

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Υπουργείο Υγείας
Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας
Γενική Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος

Με τη συμβολή της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής



Μένουμε Σπίτι αλλά... Μένουμε Σωματικά Δραστήριοι και Τρεφόμαστε Υγιεινά

Οι ακόλουθες συστάσεις στηρίζονται στις συστάσεις του Ευρωπαϊκού Γραφείου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και τις Εθνικές Διατροφικές Συστάσεις για Ενήλικες και για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους και προορίζονται για άτομα υγιή που δεν έχουν συμπτώματα ή διάγνωση αναπνευστικής νόσου. Δεν αντικαθιστούν τις ιατρικές συστάσεις σε περίπτωση προβλήματος υγείας.

Καθώς τα νέα περιστατικά της νόσου COVID-19 συνεχίζουν να αυξάνονται σε όλη την Ευρώπη, πολλά υγιή άτομα καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι σε αυτό-περιορισμό ενώ σε αρκετές χώρες, όπως και στην Ελλάδα, έχει ανασταλεί η λειτουργία των χώρων άθλησης μέχρι νεωτέρας. Η παραμονή στο σπίτι για παρατεταμένο χρονικό διάστημα θέτει μια σημαντική πρόκληση για τη διατήρηση υγιών επιπέδων σωματικής δραστηριότητας. Η έλλειψη τακτικής σωματικής δραστηριότητας και η καθιστική ζωή επηρεάζει την υγεία, την ευεξία και την ποιότητα ζωής των ατόμων. Όμως η σωματική δραστηριότητα είναι εφικτό να διατηρηθεί ακόμα και κατά τη διάρκεια του περιορισμού της κυκλοφορίας χωρίς ειδικό εξοπλισμό και σε περιορισμένο χώρο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συστήνει συνολικά μέσα στην εβδομάδα σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης διάρκειας 150 λεπτών (που ισοδυναμούν με περίπου 30 λεπτά την ημέρα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας) ή υψηλής έντασης διάρκειας 75 λεπτών ή συνδυασμό αυτών. (Σε μία κλίμακα 1-10, η μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 5-6, ενώ η υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 7-8.)

Αυτές οι συστάσεις μπορούν να επιτευχθούν ακόμα και κατά τη διάρκεια της αυτό-απομόνωσης. Πώς μπορεί κάποιος να μείνει δραστήριος και να μειώσει τις καθιστικές δραστηριότητες όσο βρίσκεται στο σπίτι; Ακολουθούν πρακτικές οδηγίες.



Κάντε μικρά διαλείμματα για ασκήσεις. Χρησιμοποιήστε τις ασκήσεις που προτείνονται στη συνέχεια ώστε να παραμείνετε δραστήριοι. Χορέψτε, παίξτε με τα παιδιά, κάντε δουλειές στο σπίτι και στον κήπο.



Ακολουθήστε διαδικτυακά προγράμματα άθλησης. Στο διαδίκτυο προσφέρονται πολλά δωρεάν βίντεο με ασκήσεις για το σπίτι.



Περπατήστε. Ακόμα κι αν βρίσκεστε σε μικρό χώρο περπατήστε ή κάντε επιτόπιο τρέξιμο. Εάν πάτε σε εξωτερικό χώρο για περπάτημα ή άθληση, φροντίστε να τηρείτε 1,5 μέτρο απόσταση από άλλα άτομα.



Σηκωθείτε! Σηκωθείτε και κινητοποιηθείτε όσο το δυνατόν συχνότερα. Ιδανικά, θα πρέπει να σταματάτε τις καθιστικές δραστηριότητες και να κάνετε λίγες διατάξεις κάθε 30 λεπτά.



Χαλαρώστε. Η χαλάρωση και οι βαθιές αναπνοές θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε χαλαροί. Στη συνέχεια παρουσιάζονται μερικά παραδείγματα τεχνικών χαλάρωσης.

Παραδείγματα ασκήσεων για το σπίτι

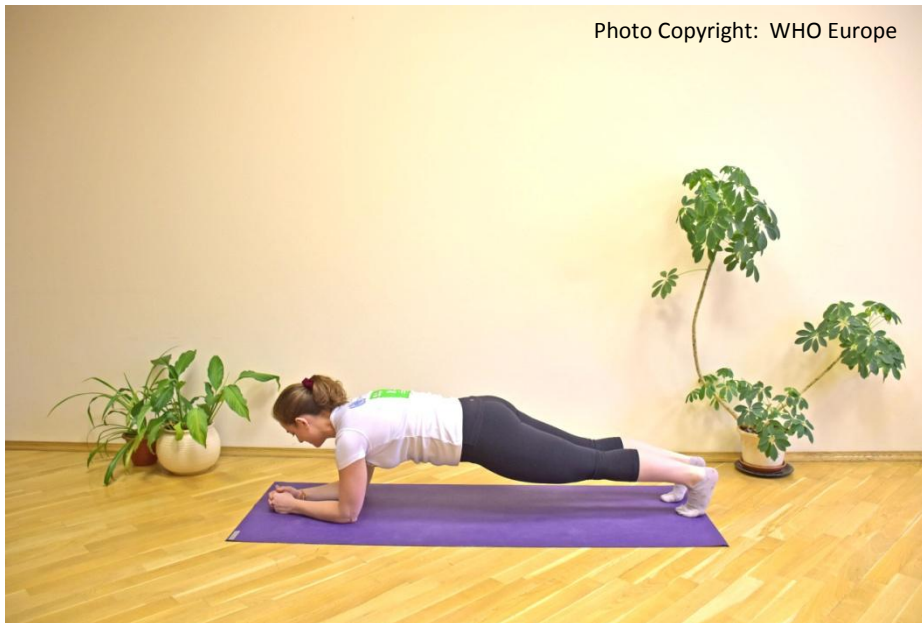
(όπως προτείνονται από το Ευρωπαϊκό Γραφείο του ΠΟΥ)

Αγκώνας στο γόνατο



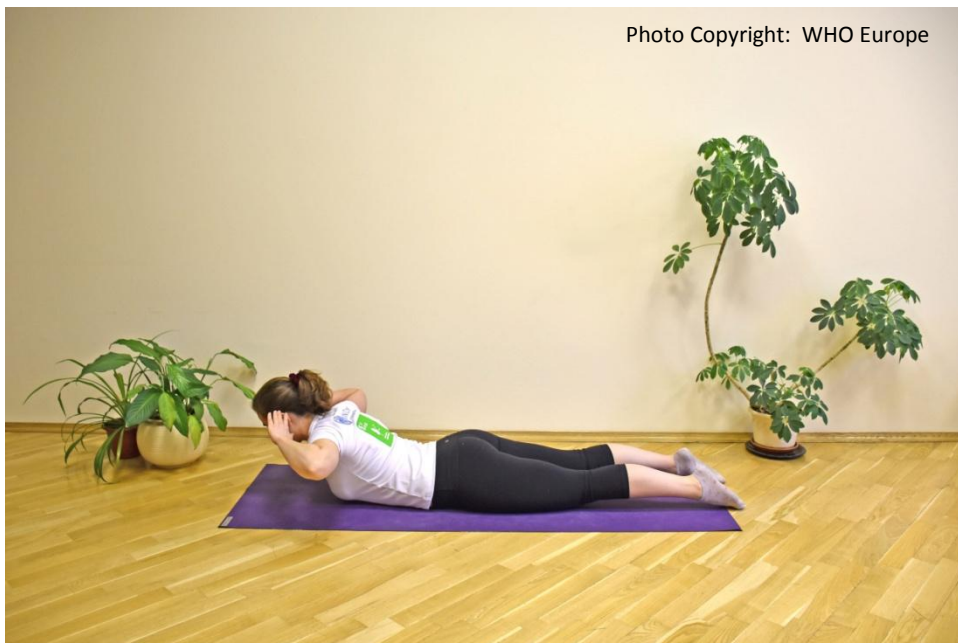
Ακουμπήστε το γόνατο με τον αγκώνα του αντίθετου χεριού εναλλάξ (δεξί γόνατο-αριστερός αγκώνας, αριστερό γόνατο-δεξιός αγκώνας). Επαναλάβετε αυτή τη κίνηση για 1-2 λεπτά, ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε για 5 φορές. Η άσκηση αυτή αναμένεται να αυξήσει ελαφρώς τους καρδιακούς σας παλμούς και τον ρυθμό της αναπνοής.

Σανίδα - Plank



Στηριχτείτε με τους αγκώνες κάτω από τους ώμους. Διατηρήστε τη λεκάνη στο ύψος του κεφαλιού. Κρατήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα (ή και περισσότερο εάν είναι εφικτό), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Η άσκηση αυτή δυναμώνει την κοιλιά, τα χέρια και τα πόδια.

Ραχιαίοι



Αφού ξαπλώσετε μπρούμυτα, τοποθετήστε τα χέρια δίπλα στα αυτιά σας και σηκώστε το άνω μέρος του σώματος, διατηρώντας τα πόδια στο έδαφος. Επαναφέρετε το σώμα στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10-15 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους μύες της πλάτης.

Squats - καθίσματα



Στην όρθια θέση ανοίξτε τα πόδια σε απόσταση ίση με το άνοιγμα της λεκάνης και με τα δάχτυλα των ποδιών στραμμένα ελαφρώς προς τα έξω. Λυγίστε τα γόνατα έως τις 90 μοίρες διατηρώντας τις φτέρνες στο πάτωμα και τα γόνατα ανοιχτά. Επαναφέρετε το σώμα στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10-15 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τα πόδια και τους γλουτούς.

Πλάγιες άρσεις ποδιών



Στην όρθια θέση σηκώστε το πόδι λυγισμένο στο πλάι και ακουμπήστε το γόνατο στον αγκώνα, εναλλάξ σε κάθε πλευρά. Επαναλάβετε αυτή τη κίνηση για 1-2 λεπτά, ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε για 5 φορές. Η άσκηση αυτή αναμένεται να αυξήσει ελαφρώς τους καρδιακούς σας παλμούς και τον ρυθμό της αναπνοής.

Έκταση αντίθετου χεριού-ποδιού



Τοποθετήστε τα χέρια κάτω από τους ώμους και τα γόνατα κάτω από τη λεκάνη. Σηκώστε το ένα χέρι μπροστά και το αντίθετο πόδι πίσω, εναλλάξ (δεξί πόδι-αριστερό χέρι, αριστερό πόδι-δεξί χέρι). Επαναλάβετε αυτή τη κίνηση 20-30 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε για 5 φορές. Η άσκηση αυτή ενδυναμώνει την κοιλιά, τους γλουτούς και τους μύες της πλάτης.

Άρσεις λεκάνης



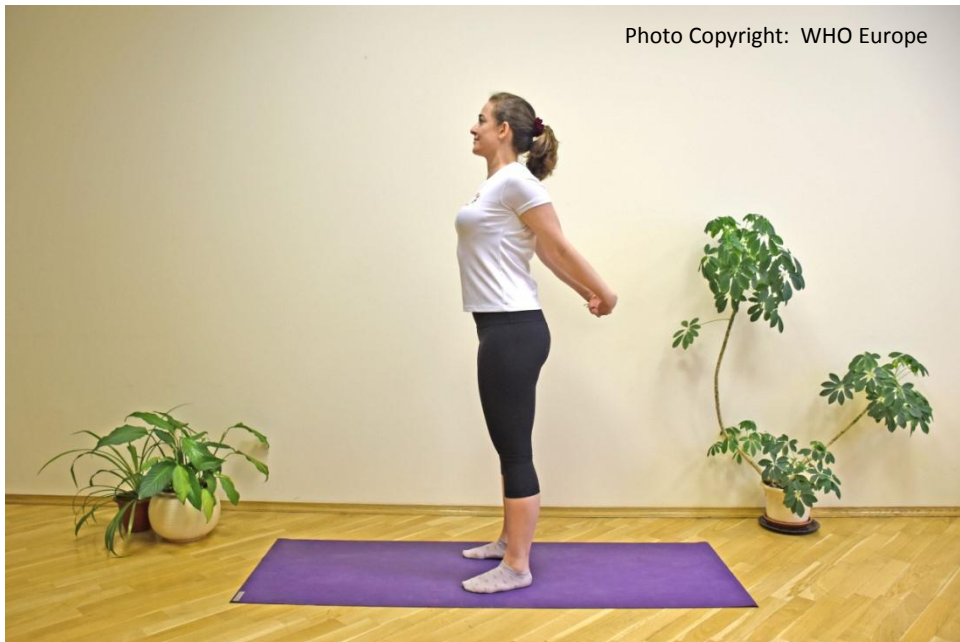
Αφού ξαπλώσετε ανάσκελα τοποθετήστε τα πέλματα στο πάτωμα λυγίζοντας τα πόδια. Ανασηκώστε τη λεκάνη και με αργό ρυθμό επανέλθετε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε αυτή την άσκηση 10-15 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους γλουτούς.

Βυθίσεις σε καρέκλα



Στηριχτείτε στο κάθισμα μιας καρέκλας με τα πόδια σας περίπου μισό μέτρο μακριά από την καρέκλα. Λυγίστε τα χέρια σας καθώς χαμηλώνετε την λεκάνη προς το έδαφος, στη συνέχεια τεντώστε ξανά τα χέρια. Επαναλάβετε αυτή την άσκηση 10-15 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους τρικέφαλους.

Εκτάσεις στήθους



Ενώστε τα χέρια σας πίσω από τη πλάτη σας. Τεντώστε τα χέρια σας και εκτείνετε το στήθος προς τα μπροστά. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα (ή και περισσότερο). Αυτή η άσκηση διατείνει τους μύες του στήθους και τους ώμους.

Στάση "παιδιού" - διατατικές ασκήσεις πλάτης



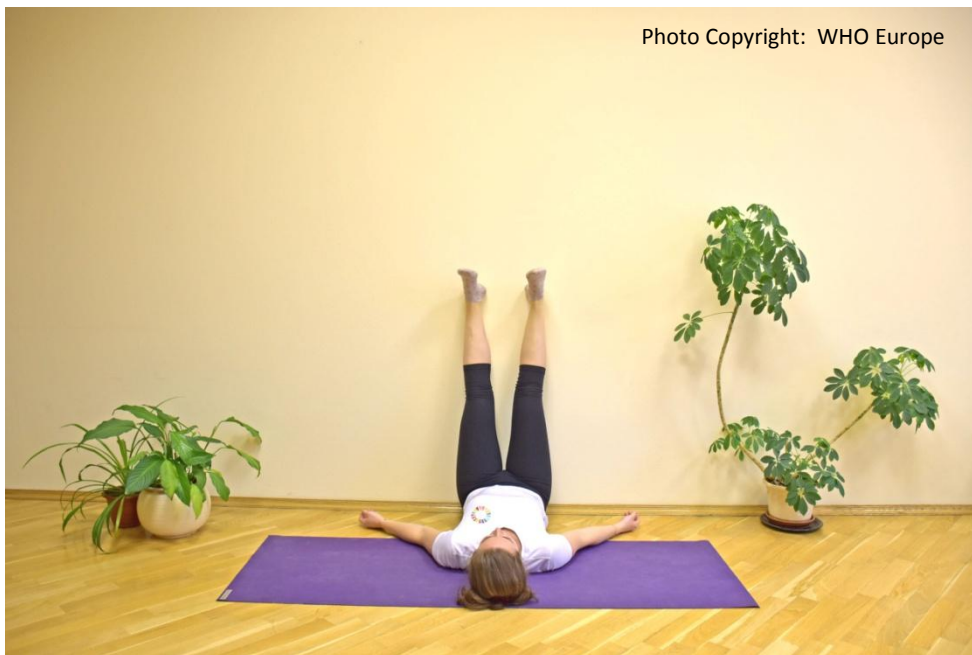
Με τα γόνατα στο πάτωμα, φέρτε τη λεκάνη στις φτέρνες. Χαλαρώστε ακουμπώντας τη κοιλιά στους μηρούς και τεντώστε μπροστά τα χέρια σας. Αναπνέετε φυσιολογικά. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα (ή και περισσότερο). Με την άσκηση αυτή διατείνονται οι ραχιαίοι μύες και οι ώμοι.

Θέση χαλάρωσης - οκλαδόν



Καθίστε αναπαυτικά στο πάτωμα με τα πόδια σταυρωμένα (θέση οκλαδόν) ή εναλλακτικά καθίστε αναπαυτικά σε μια καρέκλα. Βεβαιωθείτε ότι η πλάτη σας είναι σε ευθεία θέση. Κλείστε τα μάτια, χαλαρώστε το σώμα σας και σταδιακά πάρτε βαθιές αναπνοές. Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για 5-10 λεπτά ή και περισσότερο, ώστε να χαλαρώσετε.

Θέση χαλάρωσης - Πόδια στον τοίχο



Φέρτε τη λεκάνη σας σε απόσταση 5-10cm από τον τοίχο και αφήστε τα πόδια σας να ξεκουραστούν. Κλείστε τα μάτια, χαλαρώστε το σώμα σας και πάρτε βαθιές ανάσες. Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για 5-10 λεπτά ή και περισσότερο, ώστε να χαλαρώσετε.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για τη διατήρηση της καλής υγείας και του φυσιολογικού σωματικού βάρους κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, έχοντας τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη για τον οργανισμό.

Φροντίστε ώστε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα μέσα από δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν στο σπίτι και ανάλογα με την ηλικία τους. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι συνεχόμενη ή να μοιραστεί σε μικρότερα διαστήματα τουλάχιστον 10 λεπτών μέσα στην ημέρα.

Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που τα παιδιά και οι έφηβοι δαπανούν μπροστά στην οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας (π.χ., τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια). Ο χρόνος που δαπανάται μπροστά στην οθόνη δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 1-2 ώρες ημερησίως, εξαιρώντας τις ώρες ενασχόλησης με τα μαθήματα.

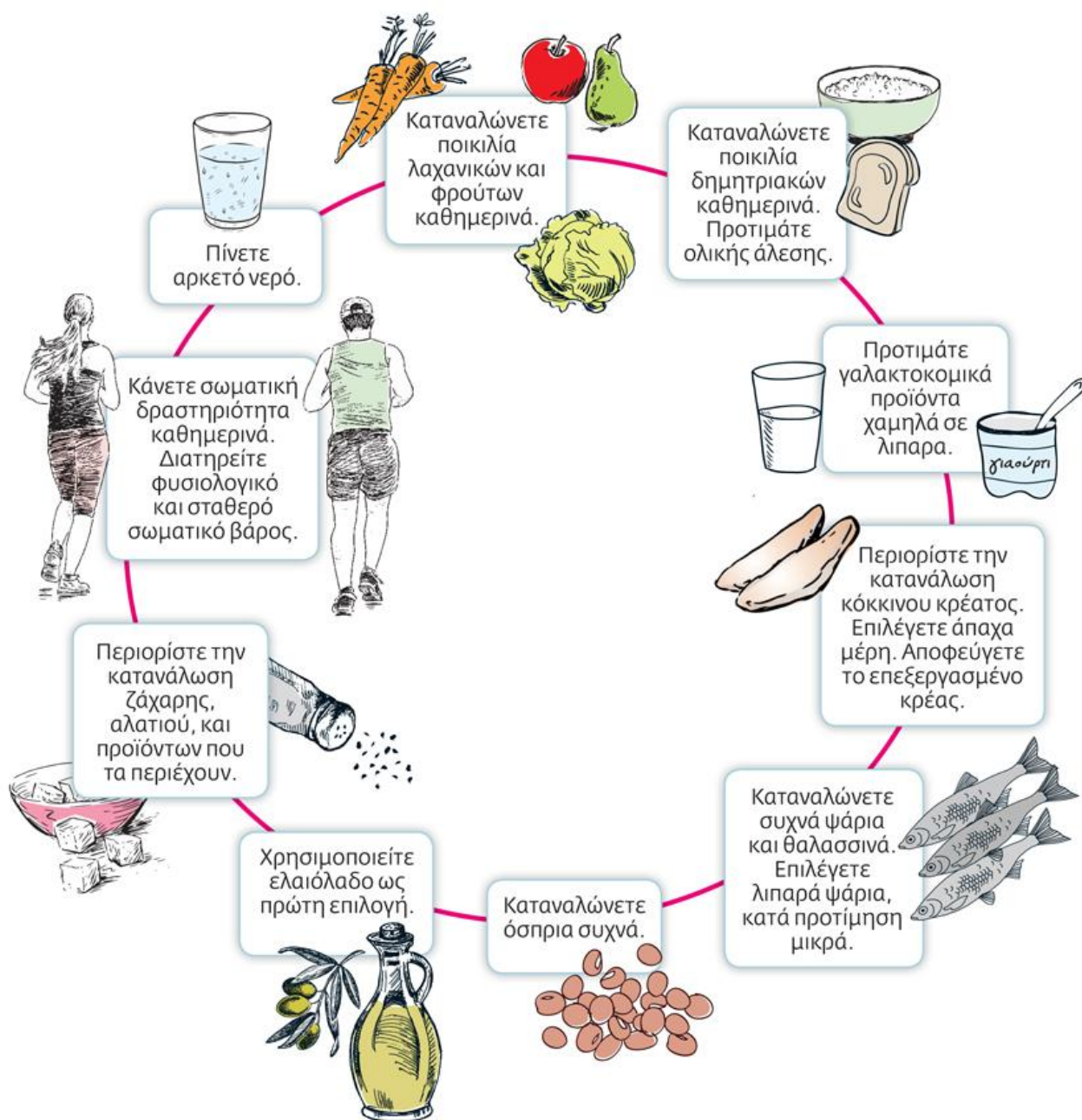
Προτάσεις: περπάτημα με τους γονείς, τρέξιμο, χορός, κρυφτό, κυνηγητό, παιχνίδι με αδέρφια και γονείς, σχοινάκι, ποδόσφαιρο ή ποδήλατο στην αυλή, κυνήγι θησαυρού, βοήθεια στην κηπουρική.

Επιλέξτε δραστηριότητες που σας δίνουν την ευκαιρία να είστε σωματικά δραστήριοι μαζί με τα παιδιά σας. Όλες οι ασκήσεις που αναφέρονται ανωτέρω μπορούν να γίνουν και με τη συμμετοχή των παιδιών και εφήβων.

Μένουμε Σπίτι και Τρεφόμαστε Υγιεινά

Θεωρήστε αυτή την περίοδο ως μια μοναδική ευκαιρία να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες, καθώς θα υπάρχει χρόνος για την προετοιμασία σπιτικών και υγιεινών γευμάτων καθώς και συγκέντρωσης της οικογένειας γύρω από το καθημερινό τραπέζι. Ακολουθήστε τις οδηγίες του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες, που βασίζονται στην Ελληνική παραδοσιακή διατροφή, εκδοχή της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής, όπως παρουσιάζονται στο παρακάτω σχήμα:

"Ο Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής"



▼ Ομάδα τροφίμων	▼ Σύσταση
 Λαχανικά	4 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
 Φρούτα	3 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
 Δημητριακά (και πατάτες)	5-8 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικό κ.ά.) Εκ των οποίων, πατάτες περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη, 120 -150 γραμμάρια)
 Γάλα & Γαλακτοκομικά	2 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γραμμάρια σκληρό τυρί κ.ά.)
 Κόκκινο κρέας	μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 Αυγά	Έως 4/εβδομάδα (1 μερίδα: 1 αυγό)
 Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
 Προστιθέμενα λίπη-έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη, 10-12 ελιές, 1 χούφτα ξηροί καρποί)
 Υγρά	8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα (εκ των οποίων, τα 6-8 να είναι νερό)
 Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, καταναλώστε μέχρι: 2 ποτά/ημέρα για τους άνδρες 1 ποτό/ημέρα για τις γυναίκες

Για περισσότερες λεπτομέρειες καθώς και για πιο εξειδικευμένες διατροφικές οδηγίες για Εγκύους και Θηλάζουσες καθώς και για άτομα άνω των 65 ετών, σας προτρέπουμε να ανατρέξετε στο πλήρες κείμενο των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών στο site του Υπουργείου Υγείας:

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades> και στο site <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/>

Πρακτικές Συμβουλές για Υγιεινή Διατροφή

- ✚ Φροντίστε να καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά και σε σταθερές ώρες, προκειμένου να τηρείτε ένα καθημερινό πρόγραμμα διατροφής.
- ✚ Κάθε κύριο γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον μία πηγή δημητριακών, κατά προτίμηση ολικής άλεσης και λαχανικών και να συνοδεύεται αντί γλυκού από φρούτο .

