

Εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής παιδιών 1 - 3 ετών*

Ημέρα	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογ/νό	Βραδινό	Προ ύπνου
1η	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα ^{D Fe} & 1 φέτα ψωμί ή φρυγανιές (ή 2 κρακεράκια)	1/2 μερίδα φρούτο	1 μερίδα κοτόπουλο ^{Fe} (60 γρ) & 1/2 φλιτζάνι ρύζι ή πλιγούρι & 1/2 μερίδα λαχανικά	1/2 μερίδα φρούτο	1 φέτα ψωμί με 1 φέτα τυρί του τοστ & 1/2 μερίδα λαχανικά	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα ^{D Fe}
2η	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα ^{D Fe} & 1/2 μερίδα φρούτο	1 αυγό βραστό ^{D Fe} & 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα (1 φλιτζάνι) σπανάκορυζο ^{Fe} ή φασολάκια & 1 φέτα ψωμί & 1 μερίδα τυρί φέτα	1/2 μερίδα φρούτο	1/2 φλιτζάνι μακαρόνια με 2 κουτ σούπας κιμά ^{Fe} & 1/2 μερίδα λαχανικά	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα ^{D Fe}
3η	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα ^{D Fe} & 1/2 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1/2 μερίδα φρούτο	60-90 γρ αρακάς & 1/2 φλιτζάνι ρύζι ή πλιγούρι	1 κεσεδάκι γιαούρτι ή εμπλουτισμένη κρέμα πολυ-δημητριακών ^{D Fe}	1 μερίδα ψάρι ^{D Fe} ή κοτόπουλο (60-90 γρ) & 1/2 μερίδα λαχανικά	1/2 μερίδα φρούτο
4η	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα ^{D Fe} & 1/2 φλ δημητριακά πρωινού (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη)	1/2 μερίδα φρούτο	1 μερίδα μπιφτέκι μοσχαρίσιο ^{Fe} ή κοτόπουλο (60 γρ) & 1 μέτρια πατάτα & 1/2 μερίδα λαχανικά ή 1 μερίδα (2-3 μέτρια) γιουβαρλάκια με κιμά μοσχαρίσιο ^{Fe} ή κοτόπουλο ^{Fe} με λαχανικά & 1 μέτρια πατάτα	1/2 μερίδα φρούτο	1 αυγό βραστό ^{D Fe} & 1 φέτα ψωμί & 1/2 μερίδα λαχανικά	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα ^{D Fe}
5η	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα ^{D Fe} & 1/2 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1/2 μερίδα φρούτο	60-90 γρ φακές ^{Fe} ή φασόλια ^{Fe} ή ρεβίθια & 1 φέτα ψωμί ή 1/2 φλιτζάνι ρύζι	1 κεσεδάκι γιαούρτι ή εμπλουτισμένη κρέμα πολυ-δημητριακών ^{D Fe}	1 μερίδα μπιφτέκι μοσχαρίσιο ^{Fe} (60 γρ) & 1 φέτα ψωμί ή 1/2 φλιτζάνι ρύζι ή μακαρόνια & 1/2 μερίδα λαχανικά	1/2 μερίδα φρούτο
6η	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα ^{D Fe} & 1/2 φλιτζάνι δημητριακά πρωινού (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη)	1/2 μερίδα φρούτο	1 μερίδα ψάρι ^{D Fe} (60-90 γρ) & 1 μέτρια πατάτα & 1/2 μερίδα λαχανικά	1/2 μερίδα φρούτο	1 αυγό βραστό ^{D Fe} & 1 φέτα ψωμί & 1/2 μερίδα λαχανικά	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα ^{D Fe}
7η	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα ^{D Fe} & 1/2 μερίδα φρούτο	1 αυγό βραστό ^{D Fe} & 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα κρέας μοσχαρίσιο ^{Fe} ή χοιρινό ^{Fe} (60 γρ) & 1/2 φλιτζάνι κριθαράκι ή ρύζι ή μακαρόνια & 1/2 μερίδα λαχανικά	1/2 μερίδα φρούτο	Σούπα με λαχανικά & 1/2 φλιτζάνι ζυμαρικά	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα ^{D Fe}

^D Διατροφική πηγή βιταμίνης D ^{Fe} Διατροφική πηγή σιδήρου (αιμικού και μη-αιμικού)

Ορισμός 1 μερίδας στα φρούτα: 1 μέτριο μήλο, αχλάδι, ροδάκινο, πορτοκάλι, μπανάνα, 8 με 10 φράουλες, 12 με 15 κεράσια, 2 μανταρίνια, ακτινίδια, βανίλιες, βερίκοκα, 1 λεπτή φέτα καρπούζι, πεπόνι, 1/2 ποτήρι φυσικός χυμός φρούτων

Ορισμός 1 μερίδας στα λαχανικά: 1 φλιτζάνι των 240 ml βρασμένα ή ψιλοκομμένα λαχανικά, 2 φλιτζάνια των 240 ml ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μαρούλι, σπανάκι, ρόκα), 1 μεγάλη ντομάτα, 1 μέτριο αγγούρι

Ορισμός 1 μερίδας στα γαλακτοκομικά: 1 ποτήρι γάλα 250 ml, 1 κεσεδάκι γιαούρτι 200 γρ, 1 κομμάτι 30 γρ σκληρό τυρί (φέτα, γραβιέρα, κίτρινο τυρί), 1 φέτα τυρί για τοστ (κασέρι, gouda, edam)

Χρήσιμες συμβουλές

- Προτιμήστε ποικιλία φρούτων και λαχανικών για να εξασφαλίσετε πληρέστερη κάλυψη σε θρεπτικά συστατικά
- Μαγειρέψτε τα λαχανικά όσο το δυνατόν λιγότερο, είτε στον ατμό είτε σε γρήγορο βράσιμο για να μην αλλοιωθούν τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τους
- Προτιμήστε ελαιόλαδο σε ποσότητα ένα με δύο κουταλάκια του γλυκού ανά μερίδα μεσημεριανού ή βραδινού γεύματος
- Φροντίστε τουλάχιστον η μία μερίδα ψαριού την εβδομάδα να είναι λιπαρό ψάρι καθώς έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα και βιταμίνη D

* Οι ενεργειακές ανάγκες ποικίλουν στα παιδιά ανάλογα με τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας

* Οι ποσότητες στα κρεατικά, όσπρια και δημητριακά (ρύζι, πλιγούρι, μακαρόνια, κριθαράκι) αναφέρονται στο μαγειρεμένο τρόφιμο

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Εθνικός διατροφικός οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους - Επιστημονική τεκμηρίωση, Ινστιτούτο Προληπτικής, περιβαλλοντικής και εργασιακής ιατρικής Prolepsis. Αθήνα: ΔΟΛ, 2014.
- Gidding SS, Dennison BA, Birch LL, et al. Dietary Recommendations for Children and Adolescents: A Guide for Practitioners. Pediatrics. 117:544-559, 2006.

Επιστημονική επιμέλεια & σύνταξη:

Δρ. Πωλ Φαρατζιάν, MSc, PhD - Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Επιστημονικός & ερευνητικός συνεργάτης Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου