

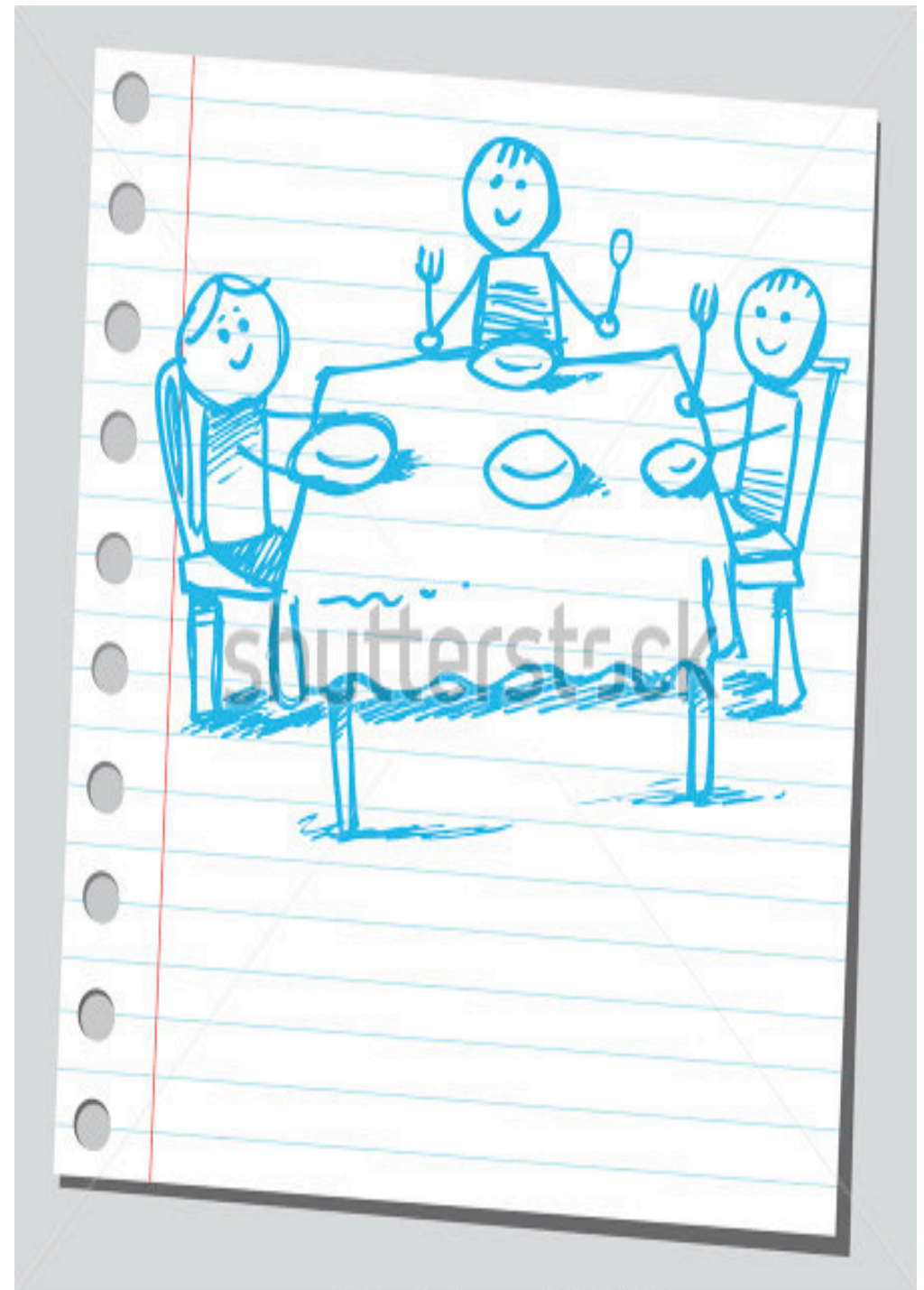
Πρόγραμμα πρόληψης παιδικής παχυσαρκίας

NOMAD CHEF  
andreas  
Iagos

Παρουσίαση για τους γονείς

Ο τρόπος διατροφής της σύγχρονης οικογένειας επηρεάζει σημαντικά:

- την σωστή ανάπτυξη των παιδιών
- την σωματική τους διάπλαση και υγεία
- την εξωτερική τους εμφάνιση
- την ψυχική τους ευεξία



Η επιλογή του φαγητού και η διαδικασία προετοιμασίας του μπορεί να γίνουν :



καθημερινό παιχνίδι με  
τα παιδιά



ώρα φαντασίας

ανακάλυψη γεύσεων



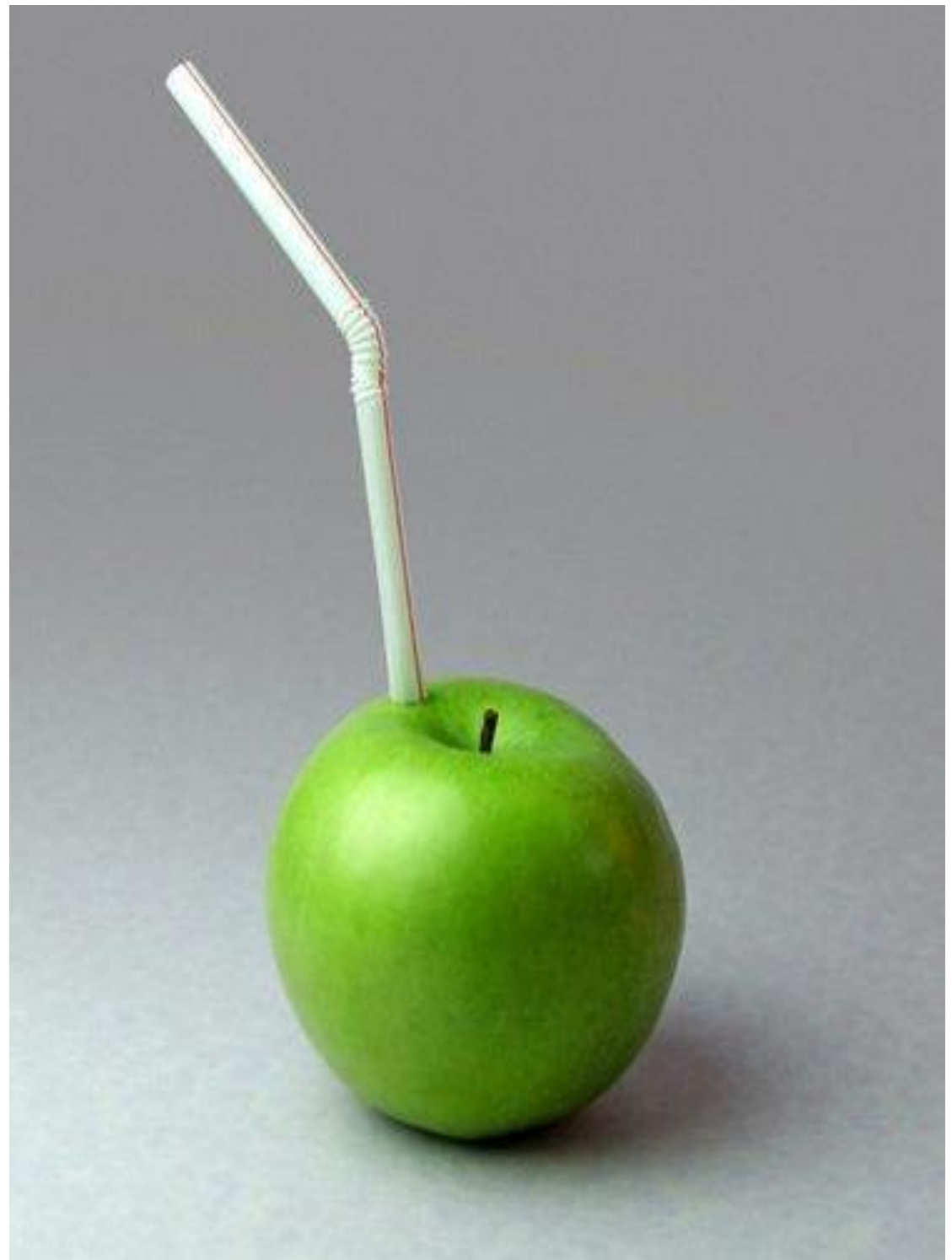
Πόσες φορές απελπιστήκατε κυνηγώντας τα παιδιά να φάνε, λαχανικά, όσπρια ή λαδερά ?

Πόσες φορές ενδώσατε στα παρακάλια τους 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 ?



*Δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο...*



# Γνωρίστε

τα βασικά συστατικά μιας ισορροπημένης, υγιεινής διατροφής για τα παιδιά



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

## 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*

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

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

*Απογευματινό σνακ: « έχω μια λιγούρα»*

*Βραδινό: ελαφρύ και ευφάνταστο*





## 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 σχολειό,  
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.



## 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 την κουζίνα σας μπορείτε να φτιάξετε ένα μοναδικό ενεργειακό φαγητό ή ένα γευστικό γλυκό που τα παιδιά σας ζητούν

## Πείτε ναι

... στο οικογενειακό τραπέζι. Όταν ένα παιδί συνηθίζει να τρώει καθισμένο στο τραπέζι μαζί με την υπόλοιπη οικογένειά του, μαθαίνει να αγαπά και να σέβεται το σωστό 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...



## Πείτε όχι

...στις περιττές θερμίδες  
Τα παιδιά έχουν την τάση να  
προτιμούν τα γλυκά και τις τροφές με  
περιττές θερμίδες, που στερούνται  
θρεπτικών συστατικών.

Δώστε τους πιο υγιεινές εναλλακτικές  
λύσεις, όπως παστέλι, φρουτοσαλάτα  
με γιαούρτι κλπ.