Πρωινό γεύμα

Το πρωινό αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωσή του σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καλύτερη σωματική και πνευματική υγεία σε όλες τις ηλικίες, μικρότερο κίνδυνο παχυσαρκίας και χρόνιων νοσημάτων, αλλά και λιγότερο άγχος, καλύτερη γνωσιακή απόδοση και λιγότερα λάθη και τραυματισμούς στο εργασιακό περιβάλλον.

Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Φρούτα, δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης, και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ιδέες για υγιεινό πρωινό:

- γάλα + βρώμη + κομμάτια φρούτων
- τυρί + ψωμί ολικής άλεσης + φρούτο
- γιαούρτι + φρυγανιές ολικής άλεσης + φρούτο
- Μην ξεχνάτε! Το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει και λαχανικά. Για παράδειγμα:
 - Σπιτική χορτόπιτα με τυρί, σπανακόπιτα, πρασόπιτα κ.ά.
 - Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί (κατίκι, ανθότυρο, κασέρι, κ.ά.), ντομάτα, μαρούλι, ελιές κ.ά.
 - Ομελέτα με λαχανικά (πιπεριές, ντομάτα, μανιτάρια, κ.ά.)
 - Παξιμάδι με τυρί (κατίκι, ανθότυρο, φέτα κ.ά.) και ντομάτα.
- Ανάλογα με τις παραδόσεις του τόπου σας, μπορείτε επίσης να εμπλουτίσετε το πρωινό σας και με άλλα προϊόντα, π.χ. τραχανά.

Μεσημεριανό και βραδινό γεύμα

Στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα φροντίστε να καταναλώνετε ποικιλία από όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων, με τη συχνότητα που συνιστάται στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό. Τα δύο αυτά κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:

- Λαχανικά (π.χ., ωμά ή/και βραστά, λαδερό φαγητό). Καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών (ωμών και μαγειρεμένων) καθημερινά.
- Δημητριακά (π.χ., ρύζι, ψωμί, μακαρόνια, πλιγούρι)
- Φρούτα

Για το βραδινό γεύμα προτείνεται η κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού και η αποφυγή συστηματικής κατανάλωσης «γρήγορου φαγητού». Μπορεί να καταναλωθεί και το φαγητό που έχει περισσέψει από το μεσημέρι. Καλή ιδέα για το βραδινό γεύμα αποτελούν και οι σαλάτες (π.χ., πράσινη σαλάτα με κοτόπουλο, πολύχρωμη σαλάτα με αυγό, ντάκος, τονοσαλάτα).

Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο ως λιπαρή ύλη για την παρασκευή των γευμάτων σας.

- ✚ Εκτός από τα 3 κύρια γεύματα, μπορείτε να καταναλώνετε και ενδιάμεσα μικρογεύματα-«σνακ» (π.χ. δεκατιανό, απογευματινό).

Ιδέες για ενδιάμεσα μικρογεύματα

- φρούτα
 - γαλακτοκομικά
 - αυγό
 - δημητριακά ολικής άλεσης
 - λαχανικά
 - ανάλατοι ξηροί καρποί
 - παστέλι
 - χαλβάς
- Η κατανάλωση ενδιάμεσου μικρογεύματος χωρίς να πεινάτε, και ιδιαίτερα η επιλογή λιγότερο υγιεινών τροφίμων, μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους.

- ✚ Είναι σημαντικό να γευματίζετε σε ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς βιασύνη και, αν είναι δυνατόν, με την οικογένεια συγκεντρωμένη.
- ✚ Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν. Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών, ενεργειακών ποτών και μη αλκοολούχων ποτών, που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.
- ✚ Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο. Ενδεικτικά, μπορείτε να καταναλώνετε ένα γλυκό την εβδομάδα. Αντί για γλυκό, προτιμήστε ως επιδόρπιο κάποιο φρούτο.
- ✚ Παρασκευάστε γλυκά με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης, προσθέτοντας λιγότερη από την προτεινόμενη ζάχαρη. Προτιμήστε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα, που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι, π.χ., σμιγδαλένιο χαλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, σπιτικό παστέλι, μηλόπιτα.
- ✚ Περιορίστε την προσθήκη ζάχαρης στον καφέ και τα ροφήματα.
- ✚ Περιορίστε την κατανάλωση άλατος και προϊόντων που το περιέχουν. Αποφύγετε την προσθήκη αλατιού στο φαγητό σας. Για την ενίσχυση της γεύσης αντί για αλάτι χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά, ξύδι, λεμόνι, σκόρδο, κα.
- ✚ Διαβάστε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και επιλέξτε τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα προστιθέμενων σακχάρων, νατρίου/άλατος και υδρογονωμένων λιπαρών.
- ✚ Καταναλώνετε 8-10 ποτήρια υγρών (2-2,5 λίτρα) την ημέρα. Από αυτά φροντίστε τουλάχιστον τα 6-8 ποτήρια (1,5-2 λίτρα) να είναι νερό. Αποφύγετε τα ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα, όπως αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμούς φρούτων και ενεργειακά ποτά.
- ✚ Προσέξτε την υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. Η κατανάλωσή τους απαιτεί σύνεση και μέτρο.

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΚΑΙ ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΕΥΜΑ



Μοσχάρι με ρύζι, σαλάτα εποχής και φρούτο



Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι, βραστά λαχανικά και φρούτο



Μπάμιες με κοτόπουλο, σαλάτα λάχανο-καρότο και φρούτο



Σαρδέλες με χόρτα, παξιμάδι ολικής και φρούτο



Φασολάδα, σαλάτα αγγουροντομάτα, παξιμάδι ολικής και φρούτο



Μπριάμ με τυρί φέτα, παξιμάδι ολικής και φρούτο

Πηγή εικόνων: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Ινστιτούτο Prolepsis. 2014

ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ



Πλένετε καλά και συχνά τα χέρια, τα μαγειρικά σκεύη και τις επιφάνειες της κουζίνας.

