Τρώμε σωστά – Ζούμε την περιπέτεια!

Οδηγός διατροφής για τις κατασκηνώσεις του Σώματος Ελληνικού Οδηγισμού



Δρ. Ελένη Ρίζου
ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή

1.1. Σκοπός του οδηγού 03
1.2. Σε ποιους απευθύνεται ο οδηγός 03
1.3. Γενικές αρχές υγιεινής διατροφής σε περιβάλλον κατασκήνωσης 04
1.4. Ρόλος της διατροφής στην ανάπτυξη και τη δραστηριότητα 04

2. Οργάνωση Διατροφής στην Κατασκήνωση

2.1. Προγραμματισμός μενού 06
2.2. Κατανάλωση και τύποι γευμάτων 06
2.3. Διατροφική ασφάλεια και υγιεινή 07
2.3.1. Προετοιμασία και κατανάλωση γευμάτων 07
2.3.2. Συντήρηση και αποθήκευση τροφίμων 08
2.3.3. Οδηγίες υγιεινής για παιδιά στην κατασκήνωση 08
2.4. Ειδικές διατροφικές ανάγκες και περιορισμοί 09
2.4.1. Ειδικές διατροφικές ανάγκες και απαιτήσεις 09
2.5. Ενυδάτωση και κατανάλωση υγρών 10
2.5.1. Ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη νερού και υγρών 10
2.5.2. Κατάλληλα ροφήματα για ενυδάτωση 10
2.5.3. Πρακτικές οδηγίες υγιεινής για ενυδάτωση στην κατασκήνωση 10
2.6. Οργάνωση εκδρομών – Ξηρά τροφή 11
2.6.1. Βασικά κριτήρια επιλογής γευμάτων 11
2.6.2. Μεταφορά τροφίμων σε εκδρομές και πεζοπορίες 11
2.6.3. Ενδεικτικά γεύματα και σνακ σε εκδρομές και πεζοπορίες 11
2.7. Τροφοδοσία κατασκήνωσης και επιλογή καταστημάτων 12
2.7.1. Κριτήρια επιλογής προμηθευτών και καταστημάτων 12
2.7.2. Βασικές κατηγορίες τροφίμων που προμηθεύονται 12
2.7.3. Οργάνωση και έλεγχος της τροφοδοσίας 12

3. Διατροφικές Ανάγκες ανά Ηλικιακή Ομάδα

3.1. Παιδιά 5–7 ετών (Αστέρια) 14
3.2. Παιδιά 7–11 ετών (Πουλιά) 14
3.3. Παιδιά 11–14 ετών (Οδηγοί) 15
3.4. Έφηβοι 14–17 ετών (Μεγάλοι Οδηγοί) 15
3.5. Ενήλικες 18-65+ ετών (Στελέχη) 16

4. Παραρτήματα

4.1. Πίνακας ομάδων τροφίμων 18
4.2. Πίνακας με ενδεικτικές μερίδες κατανάλωσης τροφίμων ανά ηλικία 19
4.3. Ενδεικτικά μενού εβδομάδας και προτάσεις γευμάτων 20
4.3.1. Μενού για παιδιά 5-7 ετών (Αστέρια) 21
4.3.2. Μενού για παιδιά 7-11 ετών (Πουλιά) 22
4.3.3. Μενού για ενήλικες 18–65+ ετών (Στελέχη Αστεριών & Πουλιών) 23
4.3.4. Μενού για παιδιά 11-14 ετών (Οδηγοί) 24
4.3.5. Μενού για παιδιά 14-17 ετών (Μεγάλοι Οδηγοί) 25
4.3.6. Μενού για ενήλικες 18–65+ ετών (Στελέχη Οδηγών & Μεγάλων Οδηγών) 26
4.4. Ο «δεκάλογος» της υγιεινής διατροφής 27
4.5. Το «πιάτο» της υγιεινής διατροφής 28



ΚΕΦΑΛΑΙΟ

1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ







1. Εισαγωγή

Στην κατασκήνωση, κάθε γεύμα είναι μέρος της εμπειρίας. Είτε στην τραπεζαρία, είτε κάτω από τη σκιά ενός δέντρου, με έναν φίλο ή με ολόκληρη την ομάδα, η ώρα του φαγητού αποτελεί μια σημαντική στιγμή της ημέρας. Είναι μια ευκαιρία για ξεκούραση, επικοινωνία, μοίρασμα εμπειριών και ενίσχυση των δεσμών που δημιουργούνται στην κατασκηνωτική ζωή.

Μέσα από τα γεύματα, τα παιδια δοκιμάζουν νέες γεύσεις, γνωρίζουν τοπικά προϊόντα και έρχονται σε επαφή με τρόφιμα που επιλέγονται με φροντίδα από τοπικούς φούρνους, παραγωγούς, προμηθευτές και υποστηρικτές της κατασκήνωσης. Παράλληλα, μαθαίνουν να εκτιμούν την αξία της τροφής και τη σημασία της υπεύθυνης κατανάλωσης.

Η διατροφή στην κατασκήνωση δεν στοχεύει μόνο στην κάλυψη των καθημερινών αναγκών, αλλά και στη διαμόρφωση υγιεινών συνηθειών. Τα γεύματα σχεδιάζονται με βάση τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής και τις αυξημένες ανάγκες των παιδιών και των εφήβων κατά τη διάρκεια της κατασκήνωσης, ώστε να υποστηρίζουν την ανάπτυξη, την ευεξία και τη συμμετοχή τους στις καθημερινές δραστηριότητες. Με αυτόν τον τρόπο, το φαγητό γίνεται όχι μόνο πηγή ενέργειας, αλλά και μέσο μάθησης, ανακάλυψης και συμμετοχής στην κοινή κατασκηνωτική εμπειρία.

1.1. Σκοπός του διατροφικού οδηγού

Ο παρών διατροφικός οδηγός έχει σχεδιαστεί με σκοπό να καλύψει τις αυξημένες διατροφικές ανάγκες στην κατασκήνωση, εξασφαλίζοντας ασφάλεια, υγεία και ισορροπημένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Ειδικότερα, αποσκοπεί:

- Στην καθοδήγηση της διατροφικής φροντίδας σε κατασκηνώσεις, σύμφωνα με την ηλικία των παιδιών, την ασφάλεια και την ανάγκη για ισορροπημένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.
- Στην ενίσχυση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς του κατασκηνωτικού περιβάλλοντος (όπως ο χώρος και οι υποδομές).
- Στη μείωση διατροφικών κινδύνων, όπως η αφυδάτωση, οι τροφικές δηλητηριάσεις, οι γαστρεντερίτιδες και οι αλλεργικές αντιδράσεις.
- Στη διασφάλιση της ορθής αποθήκευσης, παρασκευής και συντήρησης των γευμάτων, καθώς και της τήρησης κανόνων υγιεινής από τους υπεύθυνους στην Υπηρεσία Μαγειρέματος και τα μέλη του Αρχηγείου της κατασκήνωσης.

1.2. Σε ποιους απευθύνεται ο οδηγός

Ο παρών διατροφικός οδηγός προορίζεται για τα Στελέχη που συμμετέχουν στο σχεδιασμό, την εφαρμογή και την παρακολούθηση της διατροφής παιδιών και εφήβων στην κατασκήνωση, και ειδικότερα για:

- Αρχηγούς Κατασκήνωσης, που διαχειρίζονται το γενικό πλαίσιο λειτουργίας και ασφάλειας.
- Μαγείρους, διαιτολόγους και επόπτες διατροφής (Υπεύθυνους Τροφοδοσίας), που εμπλέκονται στην παρασκευή και εποπτεία των γευμάτων.
- Στελέχη στην Υπηρεσία Μαγειρέματος, που έχουν καθημερινή επαφή με τα παιδιά και συμβάλλουν στην οργάνωση και επίβλεψη των γευμάτων.
- Γονείς και κηδεμόνες, που επιθυμούν να ενημερωθούν για τις διατροφικές επιλογές και την ασφάλεια των παιδιών τους κατά τη διάρκεια της κατασκήνωσης.

1.3. Γενικές αρχές υγιεινής διατροφής σε περιβάλλον κατασκήνωσης

Η διατροφή στην κατασκήνωση βασίζεται στις αρχές της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, προσαρμοσμένες στις ιδιαίτερες συνθήκες και στις αυξημένες ανάγκες της κατασκηνωτικής ζωής. Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα, η παραμονή σε εξωτερικούς χώρους και οι απαιτήσεις του προγράμματος καθιστούν αναγκαία την επαρκή πρόσληψη ενέργειας, υγρών και θρεπτικών συστατικών. Για τον λόγο αυτό, ο σχεδιασμός των γευμάτων στηρίζεται στις ακόλουθες βασικές αρχές:

- **Ποικιλία**. Συμπερίληψη όλων των ομάδων τροφίμων (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια, κρέας, γαλακτοκομικά).
- **Ισορροπία**. Σωστή κατανομή των μακροθρεπτικών συστατικών (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη).
- **Ποιότητα**. Προτεραιότητα σε φρέσκα, εποχικά και λιγότερο επεξεργασμένα τρόφιμα.
- **Κατάλληλη ποσότητα**. Προσαρμογή των μερίδων στις ανάγκες κάθε ηλικίας.
- **Συχνότητα γευμάτων**. Διασφάλιση τακτικών γευμάτων και υγιεινών σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- **Ενυδάτωση**. Συνεχής πρόσβαση σε καθαρό πόσιμο νερό και ενίσχυση της συνήθειας κατανάλωσης υγρών.
- **Ασφάλεια τροφίμων**. Αυστηροί κανόνες υγιεινής στην παραλαβή, αποθήκευση, προετοιμασία και σερβίρισμα των γευμάτων.
- **Συμμετοχή και ενθάρρυνση**. Τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά στην ώρα του γεύματος, μέσα από απλές καθημερινές πρακτικές όπως το στρώσιμο και το μάζεμα του τραπεζιού, το μοίρασμα της διαδικασίας του φαγητού και τη φροντίδα του χώρου. Τρώνε μαζί με την ομάδα τους, τηρούν βασικούς κανόνες σεβασμού και καθαριότητας και ενθαρρύνονται να δοκιμάζουν νέες γεύσεις χωρίς πίεση. Με αυτόν τον τρόπο καλλιεργείται ένα θετικό και συνεργατικό κλίμα γύρω από το φαγητό.

1.4. Ρόλος της διατροφής στην ανάπτυξη και τη δραστηριότητα

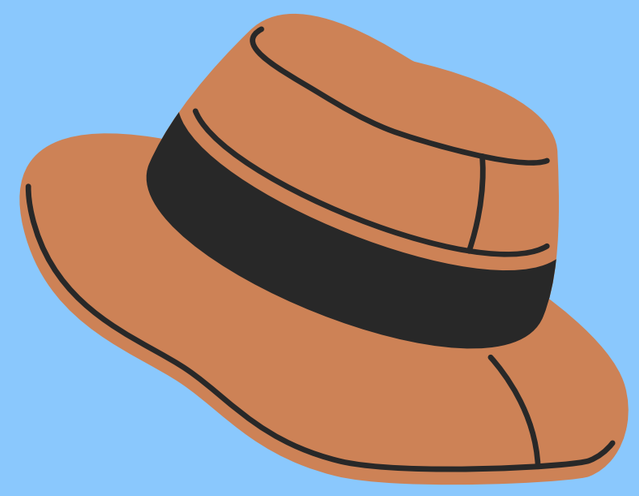
Η διατροφή αποτελεί θεμέλιο λίθο για τη σωματική, πνευματική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων. Ιδιαίτερα στην κατασκηνωτική ζωή, όπου οι ρυθμοί είναι έντονοι και οι δραστηριότητες συνεχείς, ο σωστός διατροφικός σχεδιασμός αποκτά κομβική σημασία.

Κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, ο οργανισμός βρίσκεται σε φάση ταχείας ανάπτυξης και αλλαγών. Οι ανάγκες σε ενέργεια, πρωτεΐνη, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία είναι αυξημένες και απαιτούν ισορροπημένη, ποιοτική και επαρκή διατροφή.

Η κατασκήνωση, ως χώρος φυσικής δραστηριότητας, δημιουργικής απασχόλησης και κοινωνικής ζωής, εντείνει τις καθημερινές ενεργειακές και θρεπτικές απαιτήσεις. Συνεπώς, ένα καλά σχεδιασμένο διατροφικό πλάνο δεν καλύπτει μόνο τις βασικές ανάγκες, αλλά υποστηρίζει ενεργά:

- ☑ την υγιή σωματική ανάπτυξη συμπεριλαμβανομένων των μυών και των οστών.
- ☑ την απόδοση σε σωματικές δραστηριότητες (κολύμπι, παιχνίδι, πεζοπορία).
- ☑ τη διατήρηση καλής διάθεσης και αντοχής κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- ☑ τη συγκέντρωση και τη συνεργασία σε ομαδικές δραστηριότητες.
- ☑ την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- ☑ την πρόληψη αφυδάτωσης, κόπωσης ή δυσκοιλιότητας.

Επιπλέον, μέσα από την εμπειρία της κατασκήνωσης, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν νέες γεύσεις, να μάθουν για τη σημασία της διατροφής και να υιοθετήσουν πιο θετικές διατροφικές συμπεριφορές. Η συμμετοχή τους στη διαδικασία (π.χ. εθελοντική βοήθεια στην κουζίνα ή σε δραστηριότητες διατροφικής αγωγής) ενισχύει την κατανόηση και τον σεβασμό προς το φαγητό και το περιβάλλον.





ΚΕΦΑΛΑΙΟ

2

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ



2. Οργάνωση διατροφής στην κατασκήνωση

Ο σχεδιασμός της διατροφής στην κατασκήνωση προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες συνθήκες κάθε περιόδου, λαμβάνοντας υπόψη την εποχή, το περιβάλλον και τις διαθέσιμες υποδομές και εξοπλισμό. Τους θερινούς μήνες, για παράδειγμα, δίνεται έμφαση σε πιο ελαφριά γεύματα και αυξημένη πρόσληψη υγρών, ενώ σε πιο δροσερές συνθήκες μπορούν να ενταχθούν πιο ενεργειακά πλούσιες επιλογές.

Παράλληλα, ο διαθέσιμος χώρος και ο εξοπλισμός της κουζίνας επηρεάζουν τον τρόπο προετοιμασίας, αποθήκευσης και διανομής των γευμάτων, καθιστώντας απαραίτητο έναν ρεαλιστικό και ευέλικτο προγραμματισμό. Ο σωστός σχεδιασμός εξασφαλίζει ότι, παρά τους λειτουργικούς περιορισμούς της κατασκήνωσης, τα γεύματα παραμένουν ασφαλή, ισορροπημένα και κατάλληλα για τις ανάγκες των παιδιών και των εφήβων.

2.1. Προγραμματισμός μενού

Ο προγραμματισμός του μενού πρέπει να καλύπτει:

- **Διατροφικές ανάγκες ανά ηλικία**. Οι ποσότητες και η ποικιλία τροφών προσαρμόζονται ανάλογα με την ηλικία και τις ανάγκες ανάπτυξης της κάθε ομάδας.
- **Είδος δραστηριοτήτων**. Τις ημέρες με αυξημένη φυσική δραστηριότητα (π.χ. πεζοπορία, κολύμπι), προβλέπονται γεύματα με υψηλότερη ενεργειακή αξία.
- **Κλιματικές συνθήκες**. Σε περιόδους υψηλών θερμοκρασιών, προτιμώνται ελαφρύτερα, δροσιστικά και ενυδατικά γεύματα, που υποστηρίζουν τη σωστή ενυδάτωση και ευεξία.
- **Εναλλαγή τροφίμων**. Η κυκλική εναλλαγή υλικών και συνταγών αποτρέπει τον κορεσμό, ενισχύει το ενδιαφέρον των παιδιών και εξασφαλίζει διατροφική ποικιλία.

2.2. Κατανάλωση και τύποι γευμάτων

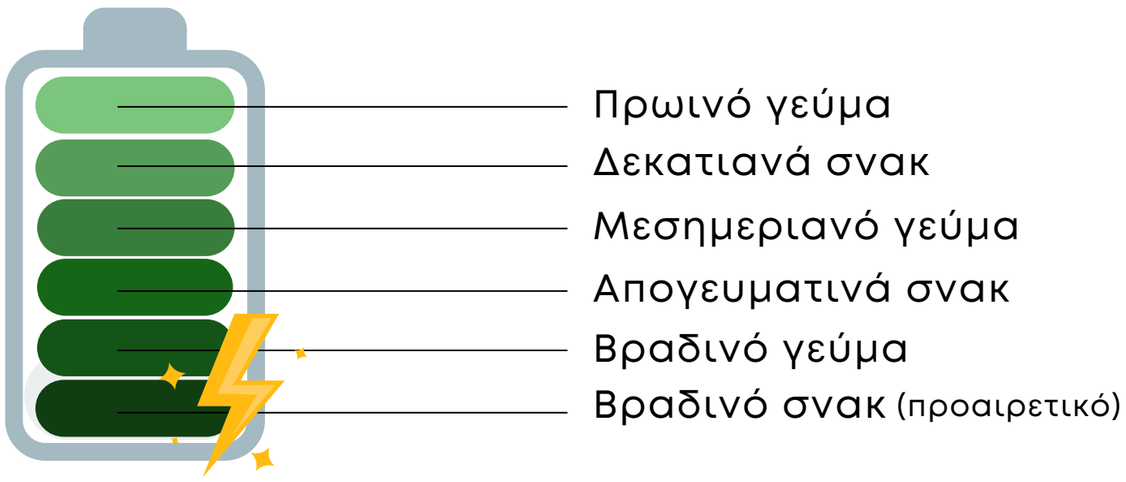
Η σωστή διατροφική δομή της ημέρας βασίζεται στην τακτική κατανάλωση ισορροπημένων γευμάτων, που καλύπτουν τις ενεργειακές και θρεπτικές ανάγκες των παιδιών και εφήβων. Η συχνότητα, η ποικιλία και η ποιότητα των γευμάτων παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υγεία, τη διάθεση και τη συνολική απόδοση του οργανισμού. Η τακτική κατανάλωση γευμάτων βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου, αποτρέπει την υπερφαγία και ενισχύει τη σωματική και πνευματική αντοχή.

Τύποι γευμάτων και ο ρόλος τους

Πρωινό	• Παρέχει ενέργεια και συγκέντρωση για τη μέρα. • Βοηθά στη ρύθμιση της όρεξης.
Δεκατιανό σνακ	• Κρατά σταθερά τα επίπεδα ενέργειας. • Ιδανικά ελαφρύ και θρεπτικό (φρούτο, κράκερ ολικής, μίνι σάντουιτς).
Μεσημεριανό	• Το κύριο και πιο πλούσιο γεύμα της ημέρας. • Περιλαμβάνει πηγή πρωτεΐνης, αμυλούχων τροφών, λαχανικών και ελαιόλαδο.
Απογευματινό σνακ	• Ελαφρύ γεύμα για σταθερή ενέργεια μέχρι το βράδυ. • Π.χ. φρούτο, γιαούρτι, μπάρα δημητριακών.
Βραδινό	• Πιο ελαφρύ από το μεσημεριανό αλλά πλήρες γεύμα, πριν τον ύπνο. • Καλό να μην καταναλώνεται πολύ αργά.
Προ ύπνου (προαιρετικό)	• Ιδανικό για παιδιά που κοιμούνται αργά ή είχαν έντονη δραστηριότητα. • Ελαφρύ και εύπεπτο, ώστε να μην επιβαρύνει τον ύπνο.

Πόσα γεύματα χρειάζονται ημερησίως;

Τα παιδιά χρειάζονται 5 έως 6 γεύματα την ημέρα, κατανεμημένα σωστά ώστε να καλύπτουν τις ενεργειακές και θρεπτικές τους ανάγκες. Ιδανικά 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2–3 ενδιάμεσα σνακ (δεκατιανό, απογευματινό, προ ύπνου αν χρειάζεται).



2.3. Διατροφική ασφάλεια και υγιεινή

Η τήρηση των κανόνων υγιεινής είναι απολύτως απαραίτητη για την πρόληψη τροφικών λοιμώξεων, όπως γαστρεντερίτιδες και τροφικές δηλητηριάσεις. Η σωστή αποθήκευση, προετοιμασία, μεταφορά και κατανάλωση των τροφίμων αποτελεί βασικό πυλώνα για την υγεία όλων των παιδιών και του προσωπικού της κατασκήνωσης.

2.3.1. Προετοιμασία και κατανάλωση γευμάτων

Καθαριότητα των Στελεχών και των παιδιών

- Πλύσιμο χεριών με σαπούνι πριν από κάθε εργασία στην κουζίνα ή μετά τη χρήση τουαλέτας.
- Καθαρή ενδυμασία, χρήση γαντιών και καλυμμένα μαλλιά από συμμετέχοντες στη μαγειρική.

Σκεύη και επιφάνειες

- Διαχωρισμός ωμών και μαγειρεμένων τροφών (επιφάνειες κοπής, σκεύη κ.α.).
- Ξεχωριστές επιφάνειες για κρέας, λαχανικά, ψωμί.
- Καθαρισμός πάγκων και σκευών με κατάλληλα καθαριστικά.
- Τακτική απολύμανση πάγκων, φούρνου και ηλεκτρικής κουζίνας.
- Κάδοι απορριμμάτων με καπάκι/κάλυμμα και καθημερινή αποκομιδή.

Κατανάλωση γευμάτων

- Άμεσο σερβίρισμα των γευμάτων ή διατήρησή τους σε ασφαλείς συνθήκες μέχρι την κατανάλωση (π.χ. σπεπασμένες κατσαρόλες/ταψιά με τουλπάνια ή τούλι από πάνω).
- Αποφυγή παρατεταμένης έκθεσης γευμάτων (λόγοι μικροβιολογικής ασφάλειας).
- Δεν επιτρέπεται η διατήρηση τροφίμων εκτός ψυγείου από τα παιδιά για μεταγενέστερη κατανάλωση.
- Δεν συνιστάται η κατανάλωση τροφίμων που έχουν περισσέψει από προηγούμενο γεύμα, εκτός εάν έχουν συντηρηθεί σύμφωνα με τους κανόνες ασφάλειας τροφίμων.

Συχνά λάθη που πρέπει να αποφεύγονται

- Σερβίρισμα φαγητού χωρίς πλύσιμο χεριών ή χρήση γαντιών.
- Κατανάλωση ωμών αυγών (π.χ. σε dressing, μαγιονέζα).
- Φύλαξη τροφίμων σε ακάθαρτες επιφάνειες ή πάνω στο έδαφος.
- Χρήση τροφίμων με αλλοιωμένη συσκευασία (π.χ. φουσκωμένες κονσέρβες).
- Κατανάλωση τροφίμων τα οποία έχουν λήξει.

2.3.2. Συντήρηση και αποθήκευση τροφίμων

Η σωστή διαχείριση και αποθήκευση των τροφίμων είναι κρίσιμη για τη διασφάλιση της υγείας της κατασκήνωσης και την πρόληψη τροφικών δηλητηριάσεων. Οι ιδιαίτερες συνθήκες της κατασκήνωσης (θερμοκρασία, απομακρυσμένο περιβάλλον, περιορισμένα ψυγεία) απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή.

- Καθημερινή ή συχνή παραλαβή τροφίμων με έλεγχο ποιότητας και ημερομηνία λήξης.
- Αποθήκευση ξηρών τροφίμων σε καθαρό, ξηρό και σκιερό περιβάλλον.
- Τήρηση κανόνα κυκλικής κατανάλωσης «πρώτα τα παλιά»/ FIFO (First In, First Out).
- Διατήρηση ψυκτικής αλυσίδας. Τα ευπαθή τρόφιμα πρέπει να παραμένουν στις κατάλληλες θερμοκρασίες ψύξης ή κατάψυξης, ιδιαίτερα τους θερινούς μήνες, ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος ανάπτυξης παθογόνων μικροοργανισμών.
- Επισήμανση τροφίμων με ημερομηνία λήξης και χρήση.

Κανόνες συντήρησης και αποθήκευσης τροφίμων

Είδος τροφίμου	Ιδανική θερμοκρασία
Κατεψυγμένα (π.χ. κρέας, ψάρι)	-18°C
Ψυγείου (π.χ. γαλακτοκομικά, αλλαντικά)	0-4°C
Μαγειρεμένα τρόφιμα	<5°C ή >60°C για αποφυγή μικροβιακής ανάπτυξης
Ξηρά τροφή (π.χ. παξιμάδια, δημητριακά)	Δροσερό, ξηρό μέρος, < 25°C

Σημείωση: Απαιτείται καθημερινός έλεγχος θερμοκρασίας συντήρησης.

Χρονική διάρκεια αποθήκευσης τροφίμων

- Τρόφιμα μαγειρεμένα: μέχρι 24 ώρες στο ψυγείο.
- Ωμά κρέατα/ψάρια: χρήση εντός 1-2 ημερών.
- Γαλακτοκομικά: τηρούνται οι ημερομηνίες λήξης.

Πρακτικές Οδηγίες

- Χρησιμοποιείτε ερμητικά κλειστά δοχεία (τάπερ, σακούλες zip).
- Διαχωρίζετε σωστά τα ωμά και τα μαγειρεμένα τρόφιμα.
- Αποφύγετε την επαναθέρμανση γευμάτων πάνω από μία (1) φορά.
- Δώστε προτεραιότητα στη χρήση τροφίμων με μικρότερη διάρκεια ζωής.

2.3.3. Οδηγίες υγιεινής για παιδιά στην κατασκήνωση

Πριν και μετά από κάθε γεύμα

- ☑ Πλένουν καλά τα χέρια τους με σαπούνι και νερό.
- ☑ Δεν αγγίζουν τρόφιμα αν δεν έχουν καθαρά χέρια.
- ☑ Δεν τρώνε με βρόμικα χέρια ή από το πάτωμα.

Όταν τρώνε

- ☑ Τρώνε μόνο το δικό τους φαγητό – δεν ανταλλάσσουν φαγητά χέρι με χέρι.
- ☑ Δεν μοιράζονται μπουκάλια ή κουτάλια.
- ☑ Πετάνε το φαγητό αν έμεινε πολλές ώρες εκτός ψυγείου.
- ☑ Αν δουν κάτι περίεργο στο φαγητό (π.χ. μυρωδιά, χρώμα), ενημερώνουν ένα Στέλεχος.

Κρατάνε τον χώρο καθαρό

- ☑ Πετάνε τα σκουπίδια στον κάδο.
- ☑ Δεν αφήνουν φαγητά εκτεθειμένα.
- ☑ Δεν παίζουν κοντά στην κουζίνα ή στους κάδους.

2.4. Ειδικές διατροφικές ανάγκες και περιορισμοί

Η έγκαιρη και ακριβής καταγραφή των διατροφικών περιορισμών και προτιμήσεων των παιδιών πριν από την άφιξή τους στην κατασκήνωση είναι απολύτως αναγκαία για την ασφάλεια και την ομαλή λειτουργία της διατροφικής υποστήριξης. Η καταγραφή αυτή διασφαλίζει την αποφυγή διατροφικών περιστατικών όπως αλλεργικές αντιδράσεις, την ψυχική και σωματική ευημερία των παιδιών, και την πρόσβαση σε γεύματα ίσης θρεπτικής αξίας, ποιότητας και ποσότητας.

Τύποι διατροφικών αναγκών και περιορισμών

Κατηγορία	Παραδείγματα	Προτεινόμενη αντιμετώπιση
Αλλεργίες	Ξηροί καρποί, γάλα, αυγό, ψάρια, σουσάμι, οστρακοειδή	Εξάλειψη αλλεργιογόνου, αποφυγή επιμόλυνσης, χρήση ειδικών ετικετών.
Δυσανεξίες	Λακτόζη, γλουτένη	Ειδικά προϊόντα (π.χ. γάλα χωρίς λακτόζη, ψωμί χωρίς γλουτένη), σήμανση γευμάτων.
Χορτοφαγία	Αποφυγή κρέατος, ψαριού, ζωικών προϊόντων	Εναλλακτικές επιλογές πλούσιες σε πρωτεΐνη (όσπρια, χούμους, τόφου, αυγό αν επιτρέπεται).
Ιατρικά θέματα	Σακχαρώδης διαβήτης, κοιλιοκάκη	Ειδικά μενού με έλεγχο υδατανθράκων/ γλουτένης, διατροφική παρακολούθηση.
Θρησκευτικοί περιορισμοί	Νηστείες	Αποκλεισμός «απαγορευμένων» τροφίμων και παροχή κατάλληλων υποκατάστατων.

Σημείωση: Η κουζίνα πρέπει να έχει σαφή καταγραφή αυτών των περιπτώσεων και προβλεπόμενες εναλλακτικές επιλογές.

2.4.1. Ειδικές διατροφικές ανάγκες και απαιτήσεις

Συλλογή πληροφοριών μέσω ερωτηματολογίου με τη δήλωση συμμετοχής

- Να περιλαμβάνει αναλυτικά ερωτήματα για αλλεργίες, δυσανεξίες, προτιμήσεις, ιατρικούς/ θρησκευτικούς λόγους.
- Υπογραφή από τον κηδεμόνα και, όπου χρειάζεται, γνωμάτευση γιατρού.

Καταγραφή & διανομή στους αρμόδιους

- Η λίστα ειδικών διατροφικών αναγκών πρέπει να είναι διαθέσιμη στην κουζίνα, στο ιατρείο, στον υπεύθυνο της ομάδας.
- Προτείνεται χρήση κωδικού/σήμανσης (π.χ. έγχρωμο ταμπελάκι ή αυτοκόλλητο) για διακριτική αναγνώριση.

Σχεδιασμός ειδικών γευμάτων

- Προβλέπεται εκ των προτέρων κατάλληλο μενού εναλλακτικής διατροφής ανά ανάγκη/περίπτωση.
- Χρήση ασφαλών προϊόντων (π.χ. δημητριακά χωρίς γλουτένη, φυτικά γάλατα ή γάλα χωρίς λακτόζη, προϊόντα χωρίς αλλεργιογόνα).

Εκπαίδευση Στελεχών στην Υπηρεσία Μαγειρέματος

- Η Υπηρεσία Μαγειρέματος και το Αρχηγείο της κατασκήνωσης πρέπει να γνωρίζουν:
  - Ποιο παιδί έχει ειδική διατροφική ανάγκη/περιορισμό.
  - Πώς να αναγνωρίσουν συμπτώματα αλλεργικής αντίδρασης.
  - Ορθή διαχείριση επιμόλυνσης (χρήση ξεχωριστών σκευών, εργαλείων και επιφανειών εργασίας) για την αποφυγή μεταφοράς αλλεργιογόνων ή ανεπιθύμητων ουσιών μεταξύ τροφίμων.

2.5. Ενυδάτωση και κατανάλωση υγρών

Η συχνή πρόσληψη νερού και υγρών είναι ζωτικής σημασίας, ειδικά τους θερινούς μήνες καθώς βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, βελτιώνει τη συγκέντρωση και την ενέργεια, μειώνει τον κίνδυνο θερμοπληξίας ή εξάντλησης, υποστηρίζει τη σωστή λειτουργία των οργάνων και την πέψη.

2.5.1. Ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη νερού και υγρών

Η ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη νερού και υγρών εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο, το σωματικό βάρος, τη σωματική δραστηριότητα, καθώς και από περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως η θερμοκρασία και η υγρασία.

Ηλικιακή ομάδα	Συνιστώμενη ποσότητα υγρών/ημέρα
5–8 ετών	5–6 ποτήρια (1,0–1,2 λίτρα)
9–13 ετών	6–8 ποτήρια (1,2–1,6 λίτρα)
14–17 ετών	8–10 ποτήρια (1,6–2,0 λίτρα)
≥ 18 ετών	10–12 ποτήρια (2,0–2,5 λίτρα)

- Αυτές οι ποσότητες περιλαμβάνουν όλα τα υγρά (πόσιμο νερό, χυμούς, γάλα, σούπες κ.λπ.) και το νερό που προσλαμβάνεται από τα τρόφιμα (περίπου 20-30% της συνολικής πρόσληψης υγρών).
- Τις ημέρες με αυξημένη δραστηριότητα ή υψηλότερη θερμοκρασία (π.χ. καύσωνας), οι ανάγκες μπορεί να αυξηθούν κατά 0.5–1 λίτρο επιπλέον.

2.5.2. Κατάλληλα ροφήματα για ενυδάτωση

Συνιστώμενα:

- Νερό – η βασικότερη και ασφαλέστερη επιλογή για ενυδάτωση.
- Νερό με φέτες φρούτων – π.χ. λεμόνι, αγγούρι, πορτοκάλι για ελαφριά γεύση χωρίς ζάχαρη.
- Φυσικοί χυμοί – σε μικρή ποσότητα (½ ποτήρι), ιδανικά χωρίς πρόσθετη ζάχαρη.

Να αποφεύγονται:

- Αναψυκτικά με ζάχαρη ή/και καφεΐνη (π.χ. τύπου cola, ενεργειακά ποτά).
- Έτοιμοι χυμοί με πρόσθετα σάκχαρα, όποτε αυτό είναι εφικτό.
- Ενεργειακά ποτά – ακατάλληλα για παιδιά και εφήβους.
- Πολύ αλμυρά σνακ (π.χ. πατατάκια), γιατί αυξάνουν τη δίψα και μπορεί να οδηγήσουν σε αφυδάτωση.

2.5.3. Πρακτικές οδηγίες για την ενυδάτωση στην κατασκήνωση

1. Υπενθύμιση κατανάλωσης νερού κάθε 60–90 λεπτά, ειδικά:
    - Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από δραστηριότητες.
    - Πριν τη βραδινή ενούρηση και μετά το ξύπνημα.
2. Προσωπικά παγούρια με το όνομα κάθε παιδιού.
3. Σταθμοί με νερό σε όλες τις δραστηριότητες και τα σημεία συνάντησης.
4. Έλεγχος για συμπτώματα αφυδάτωσης όπως:
    - ξηρά χείλη/στόμα
    - αίσθημα ζάλης ή κόπωση
    - πονοκέφαλος
    - δυσκοιλιότητα
    - έλλειψη συγκέντρωσης
    - σκούρα ούρα (ιδανικά ανοιχτόχρωμα)
    - λιγότερο συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα
5. Ενθαρρύνεται η τακτική πρόσληψη νερού κατά τη διάρκεια της ημέρας και όχι μόνο όταν εμφανίζεται το αίσθημα δίψας.

2.6. Οργάνωση εκδρομών – Ξηρά τροφή

Κατά τις εξορμήσεις στην κατασκήνωση (πεζοπορίες, εκδρομές), όπου η δυνατότητα μαγειρέματος ή η ύπαρξη ψυγείου δεν είναι εφικτή, είναι απαραίτητο να προβλέπονται ασφαλή, εύκολα στη μεταφορά και θρεπτικά γεύματα. Η σωστή επιλογή τροφίμων εξασφαλίζει επαρκή ενέργεια και αποτρέπει αδιαθεσίες ή μείωση της απόδοσης.

