

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ
ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ



Η δράση υλοποιείται στο πλαίσιο του Ε.Π. Επιστημονικής και Βασικής Υλικής
Συνδρομής ΤΕΒΑ/FEAD



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ Ε.Π. ΕΒΥΣ του
ΤΕΒΑ



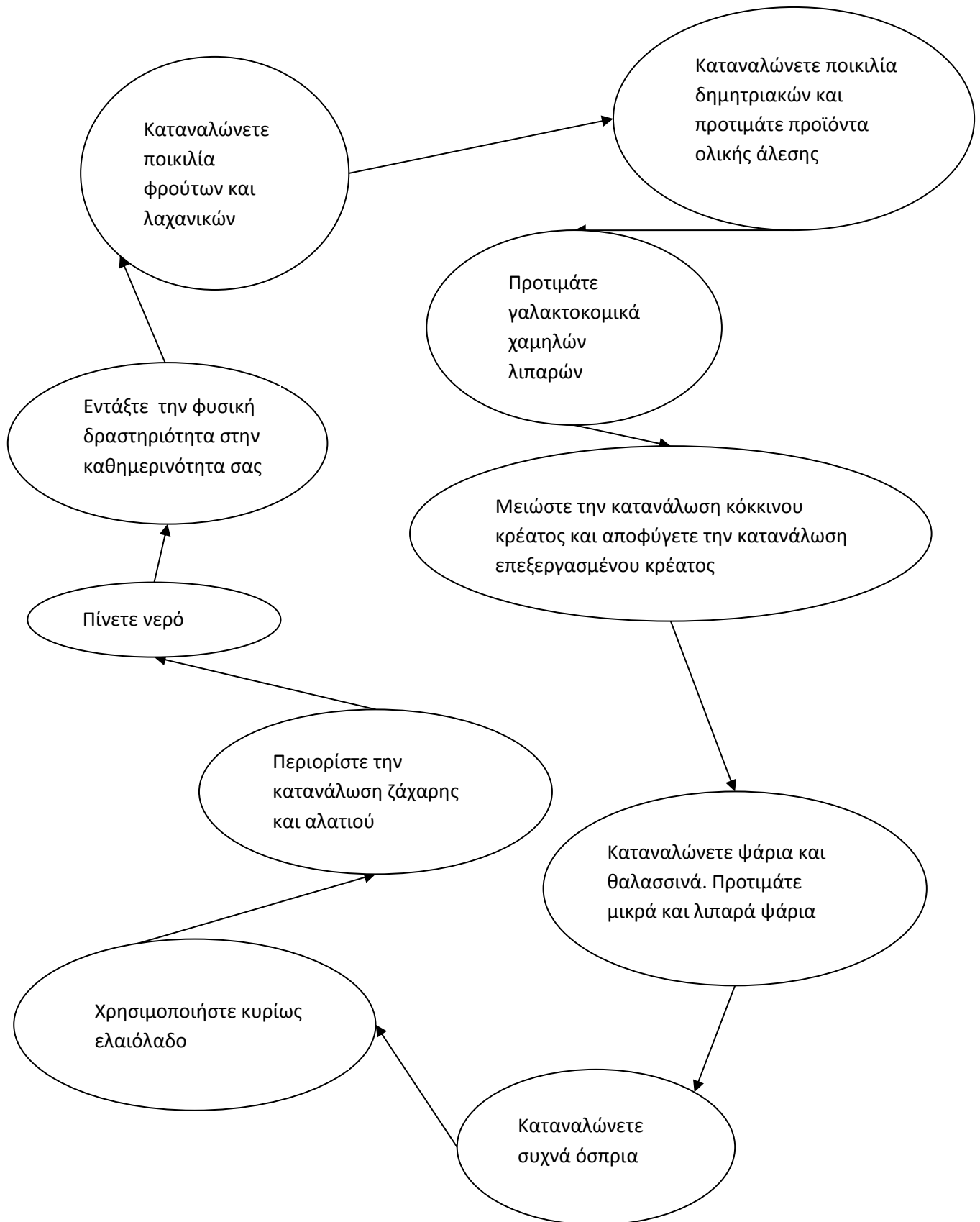
ΤΕΒΑ / FEAD

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
Ταμείο Ευρωπαϊκής
Βοήθειας προς τους
Απόρους

