

ΑΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΗΤΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

«ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΝ
ΣΙΤΗΡΕΣΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΝΗΠΙΑΚΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ
ΤΩΝ ΝΟΜΩΝ ΛΑΣΙΘΙΟΥ ΚΑΙ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ»



Εισηγητής: Σφακιανάκη Ειρήνη

Αποστόλου Αλεξάνδρα

Σητεία, Οκτώβριος 2005

ATEI CRETE
DEPARTMENT OF NUTRITION AND DIETOLOGY

NUTRITIONAL EVALUATION OF THE WEEKLY DIETS
IN THE NURSERIES IN THE PREFECTURES OF LASITHI
AND HERAKLION, CRETE

Advisor: Sfakianaki Irini

Written by: Apostolou Alexandra

Sitia, October 2005

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το κεφάλαιο της διατροφής αποτελεί αντικείμενο πολύ μεγάλου επιστημονικού αλλά και πρακτικού ενδιαφέροντος. Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει σαφές ότι η υγεία μας, η υγεία των ενηλίκων, εξαρτάται κατά μεγάλο ποσοστό από την σωστή διατροφή κατά την βρεφονηπιακή και παιδική ηλικία.(9) Είναι επομένως πολύ σημαντικό να προσφέρουμε στα παιδιά μας μία σωστή, ισορροπημένη διατροφή ώστε να τους εξασφαλίσουμε την βέλτιστη ανάπτυξη και υγιείς βάσεις για την ενήλικη ζωή τους.

Σκοπός της έρευνας αυτής είναι η αξιολόγηση των εβδομαδιαίων διατροφικών σιτηρεσίων που προσφέρουν στα παιδιά οι ιδιωτικοί παιδικοί σταθμοί των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου Κρήτης ώστε να διαπιστωθεί κατά πόσο τα παιδιά λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα μακρο- και μικροθρεπτικά συστατικά στις κατάλληλες ποσότητες.

Η έρευνα ξεκίνησε με την συλλογή των σιτηρεσίων από εννέα παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου και δεκαεννέα του νομού Ηρακλείου και ακολούθησε ανάλυση αυτών με το πρόγραμμα “Science Technologies Diet 200A”. Στη συνέχεια, αφού βγάλαμε τον μέσο όρο των θρεπτικών συστατικών από τα εβδομαδιαία διαιτολόγια για κάθε έναν από τους παιδικούς σταθμούς, ακολούθησε η στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων που προέκυψαν, η οποία έγινε με το πρόγραμμα των ηλεκτρονικών υπολογιστών “Excel”.

Τα αποτελέσματα είναι:

- Μόνο δύο παιδικοί σταθμοί του νομού Λασιθίου και ένας του νομού Ηρακλείου προσφέρουν όλα τα γεύματα που προτείνονται στα παιδιά,
- Στην πλειοψηφία των παιδικών σταθμών το ποσοστό των λιπών που προσλαμβάνουν τα παιδιά είναι ιδιαίτερα υψηλό ενώ το ποσοστό των πρωτεϊνών με τα βίαις φτάνει το 15% των συνολικών προσλαμβανόμενων θερμίδων,
- Το ποσοστό των κορεσμένων λιπαρών οξέων, στην πλειοψηφία των παιδικών σταθμών, είναι αρκετά υψηλό ξεπερνώντας τα φυσιολογικά όρια ενώ το ποσοστό των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων δεν καλύπτει τις ανάγκες των παιδιών,

- Οι ανάγκες των παιδιών σε λιποδιαλυτές και υδατοδιαλυτές βιταμίνες καλύπτονται εκτός από την βιταμίνη D, της οποίας τα ποσά είναι πολύ μικρότερα από τα προτεινόμενα,
- Τέλος, οι ποσότητες ασβεστίου, φωσφόρου, σιδήρου και ψευδαργύρου δεν καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες των παιδιών στην πλειοψηφία των παιδικών σταθμών.

Συμπερασματικά, λοιπόν, μπορούμε να πούμε ότι τα σιτηρέσια που προσφέρονται στα παιδιά από τους υπεύθυνους των παιδικών σταθμών πρέπει να συντάσσονται με περισσότερη προσοχή και σε καμία περίπτωση από τους ίδιους. Η σύνταξη των σιτηρεσίων πρέπει να γίνεται από τους ειδικούς (παιδιάτροι, διαιτολόγοι) που συνεργάζονται με τους παιδικούς σταθμούς ώστε να μην παρουσιάζονται ελλείψεις θρεπτικών συστατικών στις διατροφές των παιδιών που τα έχουν τόσο πολύ ανάγκη.

Λέξεις κλειδιά: διατροφή και παιδικοί σταθμοί, διατροφική αξιολόγηση παιδιών, ανάλυση σιτηρεσίων.

SUMMARY

Nutrition has always been the object of great scientific and practical interest. In recent years, it has been made clear that our health as adults depends greatly on the right nutrition during the infancy and childhood stages. It is therefore of great importance to offer our children a properly balanced diet in order to ensure maximum growth and a healthy basis for their adult life.

The purpose of this research is the evaluation of the weekly diets offered to children in private nurseries in the prefectures of Lasithi and Heraklion, on the island of Crete, and to establish the degree that children receive all the necessary nutrients in the right quantities.