Κατά τη διάρκεια εκδρομών ή πεζοποριών, η πρόσληψη τροφής και υγρών είναι καθοριστική για τη διατήρηση ενέργειας και υγείας, ειδικά υπό συνθήκες έντονης σωματικής δραστηριότητας ή ζέστης.

2.6.1. Βασικά κριτήρια επιλογής γευμάτων

- **Σταθερότητα.** Το γεύμα πρέπει να διατηρείται ασφαλές και αναλλοίωτο εκτός ψυγείου για 4–6 ώρες, χωρίς να αλλοιώνεται από τη θερμοκρασία περιβάλλοντος.
- **Θρεπτική αξία.** Να παρέχει επαρκή ενέργεια και ποσότητα βασικών μακροθρεπτικών συστατικών, όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες.
- **Ασφαλής μεταφορά.** Εύκολο στη μεταφορά χωρίς κίνδυνο διαρροών ή θρυμματισμού. Προτείνεται χρήση κατάλληλης συσκευασίας (π.χ. σακουλάκια, παγοκύστες όπου απαιτείται).
- **Κατανάλωση χωρίς σκεύη.** Να μπορεί να καταναλωθεί χωρίς τη χρήση μαχαιροπήρουνων ή άλλων σκευών — ιδανικά γεύματα «στο χέρι», με απλότητα και ευκολία.

2.6.2. Μεταφορά τροφίμων σε εκδρομές και πεζοπορίες

- Μεταφορά τροφίμων σε ψυγειάκια με παγοκύστες ή θερμομονωτικά σακουλάκια.
- Αποφυγή ευαλλοίωτων τροφίμων όπως αλλαντικά, σαλάτες με μαγιονέζα/αυγά, μαλακά τυριά.
- Αποφυγή έκθεσης των τροφίμων στον ήλιο ή σε υψηλές θερμοκρασίες.
- Ό,τι δεν καταναλώνεται εντός 4 ωρών δεν επιστρέφεται για κατανάλωση.

2.6.3. Ενδεικτικά γεύματα και σνακ για εκδρομές - πεζοπορίες

Κατηγορία	Προτάσεις
Σάντουιτς / Τορτίγιες	• Ψωμί ολικής + κίτρινο τυρί + ντομάτα + μαρούλι • Τορτίγια με χούμους + λαχανικά σε μπαστουνάκια • Τορτίγια με ψητά λαχανικά και χούμους
Πίτες	• Σπανακόπιτα ή χορτόπιτα χωρίς αυγό • Μίνι πίτες με λαχανικά και κίτρινο τυρί
Γλυκά σνακ	• Τοστ με βούτυρο ξηρών καρπών + μέλι • Μπάρες δημητριακών χωρίς σοκολάτα (γιατί θα λιώσει) • Σταφιδόψωμο
Ξηροί καρποί & φρούτα	• Αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια (σε παιδιά άνω των 6-7 ετών) • Αποξηραμένα φρούτα (π.χ. βερίκοκα, χουρμάδες) • Μήλο, μπανάνα, σταφύλια (σε τάπερ) ◦ αποφυγή κομμένων φρούτων – αλλοιώνονται πιο εύκολα
Ξηρά σνακ	• Κουλούρι Θεσσαλονίκης • Παξιμάδια / κράκερ ολικής άλεσης / κριτσίνια • Φρυγανιές, ρυζογκοφρέτες, παστέλι
Άλλες επιλογές	• Φαλάφελ / ρεβυθοκεφτέδες με ψωμάκι • Χυμός μακράς διάρκειας (χωρίς ζάχαρη)

2.7. Τροφοδοσία κατασκήνωσης και επιλογή καταστημάτων

Η τροφοδοσία της κατασκήνωσης είναι ένας κρίσιμος τομέας για την υγεία, την ασφάλεια και τη γενική εμπειρία των παιδιών. Η επιλογή των καταστημάτων και των προμηθευτών οφείλει να γίνεται με κριτήρια ποιότητας, ασφάλειας, ποικιλίας και αξιοπιστίας.

2.7.1. Κριτήρια επιλογής προμηθευτών και καταστημάτων

Κριτήριο	Τι περιλαμβάνει / Τι να προσέξετε
Πιστοποιήσεις & άδειες	Να διαθέτουν άδεια λειτουργίας, HACCP ή ISO 22000.
Συνέπεια & αξιοπιστία	Τακτικές παραδόσεις, έγκαιρη εξυπηρέτηση, εγγύηση διαθεσιμότητας.
Ποιότητα προϊόντων	Ελεγμένες ημερομηνίες λήξης, φρέσκα & μη αλλοιωμένα τρόφιμα.
Ποικιλία & προσαρμοστικότητα	Δυνατότητα προμήθειας ειδικών προϊόντων (π.χ. χωρίς γλουτένη, χορτοφαγικά/ νηστίσιμα).
Τιμολογιακή πολιτική	Ανταγωνιστικές τιμές, δυνατότητα έκδοσης τιμολογίων & παραστατικών.
Ασφάλεια κατά τη μεταφορά	Κατάλληλα φορτηγά με ψυγεία για τρόφιμα που χρειάζονται ψύξη.
Τοπικότητα & φρεσκάδα	Κατά προτίμηση τοπικά προϊόντα για υποστήριξη της τοπικής οικονομίας και μικρότερη αλλοίωση.
Εμπειρία με κατασκηνώσεις/σχολεία	Κατανόηση των αναγκών μαζικής σίτισης και παιδικής διατροφής.

2.7.2. Βασικές κατηγορίες τροφίμων που προμηθεύονται

- Φρέσκα τρόφιμα όπως λαχανικά, φρούτα, κρέας, γαλακτοκομικά.
- Τρόφιμα μακράς διάρκειας όπως όσπρια, ζυμαρικά, δημητριακά, παξιμάδια.
- Ειδικά τρόφιμα όπως προϊόντα χωρίς γλουτένη/λακτόζη, παιδικά γιαούρτια, φυτικά γάλατα.
- Σνακ όπως μπάρες δημητριακών, κράκερς, αποξηραμένα φρούτα, ξηροί καρποί.
- Αναλώσιμα όπως νερά, χυμοί, σακούλες τροφίμων, χαρτικά.

2.7.3. Οργάνωση και έλεγχος της τροφοδοσίας

- Συμβάσεις με προμηθευτές – γραπτή συμφωνία για παράδοση, τιμές, επιστροφές προϊόντων κ.λπ.
- Δελτίο ελέγχου παραλαβών – καθημερινός έλεγχος φθοράς/ποιότητας με υπεύθυνο αποθήκης.
- Σωστή αποθήκευση – διακριτοί και τακτοποιημένοι χώροι αποθήκευσης με κανόνες κυκλικής κατανάλωσης «πρώτα τα παλιά»/ FIFO (First In, First Out).
- Ασφάλεια και υγιεινή – καθημερινή απολύμανση χώρων αποθήκευσης και μεταφοράς.
- Καθημερινός έλεγχος μενού και αποθεμάτων για ορθό προγραμματισμό και αποφυγή σπατάλης ή ελλείψεων.
- Δημιουργία εβδομαδιαίου προγράμματος τροφοδοσίας με περιθώριο για αναπροσαρμογές.
- Προβλέψεις για κακές καιρικές συνθήκες ή καθυστερήσεις (αποθέματα έκτακτης ανάγκης).
- Επιλογή ενός «υπεύθυνου προμηθειών» που θα ελέγχει τιμές, ποιότητα και διαπραγματεύσεις.





ΚΕΦΑΛΑΙΟ

3

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ





3. Διατροφικές ανάγκες ανά ηλικιακή ομάδα

Σε μια κατασκήνωση φιλοξενούνται παιδιά με διαφορετικά στάδια ανάπτυξης. Οι διατροφικές τους ανάγκες μεταβάλλονται ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, την ενεργητικότητα και τη φάση σωματικής και γνωστικής ωρίμανσης. Η προσαρμογή των μερίδων και η ποικιλία στα γεύματα είναι εξαιρετικά σημαντική.

3.1. Παιδιά 5–7 ετών (Αστέρια)

Ενεργειακές ανάγκες & βασικά θρεπτικά συστατικά

- Έμφαση σε ισορροπημένη πρόσληψη ενέργειας και βιταμίνες Β.
- Σημαντικά θρεπτικά συστατικά: ασβέστιο (για οστά/δόντια), σίδηρος (για αιμοποίηση), βιταμίνη D, ψευδάργυρος.

Σημασία ποικιλίας και παρουσίασης

- Η αισθητική και το χρώμα ενισχύουν την αποδοχή των τροφίμων.
- Χρωματιστά, απλά φαγητά με γνώριμες γεύσεις.
- Ενθαρρύνεται η εισαγωγή νέων τροφών με ευχάριστο τρόπο, χωρίς πίεση.
- Ενίσχυση κατανάλωσης λαχανικών με δημιουργική παρουσίαση.

Ιδέες για σνακ & κύρια γεύματα

- Μικρά, θρεπτικά, εύκολα γεύματα με ποικιλία (φρούτα, σάντουιτς, τυρί, λαχανικά).
- Φρούτα κομμένα σε σχήματα, τοστάκια, στικς λαχανικών με ντιπ, γιαούρτι με φρούτα, αυγό βραστό.
- Αποφυγή έτοιμων επεξεργασμένων προϊόντων με πολλά σάκχαρα ή αλάτι.

Ενίσχυση διατροφικής συμπεριφοράς

- Θετική ενθάρρυνση, ομαδική κατανάλωση και αποφυγή πίεσης.
- Δημιουργία θετικής σχέσης με το φαγητό.
- Συμμετοχή στο στρώσιμο τραπεζιού ή την προετοιμασία απλών πιάτων.

3.2. Παιδιά 7–11 ετών (Πουλιά)

Αυξημένες ενεργειακές ανάγκες λόγω ανάπτυξης

- Σταθερή αύξηση βάρους και ύψους — ανάγκη για πλήρη και ισορροπημένη διατροφή.
- Σημαντική η σταθερή πρόσληψη ενέργειας για την υποστήριξη της σωματικής και νοητικής ανάπτυξης.

Ισορροπία μακροθρεπτικών συστατικών

- Ισορροπημένη πρόσληψη πρωτεϊνών, σύνθετων υδατανθράκων και «καλών» λιπών.
- Ενίσχυση γευμάτων με πρωτεΐνη (αυγό, όσπρια, γαλακτοκομικά).
- Σημαντικά τα ω-3 λιπαρά οξέα για τον εγκέφαλο (π.χ. ψάρι).
- Μείωση πρόσληψης ζάχαρης & αναψυκτικών.

Κατασκηνωτικά γεύματα

- Επιλογή γευμάτων που μεταφέρονται εύκολα σε ατομικά δοχεία (τάπερ), δεν απαιτούν σύνθετη προετοιμασία.
- Συνταγές με ήπιες γεύσεις, εύπεπτες και πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά.

Πρακτικές συμβουλές

- Καθιερωμένα ωράρια φαγητού, εμπλοκή των παιδιών στον προγραμματισμό.
- Ενίσχυση υγιών συνηθειών με θετικό παράδειγμα.
- Ενδυνάμωση καλών συνηθειών & αυτονομίας.

3.3. Παιδιά 11–14 ετών (Οδηγοί)

Έναρξη εφηβείας: φυσιολογικές αλλαγές και διατροφικές απαιτήσεις

- Ραγδαία ανάπτυξη, μεταβολές ορμονών και συναισθηματικές ανάγκες.
- Απότομη αύξηση αναγκών σε ενέργεια, λόγω ανάπτυξης και ορμονικών αλλαγών.
- Συχνές διακυμάνσεις στην όρεξη και στα γούστα.

