

Συνεδρία 3^η Γνωριμία με τα τρόφιμα

Θέμα: Η ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Σκοπός συνεδρίας: Τα παιδιά καλούνται να μάθουν:

- να αναγνωρίζουν την προέλευση των τροφίμων και να μπορούν να τα διαχωρίσουν μεταξύ φυτικής και ζωικής προέλευσης, φυσικά και επεξεργασμένα.
- να κατηγοριοποιούν τα τρόφιμα σε ομάδες
- πως υπάρχει ένα πρότυπο- σχέδιο – «χάρτης» διατροφής που να μας δείχνει πόσο συχνά και ποια τρόφιμα θα πρέπει να τρώμε καθημερινά, δηλαδή τη Μεσογειακή Πυραμίδα.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Προέλευση Τροφίμων

Τα τρόφιμα είναι τα προϊόντα προερχόμενα από φυτά και ζώα που όταν μπουν στο σώμα μας απελευθερώνουν συστατικά τα οποία χρησιμοποιεί το σώμα μας για τη διατήρηση της υγείας και της ανάπτυξης. Πως τα διακρίνουμε;

Κατηγορία	Τρόφιμα που περιέχονται
Φυτικά τρόφιμα:	φυτά (βλαστοί - χόρτα, καρποί, σπόροι, βολβοί ή και λουλούδια -αγκινάρες)
	ότι παράγεται από αυτά (αλεύρι, σιμιγδάλι, λάδι, χυμοί)
Ζωικά τρόφιμα:	το κρέας των ζώων (μοσχαρίσιο, χοιρινό, κοτόπουλο, ψάρι, κυνήγια, θαλασσινά) και
	ότι παράγεται από ζώα (γάλα, γιαούρτι, τυρί, αυγά, λίπος ζωικό)
Επεξεργασμένα & συσκευασμένα τρόφιμα	Τρόφιμα που παρασκευάζονται από ανάμειξη τέτοιων τροφίμων (φαγητά, γλυκά)
	Τρόφιμα που παρασκευάζονται από χημική διεργασία (καραμέλες, μαργαρίνες κλπ)

Πως τα χωρίζουμε;

Τα τρόφιμα χωρίζονται σε 6 ομάδες ανάλογα με τη σύστασή τους σε μακροθρεπτικά συστατικά, δηλαδή τα συστατικά που δίνουν ενέργεια και δομικά συστατικά στον οργανισμό. Και χωρίζονται σε:

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	Πρωτεΐνες (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπη (γρ)
Γαλακτοκομικά (1 ποτήρι γάλα)	8	12	0-8
Φρούτα (1 μεσαίο)	-	15	-
Λαχανικά (½ σαλάτα)	2	5	-
Ψωμί – αμυλώδη τρόφιμα (1 φ. ψωμί)	3	15	0-1
Κρέας – ψάρι – όσπρια (30γρ-σπιρτόκουτο)	7	-	0-8
Λίπη (1 κουταλάκι του γλυκού)	-	-	5

Γαλακτοκομικά

- Περιλαμβάνει το ημιοποβουτυρωμένο γάλα (με 1 και 2% λιπαρά), το πλήρες γάλα, το ενισχυμένο σε ασβέστιο γάλα, το γιαούρτι και τα τυριά διαφόρων ειδών.
- Σύμφωνα τις οδηγίες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας (American Heart Association-AHA) τα παιδιά άνω των 2 ετών καλό είναι να καταναλώνουν αποβουτυρωμένα ή ημι-αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά.
- Τα γαλακτοκομικά παρέχουν πρωτεΐνη, ασβέστιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β2, Β12) , βιταμίνη Α και πολλά ιχνοστοιχεία, δηλαδή είναι απαραίτητα για το χτίσιμο των οστών, των μυών καθώς και για την αρμονική λειτουργία του σώματος.
- Τα γαλακτοκομικά θεωρούνται η καλύτερη πηγή ασβεστίου. Το ασβέστιο αποτελεί το 70% του βάρους των οστών.

Φρούτα

- Φρούτα θεωρούνται όλοι οι καρποί που περιέχουν σπόρια και περιτριγυρίζονται από ένα περίβλημα. Συγκεκριμένα στην ομάδα αυτή ανήκουν τα φρέσκα φρούτα και οι 100% φυσικοί χυμοί τους, καθώς επίσης, τα αποξηραμένα και κατεψυγμένα φρούτα και οι κομπόστες χωρίς προσθήκη ζάχαρης.
- Τα φρούτα είναι καλή πηγή υδατανθράκων (τη βασική πηγή ενέργειας του εγκεφάλου), καλές πηγές φυτικών ινών, βιταμινών όπως Α, C & φυλλικό, καλίου και αντιοξειδωτικών.

Λαχανικά

- Η ομάδα των λαχανικών περιλαμβάνει τα ωμά, τα βραστά ή ψημένα λαχανικά, τα κατεψυγμένα και κονσερβοποιημένα καθώς και τους χυμούς τους. Ενδεικτικά παραδείγματα

λαχανικών είναι: τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα κρεμμυδι (μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο), οι βολβοί όπως το παντζάρι, το ραπανάκι, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα πορτοκαλί λαχανικά όπως το καρότο και η κολοκύθα, τα λουλούδια όπως η αγκινάρα, και άλλα όπως τα κολοκυθάκια, τα πράσα, οι ντομάτες, τα μανιτάρια, οι μελιτζάνες, οι πιπεριές κλπ.

- Το 90% τους βάρους τους οφείλεται στο νερό, ενώ παράλληλα περιέχουν μικρή ποσότητα υδατανθράκων, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και καλές πηγές βιταμίνης A, C, E, περιέχουν μικρές ποσότητες ασβεστίου, σιδήρου και ιχνοστοιχείων, ενώ εμφανίζουν και αντιοξειδωτικές ικανότητες.
- Η Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρεία προτείνει καθημερινά ποικιλία φρούτων και λαχανικών, εφόσον το κάθε ένα περιέχει το δικό του μοναδικό συνδυασμό ωφέλιμων θρεπτικών συστατικών

Ψωμί – αμυλώδη τρόφιμα

- Στην ομάδα αυτή περιλαμβάνονται τα τρόφιμα που παρασκευάζονται από σιτάρι, ρύζι, βρώμη, καλαμπόκι, κριθάρι ή οποιοδήποτε άλλο δημητριακό, όπως διάφορα είδη ψωμιού, ρυζιού και ζυμαρικών, φρυγανιές, τα δημητριακά πρωινού, το καλαμπόκι, η πατάτα, τα κουλούρια Θεσσαλονίκης, τα ποπ κορν και κρακερς, ο αρακάς,.
- Χωρίζονται σε 2 υπο-κατηγορίες τα **ολικής άλεσης** δημητριακά ή αμυλούχα και τα **εξευγενισμένα**.
- Ολικής άλεσης θεωρούνται τα τρόφιμα που περιέχουν ολόκληρο το σπόρο του δημητριακού (και το φλοιό και το έμβρυο). Τα συστατικά αυτά των σπόρων των δημητριακών είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος B, βιταμίνη E, φυλλικό οξύ και ανόργανα συστατικά όπως σίδηρο, ψευδάργυρο και χαλκό, πρωτεΐνες και αντιοξειδωτικά. Ταυτόχρονα, τα ολικής αλέσεως προϊόντα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.
- Τα εξευγενισμένα δημητριακά είναι αυτά που προκύπτουν από την άλεση μόνο του ενδοσπέρματος του σπόρου (έχει αφαιρεθεί ο φλοιός και το έμβρυο). Με αυτόν τον τρόπο, τα προϊόντα αποκτούν καλύτερη υφή και χρώμα και διατηρούνται περισσότερο στο ράφι, αλλά είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά. Παραδείγματα: λευκό ψωμί, λευκά μακαρόνια κλπ

Κρέας – ψάρι – όσπρια

- Περιλαμβάνει το κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, κατσικίσιο), τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα πουλερικά, τα αυγά, τα όσπρια και τα εντόσθια.
- Η ομάδα αυτή είναι η κυριότερη πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, σιδήρου υψηλής απορροφησιμότητας, βιταμινών του συμπλέγματος B (κυρίως B6 και B12), όπως και ιχνοστοιχείων όπως ο ψευδάργυρος και το μαγνήσιο, ενώ περιέχει και λίπος.
- Το κόκκινο κρέας είναι πλούσιο σε κορεσμένο («κακό») λίπος, ενώ τα ψάρια είναι καλές πηγές «καλού» λίπους.