The research began with the collection of diets from nine nurseries in the prefecture of Lasithi and nineteen in the one of Heraklion. This collection was followed by their analysis using the program "Science Technologies Diet 200 A". After having discovered the average of the nutrients available to the children from their weekly diets at each one of the day nurseries, a static compilation of the results was made with the use of the computer program "Excel".

The results are the following:

- Only two nurseries in the prefecture of Lasithi and one in the one of Heraklion provide all the necessary meals suggested for children,
- In the majority of nurseries the percentage of fat consumed by children is particularly high while the percentage of protein scarcely reaches 15% of their calorie intake,
- The percentage of saturated fats in the majority of the nurseries is quit high as it exceeds the normal limits while the percentage of polyunsaturated fats does not cover the children's needs,
- The children's needs in fat-soluble and water soluble vitamins are covered, with the exception of vitamin D where the percentage is much lower than the amount required,
- Finally, the amounts of calcium, phosphorus, iron and zinc do not cover the children's needs in most cases.

The conclusion drawn from the research shows that the diets offered to children in nurseries should be made out more carefully and in no way by the people responsible of the nurseries themselves. The composition of the

nutrition should be made out by specialists (pediatricians, dieticians) who will cooperate with the nurseries so that there is no lack of the necessary nutrients which are so valuable to the children's development.

Keys words: nutrition and nurseries, nutritional evaluation, diets analysis.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εργασία αυτή αποτελεί εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας που πραγματοποιείται στα πλαίσια της ολοκλήρωσης του κύκλου σπουδών του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του ΑΤΕΙ Κρήτης παράρτημα Σητείας.

Σκοπός της είναι η εξαγωγή συμπερασμάτων για τις διατροφικές προσλήψεις των παιδιών στους ιδιωτικούς παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου Κρήτης, σύμφωνα με τα εβδομαδιαία διαιτητικά σιτηρέσια που τους προσφέρονται και που έχουμε συλλέξει.

Γνωρίζοντας, λοιπόν, τις μεγάλες απαιτήσεις που έχουν τα παιδιά για να αναπτυχθούν σωστά αλλά και ότι η διατροφή έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία, συμπεριλαμβανομένων σημαντικών επιδράσεων σε παθήσεις που θεωρούνταν ότι είχαν την απαρχή τους στην ενήλικη ζωή,(9) πήραμε την απόφαση να ξεκινήσουμε την έρευνα αυτή η αξιοπιστία της οποίας βασίζεται στην ειλικρίνεια των παιδικών σταθμών.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου εργασίας, νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω ορισμένα άτομα που με την συνεχή υποστήριξη και βοήθειά τους συνέβαλαν στην διεκπεραίωσή της.

Κατ' αρχάς, ευχαριστώ πάρα πολύ τους παιδικούς σταθμούς για την προθυμία τους και την συνεργασία που έδειξαν κατά την διεξαγωγή της εργασίας. Ευχαριστώ όλους όσους με βοήθησαν με τις γνώσεις τους, πρωτίστως την καθηγήτριά μου και διαιτολόγο κα. Σφακιανάκη Ειρήνη και τον παιδίατρο κος Κατσαράκη Ιωάννη. Τον κος Δημητροπουλάκη Πέτρο, καθηγητή πληροφορικής, για την πολύτιμη βοήθειά του στην στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων και την συμφοιτήτριά μου και συνάδερφο Ανδρουλάκη Καλλιόπη για την πολύτιμη βοήθειά της στο πώς να χειριστώ το πρόγραμμα "Science Technologies Diet 200A" το οποίο χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των διαιτολογίων.

Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου για την ηθική στήριξη που μου έδειξε όλο το διάστημα των σπουδών μου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

A. <u>ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ</u>	1
Σχέση διατροφής και υγείας στο παιδί.....	2
Κεφ 1^ο . Χαρακτηριστικά της προσχολικής ηλικίας (1-6 ετών).....	3
α) Φυσική αύξηση και ανάπτυξη.....	4
β) Διατροφικές ικανότητες.....	5
γ) Διατροφικές συμπεριφορές και προτιμήσεις	5
Κεφ 2^ο . Παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων των παιδιών.....	7
α) Γονικές επιρροές.....	8
β) Κοινωνικές επιρροές.....	9
γ) Επιρροή της τηλεόρασης.....	10
Κεφ 3^ο . Παιδί και παιδικός σταθμός.....	13
Κεφ 4^ο . Διατροφικές απαιτήσεις των παιδιών προσχολικής ηλικίας.....	17
α) Ενέργεια.....	18
β) Πρωτεΐνες.....	19
γ) Υδατάνθρακες.....	20
δ) Λίπος.....	21
ε) Βιταμίνες.....	22
στ) Ανόργανα στοιχεία.....	26
Κεφ 5^ο . Οδηγίες για τον σχεδιασμό ισορροπημένων γευμάτων.....	32
Κεφ 6^ο . Φροντίδα δοντιών και ούλων.....	36
Κεφ 7^ο . Διατροφικές συμβουλές για παιδιά προσχολικής ηλικίας.....	39
B. <u>ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ</u>	42
1. Μέθοδοι και υλικά.....	43
2. Ανάλυση σιτηρεσίων.....	43
3. Στατιστική επεξεργασία – Αποτελέσματα.....	44
4. Συμπεράσματα.....	66
5. Συζήτηση.....	69
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	72
A. Καμπύλες ανάπτυξης.....	73
B. Εβδομαδιαία σιτηρέσια και αναλύσεις.....	74
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	158

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΣΧΕΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ

Από την αρχή έως το τέλος, ο ανθρώπινος κύκλος ζωής είναι μία συναρπαστική αλληλουχία γεγονότων. Από την στιγμή της γέννησης έως τα στάδια της αύξησης, της ανάπτυξης, της ωρίμανσης και της γήρανσης, η αλληλεπίδραση μεταξύ γονιδίων και περιβάλλοντος καθορίζουν τις λεπτομέρειες της εξέλιξης. Η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες στην εξέλιξη αυτή και απαιτεί ειδική προσοχή. Στη διαδικασία προαγωγής της υγείας η τροφή μας και τα θρεπτικά της συστατικά είναι σημαντικά για να αποφύγουμε παρεκκλίσεις από τα φυσιολογικά όρια αλλά και απαραίτητα για την πρόληψη ασθενειών.(3)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

Χαρακτηριστικά της προσχολικής ηλικίας
(1-6 ετών)

α) Φυσική αύξηση και ανάπτυξη

Κατά την διάρκεια ολόκληρου του κύκλου ζωής, οι υψηλότερες διατροφικές απαιτήσεις ανά κιλό σωματικού βάρους απαντώνται στη διάρκεια της βρεφικής ηλικίας (0-12 μηνών), όπου ο βαθμός ανάπτυξης και ο μεταβολισμός βρίσκονται στο υψηλότερο σημείο τους. Σ' αυτόν τον πρώτο χρόνο ζωής, τα υγιή βρέφη τριπλασιάζουν το βάρος τους και αυξάνουν το ύψος τους κατά 50%.(3)

Μετά τον πρώτο χρόνο ζωής, το παιδί συνεχίζει να κερδίζει βάρος και ύψος αλλά σε μικρότερα ποσοστά. Τα άκρα του παιδιού αυξάνονται γρηγορότερα απ' ότι ο κορμός και έτσι το σχήμα αλλά και οι αναλογίες του σώματος αλλάζουν. Από 2 έως 6 χρονών η γρήγορη φυσική και διανοητική ανάπτυξη συνεχίζεται, το ποσοστό του ύψους που κερδίζει το παιδί συνεχίζει να μειώνεται αλλά με πιο αργό ρυθμό απ' ότι προηγουμένως και το ποσοστό του βάρους που κερδίζει το παιδί παραμένει σταθερό, περίπου 2 κιλά το χρόνο.(1) Τα διαγράμματα αύξησης παρέχουν πολύτιμες ενδείξεις για την υγεία ενός παιδιού. Τα κέρδη βάρους από την αναλογία με τα κέρδη ύψους μπορεί να απεικονίζουν την υπερκατανάλωση τροφής και την αδράνεια ενώ σημαντικές μετρήσεις κάτω από τα πρότυπα απεικονίζουν τον υποσιτισμό.

Οι αυξήσεις στο ύψος και το βάρος είναι μόνο δύο από τις αναπτυξιακές αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας. Από τον πρώτο χρόνο ζωής, το παιδί αρχίζει να περπατά και να μιλά, να ερευνά το περιβάλλον του και να αρθρώνει τα συναισθήματά του. Το διάστημα των προσχολικών χρόνων είναι η στιγμή για την απόκτηση ικανοτήτων όπως ανεξαρτησία στο τάϊσμα και ανάπτυξη ιδιαίτερων τροφικών απαιτήσεων. Μαθαίνουν να ελέγχουν τις λειτουργίες του σώματός τους, να αλληλεπιδρούν με άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας και να συμπεριφέρονται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.

β) Διατροφικές ικανότητες

Ο ρυθμός της φυσικής αύξησης του παιδιού αντανακλάται επίσης μέσα από την ανάπτυξη των ικανοτήτων του να τρώει μόνο του. Από το τέλος του πρώτου κιόλας χρόνου ζωής, τα περισσότερα παιδιά βρίσκονται στο στάδιο να γίνουν ανεξάρτητοι «καταναλωτές».

Η ικανότητα να πιάνουν σωστά δεν έχει δημιουργηθεί μέχρι τον πρώτο χρόνο ζωής. Ένα παιδί 15 μηνών δυσκολεύεται να βάλει το φαί στο κουτάλι και να το φέρει στο στόμα χωρίς αυτό να γυρίσει ανάποδα και να χυθεί το περιεχόμενο, εξαιτίας του ότι δεν μπορεί να ελέγξει του καρπού του. Επίσης, μπορεί να πιάσει το φλιτζάνι αλλά αντιμετωπίζει δυσκολίες στο να το σηκώσει, να το γείρει και να το αφήσει. Από τον 16^ο έως τον 17^ο μήνα ζωής έχουμε καλή δημιουργία καρπού και το περιεχόμενο του κουταλιού μεταφέρεται με περισσότερη σταθερότητα στο στόμα. Από τον 18^ο μήνα, το παιδί σηκώνει τον αγκώνα καθώς το κουτάλι ανυψώνεται και λυγίζει τον καρπό καθώς το κουτάλι φτάνει στο στόμα, έτσι η πτώση μετριάζεται. Επίσης, από τον 18^ο μήνα το παιδί καταφέρνει με έναν επιδέξιο χειρισμό των δακτύλων του να σηκώσει και να γείρει την κατάλληλη στιγμή το φλιτζάνι.