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ



Χρησιμοποιείτε διαφορετικά μαγειρικά σκεύη, επιφάνειες κοπής και ράφια αποθήκευσης στο ψυγείο για τα ωμά (π.χ., κρέας, πουλερικά, ψάρια-θαλασσινά) και τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ



Μαγειρεύετε στην κατάλληλη θερμοκρασία και για όσο χρόνο χρειάζεται κάθε τρόφιμο.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ



Αποθηκεύετε το συντομότερο δυνατό στο ψυγείο τα τρόφιμα που αγοράζετε, καθώς και το φαγητό που περίσσεψε.

Πηγή εικόνων: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Ινστιτούτο Prolepsis. 2014

Οι εθνικές διατροφικές συστάσεις βασίζονται στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή, εκδοχή της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή αποτελεί έκφραση της ιστορίας και της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Χαρακτηρίζεται από:

- **Υψηλή κατανάλωση** προϊόντων φυτικής προέλευσης, όπως:
 - φρούτα και λαχανικά, μεταξύ των οποίων σημαντική θέση κατέχουν τα χόρτα
 - Όσπρια
 - Αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού
- **Μέτρια προς υψηλή** κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών, ανάλογα με την απόσταση από τη θάλασσα
- **Μέτρια προς χαμηλή** κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, πουλερικών και αυγών
- **Χαμηλή κατανάλωση** κόκκινου κρέατος και προϊόντων του (π.χ., αλλαντικών)
- Χρήση ελαιόλαδου, το οποίο κατέχει κεντρική θέση στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και αποτελεί την πρωταρχική πηγή προστιθέμενου ελαίου
- **Μέτρια** καθημερινή κατανάλωση κρασιού μαζί με τα γεύματα

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή σχετίζεται με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, οι οποίες φαίνεται ότι δεν οφείλονται στις ιδιότητες μεμονωμένων τροφίμων αλλά στη συνολική τήρηση του προτύπου. Πιο συγκεκριμένα, η τήρηση της διατροφής αυτής στο σύνολό της έχει βρεθεί ότι προλαμβάνει χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης και ο καρκίνος, ενώ έχει συσχετιστεί με αύξηση του προσδόκιμου ζωής και με τη μακροζωία.

Χαρακτηριστικό της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής αποτελεί και η νηστεία, όπως αυτή καθορίζεται από την παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Νεότερα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η τήρηση των κανόνων της νηστείας (αποφυγή κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων και αυγών), στις περιόδους που προβλέπονται (συνολικά 180-200 ημέρες τον χρόνο), έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, καθώς συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης του αίματος (κακής χοληστερόλης-LDL), και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας.

Στις μέρες μας, ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει απομακρύνει σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού από το παραδοσιακό πρότυπο της ελληνικής διατροφής, το οποίο έχει αντικατασταθεί σε μεγάλο βαθμό από ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και καθιστικό τρόπο ζωής.

Δεδομένων των ευεργετικών επιδράσεων της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας και της συμβατότητάς της με τις διατροφικές συνήθειες και την παράδοση των Ελλήνων, είναι αναγκαία η προστασία της και η επανένταξή της στην καθημερινότητά μας. Ακολουθεί ένας ενδεικτικός κατάλογος παραδοσιακών ελληνικών φαγητών, που θα μπορούσαν να ενταχθούν στην καθημερινή μας διατροφή:

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ

 Κύριο υλικό: Λαχανικά	Βασικά συστατικά
Αγκινάρες αλά πολιτά	Αγκινάρες, καρότο, κρεμμύδι, πατάτες, άνηθος
Αγκινάρες με αρακά	Αγκινάρες, αρακάς, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, άνηθος, λεμόνι, ελαιόλαδο
Αγκινάρες με κουκιά	Αγκινάρες, κουκιά φρέσκα, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, άνηθος, λεμόνι, ελαιόλαδο
Αμπελοφάσουλα σαλάτα	Αμπελοφάσουλα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Βλίτα με κολοκύθια γιαχνί	Βλίτα, κολοκυθάκια, κρεμμύδι, άνηθος, μαϊντανός, λεμόνι, ελαιόλαδο
Κουνουπίδι γιαχνί	Κουνουπίδι, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδο
Λαχανόρυζο	Λάχανο, κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδο
Μελιτζάνες ιμάμ	Μελιτζάνες, ντομάτα, κρεμμύδι, σκόρδο, ελαιόλαδο
Μελιτζανοσαλάτα	Μελιτζάνα, σκόρδο, μαϊντανός, καρύδια, ελαιόλαδο
Μπάμιες γιαχνί	Μπάμιες, κρεμμύδι, ντομάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Μπριάμ (τουρλού)	Μελιτζάνες, κολοκύθια, πιπεριές, καρότα, ντομάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Σαλάτα παντζάρια με σκορδαλιά	Παντζάρια (βολβοί & χόρτα), σκόρδο, ελαιόλαδο
Σπανακόρυζο	Σπανάκι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, λεμόνι
Σπανακόρυζο με πράσο	Σπανάκι, πράσο, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φασολάκια «λαδερά»	Φρέσκα φασολάκια, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χορτόπιτα	Ποικιλία χόρτων (σπανάκι, μάραθο, λάπαθο, καυκαλήθρες κ.ά.), κρεμμύδι, αλεύρι, ελαιόλαδο
 Κύριο υλικό: Όσπρια	Βασικά συστατικά
Κουκιά ξερά στον φούρνο	Κουκιά ξερά, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Κουκιά φρέσκα	Κουκιά φρέσκα, κρεμμύδι φρέσκο, άνηθος, μάραθος, ελαιόλαδο
Ρεβίθια σούπα	Ρεβίθια, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο
Ρεβίθια στον φούρνο	Ρεβίθια, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Ρεβιθόρυζο	Ρεβίθια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φάβα	Φάβα, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο
Φακές σούπα	Φακές, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο, ξίδι
Φακόρυζο	Φακές, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φασολάδα	Φασόλια, κρεμμύδι, καρότο, σέλινο, ελαιόλαδο
Φασόλια άσπρα σαλάτα	Φασόλια λευκά, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ξίδι
Φασόλια γίγαντες στον φούρνο	Φασόλια γίγαντες, κρεμμύδι, καρότο, ντομάτα, ελαιόλαδο
Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα	Φασόλια μαυρομάτικα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ξίδι
Φασόλια μαυρομάτικα σούπα	Φασόλια μαυρομάτικα, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδο, ξίδι

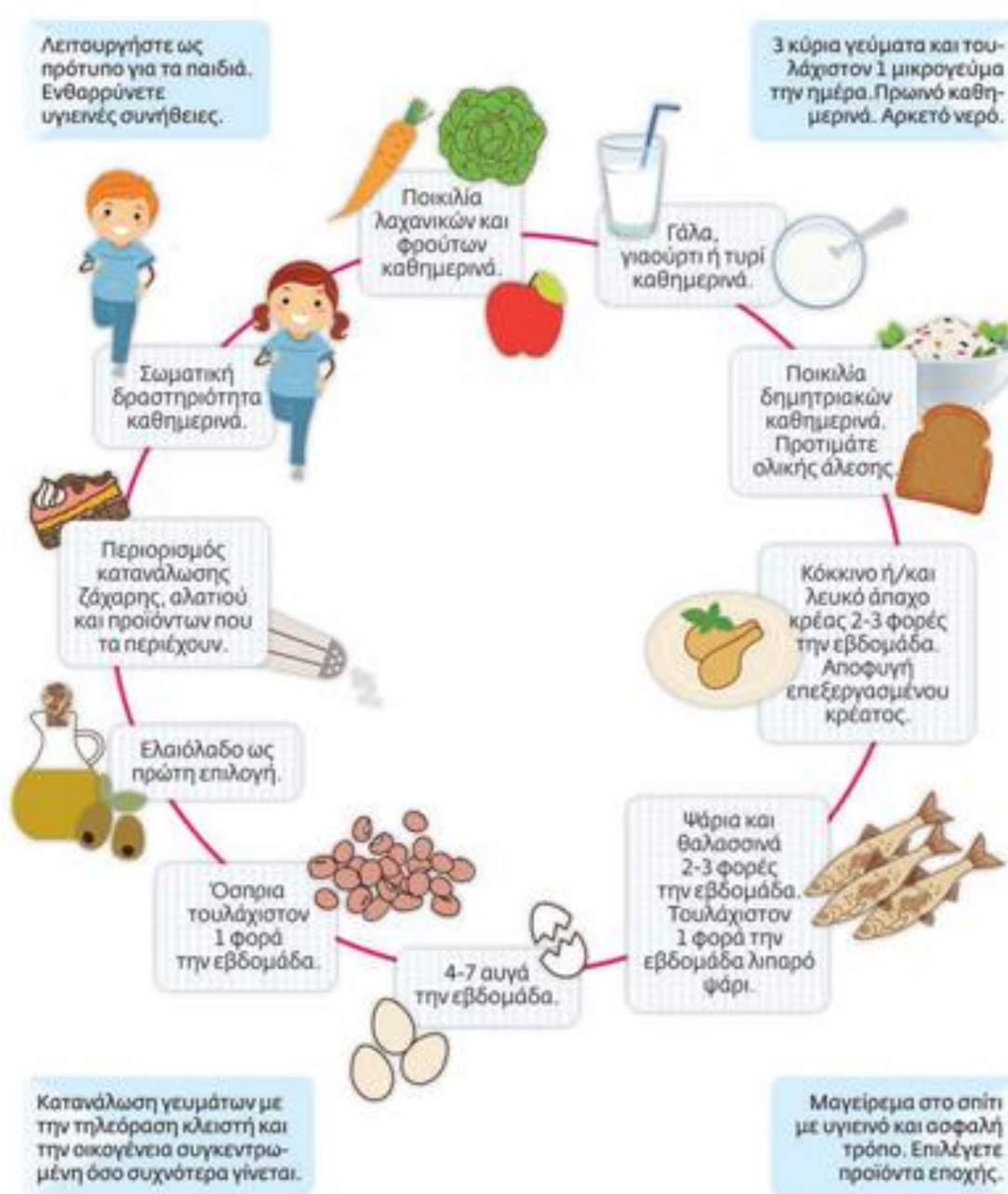
Υπουργείο Υγείας – Δ/ση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος

 Κύριο υλικό: Ψάρια – Θαλασσινά	Βασικά συστατικά
Γαύρος/Κολιός πλακί στον φούρνο	Γαύρος/Κολιός, ντομάτα, κρεμμύδι φρέσκο
Γόπες στον φούρνο	Γόπες, σκόρδο, λεμόνι, ελαιόλαδο
Κακαβιά (ψαρόσουπα)	Διάφορα μικρά ψάρια για βράσιμο (χάνος, πέγκα, σκορπίνια κ.ά.), ντομάτα, κρεμμύδι, πατάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Καλαμάρια γεμιστά	Καλαμάρια, ρύζι, ντομάτα, κρεμμύδι, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
Μπακαλιάρος πλακί	Μπακαλιάρος, κρεμμύδι, ντομάτα, πατάτες
Μυδοπίλαφο	Μύδια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Σαρδέλες ριγανάτες στον φούρνο	Σαρδέλες, λεμόνι, ελαιόλαδο
Σουπιές με σπανάκι	Σουπιές, σπανάκι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό	Χταπόδι, ζυμαρικό, ντομάτα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με ρύζι	Χταπόδι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με φασολάκια	Χταπόδι, φασολάκια, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χταπόδι με χόρτα	Χταπόδι, κρεμμύδι, πράσο, σπανάκι, ραδίκια, σέσκουλα, μάραθο, σέλινο, άνηθος, ελαιόλαδο
 Κύριο υλικό: Κρέας	Βασικά συστατικά
Γουβαρλάκια	Κιμάς μοσχαρίσιος, ρύζι, κρεμμύδι, μαϊντανός, ελαιόλαδο
Κατσίκι/Αρνί τουρλού με λαχανικά στον φούρνο	Κατσίκι/Αρνί, καρότο, ντομάτα, κολοκύθι, μπάμιες, πατάτα, σέλινο
Κόκορας με χυλοπίτες	Κόκορας, χυλοπίτες, ντομάτα, κρεμμύδι, κρασί, ελαιόλαδο
Κοτόπουλο με μπάμιες	Κοτόπουλο, μπάμιες, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Κουνέλι/Λαγός στιφάδο	Κουνέλι/Λαγός, κρεμμυδάκια για στιφάδο, ντομάτα, κρασί, ελαιόλαδο
Ρεβίθια με μοσχάρι (ρεβιθάτο)	Βοδινό κρέας, ρεβίθια, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χοιρινό με πράσα και σέλινο	Χοιρινό, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
 Κύριο υλικό: Δημητριακά & προϊόντα τους	Βασικά συστατικά
Κολοκυθοανθοί γεμιστοί	Ανθοί κολοκυθιού, ρύζι, ελαιόλαδο
Κρεμμύδια γεμιστά με πλιγούρι & ρύζι	Κρεμμύδια, πλιγούρι, ντομάτα, ρύζι, ελαιόλαδο
Λαχανοντολμάδες	Λάχανο, ρύζι, ελαιόλαδο
Ντομάτες – Πιπεριές γεμιστές	Ντομάτες, πιπεριές, ρύζι, ελαιόλαδο
Ντολμαδάκια	Αμπελόφυλλα, ρύζι, ελαιόλαδο
Πλιγούρι κοκκινιστό	Πλιγούρι, πιπεριές, ντομάτα, ελαιόλαδο
Τραχανάς σούπα με ντομάτα & φέτα	Τραχανάς, ντομάτα, φέτα, ελαιόλαδο
Τραχανόπιτα	Τραχανάς, κρεμμύδι, φέτα, γάλα, αλεύρι, ελαιόλαδο