Αυξημένες ανάγκες σε ασβέστιο, σίδηρο και πρωτεΐνη

- Ασβέστιο: 1300 mg/ημέρα.
- Σίδηρος: σημαντικός για κορίτσια λόγω εμμήνου ρύσεως.
- Πρωτεΐνη: υποστήριξη μυϊκής μάζας (ιδιαίτερα στα αγόρια).

Διατροφικές ανησυχίες – Εικόνα σώματος

- Ευαισθητοποίηση σε θέματα αποδοχής και υγιούς διατροφικής συμπεριφοράς.
- Εμφάνιση άγχους για το σώμα ή υπερβολικές/περιοριστικές δίαιτες.
- Σημασία της ενθάρρυνσης θετικής εικόνας σώματος και ισορροπίας.

Ρόλος φυσικής δραστηριότητας

- Καθοριστική για σωστή ανάπτυξη, ευεξία και θετική αυτοεικόνα.
- Απαραίτητη για σκελετική υγεία, ρύθμιση βάρους και ψυχική διάθεση.
- Συνδυασμός με κατάλληλη διατροφή για βέλτιστα αποτελέσματα.

3.4. Έφηβοι 14–17 ετών (Μεγάλοι Οδηγοί)

Κορύφωση σωματικής ανάπτυξης

- Αυξημένες απαιτήσεις σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.
- Αυξημένη ανάγκη για θερμίδες: 2200–3000 kcal/ημέρα ανάλογα με το φύλο και την άσκηση.
- Συμπληρωματικά γεύματα για υποστήριξη της ανάπτυξης.

Ανεξαρτητοποίηση & προσωπικές διατροφικές επιλογές

- Εκπαίδευση για κριτική σκέψη στις διατροφικές επιλογές.
- Έναρξη προσωπικών διατροφικών αποφάσεων (π.χ. vegetarian, αποφυγή πρωινού).
- Εκπαίδευση για αναγνώριση ισορροπημένων γευμάτων.

Πιθανές ελλείψεις & διατροφικές τάσεις

- Συχνές ελλείψεις: σίδηρος (κυρίως σε κορίτσια), βιταμίνη D, ασβέστιο.
- Τάσεις: fast food, ενεργειακά ποτά, μονοφαγικές δίαιτες.

Συμβουλές για ενισχυτικά και ισορροπημένα γεύματα

- Γεύματα πλούσια σε πρωτεΐνη και σύνθετους υδατάνθρακες.
- Δυνατότητα συμμετοχής στην επιλογή ή παρασκευή γευμάτων.
- Προετοιμασία για αυτονομία στη διατροφή.

3.5. Ενήλικες 18–65+ ετών (Στελέχη)

Αυξημένες απαιτήσεις λόγω του ρόλου στην κατασκήνωση

- Τα Στελέχη συχνά συμμετέχουν σε πολύωρες υπαίθριες δραστηριότητες, με αυξημένη φυσική καταπόνηση και έκθεση στη ζέστη.
- Οι ανάγκες σε ενέργεια και υγρά διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και τις καθημερινές αρμοδιότητες του κάθε στελέχους.

Επαρκής ενέργεια, ενυδάτωση και ισορροπημένα γεύματα

- Η κατανάλωση τακτικών και ισορροπημένων γευμάτων συμβάλλει στη διατήρηση της ενέργειας, της συγκέντρωσης και της καλής φυσικής απόδοσης καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην επαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης, φρούτων, λαχανικών και υγρών, ιδιαίτερα κατά τους θερινούς μήνες.

Διατροφική συμπεριφορά και πρότυπο για τα παιδιά

- Τα Στελέχη αποτελούν πρότυπο διατροφικής συμπεριφοράς για τα παιδιά και μπορούν να ενισχύσουν θετικές συνήθειες μέσω του προσωπικού τους παραδείγματος.
- Η κοινή κατανάλωση των γευμάτων και η θετική στάση απέναντι σε όλα τα τρόφιμα συμβάλλουν στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού διατροφικού περιβάλλοντος.

Διατροφικές προκλήσεις στην κατασκήνωση

- Οι αυξημένες υποχρεώσεις και το απαιτητικό πρόγραμμα μπορεί να οδηγήσουν σε παράλειψη γευμάτων ή ανεπαρκή πρόσληψη υγρών.
- Οι αυξημένες υποχρεώσεις ή οι γρήγοροι ρυθμοί της ημέρας μπορεί να οδηγήσουν στην επιλογή πρόχειρων γευμάτων ή στην παράλειψη ενδιάμεσων σνακ.

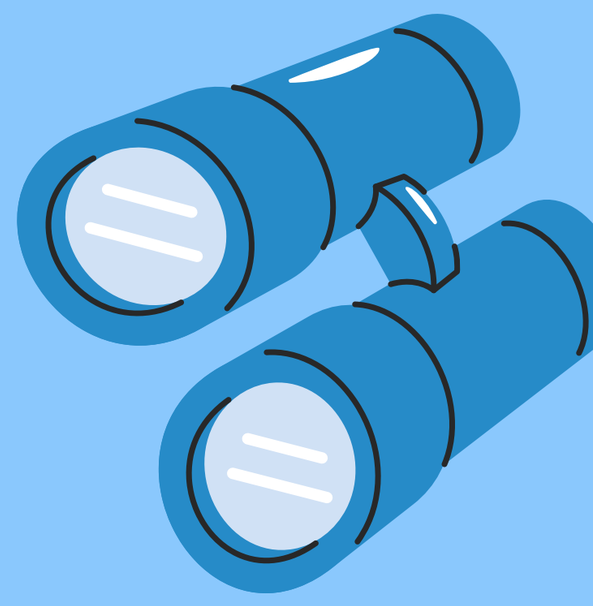
Πρακτικές συμβουλές

- Αποφυγή παράλειψης γευμάτων, ακόμη και σε ημέρες με αυξημένο φόρτο δραστηριοτήτων.
- Πρόβλεψη για υγιεινά ενδιάμεσα σνακ και τακτική κατανάλωση νερού κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Περιορισμός της υπερβολικής κατανάλωσης καφέ, αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών, ιδιαίτερα όταν οι ανάγκες σε ενυδάτωση είναι αυξημένες.

Ιδιαίτερη προσοχή σε ενήλικες ≥65 ετών

- Αυξημένη έμφαση στην επαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας και της λειτουργικότητας.
- Εξασφάλιση επαρκούς πρόσληψης ασβεστίου, βιταμίνης D και βιταμίνης B12.
- Προσαρμογή της υφής των γευμάτων όταν υπάρχουν δυσκολίες στη μάσηση ή στην κατάποση.
- Συστηματική υπενθύμιση για κατανάλωση υγρών, καθώς το αίσθημα της δίψας μειώνεται με την ηλικία.

Η φροντίδα της δικής τους διατροφής και ενυδάτωσης είναι απαραίτητη, ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται με ασφάλεια και επάρκεια στις απαιτήσεις της κατασκήνωσης και στη φροντίδα των παιδιών.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ

4

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

4.1. Ομάδες τροφίμων

Η σωστή διατροφική δομή της ημέρας βασίζεται στην τακτική κατανάλωση ισορροπημένων γευμάτων, που καλύπτουν τις ενεργειακές και θρεπτικές ανάγκες των παιδιών και εφήβων. Η συχνότητα, η ποικιλία και η ποιότητα των γευμάτων παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υγεία, τη διάθεση και τη συνολική απόδοση του οργανισμού.

Η ποικιλία είναι το κλειδί. Κανένα τρόφιμο από μόνο του δεν καλύπτει όλες τις ανάγκες. Επομένως, είναι σημαντικό τα γεύματα να περιλαμβάνουν τρόφιμα από τουλάχιστον 3 διαφορετικές ομάδες.

Τρόφιμο	**Τι περιλαμβάνει**
Λαχανικά	• Όλα τα ωμά λαχανικά (π.χ. μαρούλι, ντομάτα, αγγούρι, λάχανο, καρότο κ.α.) • Όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά (π.χ. μπρόκολο, κολοκυθάκια, χόρτα κ.α.) • Τα αμυλώδη λαχανικά (π.χ. αρακάς, καλαμπόκι, κολοκύθα) • Δεν περιλαμβάνει την πατάτα και τις ποικιλίες της.
Φρούτα	• Όλα τα ωμά φρούτα (π.χ. πορτοκάλι, μήλο, μπανάνα, φράουλες, ροδάκινο κ.α.) • Όλα τα αποξηραμένα φρούτα (π.χ. σταφίδες, δαμάσκηνα, βερίκοκα κ.α.) • Οι φυσικοί χυμοί φρούτων (100%, χωρίς προσθήκη ζάχαρης)
Γάλα & γαλακτοκομικά προϊόντα	• Γάλα, γιαούρτι, τυριά • Δεν περιλαμβάνει το βούτυρο.
Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) & πατάτες	• Δημητριακά: βρόμη, σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, ρύζι κ.α. • Προϊόντα δημητριακών: αλεύρι, ψωμί, φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, ζυμαρικά, πλιγούρι, τραχανάς, ζύμες, πίτες, δημητριακά πρωινού. • Πατάτες και τις ποικιλίες της.
Όσπρια	• Φακές, ρεβίθια, φασόλια, φάβα, κουκιά κ.α.
Κόκκινο & λευκό κρέας	• Κόκκινο κρέας: μοσχάρι, βοδινό, χοιρινό, αρνί, κατσίκι κ.α. • Λευκό κρέας: κοτόπουλο, γαλοπούλα, πάπια, κουνέλι κ.α.
Ψάρια & θαλασσινά	• Ψάρια: σαρδέλα, μαρίδα, γαύρος, αθερίνα, μπακαλιάρος, τσιπούρα, πέρκα, τόνος, λαβράκι, σολομός, λυθρίνι κ.α. • Θαλασσινά: μαλάκια, οστρακοειδή, οστρακόδερμα): γαρίδες, καλαμάρι, χταπόδι, σουπιά, μύδια, στρείδια.
Λίπη, έλαια, ελιές & ξηροί καρποί	• Ελιές • Ελαιόλαδο, έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια), βούτυρο, μαργαρίνη • Ξηροί καρποί: καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια, σουσάμι, ηλιόσπορος, βούτυρα ξηρών καρπών (π.χ. ταχίνι, φυστικοβούτυρο)
Προστιθέμενα σάκχαρα	• Ζάχαρη (λευκή ή καστανή) • Γλυκαντικές ύλες: γλυκόζη, φρουκτόζη, μαλτόζη, μαλτοδεξτρίνη, μελάσα κ.α. • Μέλι
Νερό & αφεψήματα	• Νερό • Γάλα, χυμοί, ροφήματα, τσάι κ.α.

4.2. Ενδεικτικές μερίδες κατανάλωσης τροφίμων ανά ηλικία

Η κατανάλωση τροφής στις σωστές ποσότητες ανάλογα με την ηλικία είναι καθοριστική για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών. Οι ενδεικτικές ημερήσιες μερίδες βοηθούν στον σχεδιασμό ισορροπημένων γευμάτων που καλύπτουν τις ενεργειακές και θρεπτικές ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας.

Μέσα από τη σωστή κατανομή των ομάδων τροφίμων, ενισχύεται η σωματική ανάπτυξη, η πνευματική απόδοση και η καλή υγεία των παιδιών.

