



# Τρώμε υγιεινά & οικονομικά



**Τ.ε.β.α.**  
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Επισιτιστικής & Βασικής  
Υλικής Συνδρομής



Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής  
και Εργασιακής Ιατρικής

Το υλικό αναπτύχθηκε από την Επιστημονική Ομάδα του Ινστιτούτου Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, **Prolepsis**.

### **Επιστημονική επιμέλεια**

**Αθηνά Λινού, MD, PhD, MPH**

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Συγγραφική ομάδα**

**Αφροδίτη Βελλουδάκη, MA**

Επικοινωνιολόγος Υγείας, Διευθύντρια Ινστιτούτου Prolepsis

**Παναγιώτης Γεωργακόπουλος, MSc, PhD**

Τεχνολόγος Τροφίμων

**Κωνσταντίνα Ζώτα, MSc**

Ειδικός Προαγωγής Υγείας

**Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη, MSc, PhD**

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

**Ματίνα Κούβαρη, MSc**

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

**Έλενα Κριτσέλη, MPH, PhD**

Διατροφολόγος – Επιδημιολόγος Χρόνιων Παθήσεων

### **Γραφιστικός σχεδιασμός**

**2FG**





# Περιεχόμενα

<b>Τι είναι το Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας προς τους Απόρους (Τ.Ε.Β.Α.);</b>	<b>7</b>
<b>Τρέφομαι σωστά, φροντίζω την υγεία μου</b>	<b>8</b>
<b>Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής</b>	<b>10</b>
<b>Μαθαίνουμε για τις ομάδες τροφίμων</b>	<b>11</b>
<b>Βάζουμε κίνηση στη ζωή μας</b>	<b>23</b>
<b>Τι να προσέχουμε στη διατροφή των παιδιών μας</b>	<b>24</b>
<b>Πώς να κάνουμε πιο έξυπνες αγορές</b>	<b>26</b>
<b>Ιδέες για υγιεινές &amp; οικονομικές συνταγές</b>	<b>28</b>
<b>Τι να προσέχουμε για να είναι τα τρόφιμα ασφαλή;</b>	<b>36</b>
<b>Πώς διατηρούνται σωστά τα τρόφιμα;</b>	<b>38</b>
<b>Πώς να μαγειρεύουμε υγιεινά;</b>	<b>42</b>
<b>Πού μπορούμε να βρούμε δωρεάν τρόφιμα;</b>	<b>46</b>





# Τι είναι το Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας προς τους Απόρους (Τ.Ε.Β.Α.);



Τ.Ε.Β.Α.  
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Επισιτιστικής & Βασικής  
Υλικής Συνδρομής

Το Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας προς τους Απόρους (Τ.Ε.Β.Α.) υποστηρίζει Εθνικά Συστήματα μέσω των οποίων διανέμονται στους απόρους τρόφιμα ή/και Βασική Υλική Συνδρομή, μέσω των Κοινωνικών Συμπράξεων που επιλέγονται, καθώς επίσης και δραστηριότητες σχετικά με τη συλλογή, μεταφορά, αποθήκευση και διανομή δωρεών τροφίμων.

Το Ταμείο στηρίζει Συνοδευτικά μέτρα, συμπληρώνοντας την παροχή τροφίμων ή/και Βασικής Υλικής Συνδρομής και στηρίζει δραστηριότητες που συμβάλλουν στην κοινωνική ενσωμάτωση των απόρων.

Το Ταμείο προάγει, σε Ενωσιακό επίπεδο, την αμοιβαία μάθηση, τη δικτύωση και τη διάδοση καλών πρακτικών στον τομέα της μη οικονομικής βοήθειας προς τους απόρους.

Το πεδίο εφαρμογής του Τ.Ε.Β.Α. εξειδικεύεται στην Ελλάδα μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος Επισιτιστικής και Βασικής Υλικής Συνδρομής (Ε.Π. Ι) το οποίο έχει εγκριθεί την 15η Δεκεμβρίου 2014 και υλοποιείται στο σύνολο της χώρας.

**Οφελούμενοι των δράσεων του Επιχειρησιακού Προγράμματος Επισιτιστικής και Βασικής Υλικής Συνδρομής (ΕΒΥΣ) του ΤΕΒΑ είναι άτομα και οικογένειες που διαβιούν σε συνθήκες ακραίας φτώχειας.**

Η συνολική περίοδος εφαρμογής του ΕΠ Ι ΕΒΥΣ του ΤΕΒΑ, διαρκεί από την 1η Ιανουαρίου 2014 έως την 31η Δεκεμβρίου 2020.



# Τρέφομαι σωστά, φροντίζω την υγεία μου



Υγιεινή και  
πλήρης διατροφή =  
ποικιλία + μέτρο + ισορροπία

↓  
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ  
ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ!

Η υγιεινή διατροφή είναι από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε **για τον εαυτό σας** και την **οικογένειά** σας.

Υπάρχουν αρκετά τρόφιμα που είναι **υγιεινά και οικονομικά**. Για παράδειγμα, τρόφιμα που είναι καλό να τα καταναλώνουμε **πιο συχνά** και σε **μεγαλύτερες ποσότητες**, όπως τα λαχανικά, τα φρούτα, τα δημητριακά (π.χ. ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά κ.α.) και τα όσπρια είναι πιο φθηνά. Έτσι, με τις επιλογές αυτές μπορεί κανείς **να τρέφεται σωστά χωρίς να ξοδεύει πολύ!**



# Γιατί είναι σημαντική η υγιεινή διατροφή;



**Μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε.**

**Προσφέρει στον οργανισμό όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργεί σωστά.**



**Δυναμώνει τον οργανισμό μας και μας προστατεύει από κρυολογήματα.**

**Βοηθάει στη σωστή ανάπτυξη παιδιών και εφήβων.**



**Βοηθάει στο να διατηρούμε ένα φυσιολογικό βάρος.**

Αυτό είναι σημαντικό γιατί το πολύ αυξημένο βάρος, δηλαδή η παχυσαρκία, μεγαλώνει την πιθανότητα για σοβαρά προβλήματα υγείας όπως διαβήτη (σάκχαρο), νοσήματα της καρδιάς (π.χ. έμφραγμα) και καρκίνο.

**Είναι νόστιμη! Το υγιεινό φαγητό τις περισσότερες φορές έχει και ωραία γεύση.**



**Αποτελεί μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Μαζί με άλλες συνήθειες (π.χ. σωματική δραστηριότητα, αποφυγή καπνίσματος) μας βοηθάει να ζούμε καλύτερα και περισσότερο.**



# Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Όσο το δυνατόν  
λιγότερο αλάτι, ζάχαρη και προϊόντα  
που τα περιέχουν.

Πίνουμε αρκετό νερό.



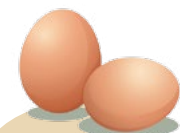
Ποικιλία λαχανικών και  
φρούτων κάθε μέρα.



Ελαιόλαδο στο  
μαγείρεμα και  
στη σαλάτα.



Ποικιλία  
δημητριακών (π.χ.  
ψωμί, φρυγανιές,  
ρύζι, ζυμαρικά κ.ά.)  
κάθε μέρα.



Αυγά  
μέρα  
παρά μέρα.



Γάλα, γιαούρτι  
ή τυρί χαμηλά  
σε λιπαρά.



Όσπρια  
συχνά.



Ψάρια και  
θαλασσινά  
συχνά.  
Προτιμάμε τα  
μικρά λιπαρά  
ψάρια.



Λιγότερο κόκκινο κρέας.  
Αποφεύγουμε ιδιαίτερα το  
επεξεργασμένο κρέας  
(π.χ. αθλητικά, καπνιστό κρέας,  
λουκάνικα, παναρισμένο  
κοτόπουλο, κ.ά.).

# Μαθαίνουμε για τις Ομάδες Τροφίμων

Καταναλώνουμε  
καθημερινά:

✓ Δημητριακά



✓ Γαλακτοκομικά



✓ Λαχανικά  
και Φρούτα



Για περισσότερες πληροφορίες  
για τις ομάδες τροφίμων, δείτε στη  
**σελίδα 40.**

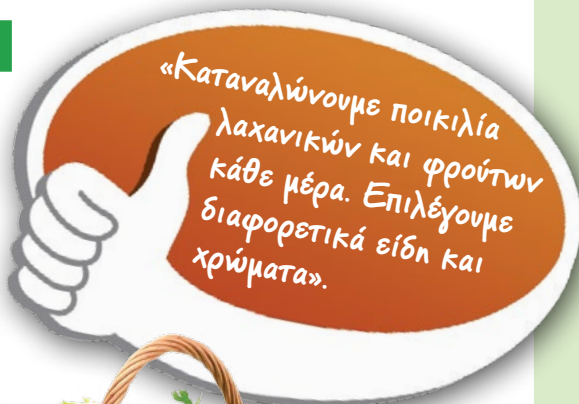
Εκεί, θα βρείτε πληροφορίες για  
το πόσο συχνά και σε τι ποσότητα  
καταναλώνουμε τα τρόφιμα από  
κάθε ομάδα, σύμφωνα με τις  
συστάσεις για ενήλικες, άτομα  
πληκίας 65 ετών και άνω και  
γυναίκες κατά την εγκυμοσύνη και  
το θηλασμό.



# Λαχανικά και Φρούτα

## Χρήσιμες Συμβουλές

- **Λαχανικά και φρούτα από όλα τα χρώματα.** Πιο πολλά χρώματα = περισσότερα θρεπτικά συστατικά και κυρίως βιταμίνες!
- **Φρούτα και λαχανικά εποχής.** Είναι πιο νόστιμα και πιο φθηνά.
- **Ολόκληρα φρούτα** αντί για χυμούς.
- **Δεν ξεχνάμε τα παραδοσιακά «πιαδερά» φαγητά** (φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες, χόρτα π.χ. βλίτα, ραδίκια, ζοχούς).



«Καταναλώνουμε ποικιλία λαχανικών και φρούτων κάθε μέρα. Επιλέγουμε διαφορετικά είδη και χρώματα».



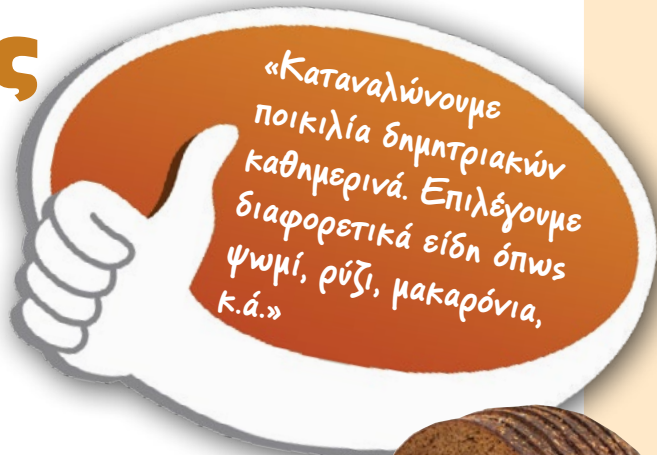
## Ψωνίζω έξυπνα και οικονομικά!

- **Προγραμματίζουμε τι θα μαγειρέψουμε μέσα στην εβδομάδα.** Αγοράζουμε μόνο όσα φρούτα και λαχανικά χρειαζόμαστε, για να μη χαλάσουν.
- **Αγοράζουμε φρούτα και λαχανικά από την τοπική (λαϊκή) ή την κεντρική λαχαναγορά, προς το τέλος της ημέρας.** Τότε είναι πιο φθηνά.
- **Τα κατεψυγμένα λαχανικά κοστίζουν λιγότερο και δεν χαλάνε γρήγορα.**
- **Προτιμάμε να αγοράζουμε ολόκληρα φρέσκα φρούτα και λαχανικά.** Όχι έτοιμα κομμένα ή συσκευασμένα.
- **Αν έχουν περισσέψει λαχανικά ή είναι έτοιμα να χαλάσουν δεν τα πετάμε.** Φτιάχνουμε μπριάμ ή σούπες λαχανικών. Τρίβουμε τις ντομάτες, ψιλοκόβουμε τον άνιθο και τον μαϊντανό και τα βάζουμε στην κατάψυξη.

# Δημητριακά και πατάτες

## Χρήσιμες Συμβουλές

- Προτιμάμε τα ολικής άλεσης (τα πιο σκούρα).  
Είναι πιο υγιεινά και πολύ χορταστικά!
- Καταναλώνουμε δημητριακά στο πρωινό, στο μεσημεριανό και στο βραδινό. Είναι η βασική πηγή ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ μέσα στην ημέρα!
- Αποφεύγουμε μπισκότα, κρουασάν, κ.ά. Έχουν πολύ ζάχαρη και αλάτι, και είναι πιο ακριβά.
- Προτιμάμε τις πατάτες βραστές ή ψητές και αποφεύγουμε τις τηγανιτές.



## Ψωνίζω έξυπνα και οικονομικά!



- Κοιτάζουμε πάντα τις προσφορές. Αγοράζουμε αλεύρι, μακαρόνια, ρύζι σε οικονομικές συσκευασίες γιατί διατηρούνται για πολύ καιρό!
- Αγοράζουμε ρύζι, μακαρόνια κ.ά. στην απλή τους μορφή. Αποφεύγουμε πιο επεξεργασμένα προϊόντα, όπως αυτά με γεύσεις ή τα έτοιμα γεύματα.
- Για νοστιμιά προσθέτουμε στο μαγείρεμα πιπέρι, ρίγανη και άλλα μυρωδικά.
- Δεν πετάμε το ψωμί που περίσσεψε:
  - Το βάζουμε στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για άλλη ημέρα.
  - Φτιάχνουμε παξιμάδια ή τριμμένη φρυγανιά.

# Γαλακτοκομικά προϊόντα

## Χρήσιμες Συμβουλές

- Προτιμάμε γάλα, γιαούρτι και τυρί χαμηλά σε λιπαρά.
- Αποφεύγουμε το σοκολατούχο γάλα ή το γιαούρτι με γεύσεις.

*Έχουν πολύ ζάχαρη και κοστίζουν περισσότερο!*



## Ψωνίζω έξυπνα και οικονομικά!

- Προτιμάμε μεγαλύτερες συσκευασίες ή πολυσυσκευασίες γάλακτος ή γιαουρτιού.

*Κοστίζουν λιγότερο!*



- Μπορούμε να αγοράσουμε γάλα εβαπορέ αντί για φρέσκο. Είναι πιο φθινό και διατηρείται για πολύ καιρό, χωρίς να χρειάζεται ψυγείο.

- Δεν πετάμε το γάλα ή το τυρί που κοντεύει να λήξει. Μπορούμε να φτιάξουμε εύκολα και οικονομικά σπιτικές σάλτσες για μακαρόνια, γέμιση για πίτες, ρυζόγαλο κ.ά.

## Καταναλώνουμε καθημερινά:



✓ Λαχανικά και Φρούτα,  
Δημητριακά  
και Γαλακτοκομικά



Και μέσα στην εβδομάδα  
τα συνδυάζουμε με:

✓ Όσπρια,  
Κόκκινο & Λευκό Κρέας,  
Ψάρια & Θαλασσινά  
και Αυγά





# Όσπρια

## Χρήσιμες Συμβουλές

- Όσπρια ως κύριο γεύμα ή/και ως σαλάτα.

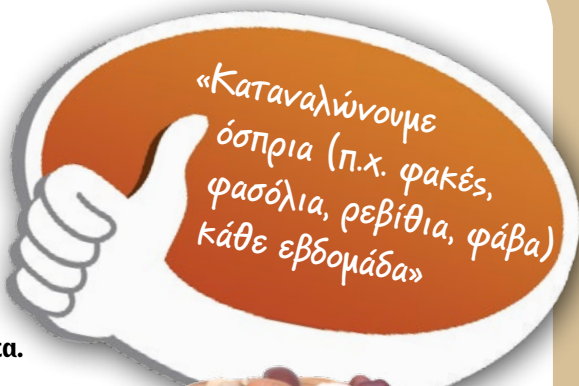
Είναι πολύ θρεπτικά και χορταστικά!

- Όσπρια μαζί με δημητριακά. Φακές με ρύζι ή ρεβίθια με ψωμί . . . Μία θρεπτική και πολύ οικονομική λύση αντί για κρέας.



- Όσπρια με λίγο λεμόνι, πιπεριές ή/και φρέσκια ντομάτα.

Ένας τέλειος συνδυασμός για περισσότερο σίδηρο!



## Ψωνίζω έξυπνα και οικονομικά!

- Κοιτάζουμε πάντα τις προσφορές.

Αγοράζουμε όσπρια σε οικονομικές συσκευασίες, γιατί μπορούν να αποθηκευτούν για πολύ καιρό.

- Αντί για κρέας μπορούμε να φάμε όσπρια. Έχουν πρωτεΐνες και είναι υγιεινά αλλά και πιο φθηνά.