Περιεχόμενα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....	3
ΕΝΗΛΙΚΕΣ.....	3
ΥΠΕΡΗΛΙΚΕΣ.....	3
ΣΗΜΑΣΙΑ ΜΕΡΙΔΑΣ.....	3
ΠΑΙΔΙΑ.....	4
ΣΗΜΑΣΙΑ ΜΕΡΙΔΑΣ.....	4
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.....	5
ΦΡΟΥΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ.....	5
ΚΡΕΑΣ ΨΑΡΙΑ.....	6
ΟΣΠΡΙΑ.....	7
ΑΛΑΤΙ.....	8
ΣΑΚΧΑΡΑ.....	8
ΛΙΠΗ ΕΛΑΙΑ.....	9
ΝΕΡΟ.....	9
ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΜΕΡΑ.....	10
ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ.....	10
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ.....	10
ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ, ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ.....	11
ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....	15
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....	16
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥΣ.....	16
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ.....	16
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ.....	17
ΟΣΠΡΙΑ.....	17
ΚΡΕΑΣ.....	17
ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ.....	17
ΛΑΔΙ.....	17
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	18
ΜΟΣΧΑΡΙ ΡΑΓΟΥ.....	18
ΦΑΚΟΥΡΥΖΟ.....	18
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΔΙΑΝΟΜΗΣ.....	19

10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΣΥΣΤΑΣΗ
Λαχανικά	4 μερίδες/η*
Φρούτα	3 μερίδες/η
Αμυλούχα και δημητριακά	5-8 μερίδες/η
Γαλακτοκομικά	2 μερίδες/η
Κόκκινο κρέας	1 μερίδα/ εβδ*
Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδ
Αυγά	4 /εβδ
Ψάρια και Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδ
Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδ
Προστιθέμενα λίπη - έλαια, ελιές και ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/η
Υγρά	8-10 ποτήρια(εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό)/η



*η= ημέρα, εβδ= εβδομάδα

ΥΠΕΡΗΛΙΚΕΣ



ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΣΥΣΤΑΣΗ
Λαχανικά	4 μερίδες/η
Φρούτα	3 μερίδες/η
Αμυλούχα και δημητριακά	5-7 μερίδες/η
Γαλακτοκομικά	3 μερίδες/η
Κόκκινο και Λευκό κρέας	2-3 μερίδες/ εβδ
Αυγά	4 /εβδ
Ψάρια και Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδ
Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδ
Προστιθέμενα λίπη - έλαια, ελιές και ξηροί καρποί	3-5 μερίδες/η
Υγρά	8-10 ποτήρια/η (εκ των οποίων 6-8/η να είναι νερό)

ΣΗΜΑΣΙΑ ΜΕΡΙΔΑΣ

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΜΕΡΙΔΑ
Λαχανικά	150-200γρ ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά
Φρούτα	120-200γρ
Αμυλούχα και δημητριακά	1 φέτα ψωμί ή ½ φλιτζ μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικά ή 1 πατάτα μαγειρεμένη 120γρ
Γαλακτοκομικά	1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30γρ τυρί
Κόκκινο κρέας	120-150γρ μαγειρεμένο
Λευκό κρέας	120-150γρ μαγειρεμένο
Ψάρια και Θαλασσινά	150γρ μαγειρεμένο
Όσπρια	150-200 μαγειρεμένα στραγγισμένα
Προστιθέμενα λίπη - έλαια, ελιές και ξηροί καρποί	1 κ.σ. ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια ή 10-12 ελιές ή 1 χούφτα ξηροί καρποί