- Τα **ψάρια** είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, λιποδιαλυτές βιταμίνες (Α, D, Ε, Κ), βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ιχνοστοιχείων όπως ασβέστιο, κάλιο, φώσφορος και ιώδιο, ενώ τα λιπαρά ψάρια είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά.
- Τα **όσπρια** πλούσια σε φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ και ιχνοστοιχεία όπως ο σίδηρος, το κάλιο, το σελήνιο και ο φώσφορος.

Λίπη

- Περιλαμβάνονται το ελαιόλαδο, οι μαργαρίνες, η μαγιονέζα, το βούτυρο και οι ξηροί καρποί.
- Η ομάδα αυτή είναι η κυριότερη πηγή λίπους και θερμίδων, ενώ οι ξηροί καρποί περιέχουν, επίσης, φυτικές ίνες και μικρές ποσότητες πρωτεΐνης.
- Το ελαιόλαδο και οι φυτικές μαργαρίνες θεωρείται καλή πηγή «καλού» λίπους, όπως επίσης είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε και αντιοξειδωτικά.

Γλυκά, σνακ, fast-food

- Περιλαμβάνει όλα τα γλυκίσματα, καραμέλες σοκολάτες, τα παγωτά, τα γαριδάκια, τα πατατάκια και τα fast-food.
- Η ομάδα αυτή προσφέρει κατά κύριο λόγο λίπη, κυρίως κορεσμένα και trans, αλάτι και ζάχαρη. Προσφέρει, δηλαδή, μόνο ενέργεια ενώ είναι φτωχή σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά. Για το λόγο αυτό λέμε πως προσφέρουν «κενές/ άδειες θερμίδες».

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

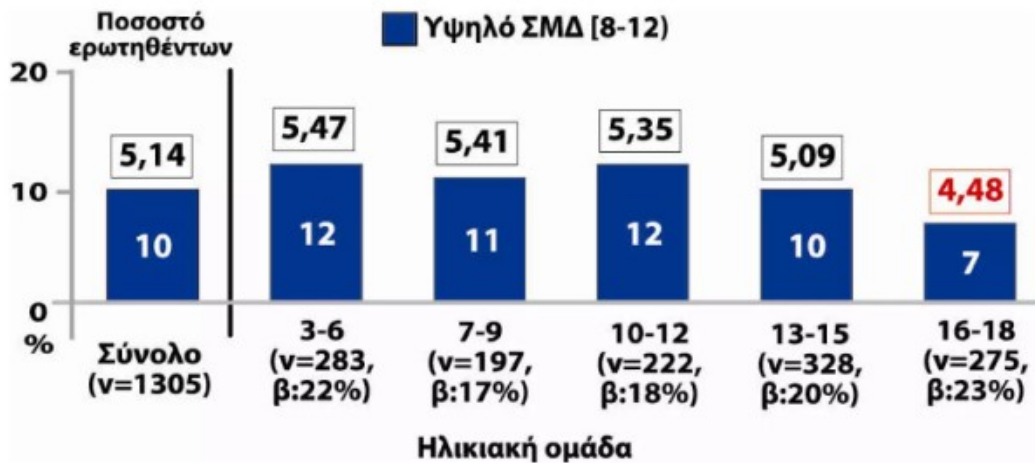
Υπάρχει κάποιος οδηγός-πρότυπο διατροφής που να μας δείχνει τι, πόσο, πότε και πως τρώμε για να είμαστε υγιείς; Ναι, η Μεσογειακή Πυραμίδα που αντικατοπτρίζει τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής.

Τι είναι η Μεσογειακή διατροφή;

Αποτελεί ένα πρότυπο διατροφής, δηλαδή έναν τρόπο διατροφής, που προέκυψε από τη μελέτη των Επτά Χωρών. Η μελέτη ξεκίνησε στα τέλη του 1950 και αφορούσε επτά χώρες (την Ιταλία, την πρώην Γιουγκοσλαβία, την Ολλανδία, τις ΗΠΑ, την Ελλάδα, τη Φινλανδία και την Ιαπωνία), εξετάζοντας 13.000 άτομα ηλικίας από 40 έως 59 ετών για περισσότερα από 15 χρόνια. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν πως τα άτομα που κατοικούσαν στις χώρες γύρω από τη Μεσόγειο είχαν ένα κοινό χαρακτηριστικό. Ζούσαν περισσότερα χρόνια και εμφάνιζαν μικρότερη θνησιμότητα και νοσηρότητα από παθήσεις της καρδιάς και νεοπλασιών. Μελέτες που πραγματοποιήθηκαν τα επόμενα χρόνια έδειξαν πως η ποιότητα της διατροφής και η παρουσία συγκεκριμένων τροφίμων τη διατροφή αυτών των ανθρώπων έπαιζε προστατευτικό ρόλο στην υγεία τους (ελαιόλαδο, φρούτα και λαχανικά, ολικής άλεσης δημητριακά και αμυλούχα, όσπρια και ξηροί καρποί, ελάχιστη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, συχνή κατανάλωση ψαριών) καθώς και η φυσική δραστηριότητα ως τρόπος ζωής.

Ερευνητές, προσπάθησαν να αποτυπώσουν αυτόν τον τρόπο διατροφής σε ένα χάρτη... τη Μεσογειακή πυραμίδα.

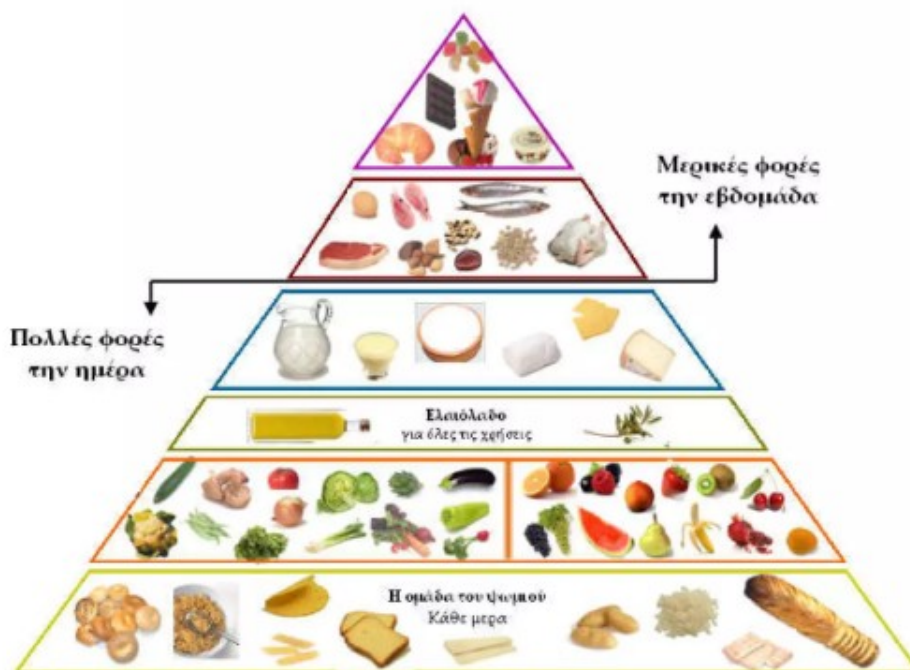
Ωστόσο, σήμερα, παρατηρείται απομάκρυνση από το μεσογειακό τρόπο διατροφής που σχετίζεται με αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας στις χώρες γύρω από τη Μεσόγειο (EASO, 2005). Πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος έδειξε πως μόλις το 10% των ερωτηθέντων παιδιών και εφήβων ακολουθούν το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής.



Εικόνα 1. Ποσοστό ερωτηθέντων με υψηλό σκορ Μεσογειακής Διατροφής και μέσος όρος σκορ ανα ηλικιακή ομάδα

Μεσογειακή Πυραμίδα και θρεπτικά συστατικά

Μεσογειακή Πυραμίδα και θρεπτικά συστατικά



Εικόνα 2 Μεσογειακή Πυραμίδα

Παρατηρώντας τη **μεσογειακή πυραμίδα** παρατηρούμε πως:

- Στη βάση της καθημερινής διατροφής βρίσκονται τα φυτικής προέλευσης τρόφιμα που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ιχνοστοιχεία όπως ο ψευδάργυρος, το κάλιο κλπ, δηλαδή τα αμυλούχα ολικής άλεσης, τα φρούτα και τα λαχανικά.
- Στη συνέχεια, ακολουθεί το ελαιόλαδο, για να αναδείξει την σχεδόν αποκλειστική του χρήση, λόγω του γεγονότος πως η αντικατάσταση του κορεσμένου λίπους με μονοακόρεστο είναι ευεργετική για την υγεία (έχει αποδειχθεί και σε έρευνες με παιδιά). Επίσης, η θέση του στην πυραμίδα οφείλεται και στην υψηλή αντιοξειδωτική δράση της βιταμίνης Ε που περιέχει.
- Πάνω από το ελαιόλαδο στην πυραμίδα, σε καθημερινή βάση, βρίσκονται τα γαλακτοκομικά λόγω της υψηλής θρεπτικής τους αξίας ως κύρια πηγή ασβέστιο, πρωτεΐνης (σε καθημερινή βάση) και υδατανθράκων.
- Σε εβδομαδιαία βάση συστήνεται η κατανάλωση κρέατος με την εξής σειρά:
 - 1 φορά το μήνα το κόκκινο κρέας (μοσχάρι ή χοιρινό), λόγω κορεσμένου λίπους εκτός αν το παιδί έχει αναιμία όποτε συστήνεται πιο συχνά η κατανάλωση άπαχου μοσχαριού.
 - 1-2 φορές την εβδομάδα ψάρια κατά προτίμηση λιπαρά ψάρια (οι σαρδέλες, ο μπακαλιάρος, ο κολιός, ο γαύρος, ο σολομός, το σκουμπρί) βραστά ή ψητά ή αχνιστά ή μαγειρευτά
 - 1 φορά την εβδομάδα κοτόπουλο ή γαλοπούλα
 - 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια σα σούπα ή μέσα στις σαλάτες
 - 2 αυγά την εβδομάδα βραστά ή ομελέτα ή μελάτα ή μάτια σε νερό

- 1-2 φορές την εβδομάδα μια μικρή χούφτα ξηρών καρπών σε αντικατάσταση των οσπρίων. Μπορείτε να επιλέξετε καρύδια ή αμύγδαλα άψητα ή 2-3 κάστανα ή 4-5 φουντούκια, καλό είναι να αποφεύγονται οι αλμυροί ξηροί καρποί
 - Ενδεικτική ποσότητα είναι τα 2/3 της παλάμης του χεριού του καθενός.
 - Από τα αλλαντικά και τα λουκάνικα, καλό είναι να χρησιμοποιούνται άπαχα (φιλέτο γαλοπούλας για σάντουιτς) ενώ τα υπόλοιπα πρέπει να καταναλώνονται πιο αραιά.
- Στην κορυφή της πυραμίδας σε μικρότερη συχνότητα βρίσκονται τα γλυκά, τα λιπαρά τρόφιμα, τα fast-food. Η ομάδα αυτή προσφέρει κατά κύριο λόγο λίπη, κυρίως κορεσμένα και ζάχαρη. Η υπερκατανάλωση αυτών των τροφίμων σχετίζεται με την παιδική παχυσαρκία. Μερικές οδηγίες
- Μπορούν να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση σε μικρές ποσότητες. Καλό είναι τα γλυκά να σερβίρονται σε πιάτο.
 - Μετά την κατανάλωση τέτοιων γευμάτων πρέπει να ενθαρρύνεται το **πλύσιμο των δοντιών**.
 - Τα γλυκίσματα **δεν πρέπει να προσφέρονται ως επιβράβευση ή «δωροδοκία»**, υπό οποιεσδήποτε συνθήκες.
-

- Μικρές ποσότητες από αυτά μπορούν να προσφέρονται **μετά και όχι πριν από τα κύρια γεύματα** και ποτέ σαν επιβράβευση.
- Καλό είναι τα παιδιά να μπουν στη διαδικασία δοκιμής και παρασκευής πιο υγιών γλυκισμάτων με φρούτα ωμά ή ξηρά, ξηρούς καρπούς και λιγότερο λίπος και ζάχαρη.

Θυμηθείτε: Στοχεύουμε σε καλές διατροφικές συνήθειες, δηλαδή, κατανάλωση καλών λιπαρών, φυτικών ινών, ποικιλίας και καλύτερων πηγών πρωτεΐνης, φροντίζοντας να εξασφαλίζουν επαρκή ποσότητα φρούτων και τα λαχανικών, αποφυγή υπερκατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων λίπους και απλών σακχάρων.