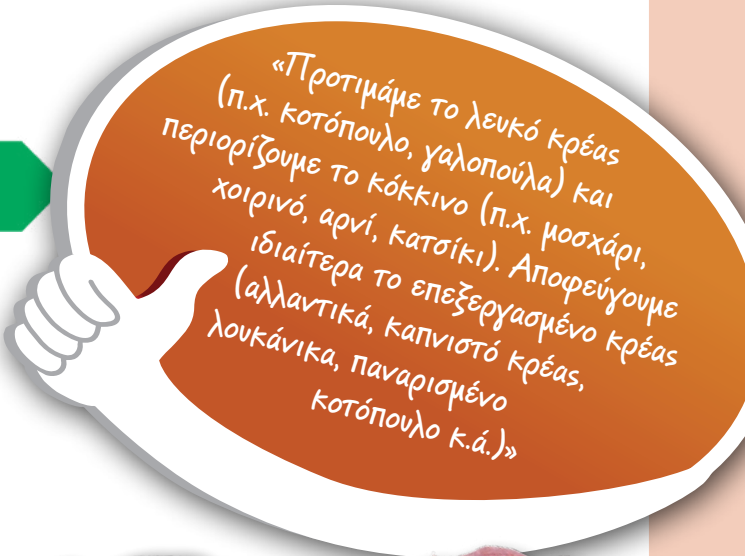
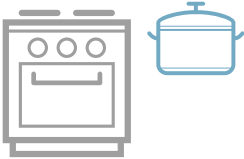




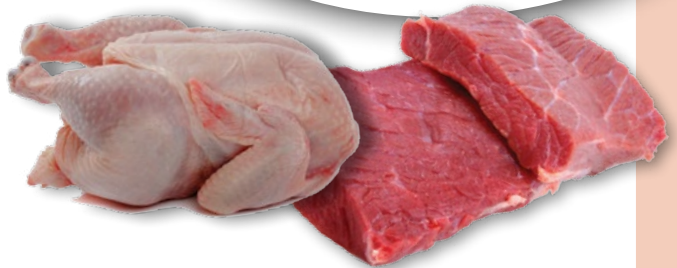
# Κόκκινο και λευκό κρέας

## Χρήσιμες Συμβουλές

- **Επιλέγουμε άπαχα μέρη.**  
Βγάζουμε το ορατό λίπος από το κόκκινο κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο.
- **Μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή ψήσιμο στον φούρνο.**



«Προτιμάμε το λευκό κρέας (π.χ. κοτόπουλο, γαλοπούλα) και περιορίζουμε το κόκκινο (π.χ. μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι). Αποφεύγουμε ιδιαίτερα το επεξεργασμένο κρέας (αλλαντικά, καπνιστό κρέας, λουκάνικα, παναρισμένο κοτόπουλο κ.ά.)»



## Ψωνίζω έξυπνα και οικονομικά!



- **Αγοράζουμε μεγαλύτερα κομμάτια κρέατος** (π.χ. 1 κοτόπουλο ή ½ κατσίκι) και το κόβουμε μόνοι μας σε μερίδες. Κοστίζει λιγότερο.
- **Αποφεύγουμε να αγοράζουμε κρέας που είναι επεξεργασμένο** και περιέχει έτοιμες σάλτσες, γέμιση ή γεύσεις. Είναι πιο ακριβό.
- **Αυγά και όσπρια με δημητριακά είναι καλές οικονομικές λύσεις, αντί για κρέας.**
- **Δεν πετάμε ό,τι περισσεύει.**  
Για παράδειγμα, με το κοτόπουλο που περίσσεψε από μια κοτόσουπα φτιάχνουμε σάντουιτς και κοτόπιτα ή το βάζουμε στη σαλάτα.

# Ψάρια και θαλασσινά

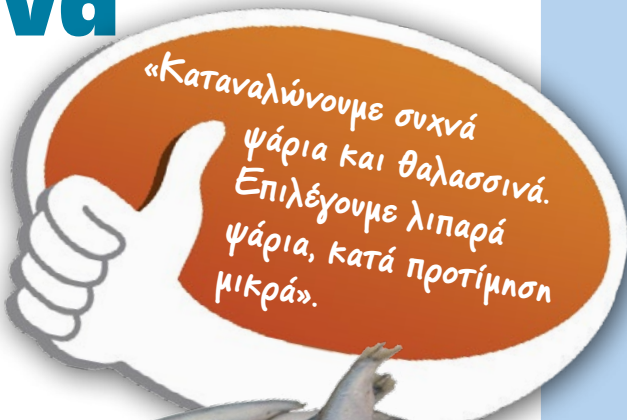
## Χρήσιμες Συμβουλές

- Επιλέγουμε μικρά λιπαρά ψάρια, όπως **σαρδέλες, γαύρο, γόπα...** Είναι πολύ θρεπτικά και πιο φθηνά!
- Προτιμάμε τα ψάρια ψητά ή βραστά, αντί για τηγαντά.
- Αποφεύγουμε παστά, καπνιστά και κονσέρβες. Έχουν πολύ αλάτι!



## Ψωνίζω έξυπνα και οικονομικά!

- Αγοράζουμε ψάρια και θαλασσινά από την τοπική (λαϊκή) ή την κεντρική αγορά προς το τέλος της ημέρας. Τότε είναι πιο φθηνά.



«Καταναλώνουμε συχνά ψάρια και θαλασσινά. Επιλέγουμε λιπαρά ψάρια, κατά προτίμηση μικρά».



- Προτιμάμε ψάρια και θαλασσινά εποχής. Συνήθως είναι αρκετά φθηνότερα.
- Τα ψάρια ιχθυοτροφείου καθώς και τα κατεψυγμένα ψάρια και θαλασσινά είναι πιο οικονομικά.
- Αποφεύγουμε τα έτοιμα γεύματα (κατεψυγμένα και κονσέρβες). Είναι πιο ακριβά και συνήθως περιέχουν πολύ αλάτι.



# Αυγά

## Χρήσιμες Συμβουλές

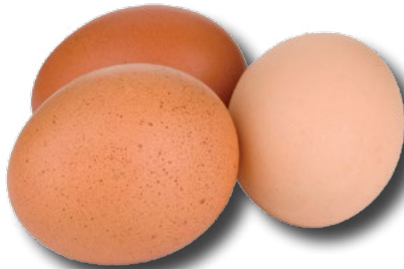
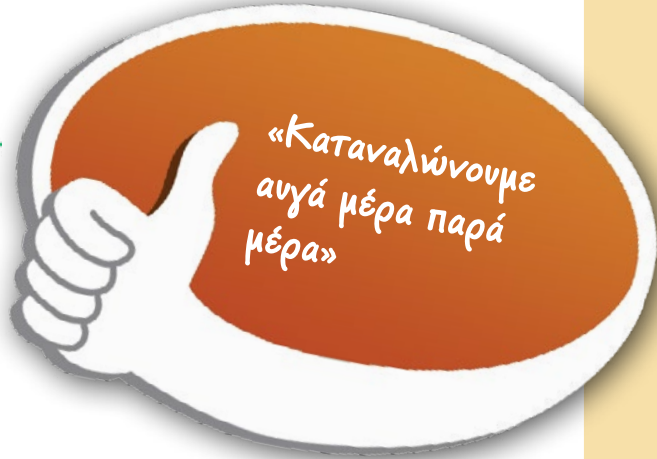
- **Αυγά = σημαντική πηγή πρωτεΐνης.**

*Είναι πολύ θρεπτικά και μας χορταίνουν.*

- **Βραστά αντί για τηγανπτά**

- **Βράζουμε καλά το αυγό!**

*Καλύτερα σφιχτό και όχι μελάτο.*

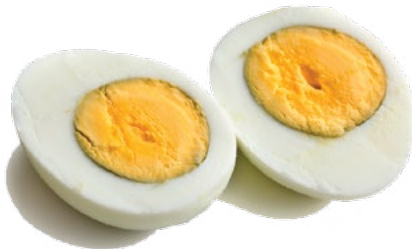


## Ψωνίζω έξυπνα και οικονομικά!



- **Επιλέγουμε τα αυγά για τις ημέρες που δεν τρώμε κρέας ή ψάρι.**

*Δεν κοστίζουν πολύ και είναι θρεπτικά και χορταστικά.*



# Ελαιόλαδο & Άλλη Λίπη

## Χρήσιμες Συμβουλές

- Τρώμε ανάπυτους ξηρούς καρπούς.  
*Είναι πολύ υγιεινοί!*
- Αποφεύγουμε το βούτυρο και τη μαργαρίνη.
- Αποφεύγουμε τα «έτοιμα» γεύματα (όπως από ταχυφαγείο).



## Ψωνίζω έξυπνα και οικονομικά!

- Κάνουμε οικονομία στο ελαιόλαδο. Δεν το ρίχνουμε στο φαγητό απευθείας από το μπουκάλι!  
*Χρησιμοποιούμε κουτάλι ή ειδικό στόμιο ροής.*
- Αποφεύγουμε το τηγάνισμα.  
*Δεν είναι υγιεινό, ενώ χρειάζεται και περισσότερο λάδι.*



# Νερό

## Χρήσιμες Συμβουλές

- Προτιμάμε το νερό βρύσης.
- Επιλέγουμε νερό και όχι αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμούς φρούτων, ενεργειακά ποτά.  
*Έχουν πολύ ζάχαρη και είναι πιο ακριβά.*





# Αλάτι & ζάχαρη

## Χρήσιμες Συμβουλές

- Διαβάζουμε πάντα τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων!

Επιλέγουμε αυτά με λιγότερη ζάχαρη και αλάτι.



«Καταναλώνουμε όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι, ζάχαρη και προϊόντα που τα περιέχουν»

Προσέχουμε τα προϊόντα που συχνά περιέχουν ζάχαρη ή αλάτι, όπως:



- Κρονασάν, μπισκότα, κέικ
- Γλυκά
- Αναψυκτικά
- Έτοιμες σάλτσες
- Χυμοί εμπορίου



- Έτοιμες τυρόπιτες και σφολιατσειδή
- Έτοιμες σάλτσες, μαγιονέζα
- Δημητριακά πρωινού, μπάρες δημητριακών
- Αλλαντικά και ορισμένα τυριά
- Ψωμί, κουλούρι, κτλ.

- Για γεύση αντί για αλάτι χρησιμοποιούμε μυρωδικά ή μπαχαρικά.

Για παράδειγμα άνηθο, ρίγανη, δυόσμο, θυμάρι, πιπέρι κ.ά.

- Αποφεύγουμε κονσέρβες και επεξεργασμένα τρόφιμα.

Συνήθως έχουν πολύ αλάτι.

- Βάζουμε λιγότερη ζάχαρη στον καφέ και τα ροφήματα.

- Τρώμε πιο λίγα γλυκά και πιο σπάνια.



## Ψωνίζω έξυπνα και οικονομικά!



- Αποφεύγουμε τα επεξεργασμένα τρόφιμα όπως μπισκότα, πατατάκια, αλλαντικά, και γλυκά.

Εκτός από ανθυγιεινά είναι και πιο ακριβά.



# ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ

**Εάν πίνετε, τότε να μην ξεπερνάτε:**

- 2 μερίδες / ημέρα για τους άνδρες
- 1 μερίδα / ημέρα για τις γυναίκες



«Εάν δεν πίνετε οινόπνευματώδη ποτά, δεν χρειάζεται να αρχίσετε να πίνετε»

**1 ποτό ισοδυναμεί με:**



1 μικρή (330 ml) μύρα, **περιεκτικότητας 4-5%** σε αλκοόλη



1 ποτήρι (125 ml) κρασί, **περιεκτικότητας 11-13%** σε αλκοόλη



1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό (π.χ. ουίσκι, τζιν, βότκα), **περιεκτικότητας 40%** σε αλκοόλη

**Ποιοί ΔΕΝ πρέπει να καταναλώνουν καθόλου οινόπνευματώδη ποτά;**



• Παιδιά και έφηβοι



• Έγκυες



• Άτομα που λαμβάνουν φάρμακα

# Βάζουμε κίνηση στη ζωή μας!

## Χρήσιμες Συμβουλές

- προσπαθούμε να περπατάμε καθημερινά
- πηγαίνουμε βόλτα με την οικογένειά μας
- κοιμυπάμε τους καλοκαιρινούς μήνες
- χρησιμοποιούμε τις σκάλες
- αν έχουμε πάρκο στη γειτονιά μας, πηγαίνουμε για τρέξιμο, περπάτημα, παιχνίδι με τα παιδιά μας
- δεν περνάμε πολύ χρόνο μπροστά στην τηλεόραση.



Εκτός από την υγιεινή διατροφή, η σωματική δραστηριότητα είναι επίσης πολύ σημαντική! Κάνει καλό στην υγεία μας. Μας βοηθάει να περνάμε ευχάριστα το χρόνο μας. Μάλιστα, υπάρχουν πολλοί τρόποι να γυμναζόμαστε χωρίς κόστος.



# Τι να προσέχουμε στη διατροφή των παιδιών μας



**Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε  
τα παιδιά να τρώνε υγιεινά;**

- **Δίνοντάς τους το καλό παράδειγμα.**  
*Εάν οι γονείς τρώνε υγιεινά, είναι πιο πιθανό και τα παιδιά να κάνουν το ίδιο.*
- **Βάζοντας τις υγιεινές επιλογές στα γεύματα του παιδιού όσο πιο συχνά γίνεται.**
- **Προσφέροντας τρόφιμα απ' όλες τις ομάδες τροφίμων στα γεύματα του παιδιού.**
- **Σχεδιάζοντας το μενού και πηγαίνοντας για ψώνια μαζί με τα παιδιά.**

Τα παιδιά χρειάζονται υγιεινό φαγητό για να αναπτυχθούν σωστά και να είναι υγιή τώρα αλλά και στο μέλλον. Επίσης, χρειάζεται να μάθουν ποια τρόφιμα τους κάνουν περισσότερο σωστά. Έτσι θα μάθουν να επιλέγουν οι οποίοι αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά.

**Και μην ξεχνάτε:**

**Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική σε όλη την παιδική ηλικία. Από τα πρώτα χρόνια της ζωής και ιδιαίτερα από τη στιγμή που ένα παιδί έρχεται στον κόσμο.**





# Θηλασμός

Το μητρικό γάλα είναι  
η καλύτερη επιλογή  
για ένα βρέφος, διότι:

- Προσφέρει όλα τα συστατικά για τη σωστή ανάπτυξη του μωρού
- Βοηθάει για ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος για όλη τη ζωή
- Δεν έχει κόστος
- Φέρνει πιο κοντά τη μητέρα με το παιδί της
- Είναι ασφαλής τροφή.





# Πώς να κάνουμε Πιο έξυπνες αγορές



## Πριν από τις αγορές

- **Ελέγχουμε τα τρόφιμα που έχουμε στο σπίτι.** Ετοιμάζουμε το μενού της εβδομάδας και φτιάχνουμε μία λίστα με ό,τι θα χρειαστεί να αγοράσουμε.
- **Κοιτάζουμε τα φυλλάδια προσφορών.** Προγραμματίζουμε τις αγορές με βάση τις εκπτώσεις ή τα προϊόντα εποχής που είναι πιο φθηνά.
- **Αναζητούμε κουπόνια προσφορών (π.χ. από εφημερίδες)**
- **Γινόμαστε μέλη καταστημάτων – σούπερ μάρκετ.** Έτσι έχουμε ειδικές προσφορές ή εκπτώσεις σε προϊόντα.
- **Είμαστε πιο προσεκτικοί με τα τρόφιμα που χαλάνε πιο εύκολα.** Αγοράζουμε μόνο όσα θα καταναλώσουμε αμέσως.
- **Τα κατεψυγμένα προϊόντα διατηρούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.**



## Κατά τη διάρκεια των αγορών

- Συγκρίνουμε τις τιμές παρόμοιων προϊόντων μεταξύ τους.
- Βρίσκουμε τα προϊόντα που είναι σε προσφορά.
- Χρησιμοποιούμε κουπόνια.
- Αποφεύγουμε να αγοράσουμε προϊόντα που δεν είναι στη λίστα μας.
- Αποφεύγουμε τρόφιμα όπως μπισκότα, πατατάκια και αλλαντικά.
- Κοιτάζουμε για τρόφιμα που κοντεύουν να λήξουν. Έχουν πολύ χαμηλότερες τιμές.
- Ψωνίζουμε μαζί με τα παιδιά μας. Τα βάζουμε να διαλέξουν ποιο φρούτο ή λαχανικό τους αρέσει. Έτσι, δεν θα αγοράσουμε κάτι που θα πεταχτεί.



## Μετά τις αγορές:

- Αποθηκεύουμε σωστά τα τρόφιμα που αγοράζουμε για να διατηρηθούν περισσότερο.
- Χωρίζουμε σε μερίδες τρόφιμα όπως κρέας, λαχανικά, ψωμί και τα βάζουμε στην κατάψυξη.





## Ιδέες για υγιεινές & οικονομικές συνταγές



Για **ΟΛΕΣ** τις συνταγές και στη μαγειρική σας γενικά προτιμήστε ελαιόλαδο αντί για βούτυρο ή μαργαρίνη. Το ελαιόλαδο δίνει πολύ καλά λιπαρά και σημαντικές για την υγεία βιταμίνες.

Στη συνέχεια ακολουθούν κάποιες προτάσεις για γεύματα τα οποία είναι υγιεινά, θρεπτικά και οικονομικά.

# ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΣΕ ΚΡΥΑ ΣΑΛΑΤΑ

2,90 €  
για  
4 μερίδες



- 1/2 κιλό μαυρομάτικα φασόλια
- 2 πιπεριές
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 3 κουταλιές της σούπας ψηλοκομμένο μαϊντανό
- 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 1/4 φλιτζανιού ξίδι
- 1/2 λεμόνι
- λίγο αλάτι και πιπέρι

## Θρεπτική Αξία

Μια δροσερή λύση για να καταναλώνουμε όσπρια το καλοκαίρι. Τα φασόλια, όπως και όλα τα όσπρια, περιέχουν σίδηρο, που είναι απαραίτητος για τον οργανισμό. Τα συνδυάζουμε με λαχανικά, όπως πιπεριές, καρότα, λεμόνι, που είναι πλούσια σε βιταμίνη C. Έτσι, θα απορροφήσουμε καλύτερα το σίδηρο που μας δίνουν.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε τα μαυρομάτικα φασόλια σε νερό για περίπου 5 λεπτά.

Έπειτα, τα στραγγίζουμε. Στη συνέχεια, τα βράζουμε σε καθαρό νερό για περίπου 20 λεπτά. Αφού τα στραγγίζουμε ξανά, τα βάζουμε σε ένα μπολ και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Προσθέτουμε τα ψηλοκομμένα κρεμμύδια, τις πιπεριές, το λεμόνι και τον μαϊντανό.

Ανακατεύουμε καλά τα υλικά και σερβίρουμε.



# ΦΑΚΟΥΡΥΖΟ

2,10 €  
για  
4 μερίδες



- 1 φλιτζάνι φακές
- 1 φλιτζάνι ρύζι
- 1 κρεμμύδι φρέσκο ψιλοκομμένο
- 3 πιπεριές
- 1 πράσο
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 3 φλιτζάνια ζεστό νερό
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κουταλιές της σούπας μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1/2 φλιτζάνι χυμός λεμονιού
- Λίγο αλάτι και πιπέρι

## Θρεπτική Αξία

Τα όσπρια, όπως οι φακές και τα ρεβίθια, είναι ένα πολύ χορταστικό γεύμα. Είναι καλή πηγή βιταμινών, όπως το φυλλικό οξύ, απαραίτητο για την εγκυμοσύνη. Επίσης, μας δίνουν σίδηρο ιδιαίτερα όταν τα τρώμε μαζί με λεμόνι, πιπεριά ή φρέσκια ντομάτα ή αν μετά από αυτά φάμε πορτοκάλι ή άλλο φρούτο. Σε συνδυασμό με δημητριακά, όπως το ρύζι, είναι πολύ νόστιμα. Ακόμη, προσφέρουν «καλές» πρωτεΐνες, όπως αυτές που μας δίνει το κρέας.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μία κασαρόλα προσθέτουμε το ελαιόλαδο. Ξεκινάμε σοτάροντας το κρεμμύδι, το πράσο και το σκόρδο για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε τις πιπεριές και συνεχίζουμε για 3-4 λεπτά το σοτάρισμα. Στη συνέχεια, ρίχνουμε τις φακές, το ρύζι, λίγο αλάτι, πιπέρι και 3 φλιτζάνια ζεστό νερό. Αφήνουμε να βράσουν για 20 περίπου λεπτά (μέχρι να μαλακώσουν). Προς το τέλος προσθέτουμε τα μυρωδικά και κατεβάζουμε από τη φωτιά.

### Εναλλακτικά: ΡΕΒΙΘΟΥΡΥΖΟ

Αντί για 1 φλιτζάνι φακές, βάψτε 1,5 φλιτζάνια ρεβίθια

### Χρήσιμη Συμβουλή:

Το προηγούμενο βράδυ βάψτε τα ρεβίθια σε μία λεκάνη με χλιαρό νερό. Την επόμενη μέρα, πριν τα μαγειρέψετε, τα ξεπλένετε πολύ καλά. Τα βράζετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν.

# ΨΗΤΗ ΟΜΕΛΕΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

2,90 €  
για  
4 μερίδες



- 6 αυγά
- 2 ντομάτες
- 4 πιπεριές
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη
- Λίγο αλάτι και πιπέρι

## Θρεπτική Αξία

Μία εύκολη λύση για μεσημεριανό ή/και για βραδινό. Τα αυγά είναι πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών, πολύ σημαντική για τα παιδιά στο στάδιο της ανάπτυξης. Σε συνδυασμό με λαχανικά δίνουν ένα πλούσιο σε βιταμίνες γεύμα. Οι βιταμίνες αυτές βοηθούν την άμυνα του οργανισμού.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε όλα τα λαχανικά. Στη συνέχεια, χτυπάμε τα αυγά και προσθέτουμε όλα τα υλικά. Αδειάζουμε το μίγμα σε ένα ταψάκι. Το τοποθετούμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς για περίπου 15-20 λεπτά.

**Εναλλακτικά**, ειδικά για το καλοκαίρι, ετοιμάστε μια **ΣΤΡΑΠΑΤΣΑΔΑ** με πολύ απλά υλικά:

- 6 αυγά
- 4 ώριμες ντομάτες
- 1 φρέσκο κρεμμύδι
- 1/4 κούπας ελαιόλαδο
- Λίγο αλάτι και πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε τις ντομάτες και τις κόβουμε σε κύβους. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι και σοτάρουμε το κρεμμύδι (με προσοχή να μην καεί). Βάζουμε τα κυβάκια ντομάτας στο τηγάνι για περίπου 10 λεπτά. Μετά προσθέτουμε το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά με λίγο αλάτι και πιπέρι και τα ρίχνουμε στις ντομάτες. Ανακατεύουμε και ψήνουμε για λίγα λεπτά σε μέτρια φωτιά.



# ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ ΤΡΑΧΑΝΟΣΟΥΠΑ

2,40 €  
για  
4 μερίδες



- 1 φλιτζάνι τραχανάς ξινός
- 4 μεγάλες ώριμες ντομάτες
- 5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 3 - 4 φλιτζάνια νερό
- Λίγο αλάτι, πιπέρι

## Θρεπτική Αξία

Ο τραχανάς δίνει ενέργεια μέσα στην ημέρα χάρη στους υδατάνθρακες που περιέχει. Το ίδιο συμβαίνει και με το πλιγούρι από το οποίο φτιάχνεται. Οι πρωτεΐνες και οι φυτικές ίνες που έχει μας χορταίνουν καλύτερα. Η ντομάτα χαρίζει στη σούπα επιπλέον νοστιμιά, αλλά και πολλές βιταμίνες που βοηθούν στην υγεία μας.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το νερό στην κατσαρόλα μαζί με τις κομμένες ντομάτες, λίγο αλάτι και πιπέρι.

Όταν το νερό αρχίζει να βράζει προσθέτουμε τον τραχανά και το ελαιόλαδο.

Ανακατεύουμε πολύ καλά και αφήνουμε το μείγμα να βράσει για περίπου 1 ώρα.



# ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

4,70 €  
για  
4 μερίδες



- 3/4 κιλού σαρδέλες
- 4 μέτριες ντομάτες
- 3 κρεμμύδια ξερά
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1/3 κούπας ελαιόλαδο
- Χυμό από 1 λεμόνι
- Λίγο αλάτι, πιπέρι

## Θρεπτική Αξία



Τα ψάρια είναι πηγή «καλών» πρωτεϊνών. Επίσης, δίνουν στον οργανισμό πολλές βιταμίνες και μέταλλα (όπως το ασβέστιο). Ιδιαίτερα τα μικρά και λιπαρά ψάρια, όπως οι σαρδέλες και ο γαύρος, είναι πλούσια σε καλά λιπαρά που βοηθούν στην υγεία της καρδιάς. Επίσης, τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται ολόκληρα (π.χ. αθερίνα, μαρίδα, σαρδέλες, γαύρος) μας δίνουν ασβέστιο για γερά κόκαλα.



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ξεκινάμε καθαρίζοντας τις σαρδέλες.

Καθαρίζουμε τις ντομάτες και τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε λεπτές φέτες. Αφού αλείψουμε ένα ταψί με λίγο ελαιόλαδο, βάζουμε τις φέτες των λαχανικών και από πάνω τις σαρδέλες.

Στο τέλος ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, λίγο αλάτι, πιπέρι και το χυμό από το λεμόνι.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220 βαθμούς περίπου 20-30 λεπτά.

# ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

4,70 €  
για  
4 μερίδες



- 1 κιλό κοτόπουλο
- 1 φλιτζάνι πλιγούρι
- 2 καρότα
- 1 πράσο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 ξερό κρεμμύδι
- Χυμό από 1 λεμόνι
- Λίγο αλάτι και πιπέρι

## Θρεπτική Αξία

Το πλιγούρι, ή αλλιώς σπασμένο σιτάρι, είναι ένα ιδιαίτερα χορταστικό και θρεπτικό τρόφιμο. Περιέχει πολλές φυτικές ίνες αλλά και βιταμίνες που κάνουν καλό στην υγεία μας.

Το λευκό κρέας, όπως το κοτόπουλο, προσθέτει στη σούπα μια πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών, χωρίς να περιέχει πολύ «ζωικό» λίπος. Τα πολύχρωμα λαχανικά, όπως καρότο, πράσο, κρεμμύδι, μας δίνουν πολλά διαφορετικά συστατικά. Κυρίως μας δίνουν βιταμίνες, που βοηθούν τον οργανισμό μας να λειτουργεί καλύτερα.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε το κοτόπουλο σε νερό και το ξαφρίζουμε. Στη συνέχεια πλένουμε με νερό τα καρότα, το πράσο και το κρεμμύδι και τα κόβουμε. Τα βάζουμε στην κατσαρόλα μαζί με το κοτόπουλο που βράζει.

Προσθέτουμε το πλιγούρι, το ελαιόλαδο, το χυμό από το λεμόνι, λίγο αλάτι και πιπέρι.

Αφήνουμε να βράσει για περίπου 30-40 λεπτά μέχρι να μαλακώσει το κρέας.

# ΣΤΑΦΙΔΟΨΩΜΟ

1,10 €  
για  
15 κομμάτια



- 3 φλιτζάνια αλεύρι ολικής άλεσης
- 2 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1,5 φλιτζάνι νερό
- 1 κουταλιά της σούπας ξίδι
- 20 γρ νωπή μαγιά (εναλλακτικά μπορείτε να βάλετε 1 φακελάκι ξηρή)
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας πλήρες γάλα
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1,5 κουταλιά της σούπας σταφίδες

## Θρεπτική Αξία

Μία καλή λύση για πρωινό ή για ένα υγιεινό κολατσιό στο σχολείο για τα παιδιά.

Το σταφιδόψωμο με αλεύρι ολικής άλεσης είναι πολύ χορταστικό.

Οι σταφίδες είναι ένα νόστιμο αποξηραμένο φρούτο. Έχουν γλυκιά γεύση και μας δίνουν ενέργεια.

Ακόμη, έχουν πολλές βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά που είναι σημαντικά για την υγεία.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε χλιαρό νερό προσθέτουμε τη μαγιά και ανακατεύουμε. Έπειτα, προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το ξίδι, το γάλα, το αλάτι και τις σταφίδες και ανακατεύουμε ξανά. Τέλος, προσθέτουμε το αλεύρι.

Πλάθουμε στο σχήμα που θέλουμε (π.χ. καρβελάκι).

Το τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί και ψήνουμε στους 180 βαθμούς για περίπου 35-40 λεπτά.

Οι τιμές αφορούν μόνο στο κόστος των επιμέρους τροφίμων/υλικών που χρειάζεται κάθε συνταγή. Βασίστηκαν στις χαμηλότερες τιμές του εμπορίου που ίσχυαν κατά το τρίτο δεκαήμερο του Ιουλίου του 2016.



# Τι να προσέχουμε για να είναι τα τρόφιμα ασφαλή;

Όταν προετοιμάζουμε το φαγητό, πρέπει να ακολουθούμε ορισμένους κανόνες. Αυτό χρειάζεται για να αποφεύγουμε ασθένειες από μικρόβια που μπορεί να αναπτυχθούν στα τρόφιμα. Είναι σημαντικό να ακολουθούμε μικρά και απλά βήματα, όπως τα παρακάτω:

## Όταν αγοράζουμε ή μεταφέρουμε τρόφιμα



- Δεν αγοράζουμε/τρώμε τρόφιμα με παράξενη εμφάνιση/χρώμα/μυρωδιά ή με πρόβλημα στη συσκευασία
- Κοιτάζουμε πάντα την ημερομηνία λήξης και τις οδηγίες που βρίσκονται επάνω στις συσκευασίες για σωστή διατήρηση
- Διαβάζουμε τα συστατικά τροφίμων και προσέχουμε φράσεις όπως **«περιέχει...»** ή **«μπορεί να περιέχει ίχνη από...»**. Αναφέρονται σε συστατικά που συνδέονται με αλλεργίες ή άλλες ασθένειες
- Αφήνουμε για το τέλος των αγορών τα τρόφιμα που χρειάζονται ψύξη ή κατάψυξη. Έτσι, δεν θα ξεπαγώσουν μέχρι να φτάσουμε σπίτι
- Δεν βάζουμε στην ίδια σακούλα ωμά ζωικά (κρέας, κοτόπουλο, αυγά κλπ.) με τρόφιμα που θα καταναλώσουμε χωρίς να τα μαγειρέψουμε (λαχανικά, φρούτα, τυρί κλπ.)

## Όταν αποθηκεύουμε τρόφιμα



- Κρατάμε το ψυγείο, την κατάψυξη, τα ντουλάπια κτλ. καθαρά, χωρίς υγρασία, έντομα και χημικά
- Αποθηκεύουμε τα ωμά τρόφιμα σε ξεχωριστό χώρο (ή ράφι στο ψυγείο) από εκείνα που είναι έτοιμα για να τα φάμε
- Φυλάμε τρόφιμα, όπως όσπρια, ζυμαρικά, ρύζι κτλ. σε δροσερό, σκοτεινό, ξηρό μέρος μακριά από ήλιο, ζέστη και έντομα
- Βάζουμε όσο πιο γρήγορα μπορούμε κοτόπουλο, κρέας, γάλα, γιαούρτι, τυρί κτλ. στο ψυγείο

## Όταν μαγειρεύουμε τρόφιμα



- Έχουμε τον πάγκο και τα σκεύη της κουζίνας καθαρά χρησιμοποιώντας ζεστό νερό και απορρυπαντικό
- Πλένουμε πολύ καλά τα χέρια μας με ζεστό νερό και σαπούνι. Τα στεγνώνουμε καλά με χαρτί κουζίνας
- Χρησιμοποιούμε διαφορετικές επιφάνειες (π.χ. πάγκους) και σκεύη (π.χ. μαχαιροπήρουνα) για τα διαφορετικά τρόφιμα
- Δεν τρώμε ποτέ κρέας ή κοτόπουλο που δεν έχει ψηθεί καλά

## Όταν αποθηκεύουμε τα μαγειρεμένα τρόφιμα



- Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό έξω από το ψυγείο πάνω από 2 ώρες. Το βάζουμε σε κλειστά σκεύη, μέσα στο ψυγείο
- Διατηρούμε τα «κρύα φαγητά πάντα κρύα» (π.χ. γάλα, γιαούρτι, τυρί στο ψυγείο) και τα «ζεστά πάντα ζεστά» (π.χ. ψημένες πίτες)
- Ποτέ δεν βάζουμε μισοψημένο ή μαγειρεμένο φαγητό στο ίδιο πιάτο ή σε σκεύος που είχαμε πριν για τα ωμά
- Τρόφιμα που έχουν κρέας, γάλα, τυρί κλπ. δεν πρέπει να παραμένουν για μεγάλο διάστημα εκτός ψυγείου για να μην χαλάσουν.

# Πώς διατηρούνται σωστά τα τρόφιμα;

Υπάρχουν τρόφιμα που χαλάνε εύκολα και άλλα που διατηρούνται για πολύ καιρό. Στον πίνακα φαίνονται διάφορες ομάδες τροφίμων και ο σωστός τρόπος διατήρησής τους.

## Α. Τρόφιμα που διανέμονται από το Πρόγραμμα ΤΕΒΑ

Ομάδα Τροφίμων	Σωστή Αποθήκευση	Διάρκεια Αποθήκευσης
<b>Είδη Παντοπωλείου</b>		
Όσπρια (φασόλια, φακές κλπ)	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Από 6 μήνες έως και πάνω από 1 χρόνο
Ζυμαρικά	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	1-2 χρόνια
Ζάχαρη	Στο ράφι/ντουλάπι	Δεν έχει ημερομηνία λήξης
Συμπυκνωμένος χυμός τομάτας (τοματοπελτές)	Κλειστός μπαίνει σε ξηρό και δροσερό μέρος για 1-2 χρόνια	Εφόσον ανοίξει, διατηρείται (με κάλυμμα) για 3-4 ημέρες στο ψυγείο
Ελαιόλαδο	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Στο σκοτάδι, χωρίς φως (π.χ. στο ράφι) για 1-2 χρόνια

**Ομάδα Τροφίμων****Σωστή Αποθήκευση****Διάρκεια Αποθήκευσης****Είδη Οπωροπωλείου**

Μήλα	Το καλοκαίρι καλύτερα στο ψυγείο, το χειμώνα σε ξηρό και δροσερό μέρος	Στο ψυγείο μπορούν να διατηρηθούν έως και 3 εβδομάδες
Πορτοκάλια	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Μακριά από υγρασία, για 1-2 εβδομάδες
Λάχανο	Ολόκληρο διατηρείται στο ψυγείο για 3 εβδομάδες	Κομμένο διατηρείται σε κλειστή σακούλα για 1 εβδομάδα μέσα στο ψυγείο

**Είδη Κρεοπωλείου**

Ωμό μοσχάρι, χοιρινό	Στο ψυγείο για 1-2 ημέρες	Στην κατάψυξη για αρκετούς μήνες
Ωμό κοτόπουλο	Στο ψυγείο για 1-2 ημέρες	Στην κατάψυξη για αρκετούς μήνες

**Βρεφικές τροφές, γάλα, τυριά**

Κρέμα δημητριακών *1	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Οι κρέμες και το ρυζάλευρο διατηρούνται ως την ημερομηνία λήξης που γράφει η συσκευασία - μετά το άνοιγμα, έως 4 εβδομάδες σε ξηρό, δροσερό μέρος
Ρυζάλευρο	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	
Γάλα σκόνη για μωρά	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Εάν είναι κλειστή, διατηρείται 1-2 χρόνια
Γάλα εβαπορέ	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Κλειστό για 6-12 μήνες, ανοιχτό σε ψυγείο 2-3 ημέρες
Τυρί φέτα	Στο ψυγείο για περίπου 1 εβδομάδα	Μέσα σε άλημη διατηρείται περισσότερο

## Β. Άλλα Τρόφιμα

Ομάδα Τροφίμων

Σωστή Αποθήκευση

Διάρκεια Αποθήκευσης

### Λοιπά Είδη Παντοπωλείου

Αλεύρι	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Μακριά από υγρασία, έντομα και ζουζούνια
Ψωμί *2/*3	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Σε μέρος που «αναπνέει» διατηρείται 1-2 ημέρες
Φρυγανιές, παξιμάδια, κλπ.	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Λόγω ξήρανσης, διατηρούνται 1-2 χρόνια
Ρύζι	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Στο ράφι του ντουλαπιού για 1-2 χρόνια
Σπορέλαιο (π.χ. ηλιέλαιο)	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Στο σκοτάδι, χωρίς φως (π.χ. ράφι) για 1-2 χρόνια
Ξηροί καρποί	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Η έκθεση στο φως, τους αλλοιώνει (π.χ. πικρή γεύση)
Ξίδι	Είναι φυσικό συντηρητικό	Δεν έχει ημερομηνία λήξης
Αυγά *4	Στο ψυγείο έως την ημερομηνία λήξης που γράφει η συσκευασία τους	Ωμά και με το τσόφλι τους παραμένουν στο ψυγείο για 3-4 εβδομάδες, βρασμένα παραμένουν στο ψυγείο για περίπου 1 εβδομάδα
Κονσέρβες (π.χ. λαχανικών, κρέατος κλπ.) *5	Σε ξηρό και δροσερό μέρος για 2-3 χρόνια	Εάν ανοίξετε την κονσέρβα, διατηρήστε την 1-2 μέρες στο ψυγείο (πάντα με κάλυμμα)



## Λοιπά Είδη Οπωροπωλείου

Τα περισσότερα φρούτα *6	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Ο χρόνος διατήρησης εξαρτάται από το φρούτο
Πατάτες *7	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Θα πρέπει να διατηρούνται μακριά από φως
Πράσινα λαχανικά (π.χ. σπανάκι, χόρτα κλπ.)	Στο ψυγείο για περίπου 1 εβδομάδα	Χωρίς να πληθούν μπαίνουν μέσα σε σακούλες στο ψυγείο – πλύντε τα καλά πριν τα καταναλώσετε
Τομάτες, αγγούρια κλπ.	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Για μεγαλύτερη διατήρηση, βάλτε τα στο ψυγείο
Αποξηραμένα φρούτα (π.χ. σταφίδες, σύκα κλπ.)	Σε ξηρό και δροσερό μέρος	Λόγω ξήρανσης, διατηρούνται πολύ περισσότερο από τα αντίστοιχα φρέσκα φρούτα

## Γάλα &amp; Γαλακτοκομικά

Φρέσκο γάλα	Στο ψυγείο έως 7 ημέρες	Εάν το ανοίξετε, διατηρείστε το στο ψυγείο 2-3 ημέρες
Γάλα υψηλής παστερίωσης	Στο ψυγείο έως 1 μήνα	Εάν το ανοίξετε, διατηρείστε τη στο ψυγείο 2-3 ημέρες
Αποστειρωμένο γάλα (π.χ. σε κονσέρβα)	Σε ξηρό και δροσερό μέρος για πάνω από 1 χρόνο	Εάν ανοίξετε την κονσέρβα, πρέπει να μπει στο ψυγείο (με κάλυμμα) για 2-3 ημέρες το πολύ
Γιαούρτι	Στο ψυγείο για 10-15 ημέρες	Δεν τρώμε ποτέ γιαούρτι με σημάδια μούχλας
Μαλακά τυριά (π.χ. ανθότυρο)	Στο ψυγείο για 3-4 ημέρες	Εάν ένα μαλακό τυρί αλλοιωθεί, δεν το τρώμε
Σκληρά κίτρινα τυριά (π.χ. γραβιέρα, κεφαλοτύρι κλπ.) *8	Στο ψυγείο για λίγες εβδομάδες	Εάν ένα σκληρό τυρί αλλοιωθεί, αφαιρούμε το συγκεκριμένο μέρος και τρώμε το υπόλοιπο

\*1 Ετοιμάζουμε μόνο όση κρέμα δημητριακών χρειάζεται για το παιδί. Αν περισσέψει δεν την κρατάμε.

\*2 Αποφεύγουμε να κρατάμε κλειστό το ψωμί σε π्लाστική σακούλα. Μπορεί να μούχλιασει γρήγορα.

\*3 Δεν πετάμε το μπαγιάτικο ψωμί αν δεν έχει σημάδια μούχλας. Συνήθως στο μπαγιάτικο ψωμί έχει αλληλάξει μόνο η γεύση του.

\*4 Τα αυγά είναι θρεπτικά τρόφιμα, αλλά χαλάνε εύκολα. Πριν τα φάμε, φροντίζουμε να τα έχουμε βράσει πολύ καλά.

\*5 Αποφεύγουμε τις κονσέρβες που έχουν χτυπήματα, σκουριά ή έχουν φουσκώσει. Επίσης, αν μυρίζουν όταν τις ανοίξουμε καλύτερα να μην τις φάμε.

\*6 Πλένουμε πολύ καλά όλα τα φρούτα και τα λαχανικά με νερό και τα σκουπίζουμε με χαρτί κουζίνας. Το πλύσιμο καλύτερα να γίνεται πριν τα φάμε και όχι πριν τα βάλουμε στο ψυγείο.

\*7 Δεν φυλάσσουμε τις πατάτες στο φως γιατί πρασινίζουν και χαλάνε γρήγορα.

\*8 Τα σκληρά τυριά χαλάνε πιο δύσκολα από τα μαλακά (όπως η φέτα κλπ.). Για αυτό διατηρούνται στο ψυγείο περισσότερο.



# Πώς να μαγειρεύουμε υγιεινά;

Ο τρόπος που μαγειρεύουμε το φαγητό επηρεάζει επίσης το πόσο θρεπτικό είναι. Ποιους τρόπους, λοιπόν, πρέπει να προτιμάμε και ποιους να αποφεύγουμε;

Προτιμάμε το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο. Το τηγάνισμα ή το ψήσιμο στα κάρβουνα καλό είναι να μην αποτελούν το καθημερινό τρόπο μαγειρέματος του φαγητού.

## Βράσιμο σε Κατσαρόλα:

Το χρησιμοποιούμε για πολλά τρόφιμα, όπως μακαρόνια, ρύζι, όσπρια και κρέας. Επίσης, φτιάχνουμε σούπες και ζωμούς λαχανικών. Έχει σημασία να βάζουμε όσο νερό χρειάζεται στην κατσαρόλα για να βράσει το φαγητό. Έτσι, θα γίνει πιο γρήγορα και δεν θα χαθούν πολλές βιταμίνες.



## Αργό Ψήσιμο στην Κατσαρόλα:

Οι περισσότερες συνταγές χρησιμοποιούν «τσιγάρισμα». Π.χ. «τσιγαρίζουμε» το κρεμμύδι σε λάδι πριν προστεθεί το νερό. Για πιο υγιεινό μαγείρεμα, μπορούμε να «σωτάρουμε» τα τρόφιμα σε νερό ή ελάχιστο λάδι, και να προσθέσουμε το λάδι στο τέλος του ψησίματος. Επίσης, αν έχουμε μεγάλα και σκληρά κομμάτια κρέας μπορούμε να τα ψήσουμε στην κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά. Έτσι, γίνονται πιο μαλακά.



### **Βράσιμο στον Ατμό:**

Χρησιμοποιούμε αυτόν τον τρόπο μαγειρέματος γιατί τα τρόφιμα διατηρούν καλύτερα τη γεύση και τα θρεπτικά συστατικά τους. Χρειαζόμαστε μόνο ένα μεταλλικό σουρωτήρι που το βάζουμε πάνω από μία κατσαρόλα με νερό που βράζει. Τρόφιμα όπως τα λαχανικά θα βράσουν μόνο από τους ατμούς. Έτσι, γίνονται μαλακά στο εσωτερικό και τραγανά στο εξωτερικό τους, ενώ παραμένουν νόστιμα.



### **Ψήσιμο στο Φούρνο (σε σχάρα ή ταψί):**

Μαλακά κομμάτια κρέατος (π.χ. κοτόπουλου) γίνονται νόστιμα και θρεπτικά σαν τα βραστά. Μπορούμε να τα ψήσουμε με δύο τρόπους: α. βάζουμε το φαγητό σε μία σχάρα και από κάτω ένα ταψί και β. βάζουμε το φαγητό μέσα στο ταψί και το αφήνουμε να ψηθεί στα ζουμιά του, χωρίς να βάλουμε λάδι. Φροντίζουμε πάντα να έχουμε προθερμάνει το φούρνο. Με αυτόν τον τρόπο, το φαγητό θα ψηθεί πιο γρήγορα.



### **Ψήσιμο στα Κάρβουνα:**

Είναι σαν να ψήνουμε κρέας στο φούρνο. Μπορεί να είναι πιο νόστιμο, όμως αν δεν προσέξουμε ίσως γίνει ανθυγιεινό. Θυμόμαστε, λοιπόν, πως κυρίως το κόκκινο κρέας δεν πρέπει να παραψηθεί ή καεί. Καλό θα είναι πριν ψήσουμε το κρέας να το έχουμε μαρινάρει. Δηλαδή, χρησιμοποιούμε λάδι, λεμόνι, λίγο αλάτι και μυρωδικά.



### **Αποφεύγουμε το Τηγάνισμα:**

Είναι ο πιο ανθυγιεινός τρόπος μαγειρέματος. Το φαγητό λαμβάνει περισσότερο λίπος και ψήνεται σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες. Είναι καλύτερο να αποφεύγεται. Αν το επιλέξουμε, χρησιμοποιούμε αντικαλληπτικά τηγάνια με ελάχιστο ή καθόλου λάδι.



<b>ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b>	1 μερίδα ισοδυναμεί με:	18-65 ετών	65+ ετών	Εγκυμονούσες - Θηλάζουσες
<b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	150-200 γραμμάρια (π.χ. 1 φλιτζάνι μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα λαχανικά, 2 φλιτζάνια πράσινα λαχανικά, 2 μέτρια καρότα, 1 μεγάλη ντομάτα)	4 μερίδες/ ημέρα	4 μερίδες/ ημέρα	4 μερίδες/ ημέρα
<b>ΦΡΟΥΤΑ</b>	120-200 γραμμάρια (π.χ. 1 μέτριο φρούτο, όπως μήλο, πορτοκάλι, 2 μικρά φρούτα, όπως μανταρίνια, ακτινίδια, 1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι, περίπου 15 κεράσια)	3 μερίδες /ημέρα	3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα
<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ &amp; ΠΑΤΑΤΕΣ</b>	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένα μακαρόνια ή ρύζι	5-8 μερίδες/ ημέρα	5-7 μερίδες/ ημέρα	5-8 μερίδες/ ημέρα
<b>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ</b>	1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γραμμάρια τυρί	2 μερίδες/ ημέρα	3 μερίδες/ ημέρα	3 μερίδες/ ημέρα
<b>ΟΣΠΡΙΑ</b>	1 φλιτζάνι μαγειρεμένα στραγγισμένα (150-200 γραμμάρια)	τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα

<b>ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b>	1 μερίδα ισοδυναμεί με:	18-65 ετών	65+ ετών	Εγκυμονούσες - Θηλάζουσες
<b>ΚΟΚΚΙΝΟ &amp; ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ</b>		μέχρι 1 μερίδα κόκκινο κρέας/ εβδομάδα & 1-2 μερίδες λευκό κρέας/ εβδομάδα  <i>*1 μερίδα = 120-150 γραμμάρια</i>	2-3 μερίδες/ εβδομάδα με προτίμηση στο λευκό κρέας  <i>*1 μερίδα= 120 γραμμάρια</i>	2-3 μερίδες/ εβδομάδα  <i>*1 μερίδα= 120-150 γραμμάρια</i>
<b>ΨΑΡΙΑ &amp; ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ</b>		2-3 μερίδες/ εβδομάδα  <i>*1 μερίδα = 150 γραμμάρια</i>	2-3 μερίδες/ εβδομάδα  <i>*1 μερίδα = 120-150 γραμμάρια</i>	2-3 μερίδες/ εβδομάδα  <i>*1 μερίδα = 120-150 γραμμάρια</i>
<b>ΑΥΓΑ</b>	1 αυγό	έως 4 αυγά/ εβδομάδα	έως 4 αυγά/ εβδομάδα	4-5 αυγά/ εβδομάδα
<b>ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ - ΕΛΑΙΑ</b>	1 κουταλιά της σούπας έλαια ή 1 χούφτα ξηρούς καρπούς ή 12 ελιές	4-5 μερίδες/ ημέρα	3-5 μερίδες/ ημέρα	4-5 μερίδες/ ημέρα



## **Πού μπορούμε να βρούμε δωρεάν τρόφιμα;**

Σε πολλές περιοχές έχουν δημιουργηθεί αρκετά σημεία διανομής δωρεάν φαγητού. Διανομή τροφίμων ή φαγητού γίνεται από το Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας προς τους Απόρους (Τ.Ε.Β.Α.), από εκκλησίες, κοινωνικά παντοπωλεία, ή διάφορους άλλους φορείς, όπως Περιφέρειες και Δήμους, μη κερδοσκοπικές οργανώσεις (ΜΚΟ), ομάδες παραγωγών κ.ά.). Για παράδειγμα, αναφέρονται ορισμένα σημεία:

- Κοινωνικά παντοπωλεία σε διάφορους δήμους
- Συσσίτια σε διάφορους δήμους
- Δημοτικοί λαχανόκηποι με δωρεάν διανομή φρούτων και λαχανικών
- Γραφεία Κοινωνικής Στήριξης ή Κοινωνικής Πολιτικής με διάθεση τροφίμων μακράς διάρκειας (π.χ. συσκευασμένα τρόφιμα)
- Πρόγραμμα «Η Εκκλησία στο Σπίτι» με διανομή δωρεάν πακέτων τροφίμων. Γίνεται σε μηνιαία βάση σε οικογένειες με πολύ χαμηλό ετήσιο εισόδημα (μετά από αίτηση και κατάθεση δικαιολογητικών από τους ενορίτες της Αρχιεπισκοπής Αθηνών)
- Δωρεάν διανομή φαγητού από πολλές εκκλησίες/ενορίες

**Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις δομές/φορείς/ υπηρεσίες που υπάρχουν κοντά σας επικοινωνήστε με τον Δήμο ή την ενορία σας.**





✓ Τρώμε  
υγιεινά & οικονομικά



τ.ε.β.α.

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Επιστημονικής & Βασικής  
Υγικής Συνδρομής



Το έργο χρηματοδοτήθηκε  
από την Τεχνική Βοήθεια  
του ΤΕΒΑ.



Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής  
και Εργασιακής Ιατρικής