



**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ**



ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ LUNCHBOX ΠΑΙΔΙΟΥ

**ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ
ΥΓΙΕΙΝΑ, ΝΟΣΤΙΜΑ ΚΑΙ
ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ**

Πιστεύουμε πως

η υγιεινή διατροφή δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη, ειδικά όταν πρόκειται για τα παιδιά μας.

Στόχος του lunchbox δεν είναι να είναι “τέλειο”, αλλά να προσφέρει ενέργεια, ποικιλία και ευχαρίστηση.

Στον οδηγό θα βρεις:

- Πώς θα δημιουργήσεις ισορροπημένα γεύματα
- Ποια είναι η κατάλληλη μερίδα για το παιδάκι σου
- Ιδέες για γεύματα και σνακς που τα παιδιά θα αγαπήσουν
- Εποχικά φρούτα και λαχανικά



x



Τι περιλαμβάνει το θρεπτικό και ισορροπημένο lunchbox



Φυτικές ίνες/ κάτι φρέσκο
Φρέσκα ή αποξηραμένα
φρούτα και λαχανικά



Σύνθετους υδατάνθρακες
Όπως ψωμί ολικής,
γλυκοπατάτα ή καστανό ρύζι



Πρωτεΐνη
Ζωϊκές πηγές όπως κρέας, ψάρι
ή φυτικές πηγές όπως όσπρια



Πηγές καλού λίπους
Όπως ελαιόλαδο, αβοκάντο,
ξηρούς καρπούς



x



Ποια είναι η κατάλληλη μερίδα για το παιδάκι σου

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΗΛΙΚΙΑ 1-3 ΕΤΗ	ΗΛΙΚΙΑ 4-8 ΕΤΗ	ΗΛΙΚΙΑ 9-13 ΕΤΗ	ΗΛΙΚΙΑ 14-18 ΕΤΗ
ΦΡΟΥΤΑ	1-2 μερίδες	2-3 μερίδες	2-3 μερίδες	2-4 μερίδες
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1-2 μερίδες	2-3 μερίδες	3-4 μερίδες	4-5 μερίδες
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	3-5 μερίδες	4-6 μερίδες	5-7 μερίδες	6-8 μερίδες
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟ ΜΙΚΑ	2-3 μερίδες	2-3 μερίδες	2-3 μερίδες	3 μερίδες
ΚΡΕΑΣ/ ΨΑΡΙ/ ΟΣΠΡΙΑ	1-2 μερίδες	1-2 μερίδες	2 μερίδες	2-3 μερίδες
ΛΙΠΟΣ	2-3 μερίδες	3-4 μερίδες	4-6 μερίδες	5-7 μερίδες



x



Τι ορίζεται ως μερίδα

Φρούτα



1 μέτριο ή 2 μικρά

Λαχανικά



1 φλ. πράσινα φυλλώδη
ή 1/2 φλ. βραστά

Γαλακτοκομικά



1 κεσεδάκι γιαούρτι ή
1 φλ. γάλα/ κεφίρ

Τυρί



30 γρ. σκληρό τυρί ή
60 γρ. μαλακό τυρί

Δημητριακά



1 φέτα ψωμί (30γρ.) ή
½ φλ. ρύζι/ ζυμαρικά/
πατάτα/ δημητριακά

Λίπος



1 κ.γλ. ελαιόλαδο/ βούτυρο
καρπών ή 1 κ.σ. ξηροί
καρποί/ αβοκάντο

Κρέας



60 γρ. κοτόπουλο/
κόκκινο κρέας ή 1 αυγό

Ψάρι



90 γρ. μαγειρεμένο
ψάρι ή θαλασσινά

Όσπρια

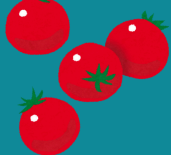


1/2 φλ. μαγειρεμένα
στραγγισμένα



x





Μην ξεχνάς:

Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί το πιο ισορροπημένο και ευεργετικό μοντέλο διατροφής για την ανάπτυξη των παιδιών. Βασίζεται στην ποικιλία, την εποχικότητα και την ποιότητα των τροφίμων.

Δώσε έμφαση σε:



- Ποικιλία φρούτων και λαχανικών
- Δημητριακά ολικής άλεσης και πηγές φυτικών ινών όπως όσπρια
- Περιορισμό κόκκινου κρέατος 1-2 φορές την εβδομάδα και προτίμηση λευκού κρέατος ή ψαριού
- Χρήση ελαιολάδου ως πηγή λίπους
- Περιορισμός επεξεργασμένων τροφίμων και ζάχαρης
- Καλή ενυδάτωση και καθημερινή κίνηση



x



Ενδεικτικά πρωινά



Τοστάκι με κασέρι
και ντοματίνια



Γιαούρτι με βρώμη,
μέλι και φρούτο



Ψωμάκι ολικής με
αβοκάντο και αυγό



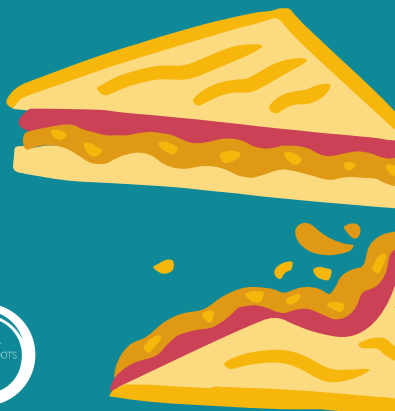
Γάλα με δημητριακά
και μύρτιλα



Pancakes μπανάνας
με ταχίνι και μέλι



Ψωμάκι με
φυστικοβούτυρο,
μπανάνα και κανέλα



x



Ενδεικτικά μεσημεριανά



Αρακάς με
κοτόπουλο



Μπιφτέκια στο
φούρνο με πατάτες



Φακόρυζο



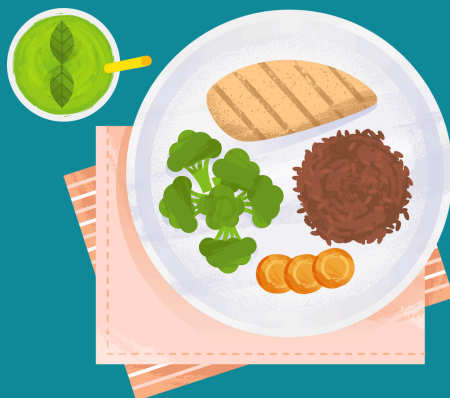
Μοσχαράκι
κοκκινιστό με
κριθαράκι



Ψητή τσιπούρα με
ρύζι και μπρόκολο



Μακαρόνια με
σάλτσα λαχανικών
και τυρί



x



Ενδεικτικά βραδινά



Τορτίγια με κοτόπουλο,
σως γιαουρτιού και
λαχανικά



Μάφινς με
λαχανικά



Σπιτική σπανακόπιτα
με γιαούρτι



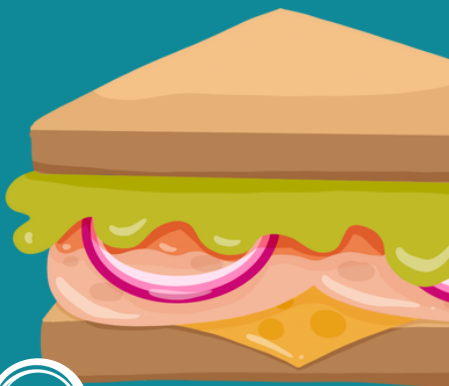
Κρέπες με σπανάκι,
τυρί κρέμα και καρότο



Κολοκυθόσουπα με
γιαούρτι και σπιτικά
κρουτόν



Ομελέτα με
λαχανικά



x



Ενδεικτικά σνακς



Μπάρα δημητριακών
ή energy balls



Γιαούρτι με
δημητριακά



Κράκερ ή
φρυγανιές με τυρί



Ρυζογκοφρέτες
με ταχίνι



Κεφίρ ή γάλα με
κριτσινάκια



Smoothie φρούτων ή
φρουτοσαλάτα



x



Γιατί να επιλέξεις εποχικά φρούτα και λαχανικά

- Ωριμάζουν φυσικά και έχουν καλύτερη γεύση.
- Διατηρούν περισσότερα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.
- Είναι πιο άφθονα και δεν χρειάζονται μακρινές μεταφορές, άρα κοστίζουν λιγότερο.
- Μειώνονται οι εκπομπές CO₂ από μεταφορές και αποθήκευση.
- Ενισχύεις την τοπική οικονομία και τη βιώσιμη γεωργία.
- Χρειάζονται λιγότερη τεχνητή παρέμβαση όπως χημικά και φυτοφάρμακα για να αναπτυχθούν.



x



Εποχικά φρούτα

Ιανουάριος



Φεβρουάριος



Μάρτιος



Απρίλιος



Μάιος



Ιούνιος



Ιούλιος



Αύγουστος



Σεπτέμβριος



Οκτώβριος



Νοέμβριος



Δεκέμβριος



x



Εποχικά Λαχανικά

Ιανουάριος



Φεβρουάριος



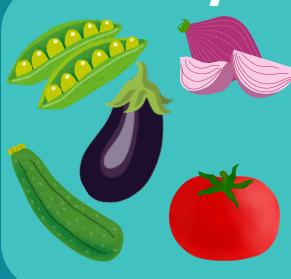
Μάρτιος



Απρίλιος



Μάιος



Ιούνιος



Ιούλιος



Αύγουστος



Σεπτέμβριος



Οκτώβριος



Νοέμβριος



Δεκέμβριος



x





Αν το παιδάκι σου έχει αυξημένο βάρος

- Λειτουργήσε ως πρότυπο και άλλαξε πρώτα τις δικές σου συνήθειες
- Γέμισε το σπίτι με περισσότερες θρεπτικές επιλογές
- Ψώνισε, μαγείρευσε μαζί με το παιδάκι σου και γευματίστε όλοι μαζί
- Συνδύασε νέες γεύσεις με φαγητά που είναι ήδη αρεστά στο παιδί, δημιούργησε σχέδια με αυτά και κέντρισε τη φαντασία του
- Ενθάρρυνε το να βρει το άθλημα που του αρέσει, πηγαίνετε στις κούνιες ή για ποδήλατο και διασκεδάστε με κίνηση



Πρόσεξε!

Τα παιδιά δεν πρέπει να ακολουθούν περιοριστικές δίαιτες όσο αναπτύσσονται.

Αυτό που χρειάζονται είναι η μόνιμη υιοθέτηση καλύτερων συνηθειών που θα γίνουν τρόπος ζωής.

Αν το παιδάκι σου έχει αυξημένο βάρος και δεν ξέρεις πως να το διαχειριστείς ζήτησε την καθοδήγηση διατροφολόγου ή παιδιάτρου.



x





Η φροντίδα για το παιδάκι σου ξεκινά από το ταπεράκι του.

Με λίγη έμπνευση και σωστή οργάνωση κάθε μέρα μπορείς να προσφέρεις γεύματα που χαρίζουν θρέψη και χαμόγελα!

Και φυσικά με αγάπη!



x





Είμαστε εδώ για ό,τι χρειάζεσαι.

Ευχαριστούμε!



X



25ης Μαρτίου 95
Θεσσαλονίκη



2314073533



info@beethere.gr



[beetheregr](https://www.instagram.com/beetheregr)



Αλ. Παπαναστασίου 56
Θεσσαλονίκη



6936447543



nutri.roots@outlook.com



[@nutri.roots](https://www.instagram.com/nutri.roots)