Ομάδα τροφίμου	**4–8 ετών**	**9–13 ετών**	**14–18 ετών**	**18–65+ ετών**
Λαχανικά 1 μερίδα: 150–200 γρ. ωμά ή μαγειρεμένα	1–2 μερίδες/ημέρα	3–4 μερίδες/ημέρα	3–4 μερίδες/ημέρα	4 μερίδες/ημέρα
Φρούτα 1 μερίδα: 1 μέτριο φρούτο ή ισοδύναμο	1–2 μερίδες/ημέρα	2–3 μερίδες/ημέρα	2–3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα
Γάλα & γαλακτοκομικά προϊόντα 1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γρ. σκληρό τυρί ή 60 γρ. μαλακό τυρί	2–3 μερίδες/ημέρα	3–4 μερίδες/ημέρα	3–4 μερίδες/ημέρα	2 μερίδες/ημέρα
Δημητριακά (ζυμαρικά, ρύζι, ψωμί) & πατάτες 1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζ. μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικά ή 1 πατάτα (120–150 γρ.)	4–5 μερίδες/ημέρα	5–6 μερίδες/ημέρα	6–7 μερίδες/ημέρα	5–8 μερίδες/ημέρα
Όσπρια Η μερίδα αναφέρεται σε 120–200 γρ. μαγειρεμένα και στραγγισμένα όσπρια.	3 μερίδες/εβδομάδα 1 μερίδα: 90–120 γρ.	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα 1 μερίδα: 120–150 γρ.	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα 1 μερίδα: 150–200 γρ.	3 μερίδες/ εβδομάδα 1 μερίδα: 150–200 γρ.
Κόκκινο & λευκό κρέας Η μερίδα αναφέρεται σε μαγειρεμένο κρέας.	2–3 μερίδες/ εβδομάδα 1 μερίδα: 60–90 γρ.	2–3 μερίδες/ εβδομάδα 1 μερίδα: 90–120 γρ.	2–3 μερίδες/ εβδομάδα 1 μερίδα: 120–150 γρ.	1 μερίδα/εβδ. κόκκινο κρέας 1-2 μερίδες/εβδ. λευκό κρέας 1 μερίδα: 120–150 γρ.
Ψάρι & θαλασσινά Η μερίδα αναφέρεται σε μαγειρεμένο ψάρι ή θαλασσινά.	2–3 μερίδες/ εβδομάδα 1 μερίδα: 90–120 γρ.	2–3 μερίδες/ εβδομάδα 1 μερίδα: 120–150 γρ.	2–3 μερίδες/ εβδομάδα 1 μερίδα: 150 γρ.	2–3 μερίδες/ εβδομάδα 1 μερίδα: 150 γρ.
Αυγά	4–7 αυγά/εβδομάδα	4–7 αυγά/εβδομάδα	4–7 αυγά/εβδομάδα	έως 4 αυγά/ εβδομάδα
Νερό Το 1 ποτήρι αντιστοιχεί σε περίπου 200 mL νερού.	4–5 ποτήρια/ημέρα	6–8 ποτήρια/ημέρα	8–10 ποτήρια/ημέρα	10–12 ποτήρια/ ημέρα
Υγρά & αφεψήματα	6–7 ποτήρια/ημέρα	8–10 ποτήρια/ημέρα	10–12 ποτήρια/ημέρα	12–14 ποτήρια/ημέρα

Σημείωση: Οι προτεινόμενες μερίδες αποτελούν γενικές οδηγίες και ενδέχεται να διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο, τη σωματική ανάπτυξη και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας του παιδιού ή του εφήβου.

4.3. Ενδεικτικά μενού εβδομάδας και προτάσεις γευμάτων

4.3.1. Εβδομαδιαίο μενού για παιδιά 5–7 ετών (Αστέρια)

ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
1 ποτήρι γάλα 2% 1 μικρή φέτα ψωμί ολικής με ταχίνι + μέλι	2 κριτσίνια με σουσάμι + 1 ατομικός χυμός	1½ φλ. κοφτό μακαρονάκι + 2 κ.σ. κιμάς μοσχαρίσιος με σάλτσα ντομάτας + 2 κ.γ. μυζήθρα τριμμένη	1 μικρό μπολ φρουτοσαλάτα	<u>Ατομικό πιτσάκι φούρνου</u> 1 πίτα στρογγυλή με σάλτσα ντομάτας, ρίγανη, 2-3 κ.σ. τριμμένο κίτρινο τυρί, πιπεριές & μανιτάρια
1 γιαούρτι 2% + 1 κ.γ. μέλι + 2 κ.σ. δημητριακά	1 μπανάνα	1½ κουτάλα φακές με καρότο + 30 γρ. τυρί φέτα + 1 μικρή φέτα ψωμί ολικής	1 γιαούρτι 2% + 1 κ.γ. μέλι	1 φιλέτο μπακαλιάρος (120 γρ.) παναρισμένος + χωριάτικη σαλάτα + 1 μικρή φέτα ψωμί ολικής
1 ποτήρι γάλα 2% 2 φρυγανιές ολικής με μαρμελάδα ή μέλι + 1 βερίκοκο	Τυροβουτιές με τυρί κρέμα la vache qui rit & κριτσινάκια	1 μπιφτέκι κοτόπουλο + 2-3 πατάτες κυδωνάτες στον φούρνο με λεμόνι	1 μικρό μπολ φρουτοσαλάτα	Τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής + 1 φέτα τυρί + ντομάτα + σαλάτα + 1 μικρό φρούτο
1 αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί ολικής ντοματίνια	1 μουστοκούλουρο + 1 μικρό φρούτο	1½ κουτάλα σπανακόρυζο + 1 μικρή φέτα ψωμί ολικής + 30 γρ. τυρί φέτα	1 κεσεδάκι ρυζόγαλο με κανέλα	Ομελέτα (1-2 αυγά) με λαχανικά + σαλάτα χωριάτικη με 30 γρ. τυρί φέτα + 1 μικρή φέτα ψωμί ολικής
1 ποτήρι γάλα 2% 1 μικρή φέτα ψωμί ολικής με ταχίνι + μέλι	2 κριτσίνια με σουσάμι + 1 ατομικός χυμός	2 μικρά κεφτεδάκια μοσχαρίσια + ¾ φλ. ρύζι με μιξ λαχανικών	1 μικρό μπολ φρουτοσαλάτα	1½ κουτάλα πατάτες γιαχνί με καρότο & κολοκυθάκι + 30 γρ. τυρί φέτα
1 γιαούρτι 2% + 1 κ.γ. μέλι + 2 κ.σ. δημητριακά	1 μπανάνα	1½ κουτάλα αρακάς + 1 μικρή πατάτες + 1 φέτα ψωμί ολικής + 30 γρ. τυρί φέτα	1 γιαούρτι 2% + 1 μικρό φρούτο ψιλοκομμένο	1½ φλ. ζυμαρικά (πένες ή βίδες) με κόκκινη σάλτσα + λαχανικά (πιπεριά, καρότο, μανιτάρια) + 1 κ.σ. μυζήθρα τριμμένη
1 ποτήρι γάλα 2% 2 φρυγανιές ολικής με μαρμελάδα ή μέλι + 1 βερίκοκο	1 μουστοκούλουρο + 1 μικρό φρούτο	2-3 κομμάτια (60-90 γρ.) κοτόπουλο λεμονάτο + ¾ φλ. ρύζι με μιξ λαχανικών	1 μικρό μπολ φρουτοσαλάτα	1 γιαούρτι 2% + 1 κ.γ. μέλι + 3 κ.σ. δημητριακά + 1 φρούτο ψιλοκομμένο

<u>Σημείωση</u>: Τα μεσημεριανά & βραδινά γεύματα συνοδεύονται από 1 ατομικό μπολ σαλάτα π.χ. αγγουροντομάτα, μαρούλι, χόρτα εποχής/βραστά κολοκυθάκια-καρότο.

4.3. Ενδεικτικά μενού εβδομάδας και προτάσεις γευμάτων

4.3.2. Εβδομαδιαίο μενού για παιδιά 7-11 ετών (Πουλιά)

ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
1 ποτήρι γάλα 2% 3 φρυγανιές ολικής με μαρμελάδα ή μέλι + 1 φρούτο	1 φρούτο + 1 μικρή χούφτα καρύδια	2 φλ. κοφτό μακαρονάκι + 4 κ.σ. κιμάς μοσχαρίσιος με σάλτσα ντομάτας + 2 κ.γ. μυζήθρα τριμμένη	1 μικρό μπολ φρουτοσαλάτα	<u>Ατομικό πιτσάκι φούρνου</u> 1½ πίτα στρογγυλή με σάλτσα ντομάτας, ρίγανη, 2-3 κ.σ. τριμμένο κίτρινο τυρί, πιπεριές & μανιτάρια
1 ποτήρι γάλα 2% 2 φέτες ψωμί ολικής με ταχίνι + μέλι	2 κριτσίνια με σουσάμι + 1 ατομικός χυμός	2 κουτάλες φακές με καρότο + 40 γρ. τυρί φέτα + 1 φέτα ψωμί ολικής	1 γιαούρτι 2% + 1 κ.γ. μέλι	1 φιλέτο μπακαλιάρος (120-150 γρ.) παναρισμένος + 2 μικρές πατάτες βραστές
2 αυγά βραστά ή scrambled + 1 φέτα ψωμί ολικής ντοματίνια	1 φρούτο + 1 μικρή χούφτα καρύδια	1 μπιφτέκι κοτόπουλο (120 γρ.) + 3-4 πατάτες κυδωνάτες στον φούρνο με λεμόνι	1 μικρό μπολ φρουτοσαλάτα	Τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής με 1 φέτα τυρί & ντομάτα + 1 αυγό βραστό + σαλάτα + 1 μικρό φρούτο
1 φλ. γάλα 2% με 45 γρ. δημητριακά + 1 μικρό φρούτο	1 μπάρα δημητριακών (χωρίς σοκολάτα)	2½ κουτάλες σπανακόρυζο + 1 φέτα ψωμί ολικής + 40 γρ. τυρί φέτα	1 κεσεδάκι ρυζόγαλο με κανέλα	Ομελέτα (2 αυγά) με λαχανικά + σαλάτα χωριάτικη με 30 γρ. τυρί φέτα + 1 φέτα ψωμί ολικής
1 γιαούρτι 2% με 1 κ.γ. μέλι, 3 κ.σ. δημητριακά + 1 μικρό φρούτο	1 μουστοκούλουρο + 1 μικρό φρούτο	2-3 κεφτεδάκια μοσχαρίσια + 1 φλ. ρύζι με μιξ λαχανικών	1 μικρό μπολ φρουτοσαλάτα	2 κουτάλες πατάτες γιαχνί με καρότο & κολοκυθάκι + 1-2 μικρές φέτα ψωμί ολικής + 40 γρ. τυρί φέτα
Τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα κίτρινο τυρί & ντομάτα	1 παστέλι Μελεκούνι	2 κουτάλες αρακάς + 1 μικρή πατάτες + 1 φέτα ψωμί ολικής + 40 γρ. τυρί φέτα	1 γιαούρτι 2% + 1 μικρό φρούτο ψιλοκομμένο	2 φλ. ζυμαρικά (πένες ή βίδες) με κόκκινη σάλτσα + λαχανικά (πιπεριά, καρότο, μανιτάρια) + 1 κ.σ. μυζήθρα τριμμένη
1 φλ. γάλα 2% με 45 γρ. δημητριακά + 1 μικρό φρούτο	2 κριτσίνια με σουσάμι + 1 ατομικός χυμός	3-4 κομμάτια (120-150 γρ.) κοτόπουλο λεμονάτο + 1 φλ. ρύζι με μιξ λαχανικών	1 μικρό μπολ φρουτοσαλάτα	1 πίτα αραβική με 100 γρ. κοτόπουλο, 1 κ.σ. τυρί κρέμα (π.χ. Philadelphia, Arla), 1 φέτα κίτρινο τυρί, ντομάτα, μαρούλι

<u>Σημείωση</u>: Τα μεσημεριανά & βραδινά γεύματα συνοδεύονται από 1 ατομικό μπολ σαλάτα π.χ. αγγουροντομάτα, μαρούλι, χόρτα εποχής/βραστά κολοκυθάκια-καρότο.

4.3. Ενδεικτικά μενού εβδομάδας και προτάσεις γευμάτων

4.3.3. Εβδομαδιαίο μενού για ενήλικες 18–65+ ετών (Στελέχη Αστεριών & Πουλιών)

Τα μενού των στελεχών έχουν σχεδιαστεί ώστε να βασίζονται στα ίδια γεύματα που καταναλώνουν οι αντίστοιχες ομάδες παιδιών. Με τον τρόπο αυτό διευκολύνεται η οργάνωση της κουζίνας, αξιοποιούνται οι ίδιες πρώτες ύλες και αποφεύγεται η ανάγκη παρασκευής διαφορετικών γευμάτων. Οι κύριες διαφοροποιήσεις αφορούν το μέγεθος των μερίδων και, όπου απαιτείται, μικρές προσθήκες για την κάλυψη των αυξημένων ενεργειακών αναγκών των ενηλίκων.

ΠΡΩΙΝΟ	**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ**	**ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**	**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ**	**ΒΡΑΔΙΝΟ**
Τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα κίτρινο τυρί & ντομάτα + 1 αυγό βραστό + 1 ποτήρι χυμός	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	2½-3 φλ. κοφτό μακαρονάκι + 4-5 κ.σ. κιμάς μοσχαρίσιος με σάλτσα ντομάτας + 1 κ.σ. μυζήθρα τριμμένη	1 γιαούρτι 2% + 1 φρούτο + καρύδια	Καγιανάς με αυγά, ντομάτα τριμμένη, ελαιόλαδο, ρίγανη + 40 γρ. τυρί φέτα + 2 φέτες ψωμί ολικής
2 φέτες ψωμί ολικής με ταχίνι & μέλι + 1 φρούτο	Μπάρα δημητριακών (χωρίς σοκολάτα) + 1 φρούτο	3 κουτάλες φακές + 40 γρ. τυρί φέτα + 1-2 φέτες ψωμί ολικής + 5-6 ελιές	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	1 φιλέτο μπακαλιάρος (150 γρ.) παναρισμένος + 2 πατάτες βραστές
2 αυγά βραστά ή scrambled + 2 φέτες ψωμί ολικής 30 γρ. κασέρι ντοματίνια	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	2 μπιφτέκια κοτόπουλο (~90 γρ. έκαστο) + 4-5 πατάτες κυδωνάτες στον φούρνο με λεμόνι	1 κεσεδάκι ρυζόγαλο με κανέλα + 1 μικρό φρούτο	<u>Μεσογειακή σαλάτα ζυμαρικών</u>: 3 φλ. πένες με ελιές (ροδέλες), καλαμπόκι, 40 γρ. τυρί φέτα (σε κύβους), ντοματίνια-αγγούρι ψιλοκομμένα + ελαιόλαδο
250 γρ. γιαούρτι 2% με 1 κ.γ. μέλι, 4 κ.σ. δημητριακά + 1 φρούτο	2-3 cream crackers ολικής + 2 mini babybel	2-3 κουτάλες σπανακόρυζο + 1 φέτα ψωμί ολικής + 40-60 γρ. τυρί φέτα	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	Ομελέτα (2-3 αυγά) με λαχανικά + σαλάτα χωριάτικη με 40 γρ. τυρί φέτα + 1-2 φέτες ψωμί ολικής
1 ποτήρι γάλα 2% 2 φρυγανιές ολικής με ταχίνι + 2 φρυγανιές ολικής μέλι ή μαρμελάδα + 1 φρούτο	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	3-4 κεφτεδάκια μοσχαρίσια + 1-1½ φλ. ρύζι με μιξ λαχανικών	1 γιαούρτι 2% + 1 κ.γ. μέλι + 2 κ.σ. δημητριακά	Σαλάτα ντάκος με 4 παξιμάδια ολικής (ελαφρώς βρεγμένα) + ½ κεσεδάκι cottage ή 50 γρ. τυρί φέτα + ντομάτα τριμμένη + 2-3 ελιές
Τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα κίτρινο τυρί & ντομάτα + 1 αυγό βραστό + 1 ποτήρι χυμός	1 παστέλι Μελεκούνι + 1 φρούτο	1½ κουτάλα αρακάς + 1 μικρή πατάτες + 1 φέτα ψωμί ολικής + 30 γρ. τυρί φέτα	Μπάρα δημητριακών (χωρίς σοκολάτα) + 1 φρούτο	2–2½ φλ. ζυμαρικά (πένες ή βίδες) με κόκκινη σάλτσα + λαχανικά (πιπεριά, καρότο, μανιτάρια) + 2-3 κ.σ. μυζήθρα τριμμένη
250 γρ. γιαούρτι 2% με 1 κ.γ. μέλι, 4 κ.σ. δημητριακά + 1 φρούτο	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	4-5 κομμάτια (150-180 γρ.) κοτόπουλο λεμονάτο + 1-1½ φλ. ρύζι με μιξ λαχανικών	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	<u>Πατατοσαλάτα με τόνο</u> 4-5 μικρές πατάτες βραστές, καρότο, 3-4 ελιές (ροδέλες), κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο + 100 γρ. τόνος (σε νερό)

<u>Σημείωση</u>: Τα μεσημεριανά & βραδινά γεύματα συνοδεύονται από 1 μικρό μπολ σαλάτα π.χ. αγγουροντομάτα, μαρούλι, χόρτα εποχής/βραστά κολοκυθάκια.

4.3. Ενδεικτικά μενού εβδομάδας και προτάσεις γευμάτων

4.3.4. Εβδομαδιαίο μενού για παιδιά 11-14 ετών (Οδηγοί)

ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
Τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα κίτρινο τυρί & ντομάτα + 1 φρούτο	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	3 κεφτεδάκια μοσχαρίσια + 1¼ φλ. ρύζι με μιξ λαχανικών	1 γιαούρτι 2% + 1 φρούτο + καρύδια	<u>Ατομικό πιτσάκι φούρνου</u> 1½ πίτα στρογγυλή με σάλτσα ντομάτας, ρίγανη, 2-3 κ.σ. τριμμένο κίτρινο τυρί, πιπεριές & μανιτάρια
1 ποτήρι γάλα 2% 2 φέτες ψωμί ολικής με ταχίνι & μέλι + 1 φρούτο	2 cream crackers ολικής + 1 φρούτο	2½ φλ. ζυμαρικά (πένες ή βίδες) με κόκκινη σάλτσα + λαχανικά (πιπεριά, καρότο, μανιτάρια) + 2-3 κ.σ. μυζήθρα τριμμένη	1 μπολ φρουτοσαλάτα	2 κομμάτια ομελέτα φούρνου με λαχανικά (πιπεριές, μανιτάρια) & τυρί φέτα + 1 φέτα ψωμί ολικής + χωριάτικη σαλάτα
2 αυγά βραστά ή scrambled 1 φέτα ψωμί ολικής 30 γρ. κασέρι ντοματίνια	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	1 ολόκληρο μπούτι κοτόπουλο με 3-4 πατάτες κυδωνάτες στον φούρνο με λεμόνι	1 κεσεδάκι ρυζόγαλο με κανέλα + 1 μικρό φρούτο	1 φιλέτο μπακαλιάρος (150 γρ.) + 1½ φλ. ταμπουλέ με λαχανικά (πλιγούρι + αγγούρι-ντομάτα, σε κύβους + ελαιόλαδο)
1 φλ. γάλα 2% 50 γρ. δημητριακά 1 μικρή μπανάνα	2 cream crackers ολικής + 2 mini babybel	3 κουτάλες φακές + 40 γρ. τυρί φέτα + 1-2 φέτες ψωμί ολικής + 3-4 ελιές	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	<u>Πατατοσαλάτα με τόνο</u> 3-4 μικρές πατάτες βραστές με καρότο, ελιές (ροδέλες), κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο + 100 γρ. τόνος (σε νερό)
1 γιαούρτι 2% με 1 κ.γ. μέλι, 4 κ.σ. δημητριακά + 1 φρούτο	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	2½ φλ. σπαγγέτι + 4-5 κ.σ. κιμάς μοσχαρίσιος με σάλτσα ντομάτας + 1 κ.σ. μυζήθρα τριμμένη	1 γιαούρτι 2% + 1 φρούτο + καρύδια	Καγιανάς με αυγά, ντομάτα τριμμένη, ελαιόλαδο, ρίγανη + 40 γρ. τυρί φέτα + 2 φέτες ψωμί ολικής
Τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα κίτρινο τυρί & ντομάτα + 1 φρούτο	1 μπάρα δημητριακών (χωρίς σοκολάτα) + 1 φρούτο	2 κουτάλες φασολάκια + 2 μικρές πατάτες + 1 φέτα ψωμί ολικής + 60 γρ. τυρί φέτα	1 μπολ φρουτοσαλάτα	<u>Μεσογειακή σαλάτα ζυμαρικών</u>: 2½ φλ. πένες με ελιές (ροδέλες), καλαμπόκι, 40 γρ. τυρί φέτα (σε κύβους), ντοματίνια-αγγούρι ψιλοκομμένα, ελαιόλαδο
1 ποτήρι γάλα 2% 2 φέτες ψωμί ολικής με ταχίνι & μέλι + 1 φρούτο	1 παστέλι Μελεκούνι + 1 φρούτο	4 κομμάτια (120-150 γρ.) κοτόπουλο λεμονάτο + 1¼ φλ. ρύζι με μιξ λαχανικών	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	1 πίτα αραβική με 100-120 γρ. κοτόπουλο, 1 κ.σ. τυρί κρέμα (π.χ. Philadelphia, Arla), 1 φέτα κίτρινο τυρί, ντομάτα, μαρούλι

<u>Σημείωση</u>: Τα μεσημεριανά & βραδινά γεύματα συνοδεύονται από 1 ατομικό μπολ σαλάτα π.χ. αγγουροντομάτα, μαρούλι, χόρτα εποχής/βραστά κολοκυθάκια-καρότο.

4.3. Ενδεικτικά μενού εβδομάδας και προτάσεις γευμάτων

4.3.5. Εβδομαδιαίο μενού για παιδιά 14–17 ετών (Μεγάλοι Οδηγοί)

ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
Τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα κίτρινο τυρί & ντομάτα + 1 ποτήρι χυμός	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	4 κεφτεδάκια μοσχαρίσια + 1½ φλ. ρύζι με μιξ λαχανικών	1 γιαούρτι 2% + 1 φρούτο + καρύδια	<u>Ατομικό πιτσάκι φούρνου</u> 1½ πίτα στρογγυλή με σάλτσα ντομάτας, ρίγανη, 2-3 κ.σ. τριμμένο κίτρινο τυρί, πιπεριές & μανιτάρια
1 ποτήρι γάλα 2% 2 φέτες ψωμί ολικής με ταχίνι & μέλι + 1 φρούτο	2-3 cream crackers ολικής + 2 mini babybel	3 φλ. ζυμαρικά (πένες ή βίδες) με κόκκινη σάλτσα + λαχανικά (πιπεριά, καρότο, μανιτάρια) + 3-4 κ.σ. μυζήθρα τριμμένη	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	2 κομμάτια ομελέτα φούρνου με λαχανικά (πιπεριές, μανιτάρια) & τυρί φέτα + 1 φέτα ψωμί ολικής + χωριάτικη σαλάτα
2 αυγά βραστά ή scrambled + 1-2 φέτες ψωμί ολικής 30 γρ. κασέρι ντοματίνια	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	1 ολόκληρο μπούτι κοτόπουλο με 4-5 πατάτες στον φούρνο με λεμόνι + 30 γρ. τυρί φέτα	1 κεσεδάκι ρυζόγαλο με κανέλα + 1 μικρό φρούτο	1 φιλέτο μπακαλιάρος (150 γρ.) + 2 φλ. ταμπουλέ με λαχανικά (πλιγούρι + αγγούρι-ντομάτα, σε κύβους + ελαιόλαδο)
1 φλ. γάλα 2% 50 γρ. δημητριακά 1 μικρή μπανάνα	2-3 cream crackers ολικής + 2 mini babybel	3 κουτάλες φακές + 40 γρ. τυρί φέτα + 2 φέτες ψωμί ολικής + 5-6 ελιές	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	<u>Πατατοσαλάτα με τόνο</u> 4 μικρές πατάτες βραστές με καρότο, ελιές (ροδέλες), κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο + 100 γρ. τόνος (σε νερό)
Τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα κίτρινο τυρί & ντομάτα + 1 ποτήρι χυμός	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	3 φλ. σπαγγέτι + 5 κ.σ. κιμάς μοσχαρίσιος με σάλτσα ντομάτας + 1-2 κ.σ. μυζήθρα τριμμένη	1 γιαούρτι 2% + 1 κ.γ. μέλι + 2 κ.σ. δημητριακά	Καγιανάς με αυγά, ντομάτα τριμμένη, ελαιόλαδο, ρίγανη + 40 γρ. τυρί φέτα + 2 φέτες ψωμί ολικής
1 γιαούρτι 2% με 1 κ.γ. μέλι, 4 κ.σ. δημητριακά + 1 φρούτο	1 παστέλι Μελεκούνι + 1 φρούτο	3 κουτάλες φασολάκια + 2 μικρές πατάτες + 1 φέτα ψωμί ολικής + 60 γρ. τυρί φέτα	Μπάρα δημητριακών (χωρίς σοκολάτα) + 1 φρούτο	<u>Μεσογειακή σαλάτα ζυμαρικών</u>: 3 φλ. πένες με ελιές (ροδέλες), καλαμπόκι, 40 γρ. τυρί φέτα (σε κύβους), ντοματίνια-αγγούρι ψιλοκομμένα + ελαιόλαδο
1 ποτήρι γάλα 2% 2 φρυγανιές ολικής με ταχίνι + 2 φρυγανιές ολικής μέλι ή μαρμελάδα + 1 φρούτο	Τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής + 1 φέτα τυρί + ντομάτα	4-5 κομμάτια (~150 γρ.) κοτόπουλο λεμονάτο + 1¼ φλ. ρύζι με μιξ λαχανικών	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	1 πίτα αραβική με 120 γρ. κοτόπουλο, 2 κ.σ. τυρί κρέμα (π.χ. Philadelphia, Arla), 1 φέτα κίτρινο τυρί, ντομάτα, μαρούλι

<u>Σημείωση</u>: Τα μεσημεριανά & βραδινά γεύματα συνοδεύονται από 1 μικρό μπολ σαλάτα π.χ. αγγουροντομάτα, μαρούλι, χόρτα εποχής/βραστά κολοκυθάκια.

4.3. Ενδεικτικά μενού εβδομάδας και προτάσεις γευμάτων

4.3.6. Εβδομαδιαίο μενού για ενήλικες 18–65+ ετών (Στελέχη Οδηγών & Μεγάλων Οδηγών)

Τα μενού των στελεχών έχουν σχεδιαστεί ώστε να βασίζονται στα ίδια γεύματα που καταναλώνουν οι αντίστοιχες ομάδες παιδιών. Με τον τρόπο αυτό διευκολύνεται η οργάνωση της κουζίνας, αξιοποιούνται οι ίδιες πρώτες ύλες και αποφεύγεται η ανάγκη παρασκευής διαφορετικών γευμάτων. Οι κύριες διαφοροποιήσεις αφορούν το μέγεθος των μερίδων και, όπου απαιτείται, μικρές προσθήκες για την κάλυψη των αυξημένων ενεργειακών αναγκών των ενηλίκων.

ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
Τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα κίτρινο τυρί & ντομάτα + 1 αυγό βραστό + 1 ποτήρι χυμός	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	3-4 κεφτεδάκια μοσχαρίσια + 1-1½ φλ. ρύζι με μιξ λαχανικών	1 γιαούρτι 2% + 1 φρούτο + καρύδια	<u>Μακαρονοσαλάτα με τόνο</u> 2–2 ½ φλ. πένες με 160 γρ. τόνος (σε νερό), αγγούρι, ντοματίνια, 2 κ.σ. καλαμπόκι + dressing γιαουρτιού με μουστάρδα, λεμόνι & λίγο ελαιόλαδο
2 φέτες ψωμί ολικής με ταχίνι & μέλι + 1 φρούτο	Μπάρα δημητριακών (χωρίς σοκολάτα) + 1 φρούτο	3-4 φλ. ζυμαρικά (πένες ή βίδες) με κόκκινη σάλτσα + λαχανικά (πιπεριά, καρότο, μανιτάρια) + 2-3 κ.σ. μυζήθρα τριμμένη	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	2 κομμάτια ομελέτα φούρνου με λαχανικά (πιπεριές, μανιτάρια) & τυρί φέτα + 1 φέτα ψωμί ολικής + χωριάτικη σαλάτα
2 αυγά βραστά ή scrambled + 2 φέτες ψωμί ολικής 30 γρ. κασέρι ντοματίνια	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	1 ολόκληρο μπούτι κοτόπουλο με 4-5 πατάτες στον φούρνο με λεμόνι + 30 γρ. τυρί φέτα (προαιρετικό)	1 κεσεδάκι ρυζόγαλο με κανέλα + 1 μικρό φρούτο	1 φιλέτο μπακαλιάρος (150 γρ.) + 2 φλ. ταμπουλέ με λαχανικά (πλιγούρι + αγγούρι-ντομάτα, σε κύβους + ελαιόλαδο)
250 γρ. γιαούρτι 2% με 1 κ.γ. μέλι, 4 κ.σ. δημητριακά + 1 φρούτο	2-3 cream crackers ολικής + 2 mini babybel	3 κουτάλες φακές + 40 γρ. τυρί φέτα + 1-2 φέτες ψωμί ολικής + 5-6 ελιές	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	<u>Πατατοσαλάτα με τόνο</u> 4-5 μικρές πατάτες βραστές, καρότο, 3-4 ελιές (ροδέλες), κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο + 100 γρ. τόνος (σε νερό)
1 ποτήρι γάλα 2% 2 φρυγανιές ολικής με ταχίνι + 2 φρυγανιές ολικής μέλι ή μαρμελάδα + 1 φρούτο	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	2-3 φλ. σπαγγέτι + 4-5 κ.σ. κιμάς μοσχαρίσιος με σάλτσα ντομάτας + 1-2 κ.σ. μυζήθρα τριμμένη	1 γιαούρτι 2% + 1 κ.γ. μέλι + 2 κ.σ. δημητριακά	Καγιανάς με αυγά, ντομάτα τριμμένη, ελαιόλαδο, ρίγανη + 40 γρ. τυρί φέτα + 2 φέτες ψωμί ολικής
Τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα κίτρινο τυρί & ντομάτα + 1 αυγό βραστό + 1 ποτήρι χυμός	1 παστέλι Μελεκούνι + 1 φρούτο	3 κουτάλες φασολάκια + 2 μικρές πατάτες + 1 φέτα ψωμί ολικής + 60 γρ. τυρί φέτα	Μπάρα δημητριακών (χωρίς σοκολάτα) + 1 φρούτο	<u>Μεσογειακή σαλάτα ζυμαρικών</u>: 3 φλ. πένες με ελιές (ροδέλες), καλαμπόκι, 40 γρ. τυρί φέτα (σε κύβους), ντοματίνια-αγγούρι ψιλοκομμένα + ελαιόλαδο
250 γρ. γιαούρτι 2% με 1 κ.γ. μέλι, 4 κ.σ. δημητριακά + 1 φρούτο	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	4-5 κομμάτια (~150 γρ.) κοτόπουλο λεμονάτο + 1¼ φλ. ρύζι με μιξ λαχανικών	2 φρούτα + 1 χούφτα ξηρούς καρπούς	1 πίτα αραβική με 120 γρ. κοτόπουλο, 2 κ.σ. τυρί κρέμα (π.χ. Philadelphia, Arla), 1 φέτα κίτρινο τυρί, ντομάτα, μαρούλι

<u>Σημείωση</u>: Τα μεσημεριανά & βραδινά γεύματα συνοδεύονται από 1 μικρό μπολ σαλάτα π.χ. αγγουροντομάτα, μαρούλι, χόρτα εποχής/βραστά κολοκυθάκια.

4.4. Ο «δεκάλογος» της υγιεινής διατροφής

Ο «δεκάλογος» της υγιεινής διατροφής αποτελεί ένα πρακτικό εργαλείο αγωγής υγείας που συμβάλλει στην ολιστική ευημερία των παιδιών. Ο σκοπός του είναι να:

1. Καθοδηγεί τα παιδιά και τους φροντιστές τους (γονείς, δασκάλους, Στελέχη) σε ισορροπημένες και ωφέλιμες διατροφικές συνήθειες.
2. Δημιουργήσει βάσεις για έναν υγιεινό τρόπο ζωής από μικρή ηλικία.
3. Μειώσει τους κινδύνους εμφάνισης παχυσαρκίας, διατροφικών ελλείψεων ή χρόνιων νοσημάτων (π.χ. σακχαρώδης διαβήτης).
4. Ενισχύσει τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη, την ενέργεια και την απόδοση των παιδιών στην καθημερινότητά τους.
5. Προάγει την αυτονομία, κάνοντας τα παιδιά υπεύθυνα για τις διατροφικές τους επιλογές.
6. Καλλιεργήσει θετική στάση απέναντι στο φαγητό, αποφεύγοντας υπερβολικούς περιορισμούς ή ανθυγιεινές συνήθειες.



Περιορισμός κατανάλωσης ζάχαρης, αλατιού και προϊόντων που τα περιέχουν.





Σωματική δραστηριότητα καθημερινά.



Ποικιλία φρούτων και λαχανικών καθημερινά.



Ελαιόλαδο ως πρώτη πηγή μαγειρέματος.



4-7 αυγά/ εβδομάδα.



Όσπρια τουλάχιστον 1 φορά/εβδομάδα.



Ψάρια και θαλασσινά 2-3 φορές/εβδομάδα. Τουλάχιστον 1 φορά/ εβδομάδα λιπαρό ψάρι.



Κόκκινο ή/και λευκό κρέας 2-3 φορές/ εβδομάδα. Αποφυγή επεξεργασμένων κρεάτων.



Γάλα, γιαούρτι και τυρί καθημερινά.



Ποικιλία δημητριακών καθημερινά – προτιμήστε ολικής άλεσης.

Ο «δεκάλογος» της υγιεινής διατροφής

4.5. «Πιάτο» Υγιεινής Διατροφής

Ξεκίνησε να τρως πιο υγιεινά και σκέψου τι υπάρχει στο πιάτο σου. Ισορρόπησε εύκολα τα γεύματά σου εφαρμόζοντας τη μέθοδο του πιάτου η οποία συνιστά:

- Στο **½ του πιάτου** διάλεξε τα αγαπημένα σου λαχανικά όπως φρέσκιες σαλάτες, ψητά ή βραστά λαχανικά. ***Tip***: Όσο περισσότερο χρώμα, τόσο το καλύτερο για περισσότερες βιταμίνες και αντιοξειδωτικά!
- Χώρισε το υπόλοιπο μισό του πιάτου σε ακόμη 2 μέρη. Στο **¼ του πιάτου** επέλεξε οποιαδήποτε μορφή πρωτεΐνης έχεις στο τραπέζι όπως πουλερικά, ψάρια και θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιόρισε το κόκκινο κρέας και τα λιπαρά τυριά. Απέφυγε το επεξεργασμένο κρέας (πχ. λουκάνικα και αλλαντικά).
- Στο υπόλοιπο **¼ του πιάτου** τοποθέτησε τα αμυλούχα συνοδευτικά (υδατάνθρακες, κατά προτίμηση ολικής άλεσης) όπως πατάτα, ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί ή ένα κομμάτι χορτόπιτα. Περιόρισε τα επεξεργασμένα δημητριακά (πχ. λευκό ψωμί και ζυμαρικά).