Συμβουλές για την Διατροφή Παιδιών και Εφήβων

Η παραμονή των γονέων στο σπίτι λόγω των μέτρων για τον περιορισμό διάδοσης του κορονοϊού είναι μια ευκαιρία να περάσουν οι οικογένειες περισσότερο χρόνο μαζί, δίνοντας έτσι και την ευκαιρία για περισσότερα οικογενειακά γεύματα. Σε αυτά τα γεύματα οι γονείς μπορούν να αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους αναφορικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Παράλληλα, αυτή η περίοδος δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχουν περισσότερο τα παιδιά στην διαδικασία της προετοιμασίας του φαγητού και του μαγειρέματος, κάτι που θα ενισχύσει τις δεξιότητές τους να ετοιμάζουν υγιεινά γεύματα και σνακ.

Ο Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής για Παιδιά και Εφήβους



- ✚ Υιοθετήστε ένα σταθερό πρόγραμμα για τη διατροφή του παιδιού. Καθημερινά τα παιδιά άνω των 2 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και τουλάχιστον 1 ενδιάμεσο μικρογεύμα (δεκατιανό ή/και απογευματινό) σε σταθερές ώρες.

Πρωινό γεύμα. Το πρωινό αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωση πρωινού γεύματος σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, με μειωμένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη και λίπος και μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης αυξημένου σωματικού βάρους. Η παράλειψή του έχει συσχετιστεί με αίσθημα κόπωσης και μείωση της ικανότητας συγκέντρωσης.

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να καταναλώνουν πρωινό καθημερινά.
- Φροντίστε ώστε να καταναλώνει όλη η οικογένεια συγκεντρωμένη το πρωινό γεύμα.
- Δώστε πρώτοι το καλό παράδειγμα και καταναλώστε πλήρες πρωινό, όχι μόνο έναν καφέ.

Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης (π.χ., ψωμί, φρυγανιά, βρώμη) και φρούτα.

Μεσημεριανό και βραδινό

Στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία από όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων. Προτιμήστε την κατανάλωση σπιτικού φαγητού και αποφύγετε το έτοιμο. Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.

Τα δύο αυτά κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:

- Λαχανικά (π.χ., ωμά ή/και βραστά λαχανικά, «λαδερό φαγητό»)
- Δημητριακά (π.χ., ρύζι, ψωμί, μακαρόνια, πλιγούρι)
- Φρούτα.

Ενδιάμεσα μικρογεύματα (δεκατιανό και απογευματινό).

Ένα υγιεινό δεκατιανό ή απογευματινό μικρογεύμα μπορεί να περιλαμβάνει:

- Φρούτα. Επιλέγετε φρέσκα φρούτα αντί για φυσικούς χυμούς φρούτων.
- Αυγό βραστό με ψωμί
- Φρυγανιές/παξιμάδια ολικής άλεσης με τυρί
- Γιαούρτι με μέλι και καρύδια ή άλλους ξηρούς καρπούς (Προσοχή: Στα μικρότερα παιδιά οι ξηροί καρποί να είναι αλεσμένοι ή να καταναλώνονται υπό επιτήρηση.)
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί και λαχανικά (μαρούλι, ντομάτα κ.ά.).

- ✚ Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζωικά λίπη, αλάτι και προστιθέμενα σάκχαρα, π.χ. γλυκά και αλμυρά σνακ. Περιορίστε τη διαθεσιμότητά τους στο σπίτι.
- ✚ Αποφεύγετε την κατανάλωση:
 - Τροφίμων με υδρογονωμένα λίπη που μπορεί να περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου.
 - Επεξεργασμένου κρέατος και προπαρασκευασμένων προϊόντων κρέατος (π.χ αλλαντικά)
 - Χυμών εμπορίου, φρουτοποτών, αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά.
- ✚ Λειτουργήστε ως πρότυπο για το παιδί σας. Εάν εσείς κάνετε υγιεινές διατροφικές επιλογές, τότε και το παιδί θα κάνει αντίστοιχες.
- ✚ Μην χρησιμοποιείτε την επιβράβευση για να φάει το παιδί σας και μην το πιέζετε.
- ✚ Σερβίρετε μικρές ποσότητες και μην ξαναγεμίζετε το πιάτο του, εκτός αν το ίδιο το παιδί το ζητήσει.
- ✚ Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή των παιδιών στην προετοιμασία των γευμάτων
- ✚ Αποφεύγετε την κριτική και τα αρνητικά σχόλια για την εικόνα του σώματος των παιδιών και των εφήβων



Υπουργείο Υγείας
Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας
Γενική Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος