΟΥ**

**ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

ΦΥΛΟ ΠΑΙΔΙΟΥ:  αγόρι  κορίτσι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΠΑΙΔΙΟΥ: \_\_\_\_\_

ΤΑΞΗ : \_\_\_\_\_ ΗΛΙΚΙΑ: \_\_\_\_\_ ετών

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ: \_\_\_\_\_

**ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΑΡΧΙΚΕΣ**

(Συμπληρώνονται από τον ερευνητή)

ΒΑΡΟΣ (χωρίς παπούτσια):	kg	Περιφέρεια μέσης	cm
ΥΨΟΣ (χωρίς παπούτσια):	cm	Ποσοστό Σωματικού Λίπους	(%)
ΔΣΜ (Δείκτης Σωματικής Μάζας)	Kg/m <sup>2</sup>	Λίπος σώματος	kg

<b>Α. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ διατροφικών συνηθειών</b>								
Σημείωσε με ένα κύκλο πόσες μερίδες τρως από τα ακόλουθα τρόφιμα:		κανένα	1 την εβδομάδα	Έως 3 την εβδομάδα	1 τη μέρα	2 τη μέρα	Πάνω από 2 την μέρα	
1.	Πόσα φρούτα τρως;	1	2	3	4	5	6	
2.	Πόσα λαχανικά τρως;	1	2	3	4	5	6	
Σημείωσε με ένα κύκλο πόσο συχνά τρως τα ακόλουθα τρόφιμα:		Καμία	1-2 / μήνα	1 / εβδ.	2 / εβδ.	3-6 / εβδ.	Αν κύκλωσες το '6': κάθε μέρα: σημείωσε πόσες φορές την ημέρα το τρως;	
3.	Πόσες φορές τρως λαδερά (φασολάκια, μπάμιες, αρακά...);	1	2	3	4	5	6	→
4.	Πόσες φορές τρως ψωμί ή φρυγανιές;	1	2	3	4	5	6	→
5.	Πόσες φορές τρως δημητριακά;	1	2	3	4	5	6	→
6.	Πόσες φορές τρως:							
A	Ψωμί ολικής άλεσης;	1	2	3	4	5	6	→
B	Φρυγανιές ολικής άλεσης;	1	2	3	4	5	6	→
Γ	Δημητριακά ολικής άλεσης;	1	2	3	4	5	6	→
7.	Πόσες φορές τρως ρύζι ή μακαρόνια;	1	2	3	4	5	6	→
8.	Πόσες φορές τρως:							
A	Μακαρόνια ολικής άλεσης;	1	2	3	4	5	6	→
B	Ρύζι ολικής άλεσης;	1	2	3	4	5	6	→
9.	Πόσες φορές τρως:							
A	Μοσχάρι	1	2	3	4	5	6	→
B	Χοιρινό	1	2	3	4	5	6	→
Γ	Κατσίκι	1	2	3	4	5	6	→
Δ	Αρνί	1	2	3	4	5	6	→
10.	Πόσες φορές πίνεις γάλα άσπρο (χωρίς κακάο ή σοκολάτα);	1	2	3	4	5	6	→
11.	Πόσες φορές πίνεις γάλα με κακάο ή σοκολάτα;	1	2	3	4	5	6	→
12.	Πόσες φορές πίνεις:							
A	Γάλα πλήρες (μπλε ή κόκκινο);	1	2	3	4	5	6	→
B	Γάλα με χαμηλά λιπαρά (πράσινο);	1	2	3	4	5	6	→
13.	Πόσες φορές τρως γιαούρτι άσπρο;	1	2	3	4	5	6	→
14.	Πόσες φορές το γιαούρτι που τρως είναι:							
A	Με λιπαρά έως 2%;	1	2	3	4	5	6	→
B	Με λιπαρά έως 5%;	1	2	3	4	5	6	→
Γ	Κανονικό (πλήρες με 10%);	1	2	3	4	5	6	→



Σημείωσε με ένα κύκλο πόσο συχνά τρως τα ακόλουθα τρόφιμα		Καμία	1-2 / μήνα	1 / εβδο	2 / εβδο	3-6 / εβδο	Αν κύκλωσες το '6': κάθε μέρα σημείωσε πόσες φορές την ημέρα το τρως;	
15.	Πόσες φορές τρως:							
A	Γιαούρτι με φρούτα	1	2	3	4	5	6	→
B	Γιαούρτι με μαρμελάδα	1	2	3	4	5	6	→
Γ	Γιαούρτι με καραμελάκια;	1	2	3	4	5	6	→
Δ	Ρυζόγαλο;	1	2	3	4	5	6	→
Ε	Κρέμα;	1	2	3	4	5	6	→
16.	Πόσες φορές τρως τυρί λευκό;	1	2	3	4	5	6	→
17.	Πόσες φορές τρως τυρί κίτρινο;	1	2	3	4	5	6	→
18.	Πόσες φορές το τυρί που τρως είναι:							
A	Χαμηλό σε λιπαρά;	1	2	3	4	5	6	→
B	Κανονικό σε λιπαρά;	1	2	3	4	5	6	→
19.	Πόσες φορές τρως όσπρια;	1	2	3	4	5	6	→
20.	Πόσες φορές τρως ψάρι;	1	2	3	4	5	6	→
21.	Πόσες φορές τρως θαλασσινά;	1	2	3	4	5	6	→
22.	Πόσες φορές τρως:							
A	Μαρμελάδα κανονική;	1	2	3	4	5	6	→
B	Μέλι;	1	2	3	4	5	6	→
23.	Πόσες φορές τρως αλλαντικά:							
A	Κοτόπουλο ή γαλοπούλα βραστή ή καπνιστή;	1	2	3	4	5	6	→
B	Ζαμπόν βραστό ή καπνιστό;	1	2	3	4	5	6	→
Γ	Σαλάμι;	1	2	3	4	5	6	
24.	Πόσες φορές το ψάρι και τα θαλασσινά είναι:							
A	Τηγανητά;	1	2	3	4	5	6	→
B	Ψητά ή βραστά;	1	2	3	4	5	6	→
25.								
A	Τηγανισμένες στο σπίτι;	1	2	3	4	5	6	→
B	Από εστιατόριο ή παραγγελία;	1	2	3	4	5	6	→
26.	Πόσες φορές τρως ξηρούς καρπούς;	1	2	3	4	5	6	→
27.	Πόσες φορές τρως:							
A	Πατατάκια	1	2	3	4	5	6	→
B	Γαριδάκια;	1	2	3	4	5	6	→
Γ	Έτοιμα ποπ – κορν;	1	2	3	4	5	6	→
28.	Πόσες φορές τρως επιδόρπιο;	1	2	3	4	5	6	→
29.	Πόσες φορές τρως:							
A	Παγωτό;	1	2	3	4	5	6	→
B	Κρουασάν;	1	2	3	4	5	6	→
Γ	Κέικ;	1	2	3	4	5	6	→
Δ	Σοκολάτα;	1	2	3	4	5	6	→
Ε	Σοκοφρέτα;	1	2	3	4	5	6	→
Ζ	Μερέντα;	1	2	3	4	5	6	→