ΠΑΙΔΙΑ



ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	Διατροφική σύσταση ανά ηλικιακή ομάδα				
	1-2ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13	14-18
Λαχανικά	1/η	1/η	1-2/η	2-3/η	3-4/η
Φρούτα	1/η	1/η	1-2/η	2-3/η	3/η
Αμυλούχα και δημητριακά	2/η	3/η	4-5/η	5-6/η	6-8/η
Γαλακτοκομικά	2/η	2/η	2-3/η	3-4/η	3-4/η
Κόκκινο και Λευκό κρέας	3-4/εβδ	2-3/εβδ	2-3/εβδ	2-3/εβδ	2-3/εβδ
Αυγά	4-7/εβδ				
Ψάρια και Θαλασσινά	2/εβδ	2/εβδ	2-3/εβδ	2-3/εβδ	2-3/εβδ
Όσπρια	1-2/εβδ	3/εβδ	3/εβδ	Τουλ 3 /εβδ	Τουλ 3/εβ
Προστιθέμενα λίπη - έλαια, ελιές και ξηροί καρποί	1/η	1-2/η	2-3/η	3-4/η	4-5/η
Υγρά	5/η Εκ των οποίων 3-4/η νερό	5/η Εκ των οποίων 3-4/η νερό	6-7/η Εκ των οποίων 4-5/η νερό	8-10/η Εκ των οποίων 6-8/η νερό	10-12/η Εκ των οποίων 8-10/η νερό



ΣΗΜΑΣΙΑ ΜΕΡΙΔΑΣ

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	Σημασία μερίδας ανά ηλικιακή ομάδα				
	1-2ετών	2-3ετών	4-8ετών	9-13ετών	14-18ετών
Λαχανικά	150-200γρ				
Φρούτα	120-200γρ				
Αμυλούχα και δημητριακά	1 φέτα ψωμί ή ½ φλιτζ μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικά ή 1 πατάτα μαγειρεμένη 120γρ				
Γαλακτοκομικά	1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30γρ τυρί				
Κόκκινο και Λευκό κρέας	40-60γρ	60γρ	60-90γρ	90-120γρ	120-150γρ
Αυγά	4-7/εβδ				
Ψάρια και Θαλασσινά	60γρ	60-90γρ	90-120γρ	120-150γρ	150γρ
Όσπρια(μαγειρεμένα στραγγισμένα)	40-60γρ	60-90γρ	90-120γρ	120-150γρ	150-200γρ
Προστιθέμενα λίπη - έλαια, ελιές και ξηροί καρποί	1 κ.σ. ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια ή 10-12 ελιές ή 1 χούφτα ξηροί καρποί				

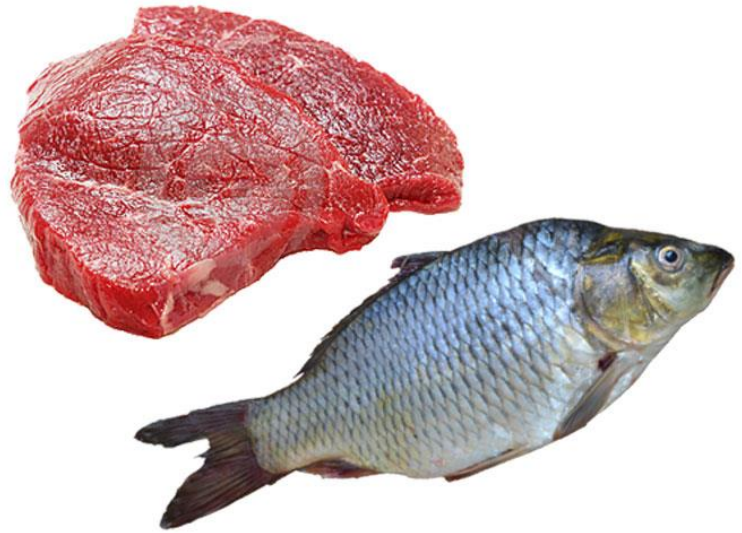
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΦΡΟΥΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Καταναλώστε καθημερινά ποικιλία φρούτων και λαχανικών όλων των χρωμάτων
- Καταναλώστε φρούτα και λαχανικά εποχής
- Προτιμάτε να καταναλώνετε τα λαχανικά ωμά και σε σύντομο χρονικό διάστημα από όταν τα αγοράζετε έτσι ώστε να μην επηρεάζεται η περιεκτικότητα των συστατικών τους από τη θερμότητα και τον χρόνο
- Εντάξτε τα λαχανικά σας σε κάθε κύριο γεύμα
- Καταναλώστε 1-2 φορές την εβδομάδα λαδερό φαγητό
- Καταναλώστε και τη φλούδα στα φρούτα και στα λαχανικά, που περιέχει περισσότερες φυτικές ίνες
- Προτιμήστε φρέσκα φρούτα και χυμούς και αποφύγετε τους χυμούς του εμπορίου



