

Διατροφικές συστάσεις και ενδεικτικές προτεινόμενες μερίδες για παιδιά και εφήβους, ανάλογα με την ηλικία τους.					
<i>*Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά και ιδιαίτερα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και το στάδιο ανάπτυξης.</i>					
Ομάδα Τροφίμων	12-24 μηνών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
ΛΑΧΑΝΙΚΑ 1 μερίδα ισοδυναμεί με 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία λαχανικών καθημερινά. Συμπεριλάβετε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα τους.				
	1 μερίδα/ημέρα	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα
ΦΡΟΥΤΑ 1 μερίδα ισοδυναμεί με: 120-200 γραμμάρια φρούτου ή • 1 μερίδα μεγέθους φρούτο • 2 μικρά φρούτα • ½ ποτήρι φρεσκο χυμό, μόνο 1 φορά την ημέρα	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία φρούτων καθημερινά.				
	1 μερίδα/ημέρα	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ 1 μερίδα ισοδυναμεί με: • 1 ποτήρι γάλα (250 ml) • 1 κασέλα γιαούρτι (200 γραμμάρια) • 30 γραμμάρια σκληρό τυρί • 60 γραμμάρια μαλακό τυρί	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν γάλα ή/και γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά. Τα παιδιά άνω των 2 ετών μπορούν να καταναλώνουν πλήρες ή ημι-αποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι (1,5-2% περιεκτικότητα σε λίπος).				
	2 μερίδες/ημέρα	2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες κτλ. 1 μερίδα ισοδυναμεί με: • 1 φέτα ψωμί • ½ φλιτζάνι (120 ml) μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι • 1 πατάτα μετρίου μεγέθους (120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης.				
	2 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα	5-6 μερίδες/ημέρα	6-8 μερίδες/ημέρα
ΚΟΚΚΙΝΟ & ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ 1 μερίδα (μαγειρεμένου κρέατος χωρίς κόκκαλα) ισοδυναμεί με:	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά άνω των 2 ετών να καταναλώνουν 2-3 φορές την εβδομάδα κόκκινο ή/και λευκό άπαχο κρέας. Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας: αλλαντικά (από χοιρινό, μοσχάρι, γαλοπούλα, κοτόπουλο κ.ά.) και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος (μπιφτέκια, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου κ.ά.).				
	3-4 μερίδες/εβδομάδα 40-60 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 60 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 60-90 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 90-120 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 120-150 γραμμάρια
ΑΥΤΑ	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν 4-7 αυγά την εβδομάδα.				
	4-7 την εβδομάδα	4-7 την εβδομάδα	4-7 την εβδομάδα	4-7 την εβδομάδα	4-7 την εβδομάδα
ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ 1 μερίδα (μαγειρεμένου ψαριού χωρίς κόκκαλα) ισοδυναμεί με:	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν 2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών και θαλασσίνων την εβδομάδα. Τουλάχιστον η 1 μερίδα την εβδομάδα να είναι λιπαρό ψάρι (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σαφίρι, κολιός, ζαρνάνια), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα.				
	2 μερίδες/εβδομάδα 60 γραμμάρια	2 μερίδες/εβδομάδα 60-90 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 90-120 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 120-150 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 150 γραμμάρια
ΟΣΠΡΙΑ 1 μερίδα (μαγειρεμένα, στραγγισμένα όσπρια) ισοδυναμεί με:	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσπρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.				
	1-2 μερίδες/εβδομάδα 40-60 γραμμάρια	έως 3 μερίδες/εβδομάδα 60-90 γραμμάρια	3 μερίδες/εβδομάδα 90-120 γραμμάρια	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα 120-150 γραμμάρια	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα 150-200 γραμμάρια
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ & ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ 1 μερίδα ισοδυναμεί με: • 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο (15 ml) • 1 κουταλιά της σούπας άλλα φυτικά έλαια (15 ml) • 1 χούφτα ξηρών καρπών • 10-12 ελιές	Σύσταση: • Προτιμήστε το ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή προστιθέμενου ελαίου στη διατροφή του παιδιού, τόσο στο μαγείρεμα, όσο και στη σαλάτα. • Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως το βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό. • Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων λιπαρών (τρανς), τα οποία μπορεί να περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου. Ελέγξτε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων πριν τα αγοράσετε.				
	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα
ΑΛΑΤΙ	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι και προϊόντα που το περιέχουν				
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσο το δυνατόν λιγότερη ζάχαρη, σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες και προϊόντα που το περιέχουν • Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.				
ΝΕΡΟ & ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ Νερό	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να πίνουν αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας. • Να θυμάστε ότι η ποσότητα του νερού που χρειάζονται τα παιδιά εξαρτάται από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος και από το επίπεδο της σωματικής τους δραστηριότητας. Εάν βρίσκονται σε θερμό περιβάλλον ή ασκούνται έντονα, φροντίστε ώστε να καταναλώνουν περισσότερο νερό.				
	5 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 3-4 ποτήρια/ημέρα	5 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 3-4 ποτήρια/ημέρα	6-7 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 4-5 ποτήρια/ημέρα	8-10 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 6-8 ποτήρια/ημέρα	10-12 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 8-10 ποτήρια/ημέρα
Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά & Εφήβους, (2014). Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis. www.diatrofikoioidigoi.gr					