Σημείωσε με ένα κύκλο πόσο συχνά τρως τα ακόλουθα τρόφιμα:		Καμιά,	1-2/ μήνα	1/εβδ	2/εβδ	3-6/εβδ	Αν κύκλωσες το '6': κάθε μέρα: σημείωσε πόσες φορές την ημέρα το τρως;	
30. Πόσες φορές τρως χορτόπιτα:								
A	Σπιτική;	1	2	3	4	5	6	→
B	Από φούρνο;	1	2	3	4	5	6	→
Γ	Από κυλικείο;	1	2	3	4	5	6	→
31. Πόσες φορές τρως τυρόπιτα;:								
A	σπιτική;	1	2	3	4	5	6	→
B	από φούρνο;	1	2	3	4	5	6	→
Γ	από κυλικείο;	1	2	3	4	5	6	→
32. Πόσες φορές τρως φαγητό έξω;								
33. Πόσες φορές τρως έξω:								
A	σουβλάκι;	1	2	3	4	5	6	→
B	γύρο;	1	2	3	4	5	6	→
Γ	χάμπουργκερ;	1	2	3	4	5	6	→
Δ	πίτσα;	1	2	3	4	5	6	→
34. Πόσες φορές πίνεις χυμό;								
35. Πόσες φορές ο χυμός που πίνεις είναι:								
A	φρεσκοστιμμένος;	1	2	3	4	5	6	→
B	φυσικός χυμός εμπορίου ψυγείου 100%	1	2	3	4	5	6	→
Γ	φρουτοποτό ψυγείου;	1	2	3	4	5	6	→
Δ	φυσικός χυμός εμπορίου μακράς διάρκειας;	1	2	3	4	5	6	→
E	νέκταρ;	1	2	3	4	5	6	→
36. Πόσες φορές πίνεις αναψυκτικά:								
37. Πόσες φορές τα αναψυκτικά που πίνεις είναι:								
A	λάιτ (χωρίς ζάχαρη);	1	2	3	4	5	6	→
B	κανονικά με ζάχαρη;	1	2	3	4	5	6	→
Γ	χωρίς ανθρακικό;	1	2	3	4	5	6	→
38. Πόσες φορές χρησιμοποιείς ελαιόλαδο:							1: Καθόλου 2: 1φορά την εβδομάδα, 3: 2-3 φορές την εβδομάδα, 4: κάθε μέρα	
A	στο φαγητό;	1	2	3	4			
B	στη σαλάτα;	1	2	3	4			
39. Χρησιμοποιείς μόνο ελαιόλαδο στο μαγείρεμα και τη σαλάτα;		ΝΑΙ		ΟΧΙ		Κύκλωσε ναι ή όχι		
40. Πόσο λάδι βάζεις καθημερινά:							Κύκλωσε 1: καθόλου, 2: λιγότερο από μία κουταλιά, 3: 1-2 κουταλιές, 4: πάνω από 2 κουταλιές	
A	στο φαγητό;	1	2	3	4			
B	στη σαλάτα;	1	2	3	4			
41. Ποιο είδος λίπους ή και λάδι χρησιμοποιείς:							1:ελαιόλαδο, 2: σπορέλαιο, 3: ηλιέλαιο, 4:κολαμπτοκέλαιο 5: βούτυρο, 6:φτυήνη	

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ για τη σωματική σου δραστηριότητα

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΚΩΔΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:  /  / 2013

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ σωματικής δραστηριότητας (μέρος 1<sup>ο</sup>)

1. Πόσες ώρες βλέπεις τηλεόραση / βίντεο ή παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια / ιντερνέτ;												
A. τις καθημερινές	0-1	2-3	4-5	6-7	8-9	10+	Σημείωσε ✓					
B. το Σαββατοκύριακο συνολικά	0-1	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22+
<b>2. Συσχέτισε το χρόνο που αφιερώνεις σήμερα για να ασχοληθείς με τις δραστηριότητες μέτριας (B), υψηλής (Γ) και πολύ υψηλής (Δ) έντασης με αυτόν που αφιέρωνες στο παρελθόν.</b> Για να απαντήσεις την ερώτηση, συμβουλέψουν το εγχειρίδιο της συμπλήρωσης του Πίνακα 1 που ακολουθεί, όσον αναφορά την ένταση των δραστηριοτήτων σου.												
Κύκλωσε αυτό που σου ταιριάζει	A	Αφιέρωνα <b>λιγότερο χρόνο</b> για σωματική άσκηση στο παρελθόν										
	B	Αφιέρωνα <b>τον ίδιο χρόνο</b> για σωματική άσκηση στο παρελθόν										
	Γ	Αφιέρωνα <b>περισσότερο χρόνο</b> για σωματική άσκηση στο παρελθόν										

Στον πίνακα 1 που ακολουθεί, σημείωσε τις **δραστηριότητες** που έκανες σε οργανωμένες ομάδες (π.χ. αθλητικός σύλλογος, μπαλέτο, ωδείο, σχολή χορού, φροντιστήριο κλπ.) κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας της περιόδου .....

Για κάθε μία από αυτές τις δραστηριότητες σημείωσε **την κατηγορία έντασης** στην οποία ανήκει, αλλά και **το χρόνο** που διέθεσες ολόκληρη την εβδομάδα (πόσες φορές χ πόσα λεπτά κάθε φορά).

Σου θυμίζουμε ότι υπάρχουν **4 κατηγορίες έντασης** ανάλογα με τη δραστηριότητα (εργασία, άσκηση, δραστηριότητα αναψυχής) που κάνεις, για περισσότερο από **30 λεπτά**

- **Α: χαμηλής έντασης (<4 ΜΕΤs):** εδώ περιλαμβάνονται: (α) όλες οι ελαφριές οικιακές εργασίες (π.χ. πλύσιμο πιάτων, καθαρισμός δαπέδων, μαγειρέμα), (β) ορθοστασία και κάθισμα, (γ) αθλητικές δραστηριότητες, όπως σκάκι, ζωγραφική, χαρτιά, μπιλιάρδο, σκοποβολή, στόχευση με βέλη, μπόουλινγκ, κρίκετ, γιόγκα, ψάρεμα, ιστιοπλοΐα
- **Β: μέτριας έντασης (4-7 ΜΕΤs):** εδώ εντάσσονται: (α) πιο βαριές οικιακές εργασίες (π.χ. ξύσιμο και καθαρισμός δαπέδων, μεταφορά αντικειμένων, σκάψιμο), (β) δραστηριότητες αναψυχής, όπως κηπουρική και (γ) πιο έντονες αθλητικές δραστηριότητες, όπως περπάτημα, ποδηλασία (για ευχαρίστηση), ιππασία, αεροβική (μέτρια ένταση), άσκηση με βάρη, χορός, μπαλέτο, καλλιτεχνικό πατινάζ, βόλεϊ (πετοσφαίριση), τεννις, ρακέτες, μπάντμιντον, ξιφασκία, ιστιοσανίδα, κανό, θολάσσο σκι, σκι βουνού.
- **Γ: υψηλής έντασης (7-10 ΜΕΤs):** εδώ περιλαμβάνονται: (α) πολύ βαριές χειρωνακτικές εργασίες, όπως αγροτικές και οικοδομικές εργασίες, (β) πολύ έντονες αθλητικές δραστηριότητες, όπως περπάτημα σε βουνό – σκαλοπάτια, τρέξιμο, ποδηλασία σε βουνό, ορειβασία, στίβος, αεροβική (έντονη με βάρη), αεροβική με στεπ, πολεμικές τέχνες, τένις (αντισφαίριση), μπάσκετ (καλαθοσφαίριση), ποδόσφαιρο, αμερικανικό ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση, σκουός, κολύμπι, τζόλο, ιστιοπλοΐα, κατάδυση με εξοπλισμό, κωπηλασία
- **Δ: πολύ υψηλής έντασης (>10 ΜΕΤs):** εδώ εντάσσονται όλες οι δραστηριότητες που είναι και στην κατηγορία Γ, αλλά αφορούν αγωνιστική συμμετοχή (επαγγελματική) ή αγώνες.

