

Συμβουλές - Συστάσεις

Έφηβοι ηλικίας 15-18 ετών

Δρ. Ευαγγελία Χαρμανδάρη

MD, MSc, PhD, MRCP(UK), CCST(UK)

Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Παιδιατρικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας

Ιατρική Σχολή Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Α' Παιδιατρική Κλινική, Νοσοκομείο Παιδων "Η Αγία Σοφία"



HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



STAY ACTIVE!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Έφηβοι ηλικίας 15 – 18 ετών

Σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία, για τους εφήβους με υπερβαρότητα ή παχυσαρκία, στόχος είναι η διατήρηση του σωματικού βάρους ή η πτωτική τάση του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) στις καμπύλες αύξησης. Για τους εφήβους με παχυσαρκία, είναι απαραίτητη η αξιολόγησή τους για την ύπαρξη συνοδών νοσημάτων, ενώ παράλληλα συνιστάται απώλεια βάρους, η οποία δεν πρέπει να υπερβαίνει κατά μέσο όρο το 1 kg/εβδομάδα.

Συστάσεις για την διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους

Το παιδί σας πρέπει να λαμβάνει καθημερινά ποικιλία τροφίμων από τις 5 βασικές ομάδες: Ομάδα δημητριακών και αμύλου, ομάδα λαχανικών, ομάδα φρούτων, ομάδα γαλακτοκομικών και ομάδα κρέατος.

Ομάδα τροφίμων	Συνιστώμενες μερίδες/ημέρα	Μικρές συμβουλές
Ομάδα γαλακτοκομικών 1 μερίδα = 1 φλιτζάνι (250mL) γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γρ) ή 30 γρ (1 φέτα) τυρί	3-4 μερίδες	Προτιμήστε τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών (1,5-2% λιπαρά)
Ομάδα λαχανικών 1 μερίδα = 150-200γρ. ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά	3-4 μερίδες	Προτιμήστε λαχανικά εποχής και ποικιλίας χρωμάτων
Ομάδα φρούτων 1 μερίδα = 120-200γρ. φρούτα ή ½ ποτήρι φυσικός χυμός ή ½ φλιτζάνι αποξηραμένα φρούτα	3 μερίδες	Προτιμήστε φρούτα εποχής Προτιμήστε την κατανάλωση φρούτου αντί χυμών

<p>Ομάδα Δημητριακών και αμύλου</p> <p>1 μερίδα = 1 φέτα ψωμί ή ½ φλιτζάνι δημητριακά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά</p>	<p>6-8 μερίδες</p>	<p>Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης</p> <p>Προτιμήστε προϊόντα που είναι χαμηλά σε αλάτι, λίπος και ζάχαρη</p>
<p>Ομάδα κρέατος και οσπρίων</p> <p>1 μερίδα = 120-150γρ. κρέας ή 150-200γρ. όσπρια, ή 150 γρ. ψάρι ή 1 αυγό</p>	<p>Κρέας: 2-3 μερίδες/εβδομάδα Όσπρια: Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα Ψάρια και θαλασσινά: 2-3 μερίδες/εβδομάδα Αυγά: 4-7 την εβδομάδα</p>	<p>Προτιμήστε τα άπαχα κομμάτια κρέατος (χωρίς πέτσα και ορατό λίπος)</p> <p>Επιλέξτε να προσφέρετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κόκκινο κρέας: 1 φορά/εβδομάδα • Λευκό κρέας: 1-2 φορές/εβδομάδα • Όσπρια: 2 φορές/εβδομάδα • Ψάρι: 2 φορές/εβδομάδα
<p>Ομάδα λιπών και ελαίων</p> <p>1 μερίδα = 1 κ.σ. ελαιόλαδο ή άλλο φυτικό έλαιο, βούτυρο ή μαργαρίνη ή ½ κ.σ. ταχίνι ή 10-12 ελιές ή 1 μικρή χούφτα ξηρών καρπών</p>	<p>4-5 μερίδες</p>	<p>Επιλέξτε τη χρήση ελαιόλαδου ως κύρια πηγή λίπους</p> <p>Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο την κατανάλωση fast-food, τυποποιημένων γλυκών και αλμυρών τροφίμων (κρουασάν, σοκολάτες, κέικ, πατατάκια, γαριδάκια)</p>
<p>Ομάδα προστιθέμενων σακχάρων</p> <p>ζάχαρη, γλυκαντικές ύλες, σακχαρούχα ροφήματα</p>	<p>Αποφυγή</p>	<p>Αποφύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα</p>

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΜΕ ΚΑΦΕΪΝΗ (Π.Χ. ΚΑΦΕ, ΤΣΑΪ, ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ) ΚΑΘΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ ΤΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ

Φυσική δραστηριότητα

Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, οι έφηβοι θα πρέπει να συμμετέχουν σε δραστηριότητες διαβαθμισμένης έντασης (μέτριας και υψηλής) **για τουλάχιστον 1 ώρα ημερησίως**, ενώ θα πρέπει να συμμετέχουν **τουλάχιστον 3 ημέρες εβδομαδιαίως** σε υψηλής έντασης δραστηριότητες και δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τους μυς και τα οστά.

Οι παρατεταμένες περιόδους (δύο ώρες ή περισσότερο) αδράνειας αποθαρρύνονται, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των πρωινών ωρών. Ο χρόνος παρακολούθησης μπροστά σε οθόνη τηλεόρασης, ηλεκτρονικού υπολογιστή, κινητού ή τάμπλετ **δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις 2 ώρες την ημέρα**.

Ύπνος

Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά χρειάζονται 8-10 ώρες ύπνου συνολικά σε ένα 24ώρο.

Για να βοηθήσετε το παιδί σας να έχει έναν καλό και ποιοτικό ύπνο:

- Διατηρήστε ένα σταθερό πρόγραμμα για τον ύπνο.
- Διαμορφώστε ένα ήρεμο περιβάλλον στο υπνοδωμάτιο του παιδιού σας (σκοτεινό και δροσερό) χωρίς την ύπαρξη τηλεόρασης!
- Αποφύγετε την έκθεση του παιδιού σας σε οθόνη τηλεόρασης, ηλεκτρονικού υπολογιστή, κινητού ή τάμπλετ τουλάχιστον 1 ώρα πριν τον ύπνο.

Ενδεικτικά διαιτολόγια διαβαθμισμένων θερμίδων

Γεύματα	Διαιτολόγιο 1800 kcal	Διαιτολόγιο 3200 kcal
Πρωινό	1 φλιτζάνι γάλα ½ φλιτζάνι δημητριακά	1 φλιτζάνι γάλα ½ φλιτζάνι δημητριακά 1 φρούτο
Δεκατιανό	1 φρούτο μικρό 1 τoστ ολικής άλεσης με 30 γρ. τυρί	1 μπάρα δημητριακών 1 τoστ ολικής άλεσης με 30 γρ. τυρί
Μεσημεριανό	Κοτόπουλο (90 γρ.) ψητό 1 φλιτζάνι μακαρόνια ½ φλιτζάνι λαχανικά 3 κ. γλ. ελαιόλαδο	Ψάρι (150 γρ.) 2 φλιτζάνια ρύζι 2 φλιτζάνια λαχανικά 5 κ. γλ. ελαιόλαδο
Απογευματινό	1 φρούτο μικρό 1 γιαουρτάκι	2 φρούτα μικρά 1 γιαουρτάκι

Βραδυνό	1 φλιτζάνι λαχανικά 2 κ. γλ. ελαιόλαδο 1 φέτα ψωμί 30 γρ. τυρί 1 φλιτζάνι γάλα	2 φλιτζάνια λαχανικά 5 κ. γλ. ελαιόλαδο 1 παξιμάδι (60 γρ.) (τύπου ντάκου) 30γρ. τυρί 1 φλιτζάνι γάλα με ½ φλιτζάνι δημητριακά
----------------	--	--