ΚΡΕΑΣ ΨΑΡΙΑ



- Προτιμάτε λευκό κρέας αντί για κόκκινο
- Τις ημέρες που επιλέγετε κόκκινο κρέας, να προτιμάτε άπαχα μέρη του ζώου
- Μειώστε την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος και ψαριού π.χ. προϊόντα αλλαντοποίησης καθώς και προπαρασκευασμένα ή κατεψυγμένα προϊόντα κρέατος ή καπνιστό ψάρι
- Αποφύγετε παστά κρέατα και ψάρια
- Αφαιρέστε το ορατό λίπος και την πέτσα
- Αποφύγετε τρόπους μαγειρέματος όπως το τηγάνισμα και το ψήσιμο στα κάρβουνα και προτιμήστε τον φούρνο και την κατσαρόλα
- Τα ψάρια, τα κρέατα και τα παράγωγα τους περιέχουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας η οποία δεν είναι αντίστοιχη με την πρωτεΐνη των λαχανικών και των οσπρίων που είναι χαμηλής βιολογικής αξίας.
- Σε περιόδους που αποφεύγετε την κατανάλωση κρέατος όπως π.χ. κατά την διάρκεια της νηστείας, καταναλώστε μεγαλύτερες ποσότητες οσπρίων.
- Σε περιόδους νηστείας επιπλέον προτιμήστε και τα θαλασσινά.
- Να καταναλώνετε τα μικρά ψάρια με τα κόκκαλα τους για μεγαλύτερη πρόληψη ασβεστίου

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

- Προτιμήστε δημητριακά ολικής άλεσης που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες
- Εντάξτε τα δημητριακά σε κάθε σας γεύμα
- Διαβάστε τις συσκευασίες δημητριακών πρωινού και μπαρών δημητριακών γιατί μπορεί να περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης
- Επίσης διαβάστε τις συσκευασίες αρτοσκευασμάτων όπως ψωμί του τوست κτλ γιατί μπορεί να περιέχουν μεγάλες ποσότητες αλατιού



ΟΣΠΡΙΑ

- Τα όσπρια μπορούν να καταναλωθούν ως κύριο γεύμα αλλά και ως συνοδευτικό του γεύματος(σαλάτα κ.τ.λ.)
- Για να αυξηθεί η απορρόφηση σιδήρου που περιέχουν τα όσπρια, μπορείτε να τα συνδυάσετε με πηγή βιταμίνης C όπως π.χ. λεμόνι ή ντομάτα ή πιπεριά μέσα στο φαγητό ή κατανάλωση ενός πορτοκαλιού ή μανταρινιού μετά το γεύμα.
- Για την αποφυγή του φουσκώματος που προκαλούν τα όσπρια, βράστε τα παραπάνω ώρα ή καταναλώστε μικρότερες ποσότητες περισσότερες φορές.
- Προτιμήστε τα όσπρια ως πηγή πρωτεΐνης σε περιόδους νηστείας
- Οι πρωτεΐνες των οσπρίων δεν ισοδυναμούν με τις πρωτεΐνες των ζωικών προϊόντων, είναι δηλαδή χαμηλής βιολογικής αξίας. Παρόλα αυτά όταν τα όσπρια συνδυάζονται με δημητριακά (π.χ. ρύζι) αυξάνεται η βιολογική τους αξίας.