Υ.Γ. ΜΕΤs είναι μονάδα μέτρησης για τη μέση ένταση των δραστηριοτήτων σου και την επίδρασή τους στο καρδιαγγειακό σου σύστημα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ .....			
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΧΡΟΝΟΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ (ΦΟΡΕΣ/ΕΒΔΟΜΑΔΑ Χ ΛΕΠΤΑ)	ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΝΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
0. ποδόσφαιρο	Γ	2 φορές/εβδ. Χ 120'/φορά	1,5 έτη
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ σωματικής δραστηριότητας (μέρος 2<sup>ο</sup>)

Το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου περιλαμβάνει συνολικά (3) πίνακες. Στους δυο πρώτους (πίνακας 2α και 2β) θα σημειώσεις τις δραστηριότητες σου, για δυο συνεχόμενες και εργάσιμες ημέρες της περιόδου ..... Στον τρίτο πίνακα (πίνακας 2γ) θα σημειώσεις τις δραστηριότητες ενός Σαββάτου ή μιας Κυριακής κατά τη διάρκεια ολόκληρης της ημέρας για την ίδια περίοδο. Η συμπλήρωση των πινάκων θα γίνει ως εξής:

Α. Στην στήλη 'ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ' σημείωσε τις δραστηριότητες που έκανες εκείνη την ώρα.

Β. Στην στήλη 'ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗΣ' σημείωσε την ένταση της δραστηριότητας σου (Α,Β,Γ,Δ) σύμφωνα με τις οδηγίες του πίνακα 1.

Γ. Στην στήλη 'ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ' σημείωσε το χρόνο που αφιέρωσες σε κάθε σου δραστηριότητα, εφόσον αυτός είναι ίσος ή και μεγαλύτερος από 30 λεπτά και μόνο για τις δραστηριότητες έντασης Β, Γ, Δ (δηλ. >4 ΜΕΤs). Δες το παράδειγμα:

ΩΡΑ ΗΜΕΡΑΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
8-9	πρωινό	Α	-
9-10	διάβασμα	Α	-
10-11	πετοσφαίριση	Β	30
11-12	ζωγραφική	Α	-

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2<sup>α</sup>: Δραστηριότητες 2 συνεχόμενων εργάσιμων ημερών (ημέρα 1<sup>η</sup>: καθημερινή)**

	ΩΡΑ ΗΜΕΡΑΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΈΝΤΑΣΗΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΛΕΠΤΑ)
	1 Η ΗΜΕΡΑ ..... (ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ)	7-8 π.μ.		
8-9 π.μ.				
9-10 π.μ.				
10-11 π.μ.				
11-12 π.μ.				
12-1 μ.μ.				
1-2 μ.μ.				
2-3 μ.μ.				
3-4 μ.μ.				
4-5 μ.μ.				
5-6 μ.μ.				
6-7 μ.μ.				
7-8 μ.μ.				
8-9 μ.μ.				
9-10 μ.μ.				
10-11 μ.μ.				
11-12 μ.μ.				

<b>ΠΙΝΑΚΑΣ 2<sup>β</sup>: Δραστηριότητες 2 συνεχόμενων εργάσιμων ημερών (ημέρα 2<sup>η</sup>: καθημερινή)</b>			
<b>ΩΡΑ ΗΜΕΡΑΣ</b>	<b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗΣ</b>	<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΛΕΠΤΑ)</b>
<b>2 η ΗΜΕΡΑ</b> (ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ)	7-8 π.μ.		
	8-9 π.μ.		
	9-10 π.μ.		
	10-11 π.μ.		
	11-12 π.μ.		
	12-1 μ.μ.		
	1-2 μ.μ.		
	2-3 μ.μ.		
	3-4 μ.μ.		
	4-5 μ.μ.		
	5-6 μ.μ.		
	6-7 μ.μ.		
	7-8 μ.μ.		
	8-9 μ.μ.		
9-10 μ.μ.			
10-11 μ.μ.			
11 -12 μ.μ.			

<b>ΠΙΝΑΚΑΣ 2<sup>γ</sup>: Δραστηριότητες Σαββάτου ή Κυριακής (ημέρα 3<sup>η</sup>)</b>			
<b>ΩΡΑ ΗΜΕΡΑΣ</b>	<b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗΣ</b>	<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΛΕΠΤΑ)</b>
<b>3 η ΗΜΕΡΑ</b> (ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ)	7-8 π.μ.		
	8-9 π.μ.		
	9-10 π.μ.		
	10-11 π.μ.		
	11-12 π.μ.		
	12-1 μ.μ.		
	1-2 μ.μ.		
	2-3 μ.μ.		
	3-4 μ.μ.		
	4-5 μ.μ.		
	5-6 μ.μ.		
	6-7 μ.μ.		
	7-8 μ.μ.		
	8-9 μ.μ.		
9-10 μ.μ.			
10-11 μ.μ.			
11 -12 μ.μ.			

## Οδηγίες χρήσης Βηματομέτρου

### Χαρακτηριστικό:

Το βηματομέτρο ανιχνεύει το ρυθμό του περπατήματος μέσω της κίνησης της μέσης.

### Τοποθέτηση:

Στερεώστε γερά το βηματομέτρο στο παντελόνι (σε φόρμα) ή στη ζώνη σας, σε κοντινό σημείο με το κέντρο του σώματος. Διαφορετική τοποθέτηση θα προκαλέσει σφάλμα στις μετρήσεις.

### Μέτρηση:

Ξεκινήστε τη μέτρηση πατώντας και κρατώντας για 1-2 δευτερόλεπτα το κουμπί που αναγράφει 'reset' έτσι ώστε να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη '00000'. Διαφορετικά η μέτρηση θα ξεκινήσει συλλογίζοντας και την μέτρηση των βημάτων προηγούμενης φοράς.

Η μέγιστη τιμή που μπορεί να εμφανιστεί στην οθόνη είναι 99.999 βήματα.



### Σύσταση για τα παιδιά:

**Προσπαθήστε να κάνετε 10.000 βήματα την ημέρα, ξεκινώντας τη μέτρηση από το πρωί (από την ώρα που σηκώνεστε). Φορέστε το όλη την ημέρα και μετρήστε τα βήματα σας!**

**Προσπαθήστε κάθε μέρα να φτάνετε το στόχο σας...10.000 βήματα!!!**

### Αυτόματη απενεργοποίηση:

Αν δεν ανιχνευτεί κίνηση για 1-2 λεπτά, τότε το βηματομέτρο θα σταματήσει αυτόματα τη λειτουργία του. Η τιμή της μέτρησης θα παραμείνει στη μνήμη και θα συνεχίσει την καταγραφή από τη στιγμή που ανιχνευτεί εκ νέου οποιαδήποτε κίνηση.

### Αντιμετώπιση προβλημάτων:

**1. Δεν καταγράφονται όλα τα βήματα σας.**

ΛΥΣΗ: Στερεώστε το βηματομέτρο στη σωστή θέση σύμφωνα με τις παραπάνω οδηγίες και βεβαιωθείτε ότι η κίνησή σας είναι φυσιολογική.

**2. Η οθόνη είναι μαύρη.**

ΛΥΣΗ: Το βηματομέτρο είναι τοποθετημένο ακριβώς κάτω από τις ηλιακές ακτίνες ή χρησιμοποιείται για αρκετό χρονικό διάστημα σε συνθήκες με υψηλή θερμοκρασία. Η οθόνη θα επανέλθει στη κανονική της εμφάνιση όταν είναι σε κανονικές συνθήκες χωρίς έντονο φωτισμό.

ΚΩΔΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ \_

ΚΑΡΤΕΛΑ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ		ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ	
ΕΠΙΘΕΤΟ ΠΑΙΔΙΟΥ:		Δ/ΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ:	
ΟΝΟΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ:			
ΦΥΛΛΟ ΠΑΙΔΙΟΥ <input type="checkbox"/> αγόρι <input type="checkbox"/> κορίτσι		ΤΗΛ. ΣΠΙΤΙΟΥ:	
ΤΑΞΗ:	ΗΛΙΚΙΑ: ετών	ΚΙΝΗΤΟ:	
ΕΠΙΘΕΤΟ ΣΥΝΟΔΟΥ:		e-mail:	
ΟΝΟΜΑ ΣΥΝΟΔΟΥ:			

ΑΡΧΙΚΕΣ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ			
ΒΑΡΟΣ (χωρίς παπούτσια):	kg	Περιφέρεια μέσης	cm
ΥΨΟΣ (χωρίς παπούτσια):	cm	Ποσοστό Σωματικού Λίπους	(%)
ΔΣΜ (Δείκτης Σωματικής Μάζας)	Kg/m <sup>2</sup>	Λίπος σώματος	kg

ΤΕΛΙΚΕΣ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ			
ΒΑΡΟΣ (χωρίς παπούτσια):	kg	Περιφέρεια μέσης	cm
ΥΨΟΣ (χωρίς παπούτσια):	cm	Ποσοστό Σωματικού Λίπους	(%)
ΔΣΜ (Δείκτης Σωματικής Μάζας)	Kg/m <sup>2</sup>	Λίπος σώματος	kg

ΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΒΑΡΟΥΣ	

Ημερολόγιο παρουσιών					
ΜΑΘ.	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΠΑΡΟΥΣΙΕΣ	ΜΑΘ.	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΠΑΡΟΥΣΙΕΣ
1 <sup>ο</sup>			7 <sup>ο</sup>		
2 <sup>ο</sup>			8 <sup>ο</sup>		
3 <sup>ο</sup>			9 <sup>ο</sup>		
4 <sup>ο</sup>			10 <sup>ο</sup>		
5 <sup>ο</sup>			11 <sup>ο</sup>		
6 <sup>ο</sup>			12 <sup>ο</sup>		



ΚΩΔΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ \_

## ΚΑΡΤΕΛΑ ΣΥΝΟΔΟΥ - ΓΟΝΕΑ

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ		ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ	
ΕΠΙΘΕΤΟ ΣΥΝΟΔΟΥ- ΓΟΝΕΑ:		Δ/ΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ:	
ΟΝΟΜΑ ΣΥΝΟΔΟΥ- ΓΟΝΕΑ:			
ΗΛΙΚΙΑ ΣΥΝΟΔΟΥ- ΓΟΝΕΑ: <i>ετών</i>		ΤΗΛ. ΣΠΙΤΙΟΥ:	
		ΤΗΛ. ΕΡΓΑΣΙΑΣ:	
ΕΠΙΘΕΤΟ ΠΑΙΔΙΟΥ:		ΚΙΝΗΤΟ:	
ΟΝΟΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ:		e-mail:	

## ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΤΕΡΑ		ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	
ΟΝΟΜΑ ΕΠΙΘΕΤΟ		ΟΝΟΜΑ ΕΠΙΘΕΤΟ	
ΗΛΙΚΙΑ		ΗΛΙΚΙΑ	
ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΟΡΦΩΣΗΣ	<input type="checkbox"/> Απόφοιτος Γυμνασίου/ Δημοτικού <input type="checkbox"/> Απόφοιτος Λυκείου <input type="checkbox"/> Μεταλυκειακή Εκπαίδευση <input type="checkbox"/> Ανώτερη Εκπαίδευση <input type="checkbox"/> Ανώτατη Εκπαίδευση	ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΟΡΦΩΣΗΣ	<input type="checkbox"/> Απόφοιτος Γυμνασίου/ Δημοτικού <input type="checkbox"/> Απόφοιτος Λυκείου <input type="checkbox"/> Μεταλυκειακή Εκπαίδευση <input type="checkbox"/> Ανώτερη Εκπαίδευση <input type="checkbox"/> Ανώτατη Εκπαίδευση
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	<input type="checkbox"/> Άνεργος <input type="checkbox"/> Συνταξιούχος Υπάλληλος <input type="checkbox"/> Οικιακά (από επιλογή) <input type="checkbox"/> Δημόσιος Υπάλληλος <input type="checkbox"/> Ιδιωτικός Υπάλληλος <input type="checkbox"/> Ελεύθερος Επαγγελματίας	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	<input type="checkbox"/> Άνεργη <input type="checkbox"/> Συνταξιούχος Υπάλληλος <input type="checkbox"/> Οικιακά (από επιλογή) <input type="checkbox"/> Δημόσιος Υπάλληλος <input type="checkbox"/> Ιδιωτική Υπάλληλος <input type="checkbox"/> Ελεύθερη Επαγγελματίας
ΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ	<input type="checkbox"/> Αλλεργίες <input type="checkbox"/> Καρδιολογικά <input type="checkbox"/> Γαστρεντερολογικά <input type="checkbox"/> Διαβήτης <input type="checkbox"/> Δυσλιπιδαιμίες (τριγλυκερίδια, χοληστερίνη, κ.α.) <input type="checkbox"/> Άλλο..... <input type="checkbox"/> Ελεύθερο	ΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ	<input type="checkbox"/> Αλλεργίες <input type="checkbox"/> Καρδιολογικά <input type="checkbox"/> Γαστρεντερολογικά <input type="checkbox"/> Διαβήτης <input type="checkbox"/> Δυσλιπιδαιμίες(τριγλυκερίδια, χοληστερίνη, κ.α.) <input type="checkbox"/> Γυναικολογικά <input type="checkbox"/> Άλλο..... <input type="checkbox"/> Ελεύθερο

Σημειώστε το βάρος γέννησης του παιδιού σας:.....

Τα κιλά που λάβατε εσείς ή η σύζυγος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:.....

**αρχικές ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ (Ημ/νια 1<sup>ης</sup> μέτρησης:.....)**

ΒΑΡΟΣ (χωρίς παπούτσια):	kg	Περιφέρεια μέσης	cm
ΥΨΟΣ (χωρίς παπούτσια):	cm	Ποσοστό Σωματικού Λίπους	(%)
ΔΣΜ (Δείκτης Σωματικής Μάζας)	Kg/m <sup>2</sup>	Λίπος σώματος	kg

**ενδιάμεσες ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ (Ημ/νια 2<sup>ης</sup> μέτρησης:.....)**

ΒΑΡΟΣ (χωρίς παπούτσια):	kg	Περιφέρεια μέσης	cm
ΥΨΟΣ (χωρίς παπούτσια):	cm	Ποσοστό Σωματικού Λίπους	(%)
ΔΣΜ (Δείκτης Σωματικής Μάζας)	Kg/m <sup>2</sup>	Λίπος σώματος	kg

**ενδιάμεσες ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ (Ημ/νια 3<sup>ης</sup> μέτρησης:.....)**

ΒΑΡΟΣ (χωρίς παπούτσια):	kg	Περιφέρεια μέσης	cm
ΥΨΟΣ (χωρίς παπούτσια):	cm	Ποσοστό Σωματικού Λίπους	(%)
ΔΣΜ (Δείκτης Σωματικής Μάζας)	Kg/m <sup>2</sup>	Λίπος σώματος	kg

