

Πόσο ασβέστιο είναι αρκετό;	Μερίδες	Μια μερίδα γαλακτοκομικών προϊόντων (ή ισοδύναμων) που παρέχει γύρω στα 300mg ασβέστιο ανταλλάσσεται με 1 από τα ακόλουθα:
Παιδιά 1-3 χρονών 500 mg 4-8 χρονών 800 mg	2 2-3	<ul style="list-style-type: none"> • 1 φλιτζάνι (250ml) γάλα • 200γρ. γιαούρτι • 30γρ. σκληρό τυρί • 65γρ. σαρδέλες (στραγγίστε το λάδι)
Προ-έφηβοι και Έφηβοι 9-18 χρονών 1300 mg	4	<ul style="list-style-type: none"> • 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο σπανάκι ή μπάμιες • 3 μέτρια πορτοκάλια • 3 φλιτζάνια βραστό μπρόκολο • 3 φλιτζάνια μαγειρεμένα ρεβίθια ή φασόλια

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
Εθνική Επιτροπή Διατροφής



Εθνικές Οδηγίες
Διατροφής
και Άσκησης
για παιδιά ηλικίας
6-12 χρονών



Γ.Τ.Π. 520/2008 – 10.000
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Theopress Ltd



Τυπώθηκε σε ανακυκλώσιμο χαρτί

1. Τρώγε 5 (μερίδες) φρούτα και λαχανικά την ημέρα
2. Μην φύγεις από το σπίτι χωρίς να προγευματίσεις
3. Μάθε να διαλέγεις σωστά το κολλασιό σου για το σχολείο για να σου δίνει ενέργεια όλη μέρα
4. Μάθε να τρως σωστά «τσιμπήματα στην τηλέοραση»
5. «Νους υγιής εν σώματι υγιεί»
6. Πίνε νερό – απαραίτητο στοιχείο του οργανισμού (μπορείς να πιεις έξι φλιτζάνια)
7. Μείνε μακριά από τον καφέ
8. Πίνε γάλα για γερά δόντια και οστά και όχι μόνο...
9. Κατανάλωνε ποικιλία τροφών από όλες τις ομάδες τροφίμων στις σωστές ποσότητες, για να πάρεις όλα τα θρεπτικά συστατικά
10. Μάθε τί πρέπει να τρως από τα ταχυφαγεία
11. Γίνε γνώστης των έξι θρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, νερό βιταμίνες, μέταλλα - ιχνοστοιχεία) που είναι απαραίτητα για την υγεία μας
12. Να προτιμάς τρόφιμα με φυτικές ίνες που σαν σκούπα καθαρίζουν τον οργανισμό
13. Σίδηρος διατροφής: σημαντικός στην παιδική ηλικία