ΑΛΑΤΙ

- Προσθέστε αλάτι μόνο κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος
- Προτιμήστε την προσθήκη μυρωδικών και μπαχαρικών στο φαγητό αντί για αλάτι
- Το αλάτι προτιμήστε να είναι ιωδιούχο
- Αποφύγετε τους αλατισμένους ξηρούς καρπούς, τις κονσέρβες και τα προϊόντα σε άλμη
- Πάντα ελέγχετε τις ετικέτες των τροφίμων για την περιεκτικότητα τους σε αλάτι
- Τα αρτοπαρασκευάσματα συνήθως περιέχουν μεγάλη ποσότητα άλατος

ΣΑΚΧΑΡΑ



- Προσπαθήστε να καταναλώνετε ένα γλυκό την εβδομάδα
- Αντί για γλυκό προτιμήστε ένα φρούτο για επιδόρπιο
- Διαβάζετε πάντα τις ετικέτες των τροφίμων και προτιμήστε αυτά με την λιγότερη περιεκτικότητα σε ζάχαρη
- Αποφύγετε τις σάλτσες του εμπορίου διότι περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης και προτιμήστε τις σπιτικές σάλτσες
- Περιορίστε την προσθήκη ζάχαρης στα ροφήματα (π.χ. καφές)



ΛΙΠΗ ΕΛΑΙΑ



- Το ελαιόλαδο να φυλάσσεται σε σκουρόχρωμο μπουκάλι, σε δροσερό και σκοτεινό μέρος
- Το ελαιόλαδο να είναι πάντα η πρώτη επιλογή και μετά τα υπόλοιπα φυτικά έλαια
- Το ελαιόλαδο να προστίθεται κατά προτίμηση στο τέλος του μαγειρέματος
- Προτιμήστε την χρήση λεμονιού, ξυδιού, τριμμένης ντομάτας κ.τ.λ. στο φαγητό για να μειώσετε την κατανάλωση λαδιού
- Προτιμήστε τις ελιές ανάλατες
- Άλλες πηγές λιπαρών είναι οι ξηροί καρποί και τα ψάρια που περιέχουν ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και το κρέας και τα γαλακτοκομικά που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά οξέα

ΝΕΡΟ



- Προτιμήστε το νερό της βρύσης και όχι εμφιαλωμένο, το οποίο να προτιμάται μόνο όταν το νερό της βρύσης δεν είναι διαθέσιμο ή δεν μπορεί να καταναλωθεί
- Προτιμήστε σπιτικούς φυσικού χυμούς και αποφύγετε τους συσκευασμένους και τα αναψυκτικά, που μπορεί να περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης και συντηρητικών
- Μπορείτε καλύψετε τις ανάγκες σας σε υγρά και από άλλες πηγές, π.χ. γάλα, καφέ, τσάι και άλλα ροφήματα

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΜΕΡΑ



ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Μέσα στην μέρα πρέπει να καταναλώνονται 5-6 γεύματα

- τα 3 να είναι κύρια γεύματα(πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό)
- τα υπόλοιπα 2-3 να είναι δευτερεύοντα(δεκατιανό, απογευματινό, προ ύπνου)
- Σε κάθε γεύμα να περιέχεται μία πηγή πρωτεΐνης(κρέας, τυρί, αυγά, γαλακτοκομικά, κ.α.), μία πηγή υδατανθράκων (δημητριακά, ψωμί, ρύζι πατάτα κ.α.) καθώς και λαχανικά.
- Μην ξεχνάτε την κατανάλωση 8 ποτηριών νερού καθημερινά

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

- Προσπαθήστε τα γεύματα να απέχουν μεταξύ τους 3,5-4 ώρες.
- Μην μένετε για μεγάλο διάστημα της μέρα νηστικοί.
- Μην ξεχνάτε ότι ο καθένας έχει το δικό του καθημερινό πρόγραμμα στο οποίο πρέπει να εντάσσονται τα γεύματα με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτουν τις προσωπικές ανάγκες του καθενός.



ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ, ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Διατηρείστε το σωματικό σας βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα

- Αποφύγετε τις μεγάλες αυξομειώσεις του βάρους σας
- Οργανώστε το διαιτολόγιό σας ώστε η πρόσληψη ενέργειας από τα τρόφιμα να εξισορροπείται με τη δαπάνη ενέργειας
- μέσω της σωματικής δραστηριότητας

Η διατήρηση του βάρους συμβάλει στη καλή σωματική και ψυχική υγεία και σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων

Η σωματική δραστηριότητα προκύπτει από:

- Κάθε δραστηριότητα που περιλαμβάνει η καθημερινότητα του ατόμου όπως οι οικιακές εργασίες
- Η προγραμματισμένη και επαναλαμβανόμενη άσκηση στην οποία περιλαμβάνονται όλα τα αθλήματα, το χορό το περπάτημα και ανάλογα με την έντασή της μπορεί να χαρακτηριστεί ως χαμηλή, μέτρια και υψηλή



Γενικές συμβουλές για σωματική άσκηση

- Περιορίστε τον καθιστικό τρόπο ζωής και υιοθετήστε οποιαδήποτε μορφή ήπιας άσκησης για τουλάχιστον 30 λεπτά τη ημέρα
- Εντάξτε την άσκηση στη ζωή σας με μικρές αλλαγές π.χ μη χρησιμοποιείτε αυτοκίνητο για σχετικά κοντινές αποστάσεις, προτιμείτε τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα κτλ
- Προγραμματίστε την άσκησή σας σε συγκεκριμένες μέρες και ώρες μέσα στη βδομάδα

Οδηγίες ασφαλούς άσκησης για ηλικιωμένους

- Τα άτομα τα οποία πάσχουν από χρόνιες ασθένειες πρέπει να συμβουλευονται τον γιατρό τους τακτικά ώστε να γυμνάζονται με ασφάλεια
- Η άσκηση πρέπει να είναι ανάλογη των δυνατοτήτων του ασκούμενου και σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο



Συστάσεις άσκησης για παιδιά και εφήβους

- Επιλέξτε μη οργανωμένες δραστηριότητες όπως κρυφτό, βόλτα στη παιδική χαρά και κυνηγητό για τα παιδιά και για τους εφήβους ποδήλατο κολύμπι ή και χρήση σκάλας αντί ανελκυστήρα
- Φροντίστε ώστε η σωματική δραστηριότητα να είναι τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα, συνεχόμενη ή σε μικρότερα διαστήματα των 10 λεπτών



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

Ξέρετε ότι...

Τα μακροθρεπτικά συστατικά βρίσκονται στα τρόφιμα και είναι απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού; Σε αυτά περιλαμβάνονται οι **υδατάνθρακες**, οι **πρωτεΐνες** και τα **λίπη**



Οι **ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ** είναι η βασική πηγή ενέργειας και παίζουν σημαντικό ρόλο στη δομή και τη λειτουργία των κυττάρων, των ιστών και των οργάνων. Βασικές πηγές είναι τα όσπρια, οι πατάτες, το γάλα, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά και τα προϊόντα τους

- Προτιμήστε τρόφιμα πλούσια σε **φυτικές ίνες** όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά

Οι **ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ** χρησιμοποιούνται ως δομικό συστατικό των κυττάρων και συμμετέχουν στον μεταβολισμό, τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος αλλά και την επιδιόρθωση των ιστών. Κύριες πηγές πρωτεϊνών είναι το λευκό και κόκκινο κρέας, το ψάρι, τα αυγά, τα όσπρια, το γάλα και τα προϊόντα του

- Προτιμήστε τρόφιμα τα οποία περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας όπως το ψάρι, το κρέας, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα

Τα **ΛΙΠΗ** κατέχουν σημαντική θέση στην ομαλή λειτουργία των μεμβρανών αλλά και των ορμονών όπως επίσης και στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών. Βρίσκονται στα τρόφιμα ως φυσικό συστατικό ή προστίθενται σε αυτά.

- Χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα και στις σαλάτες σας μέτρια ποσότητα ελαιόλαδου σε καθημερινή βάση και αποφύγετε τη χρήση ζωικού λίπους.

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Συμβουλές αγοράς, αποθήκευσης και χειρισμού τροφίμων

- Αποφύγετε τα τρόφιμα με ελαττωματική ή φθαρμένη συσκευασία και ελέγξτε την ημερομηνία λήξης πριν την αγορά τους
- Μην αγοράζεται τρόφιμα με διογκωμένες συσκευασίες με ασυνήθιστη οσμή
- Διατηρείστε τους χώρους αποθήκευσης τροφίμων καθαρούς μακριά από τα καθαριστικά και απομακρύνεται αμέσως τυχόν υπολείμματα τροφίμων
- Μη χρησιμοποιείται τα ίδια σκεύη, περιέκτες, μαχαίρια και πάγκο κοπής για τα ωμά κρέατα και τα μαγειρεμένα τρόφιμα
- Μην τοποθετείτε τα τρόφιμα ζεστά στο ψυγείο και μη τα αφήνετε σε θερμοκρασία περισσότερο από δύο ώρες
- Διατηρείτε τα τρόφιμα στο ψυγείο πάντα καλυμμένα και με αναγραφή της ημέρα και της ώρας παρασκευής τους
- Επαναθερμάνετε τα μαγειρεμένα τρόφιμα μέχρι μία φορά
- Η αποθήκευση των νωπών τροφίμων πρέπει να γίνεται σε θερμοκρασίες από 0 έως 5° C
- Η αποθήκευση κατεψυγμένων τροφίμων πρέπει να γίνεται σε θερμοκρασίες μικρότερες των -15° C

Στη διατροφή δεν είναι σημαντική μόνο η ποιότητα των τροφίμων αλλά και η ασφάλειά



ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥΣ

- Αποφύγετε τα προπαρασκευασμένα τρόφιμα (αφυδατωμένα ή κατεψυγμένα) που έχουν βάση τα μακαρόνια και το ρύζι καθώς αποτελούν ακριβή αλλά και ανθυγιεινή επιλογή
- Μην πετάτε το ψωμί που περισσεύει, αλλά χρησιμοποιείστε το για παρασκευή άλλων τροφίμων (μπιφτέκια, κρουτόν, παξιμάδια κτλ)
- Προτιμήστε μεγάλες συσκευασίες καθώς είναι οικονομικότερες

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Προτιμείστε φρούτα και λαχανικά εποχής από τη τοπική λαϊκή αγορά της περιοχής σας προτιμώντας οι αγορές σας να γίνονται κατά τις τελευταίες ώρες όπου οι τιμές είναι πολύ χαμηλότερες



- Αγοράστε φρούτα και λαχανικά με σκοπό να τα καταναλώσετε άμεσα εντός λίγων ημερών. Σε περίπτωση όπου περισσέψουν επεξεργαστείτε τα με σκοπό να τα αποθηκεύσετε (τα φρούτα μπορούν να γίνουν μαρμελάδα, ο χυμός λεμονιού μπορεί να τοποθετηθεί σε παγοκύστες για μελλοντική χρήση κτλ)
- Τα κατεψυγμένα λαχανικά είναι συνήθως πολύ οικονομικά και μπορούν να διατηρηθούν στη κατάψυξη για μεγάλο χρονικό διάστημα.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- Χρησιμοποιείτε τα γαλακτοκομικά προϊόντα που πρόκειται να λήξουν σε σπιτικές συνταγές
- Προτιμήστε εύχρηστες συσκευασίες που μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν (γιαούρτι με πλαστικό καπάκι και όχι αλουμινένιο κάλυμμα)

ΟΣΠΡΙΑ

- Τα όσπρια είναι εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών και είναι ιδιαίτερα οικονομικά σε σχέση με το κρέας. Προτιμείτε την κατανάλωση οσπρίων σε συνδυασμό με προϊόντα δημητριακών (π.χ φακόρυζο)

ΚΡΕΑΣ

- Προτιμήστε λευκό κρέας αντί κόκκινο ως μία πιο υγιεινή και οικονομική επιλογή
- Τα μεγάλα κομμάτια κρέατος (π.χ ολόκληρο κοτόπουλο) είναι πολύ πιο οικονομικά σε σχέση με τα έτοιμα κομμάτια. Με τα κομμάτια που δε θέλετε να τα χρησιμοποιήσετε μπορείτε να φτιάξετε ζωμούς κρέατος ή σούπες και τα αποθηκεύσετε για μελλοντική χρήση

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- Προτιμείτε μικρά ψάρια τα οποία είναι οικονομικά και πολύ υγιεινά
- Τα κατεψυγμένα ψάρια είναι μία οικονομική επιλογή εφόσον έχουν τηρηθεί οι προβλεπόμενες οι συνθήκες συντήρησης



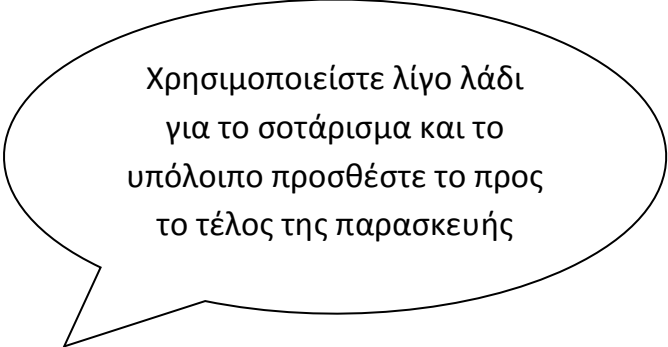
ΛΑΔΙ

- Μη χρησιμοποιείτε το ελαιόλαδο απευθείας από το μπουκάλι αλλά με τη χρήση ειδικού στομίου ή κουταλιού

ΜΟΣΧΑΡΙ ΡΑΓΟΥ (4 άτομα)

Υλικά:

- ½ κιλό κρέας μοσχαρίσιο κομμένο σε κύβους
- ½ κιλό πατάτες
- 3 κολοκύθια κομμένα σε ροδέλες
- 2 μεγάλα καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδου
- 2 φλ τομάτα τριμμένη
- 1 φλ ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι



Χρησιμοποιείτε λίγο λάδι για το σοτάρισμα και το υπόλοιπο προσθέστε το προς το τέλος της παρασκευής

Εκτέλεση:

Σοτάρουμε ελαφρώς το κρέας στο ελαιόλαδο και στη συνέχεια προσθέτουμε τα όλα λαχανικά ανακατεύοντας τακτικά. Σβήνουμε με τη τριμμένη τομάτα, προσθέτουμε νερό αλάτι και πιπέρι για αφήνουμε να σιγοβράσει για περίπου 1 ώρα

ΦΑΚΟΡΥΖΟ (4 άτομα)

- 1 και ½ φλ φακές
- ½ φλ ρύζι
- 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδου
- 2 φλ τομάτα τριμμένη
- 1 φλ ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι, δάφνη

Εκτέλεση:

Σοτάρουμε ελαφρώς το κρεμμύδι με το σκόρδο στο ελαιόλαδο και στη συνέχεια προσθέτουμε τις φακές, τη τομάτα, αλάτι πιπέρι και δάφνη με 5-6 φλιτζάνια νερό και αφήνουμε να σιγοβράσει για 45 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ρύζι και μετά από 15 λεπτά αφαιρούμε τη κατσαρόλα από τη φωτιά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

Τρόφιμα στα 100gr	Ενέργεια kcal	Πρωτεΐνες σε γραμμάρια	Ολικά λιπίδια σε γραμμάρια	Υδατάνθρακες σε γραμμάρια
Κοτόπουλο στο φούρνο	142	26,5	40	0
Μοσχάρι στο φούρνο	230	31,6	11,5	0
Χοιρινό στο φούρνο	286	26,9	19,8	0
Τυρί φέτα	250	15,6	20,2	1,5
Φασόλια ξερά	103	8,4	0,5	17,4
Φακές	105	8,8	0,7	16,9
Ρύζι	138	2,6	1,3	30,9
Μακαρόνια	86	3	0,5	14,1
Αλεύρι	335	8,2	2	75,9
Τομάτα	17	0,7	0,3	3,1
Τοματοπελτές	68	4,5	0,2	12,9
Λάχανο	26	1,7	0,4	4,1
Καρότα	35	0,6	0,3	7,9
Πατάτες	77	2,2	0,1	18
Μήλα	47	0,4	0,1	11,8
Πορτοκάλια	37	1,1	0,1	8,5
Ζάχαρη	394	0	0	15,1
Ελαιόλαδο	899	0	99,9	0