**τελικές ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ (Ημ/νια 4<sup>ης</sup> μέτρησης:.....)**

ΒΑΡΟΣ (χωρίς παπούτσια):	kg	Περιφέρεια μέσης	cm
ΥΨΟΣ (χωρίς παπούτσια):	cm	Ποσοστό Σωματικού Λίπους	(%)
ΔΣΜ (Δείκτης Σωματικής Μάζας)	Kg/m <sup>2</sup>	Λίπος σώματος	kg

**ΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΣΥΝΟΔΟΥ**

1.
2.
3.
4.
5.
<b>ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΒΑΡΟΥΣ (kg πριν 1 έτος)</b>

**Ημερολόγιο παρουσιών**

ΜΑΘ.	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΠΑΡΟΥΣΙΕΣ	ΜΑΘ.	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΠΑΡΟΥΣΙΕΣ
1 <sup>ο</sup>			7 <sup>ο</sup>		
2 <sup>ο</sup>			8 <sup>ο</sup>		
3 <sup>ο</sup>			9 <sup>ο</sup>		
4 <sup>ο</sup>			10 <sup>ο</sup>		
5 <sup>ο</sup>			11 <sup>ο</sup>		
6 <sup>ο</sup>			12 <sup>ο</sup>		

**Γ13. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ**  
 ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ



ΚΩΔΙΚΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ: .....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ/ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ					
Σκέψου 'πόσο έτοιμος/-η είσαι να...' και κύκλωσε τον αριθμό που σου ταίριαζει...		Δεν είμαι καθόλου έτοιμος/-η,	Δεν είμαι έτοιμος/-η,	Είμαι έτοιμος/-η,	Είμαι πολύ έτοιμος/-η
1.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να μειώσεις το σωματικό σου βάρος;	1	2	3	4
2.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να τρως τουλάχιστον ένα γεύμα την ημέρα μαζί με όλη την οικογένειά σου;	1	2	3	4
3.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να έχεις πλήρες πρωινό (συνδυασμός 3 ομάδων τροφίμων);	1	2	3	4
4.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να συμμετέχεις με τους γονείς σου στην προετοιμασία των γευμάτων σου;	1	2	3	4
5.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να τρως 2 φρούτα την ημέρα;	1	2	3	4
6.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να έχεις 3 κύρια γεύματα και 2 σνακ μέσα την ημέρα σου;	1	2	3	4
7.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να περιορίσεις τις ώρες που στέκεσαι απέναντι από τον υπολογιστή / τηλεόραση;	1	2	3	4
8.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να δοκιμάσεις νέα τρόφιμα;	1	2	3	4
9.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να περιορίσεις τη συχνότητα που καταναλώνεις φαγητό απ' έξω;	1	2	3	4
10.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να τρως σαλάτα με το γεύμα σου;	1	2	3	4
11.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να τρως μαγειρεμένα λαχανικά 2 με 3 φορές την εβδομάδα;	1	2	3	4
12.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να τρως περισσότερα φρούτα και λαχανικά καθημερινά, αν τα έβρισκες πιο εύκολα στο σπίτι;	1	2	3	4
13.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να τρως το αγαπημένο σου γλυκό 1 φορά στις 15 μέρες;	1	2	3	4
14.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να έχεις ένα φρούτο ή ένα λαχανικό σε κάθε σνακ;	1	2	3	4
15.	Πόσο έτοιμος/-η είσαι να αυξήσεις τη δραστηριότητα εκτός σχολείου;	1	2	3	4

**Γ14. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΟΝΕΑ**  
**ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ & ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ**



ΚΩΔΙΚΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ (ΓΟΝΕΑ): .....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

<b>ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ/ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ</b>					
<i>Σκεφτείτε 'πόσο έτοιμος/-η είστε να...' και κυκλώστε τον αριθμό που σας ταιριάζει...</i>		<i>Δεν είμαι καθόλου έτοιμος/η,</i>	<i>Δεν είμαι αρκετά έτοιμος/η,</i>	<i>Είμαι έτοιμος/η,</i>	<i>Είμαι πολύ έτοιμος/η</i>
1.	Πόσο έτοιμος/η είστε να βοηθήσετε το παιδί σας να αλλάξει διατροφικές συνήθειες;	1	2	3	4
2.	Πόσο έτοιμος/η είστε να τρώτε πρωινό μαζί με το παιδί σας;	1	2	3	4
3.	Πόσο έτοιμος/η είστε να τρώτε όλοι μαζί ένα γεύμα την ημέρα;	1	2	3	4
4.	Πόσο έτοιμος/η είστε να ετοιμάζετε ποιο υγιεινά σνακ για το κολατσιό του παιδιού σας στο σχολείο;	1	2	3	4
5.	Πόσο έτοιμος/η είστε να ζητάτε από το παιδί σας να συμμετέχει στην προετοιμασία του φαγητού;	1	2	3	4
6.	Πόσο έτοιμος/η είστε να ξεκινήσετε να ασκείστε μαζί με το παιδί σας 1 έως 2 φορές την εβδομάδα;	1	2	3	4
7.	Πόσο έτοιμος/η είστε να διευκολύνετε την πρόσβαση του παιδιού σας σε σωματικές δραστηριότητες;	1	2	3	4
8.	Πόσο έτοιμος/η είστε να εντάσσετε νέα τρόφιμα προς δοκιμή στο διαιτολόγιο του παιδιού σας;	1	2	3	4
9.	Πόσο έτοιμος/η είστε να εξασφαλίζετε στο παιδί σας εύκολη πρόσβαση σε φρούτα;	1	2	3	4
10.	Πόσο έτοιμος/η είστε να προγραμματίζετε/σχεδιάζετε τα κύρια γεύματα της οικογένειας μαζί με το παιδί σας;	1	2	3	4
11.	Πόσο έτοιμος /η είστε να δοκιμάζετε νέες συνταγές μαζί με το παιδί σας;	1	2	3	4
12.	Πόσο έτοιμος/η είστε να εξασφαλίζετε στο παιδί σας εύκολη πρόσβαση σε λαχανικά;	1	2	3	4
13.	Πόσο έτοιμος/η είστε να μην χρησιμοποιείτε φαγητό / γλυκό σαν επιβράβευση στο παιδί σας;	1	2	3	4
14.	Πόσο έτοιμος/η είστε να παρακολουθήσετε το πρόγραμμα παρέμβασης;	1	2	3	4

**Γ15. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ:**  
 "τι άνθρωπος είμαι...;"



**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

για την αυτοεκτίμησή σου:

« τι άνθρωπος είμαι...? »

ΚΩΔΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:  /  / 2013

Ένα παράδειγμα για αρχή...

	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	ΛΙΓΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ			ΛΙΓΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	
(α)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά προτιμούν να παίζουν έξω στον ελεύθερο χρόνο τους.	ΟΜΩΣ	Άλλα παιδιά θα προτιμούσαν να βλέπουν τηλεόραση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Ας ξεκινήσουμε λοιπόν...**

	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	ΛΙΓΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ			ΛΙΓΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά νομίζουν ότι είναι πολύ καλά στα μαθήματά τους.	ΟΜΩΣ	Άλλα παιδιά ανησυχούν αν θα καταφέρουν να κάνουν τα μαθήματά τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά δυσκολεύονται να κάνουν φίλους.	ΟΜΩΣ	Άλλα παιδιά κάνουν εύκολα φίλους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά τα καταφέρνουν πολύ καλά σε όλα τα αθλήματα.	ΟΜΩΣ	Άλλα παιδιά νοιώθουν ότι δεν τα πάνε τόσο καλά στα αθλήματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά είναι ευχαριστημένα με το εξωτερικό παρουσιαστικό τους (εξωτερική τους εμφάνιση).	ΟΜΩΣ	Άλλα παιδιά δεν είναι ευχαριστημένα με το εξωτερικό παρουσιαστικό τους (εξωτερική τους εμφάνιση).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά τα βάζουν πολλές φορές με τον εαυτό τους γιατί δεν συμπεριφέρονται καλά.	ΟΜΩΣ	Άλλα παιδιά είναι συνεχώς ευχαριστημένα από τη συμπεριφορά τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά, πολλές φορές, δεν είναι ευχαριστημένα με τον εαυτό τους.	ΟΜΩΣ	Άλλα παιδιά είναι αρκετά ευχαριστημένα με τον εαυτό τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	ΛΙΓΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ			ΛΙΓΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά νοιώθουν ότι είναι το ίδιο έξυπνα με τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά αμφιβάλλουν αν είναι το ίδιο έξυπνα με τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά έχουν πολλούς φίλους.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά δεν έχουν πάρα πολλούς φίλους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά θα ήθελαν να είναι πολύ καλύτερα στα αθλήματα.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά αισθάνονται ότι είναι αρκετά καλά στα αθλήματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σε μερικά παιδιά αρέσει το ύψος που έχουν.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά θα ήθελαν να είχαν διαφορετικό ύψος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σε μερικά παιδιά αρέσει το βάρος που έχουν.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά θα ήθελαν να είχαν διαφορετικό βάρος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά συνήθως κάνουν το σωστό.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά, πολλές φορές, δεν κάνουν το σωστό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σε μερικά παιδιά δεν αρέσει ο τρόπος ζωής τους.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά είναι ευχαριστημένα από τον τρόπο ζωής τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά αργούν αρκετά για να τελειώσουν τα μαθήματά τους.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά μπορούν και τελειώνουν γρήγορα τα μαθήματά τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά θα ήθελαν να είχαν πολύ περισσότερους φίλους.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά έχουν όσους φίλους θέλουν.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά νομίζουν ότι θα τα πάνε καλά ακόμη και σε αθλήματα που δεν έχουν δοκιμάσει.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά φοβούνται ότι δεν θα τα πάνε καλά σε αθλήματα που δεν έχουν δοκιμάσει.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά θα ήθελαν να ήταν διαφορετικό το σώμα τους.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά είναι ικανοποιημένα από το σώμα τους όπως είναι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά κάνουν συνήθως αυτό που πρέπει να κάνουν.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά, πολλές φορές, δεν κάνουν αυτό που πρέπει να κάνουν.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά είναι ευχαριστημένα με τον εαυτό τους.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά, πολλές φορές, δεν είναι ευχαριστημένα με τον εαυτό τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	ΛΙΓΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ			ΛΙΓΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	
20.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά ξεχνούν εύκολα αυτά που μαθαίνουν.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά μπορούν και θυμούνται εύκολα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά δεν αποφασίζουν να κάνουν κάτι αν δεν είναι μαζί με άλλα παιδιά.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά συνήθως κάνουν διάφορα πράγματα μόνα τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά αισθάνονται ότι είναι καλύτερα από τους συμμαθητές τους στα αθλήματα.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά δεν αισθάνονται ότι είναι τόσο καλά στα αθλήματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά θα ήθελαν διαφορετικό εξωτερικό παρουσιαστικό (διαφορετική εξωτερική εμφάνιση).	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά είναι ικανοποιημένα με το εξωτερικό τους παρουσιαστικό (εξωτερική τους εμφάνιση), όπως είναι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά συνήθως μπαίνουν σε μπελάδες από αυτά που κάνουν.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά συνήθως δεν κάνουν πράγματα που να τους βάζουν σε μπελάδες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά είναι ικανοποιημένα με τον εαυτό τους.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά, πολλές φορές, επιθυμούν να ήταν κάποιος άλλος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά τα πάνε πολύ καλά με τα μαθήματά τους.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά δεν τα πάνε καλά με τα μαθήματά τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά θα επιθυμούσαν να ήταν αγαπητά σε πιο πολλά παιδιά της ηλικίας τους.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά νοιώθουν ότι είναι πραγματικά αγαπητά στα περισσότερα παιδιά της ηλικίας τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά το βρίσκουν καλύτερο να παρακολουθούν τα διάφορα παιχνίδια και αθλήματα χωρίς να συμμετέχουν σε αυτά.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά αντί να παρακολουθούν απλώς, παίζουν και τα ίδια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά θα ήθελαν κάτι στο πρόσωπό τους να ήταν διαφορετικό.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Σε άλλα παιδιά αρέσει το πρόσωπό τους όπως είναι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά θα ήθελαν κάτι στα μαλλιά τους να ήταν διαφορετικό.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Σε άλλα παιδιά αρέσουν τα μαλλιά τους όπως είναι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά κάνουν πράγματα που ξέρουν ότι δεν θα έπρεπε να τα κάνουν.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά δεν κάνουν σχεδόν ποτέ πράγματα που ξέρουν ότι δεν θα έπρεπε να τα κάνουν.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	ΛΙΓΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ			ΛΙΓΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	
32.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά είναι πολύ ευχαριστημένα που είναι έτσι όπως είναι.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά θα ήθελαν να είναι διαφορετικά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά δυσκολεύονται να βρίσκουν τις απαντήσεις στα μαθήματα.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά σχεδόν πάντοτε μπορούν και βρίσκουν τις απαντήσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά είναι αγαπητά μεταξύ των παιδιών της ηλικίας τους.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά δεν είναι πολύ αγαπητά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά δεν τα πάνε καλά σε ένα καινούργιο παιχνίδι που παίζουμε στο προαύλιο.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά μπαίνουν αμέσως σε ένα καινούργιο παιχνίδι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά νομίζουν ότι έχουν καλό εξωτερικό παρουσιαστικό.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά νομίζουν ότι δεν έχουν καλό εξωτερικό παρουσιαστικό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά συμπεριφέρονται πολύ καλά (έχουν πολύ καλή διαγωγή).	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά δυσκολεύονται πολλές φορές να συμπεριφερθούν σωστά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Μερικά παιδιά δεν βρίσκουν πάντοτε τον καλύτερο τρόπο για να κάνουν κάτι.	<b>ΟΜΩΣ</b>	Άλλα παιδιά νομίζουν ότι ο τρόπος που βρίσκουν είναι ο καλύτερος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





## Ερωτηματολόγιο Αυτοαξιολόγησης 1

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΦΥΛΛΟ ΠΑΙΔΙΟΥ:

αγόρι

κορίτσι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΠΑΙΔΙΟΥ:

ΤΑΞΗ :

ΗΛΙΚΙΑ:

ετών

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

Πιο κάτω θα βρεις μερικές προτάσεις, με τις οποίες τα παιδιά περιγράφουν τον εαυτό τους. Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και αποφάσισε πώς νιώθεις εσύ αυτή τη στιγμή. Μετά βάλε ένα '✓' στο τετράγωνο, που είναι μπροστά από τη φράση που περιγράφει καλύτερα το πώς νιώθεις τώρα. Θυμήσου ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μη σταματάς πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση.

Βρες τη λέξη ή τη φράση που περιγράφει καλύτερα το πώς εσύ νιώθεις αυτή τη στιγμή.

- |              |                          |                      |                          |                 |                          |                         |
|--------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|
| 1. Νιώθω...  | <input type="checkbox"/> | πολύ ήρεμος          | <input type="checkbox"/> | ήρεμος          | <input type="checkbox"/> | καθόλου ήρεμος          |
| 2. Νιώθω...  | <input type="checkbox"/> | πολύ αναστατωμένος   | <input type="checkbox"/> | αναστατωμένος   | <input type="checkbox"/> | καθόλου αναστατωμένος   |
| 3. Νιώθω...  | <input type="checkbox"/> | πολύ ευχάριστα       | <input type="checkbox"/> | ευχάριστα       | <input type="checkbox"/> | καθόλου ευχάριστα       |
| 4. Νιώθω...  | <input type="checkbox"/> | πολύ νευρικός        | <input type="checkbox"/> | νευρικός        | <input type="checkbox"/> | καθόλου νευρικός        |
| 5. Νιώθω...  | <input type="checkbox"/> | πολύ ταραγμένος      | <input type="checkbox"/> | ταραγμένος      | <input type="checkbox"/> | καθόλου ταραγμένος      |
| 6. Νιώθω...  | <input type="checkbox"/> | πολύ ξεκούραστος     | <input type="checkbox"/> | ξεκούραστος     | <input type="checkbox"/> | καθόλου ξεκούραστος     |
| 7. Νιώθω...  | <input type="checkbox"/> | πολύ φοβισμένος      | <input type="checkbox"/> | φοβισμένος      | <input type="checkbox"/> | καθόλου φοβισμένος      |
| 8. Νιώθω...  | <input type="checkbox"/> | πολύ χαλαρωμένος     | <input type="checkbox"/> | χαλαρωμένος     | <input type="checkbox"/> | καθόλου χαλαρωμένος     |
| 9. Νιώθω...  | <input type="checkbox"/> | πολύ ανήσυχος        | <input type="checkbox"/> | ανήσυχος        | <input type="checkbox"/> | καθόλου ανήσυχος        |
| 10. Νιώθω... | <input type="checkbox"/> | πολύ ικανοποιημένος  | <input type="checkbox"/> | ικανοποιημένος  | <input type="checkbox"/> | καθόλου ικανοποιημένος  |
| 11. Νιώθω... | <input type="checkbox"/> | πολύ τρομαγμένος     | <input type="checkbox"/> | τρομαγμένος     | <input type="checkbox"/> | καθόλου τρομαγμένος     |
| 12. Νιώθω... | <input type="checkbox"/> | πολύ ευτυχισμένος    | <input type="checkbox"/> | ευτυχισμένος    | <input type="checkbox"/> | καθόλου ευτυχισμένος    |
| 13. Νιώθω... | <input type="checkbox"/> | πολύ σίγουρος        | <input type="checkbox"/> | σίγουρος        | <input type="checkbox"/> | καθόλου σίγουρος        |
| 14. Νιώθω... | <input type="checkbox"/> | πολύ καλά            | <input type="checkbox"/> | καλά            | <input type="checkbox"/> | καθόλου καλά            |
| 15. Νιώθω... | <input type="checkbox"/> | πολύ στεναχωρημένος  | <input type="checkbox"/> | στεναχωρημένος  | <input type="checkbox"/> | καθόλου στεναχωρημένος  |
| 16. Νιώθω... | <input type="checkbox"/> | πολύ ενοχλημένος     | <input type="checkbox"/> | ενοχλημένος     | <input type="checkbox"/> | καθόλου ενοχλημένος     |
| 17. Νιώθω... | <input type="checkbox"/> | πολύ ωραία           | <input type="checkbox"/> | ωραία           | <input type="checkbox"/> | καθόλου ωραία           |
| 18. Νιώθω... | <input type="checkbox"/> | πολύ τρομοκρατημένος | <input type="checkbox"/> | τρομοκρατημένος | <input type="checkbox"/> | καθόλου τρομοκρατημένος |
| 19. Νιώθω... | <input type="checkbox"/> | πολύ μπερδεμένος     | <input type="checkbox"/> | μπερδεμένος     | <input type="checkbox"/> | καθόλου μπερδεμένος     |
| 20. Νιώθω... | <input type="checkbox"/> | πολύ κεφάτος         | <input type="checkbox"/> | κεφάτος         | <input type="checkbox"/> | καθόλου κεφάτος         |

## Ερωτηματολόγιο Αυτοαξιολόγησης 2

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΦΥΛΛΟ ΠΑΙΔΙΟΥ:

αγόρι

κορίτσι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΠΑΙΔΙΟΥ:

ΤΑΞΗ :

ΗΛΙΚΙΑ:

ετών

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

Πιο κάτω θα βρεις μερικές προτάσεις, με τις οποίες τα παιδιά περιγράφουν τον εαυτό τους. Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και αποφάσισε αν αυτή ισχύει για σένα «πολύ συχνά», «μερικές φορές» ή «σπάνια». Μετά βάλε ένα '✓' στο τετράγωνο, που είναι μπροστά από τη φράση που περιγράφει καλύτερα το πώς νιώθεις συνήθως. Θυμήσου ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μη σπαταλάς πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση.

Βρες τη λέξη ή τη φράση που περιγράφει καλύτερα το πώς εσύ νιώθεις συνήθως.

- |                                                                    |                          |            |                          |               |                          |        |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|--------------------------|---------------|--------------------------|--------|
| 1. Ανησυχώ μήπως κάνω λάθη...                                      | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 2. Αισθάνομαι ότι θέλω να κλάψω...                                 | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 3. Αισθάνομαι δυστυχισμένος/-η...                                  | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 4. Δυσκολεύομαι να πάρω αποφάσεις...                               | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 5. Μου είναι δύσκολο να αντιμετωπίσω τα προβλήματά μου...          | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 6. Ανησυχώ πάρα πολύ....                                           | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 7. Στο σπίτι μου γίνομαι άνω – κάτω (αναστατώνομαι)                | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 8. Είμαι ντροπαλός....                                             | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 9. Αισθάνομαι σκοτισμένος, στενοχωρημένος...                       | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 10. Ασήμαντες σκέψεις τριγυρίζουν στο μυαλό μου και με ενοχλούν... | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 11. Ανησυχώ για το σχολείο (τα μαθήματά μου)...                    | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 12. Δυσκολεύομαι να αποφασίσω τι να κάνω...                        | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 13. Νιώθω την καρδιά μου να χτυπάει γρήγορα...                     | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 14. Αισθάνομαι ένα κρυφό φόβο...                                   | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 15. Ανησυχώ για τους γονείς μου.....                               | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 16. Ιδρώνουν τα χέρια μου...                                       | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 17. Ανησυχώ για πράγματα που μπορεί να συμβούν...                  | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 18. Δύσκολα με παίρνει ο ύπνος το βράδυ...                         | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 19. Έχω μια περίεργη ενόχληση στο στομάχι...                       | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |
| 20. Ανησυχώ για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα                 | <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά | <input type="checkbox"/> | μερικές φορές | <input type="checkbox"/> | σπάνια |

## Ερωτηματολόγιο

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΦΥΛΟ ΠΑΙΔΙΟΥ:

αγόρι

κορίτσι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΠΑΙΔΙΟΥ:

ΤΑΞΗ :

ΗΛΙΚΙΑ:

ετών

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

### Ερώτηση 1

- Καμιά φορά αισθάνομαι λυπημένος / -η
- Αισθάνομαι συχνά λυπημένος/ -η
- Είμαι συνέχεια λυπημένος/ -η

### Ερώτηση 2

- Τίποτα δεν θα πάει ποτέ καλά για μένα
- Δεν είμαι σίγουρος/-η αν τα πράγματα θα πάνε καλά για μένα
- Νομίζω ότι τα πράγματα θα πάνε καλά για μένα

### Ερώτηση 3

- Κάνω τα περισσότερα πράγματα σωστά
- Συχνά κάνω πράγματα λάθος
- Τα κάνω όλα λάθος

### Ερώτηση 4

- Διασκεδάζω με πολλά πράγματα
- Καμιά φορά διασκεδάζω με τα πράγματα που κάνω
- Τίποτα απ' όσα κάνω δε με διασκεδάζει

### Ερώτηση 5

- Νιώθω πάντοτε ότι είμαι κακός/-ιά
- Νιώθω συχνά ότι είμαι κακός/-ιά
- Σπάνια νιώθω ότι είμαι κακός/-ιά

### Ερώτηση 6

- Πού και πού νομίζω ότι κάτι κακό μου συμβαίνει
- Ανησυχώ ότι κάτι κακό θα μου συμβεί
- Είμαι σίγουρος/-η ότι κάτι τρομερό θα μου συμβεί

### Ερώτηση 7

- Μισώ τον εαυτό μου
- Δεν μου αρέσει ο εαυτός μου
- Μου αρέσει ο εαυτός μου

### Ερώτηση 8

- Νομίζω πάντα ότι φταίω εγώ, όταν κάτι πάει στραβά
- Συχνά νομίζω ότι φταίω εγώ όταν κάτι πάει στραβά
- Όταν κάτι πάει στραβά, συνήθως δεν φταίω εγώ

### Ερώτηση 9

- Δεν σκέφτομαι να αυτοκτονήσω
- Σκέφτομαι να αυτοκτονήσω, αλλά δεν θα το έκανα
- Θέλω να αυτοκτονήσω

### Ερώτηση 10

- Κάθε μέρα θέλω να κλαίω
- Συχνά θέλω να κλαίω
- Πού και πού θέλω να κλαίω

### Ερώτηση 11

- Με ανησυχούν συνέχεια διάφορα πράγματα
- Ανησυχώ συχνά για διάφορα πράγματα
- Πού και πού ανησυχώ για διάφορα πράγματα

### Ερώτηση 12

- Μου αρέσει να βρίσκομαι με άλλους ανθρώπους
- Συχνά δε μου αρέσει να βρίσκομαι με άλλους ανθρώπους
- Ποτέ δε θέλω να είμαι με άλλους ανθρώπους

<p><b>Ερώτηση 13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Δεν μπορώ να αποφασίσω για τίποτα</li> <li><input type="checkbox"/> Δυσκολεύομαι να αποφασίζω</li> <li><input type="checkbox"/> Είμαι αποφασιστικός/-ή</li> </ul>	<p><b>Ερώτηση 20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Δεν αισθάνομαι μόνος/-η</li> <li><input type="checkbox"/> Συχνά αισθάνομαι μόνος/-η</li> <li><input type="checkbox"/> Συνέχεια αισθάνομαι μόνος/-η</li> </ul>
<p><b>Ερώτηση 14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Η εμφάνισή μου είναι καλή</li> <li><input type="checkbox"/> Υπάρχουν διάφορα στην εμφάνισή μου που δε μου αρέσουν</li> <li><input type="checkbox"/> Η εμφάνισή μου είναι απαίσια</li> </ul>	<p><b>Ερώτηση 21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ποτέ δε διασκεδάζω στο σχολείο</li> <li><input type="checkbox"/> Καμιά φορά διασκεδάζω στο σχολείο</li> <li><input type="checkbox"/> Συχνά διασκεδάζω στο σχολείο</li> </ul>
<p><b>Ερώτηση 15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Πρέπει να πιέζομαι συνέχεια για να μελετήσω στο σχολείο</li> <li><input type="checkbox"/> Συχνά πρέπει να πιεστώ να μελετήσω για το σχολείο</li> <li><input type="checkbox"/> Η μελέτη για το σχολείο δεν είναι πρόβλημα</li> </ul>	<p><b>Ερώτηση 22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Έχω πολλούς φίλους</li> <li><input type="checkbox"/> Έχω μερικούς φίλους, αλλά θα ήθελα να έχω πιο πολλούς</li> <li><input type="checkbox"/> Δεν έχω κανένα φίλο</li> </ul>
<p><b>Ερώτηση 16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Κάθε βράδυ δυσκολεύομαι να κοιμηθώ</li> <li><input type="checkbox"/> Συχνά δυσκολεύομαι να κοιμηθώ</li> <li><input type="checkbox"/> Κοιμάμαι αρκετά καλά</li> </ul>	<p><b>Ερώτηση 23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Πάω καλά στα μαθήματά μου</li> <li><input type="checkbox"/> Δεν είμαι τόσο καλός/-ή με τα μαθήματα όπως πιο παλιά</li> <li><input type="checkbox"/> Τα πάω πολύ άσχημα σε μαθήματα που ήμουν καλός/-ή</li> </ul>
<p><b>Ερώτηση 17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Καμιά φορά αισθάνομαι κουρασμένος/-η</li> <li><input type="checkbox"/> Συχνά νοιώθω κουρασμένος/-η</li> <li><input type="checkbox"/> Συνέχεια αισθάνομαι κουρασμένος/-η</li> </ul>	<p><b>Ερώτηση 24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ποτέ δεν είμαι τόσο καλός/-ή όσο τα άλλα παιδιά</li> <li><input type="checkbox"/> Αν το θελήσω, μπορεί να είμαι τόσο καλός/-ή όσο τα άλλα παιδιά</li> <li><input type="checkbox"/> Είμαι καλός/-ή όσο και τα άλλα παιδιά</li> </ul>
<p><b>Ερώτηση 18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Τις περισσότερες μέρες δεν πεινάω</li> <li><input type="checkbox"/> Συχνά δεν θέλω να φάω</li> <li><input type="checkbox"/> Συνήθως τρώω καλά</li> </ul>	<p><b>Ερώτηση 25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Κανένας δε με αγαπάει πραγματικά</li> <li><input type="checkbox"/> Δεν είμαι σίγουρος/-η αν κάποιος μ' αγαπάει</li> <li><input type="checkbox"/> Είμαι σίγουρος/-η ότι μερικοί με αγαπούν</li> </ul>
<p><b>Ερώτηση 19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Δεν ανησυχώ για πόνους στο σώμα μου</li> <li><input type="checkbox"/> Ανησυχώ συχνά για πόνους στο σώμα μου</li> <li><input type="checkbox"/> Πάντα ανησυχώ για πόνους στο σώμα μου</li> </ul>	<p><b>Ερώτηση 26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Συνήθως κάνω ό,τι μου λένε</li> <li><input type="checkbox"/> Συχνά κάνω αυτό που μου λένε</li> <li><input type="checkbox"/> Ποτέ δεν κάνω αυτό που μου λένε</li> </ul>
<p>Copyright 1982,1992, Maria Kovacs</p>	<p><b>Ερώτηση 27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Τα πάω καλά με τους άλλους</li> <li><input type="checkbox"/> Καυγαδίζω συχνά</li> <li><input type="checkbox"/> Μου φαίνεται ότι συνέχεια τσακώνομαι</li> </ul>