

ΤΡΩΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ

Αν το παιδί σας τρώει φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα θα το βοηθήσει να μεγαλώσει και να γίνει γερό και υγιές.

Πόσες μερίδες φρούτων και λαχανικών θα πρέπει να τρώει το παιδί μου*;			Πόσο είναι μια μερίδα;			
Ηλικία	Φρούτα	Λαχανικά				
2-3 ετών	1	2.5	Λαχαν. ½ κούπα ½ μεσαίο μέγεθος 1 μικρό μέγεθος ½ κούπα			
4-8 ετών	1.5	4.5				

Μια κανονική μερίδα λαχανικών είναι περίπου 75γρ.

Μια κανονική μερίδα φρούτων είναι περίπου 150γρ.

Φρούτα



Η δοκιμή νέων φρούτων και λαχανικών είναι ο καλύτερος τρόπος για να εξοικειωθούν τα μικρά παιδιά. Ίσως να μην επιμείνετε εάν το παιδί σας δεν τα θέλει τις πρώτες λίγες φορές, αλλά συνεχίστε να τα προσφέρετε επειδή μπορεί να χρειαστούν 10-15 φορές πριν αρχίσει να τα τρώει.

Τα μικρά παιδιά μπορεί να καλύψουν πιο εύκολα τις διατροφικές τους ανάγκες αν τους προσφέρετε υγιεινά σνακ μεταξύ των γευμάτων.

Επιλέξτε σνακ με κύρια συστατικά:

- Φρούτο
- Λαχανικά
- Γάλα, τυρί, κρέμα κάσταρντ και γιαούρτι
- Ψωμί, κράκερ και δημητριακά ολικής αλέσεως ή με πολλές φυτικές ίνες.

Συμβουλές για να κάνετε εύκολα σνακ

- Να διατηρείτε τα υγιεινά σνακ στο ψυγείο ή ντουλάπα τροφίμων
- Να έχετε φρέσκα φρούτα σ' ένα μπολ στον πάγκο της κουζίνας
- Να σερβίρετε τα γεύματα και τα σνακ την ίδια ώρα κάθε μέρα
- Να προσφέρετε μια ποικιλία υγιεινών τροφίμων ώστε να μπορεί να διαλέγει το παιδί σας
- Μην κρατάτε ανθυγιεινά σνακ στο σπίτι.

Το νερό είναι το καλύτερο ρόφημα για τα παιδιά!

Αν επιλέγετε το νερό ως ρόφημα για το παιδί σας είναι το καλύτερο ρόφημα όταν διψάει. Σε αντίθεση με τους χυμούς φρούτων, τα αναψυκτικά ή άλλα αρωματισμένα συσκευασμένα ροφήματα, το νερό δεν περιέχει ζάχαρη. Το γάλα είναι μια άλλη υγιεινή επιλογή καθώς βοηθάει στην ανάπτυξη γερών δοντιών και οστών. Για παιδιά ηλικίας άνω των 2 ετών, να επιλέγετε γάλα με μειωμένη περιεκτικότητα σε λιπαρά (όχι αποβουτυρωμένο). Το γάλα σόγιας με επιπρόσθετο ασβέστιο είναι μια θαυμάσια εναλλακτική λύση.



Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα πηγαίνετε στο www.healthykids.nsw.gov.au

*National Health and Medical Research Council (2013) Australian Dietary Guidelines. Canberra: National Health and Medical Research Council.