

Όνομα: Τάξη:



Σωστή διατροφή για γερά παιδιά

Ισορροπημένη διατροφή είναι εκείνη που παρέχει στα παιδιά όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα στον ανθρώπινο οργανισμό. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από την κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων από όλες τις ομάδες.



Το καθημερινό διαιτολόγιο των παιδιών πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις κατηγορίες: γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, αβγό, όσπρια, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, φρούτα και λαχανικά, ελαιόλαδο. Οι τροφές θα πρέπει να κατανέμονται σε μικρά και συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το φαγητό θα πρέπει να είναι κατά κύριο λόγο "σπιτικό". Έτοιμα φαγητά πρέπει να καταναλώνονται σπάνια. Το μόνο απαραίτητο ποτό είναι το νερό. Συνιστάται η κατανάλωση 30ml νερού ανά κιλό σώματος καθώς τα παιδιά είναι πιο ευάλωτα στην αφυδάτωση επειδή είναι υπερκινητικά και επίσης γιατί μπορεί να μην έχουν μάθει να αναγνωρίζουν το αίσθημα της δίψας.

Ένα ισορροπημένο δείγμα παιδικής διατροφής πρέπει να περιλαμβάνει:

- μια μικρή μερίδα σαλάτα σε κάθε γεύμα και μαγειρεμένα λαχανικά ή χορτόσουπα,
- 2-4 φρούτα την ημέρα (ωμά, πολτοποιημένα, ως χυμό ή κομπόστα),
- 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα (γάλα, τυρί, γιαούρτι, κρέμα),
- 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια,

- Δύο φορές την εβδομάδα ψάρι, 4-5 αυγά, και μία ως τρεις φορές την εβδομάδα κρέας ή κοτόπουλο.
- Ελαιόλαδο

Είναι σημαντικό, επίσης, τα παιδιά να καταναλώνουν μικρά ενδιάμεσα γεύματα (σνακ), αρκεί αυτά να είναι υψηλής θρεπτικής αξίας, όπως ξηρούς καρπούς, φρούτα, λαχανικά, γάλα, γιαούρτι, ψωμί και προϊόντα από δημητριακά ολικής αλέσεως, τوست, κ.ά. Τα λίπη και τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Ιδιαίτερως σημαντική για την ανάπτυξη των παιδιών είναι η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου, ψευδαργύρου και σιδήρου. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την σωστή ανάπτυξη και δομή του σκελετού, των δοντιών κ.α. του παιδιού. Σημαντικές πηγές ασβεστίου αποτελούν το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για την ομαλή ανάπτυξη και σύνθεση των ιστών και όλων των συστημάτων του παιδικού οργανισμού. Βρίσκεται στο κρέας και τα προϊόντα του καθώς επίσης και τα δημητριακά, σε λιγότερο απορροφήσιμη μορφή. Ο σίδηρος αποτελεί βασικότατο συστατικό για την υγεία. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητη η επαρκής πρόσληψη τροφών που περιέχουν σίδηρο όπως το κρέας, το γάλα, τα αυγά και πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι και όσπρια όπως οι φακές.

Το πρόγευμα για τα παιδιά είναι πολύ σημαντικό γιατί, κατά την διάρκεια του βραδινού ύπνου, όσα αποθέματα ενέργειας έχει το παιδί εξαντλούνται λόγω της ταχείας ανάπτυξής του. Η παράλειψή του έχει συνδεθεί, σύμφωνα με μελέτες, με μεγαλύτερο ποσοστό παχυσαρκίας. Όσον αφορά τα κύρια γεύματα, έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που γευματίζουν με τους γονείς τους τουλάχιστον μία φορά την ημέρα έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες από αυτά που δεν καταναλώνουν κανένα γεύμα μαζί τους.

<https://www.itrofi.gr/ygeia/paidia/article/585/sosti-diatrofi-gia-gera-paidia>

A) Αφού διαβάσω προσεκτικά το κείμενο «Σωστή διατροφή για γερά παιδιά», απαντώ τις πιο κάτω ερωτήσεις.

1. Βάζω Σ για το σωστό και Λ για το λάθος σύμφωνα με όσα λέει το κείμενο

- Το καθημερινό διαιτολόγιο των παιδιών πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις κατηγορίες.
- Το μόνο απαραίτητο ποτό για τα παιδιά είναι το νερό.
- Είναι προτιμότερο τα παιδιά να καταναλώνουν έτοιμα φαγητά παρά σπιτικά.
- Τα παιδιά πρέπει να τρώνε 1 - 2 φορές την εβδομάδα όσπρια.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να καταναλώνουν μικρά ενδιάμεσα γεύματα (σνακ).
- Από τα γαλακτοκομικά προϊόντα παίρνουμε ασβέστιο.
- Δε είναι απαραίτητο κάθε πρωί τα παιδιά να τρώνε πρόγευμα.

2. Συμπληρώνω τις προτάσεις σύμφωνα με το κείμενο.

- Τα σνακ που καταναλώνουν τα παιδιά πρέπει να είναι υψηλής θρεπτικής αξίας όπως ξηροί καρποί,,,
- Τα και τα Πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.
- Σημαντικές πηγές ασβεστίου αποτελούν το και τα

3. Απαντώ στις πιο κάτω ερωτήσεις, σύμφωνα με το κείμενο

- Για ποιο λόγο είναι απαραίτητο το ασβέστιο για τη σωστή ανάπτυξη του παιδιού;

.....

.....

.....

.....

.....

➤ Από ποιες τροφές μπορούμε να πάρουμε σίδηρο;

.....
.....
.....
.....

➤ Γιατί είναι απαραίτητο τα παιδιά να τρώνε πρόγευμα κάθε πρωί;

.....
.....
.....
.....

B) Διαβάζω προσεκτικά την πιο κάτω διαφήμιση και απαντώ τις ερωτήσεις.



1. Ποιος είναι ο σκοπός της συγκεκριμένης διαφήμισης;

.....
.....
.....
.....
.....

2. Γράψε δύο τρόπους με τους οποίους προσπαθεί να μας πείσει να αγοράσουμε το συγκεκριμένο προϊόν.

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....