Το να τρώει, όμως, το παιδί με τα χέρια είναι εύκολο και συχνά προτιμάται. Τα τρόφιμα αυτά που δίνουν την ευκαιρία στα παιδιά να τρώνε με τα χέρια πρέπει να περιλαμβάνονται σε κάθε γεύμα, αποφεύγοντας τα ακατάλληλα τα οποία μπορούν να προκαλέσουν πνιγμό. Τα παιδιά καταφέρνουν περιστροφικές μασητικές κινήσεις τις οποίες ξεκινούν από τον πρώτο χρόνο ζωής. Η ικανότητα, όμως, να μασούν σκληρές και ινώδης τροφές αναπτύσσεται κατά την διάρκεια των σχολικών χρόνων. Έτσι, τρόφιμα σκληρά, στρογγυλά και που δεν διαλύονται εύκολα με το σάλιο όπως σκληρά ζαχαρωτά, φιστίκια, σταφύλια, κ.α, είναι αυτά τα οποία εμπλέκονται σε επεισόδια πνιγμού σε μικρά παιδιά και είναι καλύτερα να αποφεύγονται.(3)

γ) Διατροφικές συμπεριφορές και προτιμήσεις

Η όρεξη ενός παιδιού προσχολικής ηλικίας θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως «σποραδική».(6) Δεδομένου, λοιπόν, ότι το ποσοστό αύξησης μειώνεται, οι μειώσεις

στην όρεξη του παιδιού και στην πρόσληψη τροφής μπορεί να γίνουν απρόβλεπτες και ακανόνιστες.(5) Το παιδί μπορεί να φάει λαίμαργα σ' ένα γεύμα και να αρνηθεί εντελώς το επόμενο. Είναι σημαντικό λοιπόν, οι γονείς να καταλάβουν ότι η μείωση της όρεξης του παιδιού είναι αναμενόμενη κατά την διάρκεια των χρόνων αυτών. Τα παιδιά δεν πρέπει να πιέζονται για να φάνε, η πίεση αυτή μπορεί να προκαλέσει πνιγμό, εμετό και σταδιακά ανώμαλες διαιτητικές συνήθειες και συμπεριφορά, ούτε τα τρόφιμα να χρησιμοποιούνται ως ανταμοιβή.(1,12) Το φαγητό μπορεί να μην έχει πλέον τόσο ενδιαφέρον για το μικρό παιδί, που αρχίζει να περνάει περισσότερη ώρα έξω από το σπίτι με τους φίλους του ή στον παιδικό σταθμό, με αποτέλεσμα να μειωθεί η πρόσληψη τροφής μεταξύ των γευμάτων.

Οι γευστικές προτιμήσεις του παιδιού προσχολικής ηλικίας μπορεί να αλλάζουν από μέρα σε μέρα και από εβδομάδα σε εβδομάδα. Για παράδειγμα, τη μία μέρα μπορεί να θέλει να φάει σπανάκι, ενώ την άλλη εβδομάδα να το σιχαίνεται. Μερικές φορές ζητάει να τρώει το ίδιο φαγητό στα γεύματα για αρκετές εβδομάδες και αρνείται να δοκιμάσει κάτι καινούργιο. Τα μικρά παιδιά επιθυμούν να τρώνε σε μικρά τραπέζια και τα τρόφιμα να σερβίρονται σε μικρές ποσότητες και με ιδιαίτερη ρύθμιση στο πιάτο τους. Τους αρέσει επίσης να τρώνε μαζί με άλλα παιδιά και τείνουν έτσι να υπερνικούν ευκολότερα τις προκαταλήψεις τους ενάντια στα τρόφιμα όταν βλέπουν τους φίλους τους να τα τρώνε.(7)

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας απολαμβάνουν το κρέας, τα δημητριακά, τα είδη αρτοποιίας, τα φρούτα και τα γλυκά. Επίσης, συχνά τρώνε γαλακτοκομικά προϊόντα, μπισκότα και χυμούς φρούτων. Πολλά παιδιά προτιμούν να τρώνε τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες οι οποίες είναι ευκολότερες κατά την μάσηση, όπως μπισκότα, ψωμί και δημητριακά, παρά τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες, όπως το κρέας που δυσκολεύονται να μασήσουν. Τα τρόφιμα που τρώγονται με τα χέρια προτιμώνται από τα παιδιά επειδή ενδιαφέρονται για την υφή τους αλλά και δεν παιδεύονται κυνηγώντας με το κουτάλι το φαί στο πιάτο τους. Επίσης σημαντικά είναι το χρώμα αλλά και η ποικιλία. Τα μικρά παιδιά εκφράζουν την ευχαρίστησή τους όταν τα τρόφιμα προσφέρονται σε θερμοκρασία, σχήμα και μέγεθος που μπορούν να το διαχειριστούν καθώς επίσης και όταν προσφέρονται χωρίς πίεση από τους γονείς τους.(3, 6)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

Παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές
τροφίμων των παιδιών

Η σωστή επιλογή τροφίμων και η αποδοχή αυτών επηρεάζεται από πάρα πολλούς παράγοντες. Η επάρκεια της πρόσληψης τροφής των παιδιών και συνεπώς η θρεπτική τους πρόσληψη εξαρτάται όχι μόνο από τα τρόφιμα που είναι διαθέσιμα σ' αυτά αλλά και από πολιτιστικούς, περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Οι περισσότεροι ερευνητές που έχουν μελετήσει τις επιλογές των τροφίμων, έχουν εστιάσει στα παιδιά προσχολικής ηλικίας επειδή αυτό είναι το στάδιο της ανάπτυξης όπου οι γονείς είναι μπερδεμένοι για τις επιλογές τροφίμων των παιδιών και ανησυχούν για το ότι τα παιδιά τους δεν τρώνε τα είδη και τις ποσότητες των τροφίμων που πρέπει. Παρακάτω περιγράφονται οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων των παιδιών.(3)

α) Γονικές επιρροές.

Οι γονείς έχουν βαθιά επιρροή στις συμπεριφορές σχετικά με τα τρόφιμα των μικρών παιδιών. Πολλές ερευνητικές μελέτες έχουν τεκμηριώσει ότι οι γονείς, με ή χωρίς συνειδητή προσπάθεια, καθοδηγούν τις προτιμήσεις τροφίμων των παιδιών τους και καθιερώνουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

Οι γονείς κάνουν διαθέσιμα κάποια τρόφιμα στο παιδί και κάποια όχι. Αυτό εξαρτάται από την γνώση των γονέων πάνω στη διατροφή, που είναι πολύ σημαντική τόσο στις επιλογές τροφίμων των παιδιών όσο και για την σωστή αύξηση, ανάπτυξη και προαγωγή της υγείας του παιδιού, αλλά και από τις δικές τους διατροφικές συνήθειες. Πολλές φορές οι γονείς αποτελούν παράδειγμα για το παιδί.(13) Ο έντονος τρόπος ζωής σε συνδυασμό με το γεγονός ότι και οι δύο γονείς εργάζονται, σημαίνει ότι πολλοί από εμάς τρώμε μικρό και βιαστικό πρόγευμα, ελαφρύ γεύμα και καθυστερημένο βαρύ δείπνο. Αν και αυτό δεν συμβαίνει σε όλα τα σπίτια, αποτελεί πλέον συνηθισμένο πρόγραμμα για πολλές οικογένειες και έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά που μαθαίνουν από τα παραδείγματα που παίρνουν, να υιοθετούν ανθυγιεινό τρόπο διατροφής.(6) Επίσης, είναι φυσιολογικό τα παιδιά να αρνούνται να φάνε τρόφιμα τα οποία δεν τρώνε ούτε οι γονείς τους ή είναι πιθανό οι ίδιοι οι γονείς να μην τα προσφέρουν στα παιδιά τους.(11)

Μία επίσης κοινή πρακτική που χρησιμοποιούν οι γονείς είναι οι ανταμοιβές, όπως « Καθάρισε το πιάτο σου και μπορεί να έχεις επιδόρπιο », για να πετύχουν την αποδοχή των τροφίμων από το παιδί. Ενώ αυτή η πρακτική επιτυγχάνει συχνά τον άμεσο στόχο της, τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα είναι συχνά αρνητικά. Τα παιδιά καταλαβαίνουν ότι η εξωτερική πίεση εφαρμόζεται συνήθως για να φάνε το φαγητό τους. Όταν όμως η πιθανότητα να πάρουν αυτό που τους υποσχέθηκαν αφαιρείται ή όταν αντιλαμβάνονται ότι δεν μπορούν να απολαύσουν το επιδόρπιο λόγω του κορεσμού που έχει προέλθει από το γεύμα, τρώνε λιγότερο.(3)

Τέλος, οι σχέσεις των παιδιών με τους γονείς τους επηρεάζουν την αποδοχή τροφίμων και των διατροφικών συνηθειών που αυτά αναπτύσσουν. Οι γονείς πρέπει να αποφεύγουν να κριτικάρουν τα παιδιά σχετικά με θέματα διατροφής ή άλλα θέματα την ώρα του φαγητού, γιατί τα παιδιά θα καταλήξουν να τρώνε λιγότερο. Η συντροφικότητα κατά την διάρκεια του γεύματος, μία θετική ατμόσφαιρα στο σπίτι και οι κατάλληλες γονικές συμπεριφορές που σχετίζονται με το φαγητό συνδέονται έντονα με την βελτιωμένη ποιότητα διατροφής. Από έρευνα που έγινε μεταξύ των σχέσεων αδύνατων και υπέρβαρων παιδιών με τις μητέρες τους, φαίνεται να υπάρχουν διαφορές και στις διατροφικές και στις μη διατροφικές καταστάσεις. Τα αδύνατα παιδιά με τις μητέρες τους μιλούν περισσότερο μεταξύ τους και τρώνε πιο αργά σε ένα πιο ήρεμο και αρμονικό περιβάλλον απ' ότι τα υπέρβαρα παιδιά με τις μητέρες τους.(3)

β) Κοινωνικές επιρροές

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, όπως αναφέραμε και παραπάνω, βρίσκονται στην περίοδο της ζωής τους όπου όλο και περισσότερο αφήνουν την ασφάλεια της οικογένειάς τους για να συναναστραφούν και να παίξουν με τους φίλους τους στην γειτονιά ή στον παιδικό σταθμό, προσπαθώντας να ενταχθούν και να συμβάλλουν στην κοινωνία.(1)

Ο παιδικός σταθμός ή το νηπιαγωγείο είναι παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες του παιδιού. Εκτός από τα παραδείγματα που παίρνει από τους υπεύθυνους, έρχεται σε επαφή και με άλλα παιδιά της ηλικία του με

τα οποία παίζουν και τρώνε μαζί, στο ίδιο τραπέζι. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την υιοθέτηση άλλοτε καλών και άλλοτε κακών συνηθειών. Το παιδί θα δοκιμάσει καινούργια τρόφιμα, που μέχρι τότε δεν το έκανε, προσπαθώντας να μιμηθεί τους φίλους του. Είναι δύσκολο όμως να απαγορεύσουμε στο δικό μας παιδί να καταναλώσει κάτι που τρώνε όλα τα άλλα. Φανταστείτε την θέση του παιδιού, όταν εκείνο τρώει ένα μήλο ενώ τα άλλα τρώνε κρουασάν σοκολάτας. Η καλύτερη λύση στις περιπτώσεις αυτές είναι να περιορίσουμε την κατανάλωση των προϊόντων αυτών, παρά να προσπαθήσουμε να την απαγορεύσουμε.(13)

Είναι πολύ δύσκολο επίσης, να αρνηθούμε στο παιδί να πάει στο πάρτι γενεθλίων του φίλου του που διοργάνωσε η μητέρα του σ' ένα «φαστφουντάδικο», για ευκολία, ή να του διοργανώσουμε κι εμείς ένα για τα δικά του γενέθλια ύστερα από πιέσεις του παιδιού, γνωρίζοντας την επιθυμία των παιδιών να μην διαφέρουν από τους φίλους τους.(11) Η καλύτερη αντιμετώπιση σ' αυτή την περίπτωση είναι να του υποσχεθούμε ένα υπέροχο πάρτι γενεθλίων στο σπίτι, με πολλά δώρα και φίλους, όπου οι λιχουδιές που θα τους προσφέρουμε θα είναι από τα δικά μας χέρια και με όσο γίνεται αγνότερα υλικά. Έτσι και το παιδί θα ευχαριστήσουμε αλλά και εμείς θα είμαστε ήσυχοι για το τι θα φάει το παιδί μας.

γ) Επιρροή της τηλεόρασης

Εκτός από τις πολλές οικογενειακές και κοινωνικές επιρροές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης ασκούν επιρροή στις τοποθετήσεις των παιδιών απέναντι στα τρόφιμα και τα αιτήματά τους για συγκεκριμένα τρόφιμα. Απ' όλες τις μορφές Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, η τηλεόραση ασκεί τη μέγιστη επίδραση στα παιδιά, επειδή φθάνει σε πολλά από αυτά πριν είναι ικανά της λεκτικής επικοινωνίας και επειδή δεσμεύει ένα μεγάλο μέρος του χρόνου τους. Τα παιδιά ξοδεύουν περισσότερη ώρα για να παρακολουθήσουν τηλεόραση από κάθε άλλη δραστηριότητα, εκτός από τον ύπνο. Έχει υπολογιστεί ότι τα παιδιά παρακολουθούν τηλεόραση 22 έως 25 ώρες την εβδομάδα.

Η εκτενής παρακολούθηση τηλεόρασης μπορεί να είναι καταστρεπτική στην αύξηση και την ανάπτυξη του παιδιού με την ενθάρρυνση των καθιστικών και

παθητικών δραστηριοτήτων, προωθώντας κατά συνέπεια έναν τρόπο ζωής που μπορεί να οδηγήσει στην παχυσαρκία. Ο σημαντικότερος αντίκτυπος της τηλεόρασης δεν είναι η συμπεριφορά που παράγει αλλά η συμπεριφορά που αποτρέπει (Sylvester et al.).(3)

Η παρακολούθηση τηλεόρασης από τα παιδιά σχετίζεται επίσης και με τις ώρες μεταξύ των γευμάτων. Για παράδειγμα, το βραδινό τους, αρκετές οικογένειες, το τρώνε μπροστά στην τηλεόραση αντί να κάθονται στο τραπέζι για να μην χάσουν τα αγαπημένα τους προγράμματα, ενώ κάποιες άλλες τρώνε το βραδινό τους στο τραπέζι και μετά «τσιμπολογάνε» μπροστά στην τηλεόραση. Ο αριθμός των υπέρβαρων παιδιών, που συνεχώς αυξάνεται, οφείλεται σε κάποιο βαθμό σ' αυτή τη συνήθεια την οποία υιοθετούν από την ίδια τους την οικογένεια. Η τηλεόραση έχει γίνει, για πολλά παιδιά, πιο σημαντική και από το παιχνίδι.(6)

Επιπλέον, οι διαφημίσεις της τηλεόρασης έχουν μία ιδιαίτερα ισχυρή επιρροή στα τρόφιμα που επιλέγονται από τα μικρά παιδιά. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας συχνά είναι ανίκανα να ξεχωρίσουν τα διαφημιστικά από το πρόγραμμα της τηλεόρασης. Έχει υπολογιστεί ότι το μέσω παιδί βλέπει κατ' εκτίμηση 10000 διαφημίσεις ετησίως.(7) Το πρωινό Σαββάτου, η τηλεόραση προγραμματίζεται για τα παιδιά. Από έρευνα που έγινε διαπιστώθηκε ότι τα πρωινά Σαββάτου περισσότερο από το 56% των διαφημίσεων αναφερόταν σε τρόφιμα, από τα οποία σχεδόν το 44% προσέφεραν λίπη, ζάχαρη και αλάτι στη διατροφή. Τα πολυδιαφημισμένα τρόφιμα ήταν δημητριακά υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, καραμέλες, τσιπς και ανθρακούχα ποτά. Ορισμένες ιδιότητες των τροφίμων προωθούνται από τις διαφημίσεις ως ανώτερες από κάποιες άλλες. Τα κύρια χαρακτηριστικά που παρουσιάζονται θετικά είναι η γλυκύτητα και η αφθονία. Πολλοί κατασκευαστές, με άλλα λόγια, δεν δίνουν έμφαση στη φυσιολογική ανάγκη για θρεπτικά συστατικά αλλά ενθαρρύνουν την επιλογή με βάση τη γλυκιά γεύση και τα εταιρικά κέρδη.(3)

Έτσι, λοιπόν, μόλις εξοικειώσουν τα παιδιά με τα προϊόντα αυτά, τα σούπερ μάρκετ, τα περίπτερα και άλλα παρόμοια μαγαζιά γεμίζουν τα ράφια τους με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι βέβαιοι ότι θα φαίνονται. Είναι λογικό, λοιπόν, να αποτελούν πειρασμό για τα μικρά παιδιά και να προσπαθούν να επηρεάσουν τις αγοραστικές δραστηριότητες των γονιών τους και ακόμη περισσότερο όταν τοποθετούνται στα ράφια κοντά στο ταμείο όπου μία καταφορτωμένη μητέρα μπορεί να είναι στην ουρά περιμένοντας να πληρώσει συνοδευόμενη από ένα παιδί που βαριέται και θέλει όλα τα γλυκά και τις σοκολάτες που εκτίθενται.(11)

Η συσκευασία είναι ένας ακόμη παράγοντας που ξετρελαίνει τα παιδιά. Τα έντονα χρώματα και οι εικόνες που προβάλλονται από αγαπημένους ήρωες κινουμένων σχεδίων, αθλητών και άλλων ατόμων τα οποία μπορεί να αποτελούν πρότυπα των παιδιών, τα κάνουν ακόμη πιο ελκυστικά. Υπάρχουν όμως και δυσκολίες όσον αφορά την επιλογή των γονιών. Υπάρχουν τρόφιμα τα οποία προσφέρουν επιπλέον λόγους για να τα αγοράσει ένας γονιός, όπως παιχνίδια, δώρα και προσφορές με ελαττωμένες τιμές. Έτσι γίνεται ακόμη πιο δύσκολο για τους γονείς να αποφασίσουν μόνοι τους με διατηρητικά κριτήρια για το ποιες τελικά είναι οι κατάλληλες τροφές για τα μικρά τους παιδιά και είναι περισσότερο πιθανό να ενδώσουν στα αιτήματα των παιδιών τους.(11)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

Παιδί και παιδικός σταθμός



Στην εποχή που ζούμε σήμερα, ένας μισθός μέσα στο σπίτι δεν φτάνει για να μπορέσει μία οικογένεια με παιδιά να τα βγάλει πέρα. Έτσι, ο αριθμός των μητέρων μικρών παιδιών που εργάζονται έξω από το σπίτι συνεχώς αυξάνεται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνεται και ο αριθμός των παιδιών στους παιδικούς σταθμούς, εφόσον αποτελεί την μοναδική λύση των μητέρων. Έχει υπολογιστεί ότι 5,1 εκατομμύρια παιδιά προσχολικής ηλικίας στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής βρίσκονται στα κέντρα παιδικής μέριμνας.(3) Οι παιδικοί σταθμοί αναλαμβάνουν τα παιδιά για 8 έως 10 ώρες ημερησίως, τις ώρες δηλαδή που εργάζεται η μητέρα, και είναι υπεύθυνοι για τα κύρια και πρόχειρα γεύματά τους καθώς επίσης και για τις διάφορες δραστηριότητες εκμάθησης.

Στους παιδικούς σταθμούς πρέπει να χορηγηθεί άδεια από τις κρατικές υπηρεσίες, να σχεδιαστεί το πρόγραμμα των γευμάτων και οι τύποι των πρόχειρων γευμάτων από τους ειδικούς (γιατροί, διαιτολόγοι) καθώς επίσης και το ποσοστό των Συνιστώμενων Ημερήσιων Προσλήψεων. Γενικά, ένα παιδί στον παιδικό σταθμό πρέπει να λαμβάνει τουλάχιστον το 50% των συνιστώμενων ημερήσιων προσλήψεων.

Το πρόγραμμα πρέπει να ξεκινά με το πρωινό, το οποίο δίδεται, ιδιαίτερα, στα παιδιά τα οποία δεν τους δόθηκε τίποτα στο σπίτι και ακολουθεί το ενδιάμεσο γεύμα, το οποίο πρέπει να είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να συμπληρώνει τις καθημερινές συνιστώμενες προσλήψεις. Τα γεύματα, τώρα, πρέπει να σερβίρονται σε μικρές ποσότητες και να επιτρέπονται δεύτερες μερίδες στα παιδιά που το επιθυμούν. Τα άγνωστα, γι' αυτά, τρόφιμα αλλά και τα τρόφιμα που αντιπαθούν πρέπει να σερβίρονται σε ελάχιστες ποσότητες (με το κουταλάκι του γλυκού) και η αποδοχή ή η απόρριψή τους πρέπει να ληφθεί χωρίς σχόλια. Τα παιδιά που τρώνε αργά θα πρέπει να σερβίρονται πρώτα και να τους επιτρέπεται να ολοκληρώσουν το γεύμα τους χωρίς να ορμούν σε άλλες δραστηριότητες. Οι υπεύθυνοι θα ήταν καλό να τρώνε μαζί με τα παιδιά, χωρίς επιβολή της στάσης τους για τα τρόφιμα. Τέλος, ανάλογα με τις ώρες που φιλοξενείται το παιδί στον παιδικό σταθμό, θα πρέπει να ακολουθήσει και ένα δεύτερο ενδιάμεσο γεύμα.

Μία νέα ρύθμιση που έχει αρχίσει να εφαρμόζεται στους παιδικούς σταθμούς των Ηνωμένων Πολιτειών μπορεί να παρέχει μία σημαντική εκπαιδευτική δραστηριότητα στα παιδιά, η συμμετοχή στην προετοιμασία των γευμάτων.(3) Από την μαγειρική τα παιδιά μπορεί να έχουν πολλά αναπτυξιακά και μαθησιακά οφέλη. Τέτοια είναι:

α) Φυσική ανάπτυξη. Οι αδρές κινητικές δεξιότητες και η μυϊκή δύναμη αναπτύσσεται με το ανακάτεμα της τροφής, το πλύσιμο και την κοπεί των λαχανικών και το ζύμωμα. Είναι όλες δραστηριότητες που μπορεί να τις κάνει ένα μικρό παιδί με απόλαυση και υπερηφάνεια.

β) Διανοητική ανάπτυξη. Τα παιδιά μπορούν να δουν τα αποτελέσματα της θερμότητας και του ψύχους στην τροφή και τα υγρά, πως τα λίπη μετατρέπονται σε έλαια και τι συμβαίνει στο νερό όταν παγώσει. Μπορεί να ενθαρρυνθούν να πάρουν αποφάσεις και να προβλέψουν εκβάσεις, όπως «τι θα συμβεί στο βούτυρο όταν θερμανθεί». Επίσης, τα παιδιά μπορεί να μάθουν για το βάρος και πως τα μίγματα κέικ και ψωμιού φουσκώνουν και αυξάνονται στο μέγεθος όταν ψήνονται στο φούρνο.

γ) Ανάπτυξη αισθήσεων. Όλες οι αισθήσεις δέχονται ερεθίσματα κατά την διάρκεια των δραστηριοτήτων μαγειρικής. Τα παιδιά μπορούν να δουν το χρώμα, το μέγεθος και το σχήμα, μπορούν να αισθανθούν τις διάφορες υφές (λεία, με σβώλους, αδρή, κ.α), να ακούσουν το βράσιμο και το τσιτσίρισμα στο τηγάνι, να νιώσουν την γεύση της γλυκιάς, της ξινή και της πικρής τροφής αλλά και ποικιλία οσμών.

δ) Ανάπτυξη γλώσσας. Τα σχόλια και η συνεργασία την ώρα της μαγειρικής θα εισάγουν πολλές καινούργιες λέξεις στο λεξιλόγιό τους.

ε) Συναισθηματική ανάπτυξη. Η δημιουργία ενός τελικού προϊόντος παρέχει ένα αίσθημα μεγάλης ικανοποίησης και διασκέδασης, ιδίως αν γεμίσει και το στομάχι κατά την διαδικασία. Οι δραστηριότητες, όμως, μπορεί να μην πάνε καλά, π.χ: τα κέικ να καούν ή να μην φουσκώσουν. Σ' αυτές τις περιπτώσεις ο υπεύθυνος θα χρειαστεί να είναι προσεκτικός και ευέλικτος στο χειρισμό των απογοητεύσεων.

στ) Κοινωνική ανάπτυξη. Τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται και να εργάζονται για ένα κοινό σκοπό.(11)

Για να χαρακτηριστεί επιτυχής, όμως, αυτή η ρύθμιση θα πρέπει να λαμβάνονται τα κατάλληλα μέτρα.

- Πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι υπάρχει αρκετός χώρος,
- Να υπάρχει ο απαραίτητος αριθμός προσωπικού ώστε να παρέχεται η κατάλληλη ασφάλεια στα παιδιά,
- Τα παιδιά πρέπει να χωρίζονται σε μικρές ομάδες και η διαδικασία να επαναλαμβάνεται ώστε να έχουν όλα τα παιδιά την ευκαιρία να συμμετέχουν.

Θα είναι καλό ανάλογα με την ηλικία του κάθε παιδιού να αναλαμβάνει το καθένα την κατάλληλη δραστηριότητα,

- Πρέπει να διδαχτούν τα παιδιά πώς να μένουν ασφαλή σε μία δυνητικά επικίνδυνη περιοχή ,όπως είναι η κουζίνα,
- Όταν χρησιμοποιείται θερμότητα σε μία μαγειρική δραστηριότητα, είναι καλύτερα τα παιδιά να παρακολουθούν. Για παράδειγμα, η χρησιμοποίηση καυτού λίπους και το τηγάνισμα είναι ακατάλληλες δραστηριότητες για τα παιδιά. Ο υπεύθυνος, όμως, θα μπορούσε να ανοίξει το φούρνο και να βάλει το φαγητό μέσα ένα μεγαλύτερο παιδί, πάντα με επίβλεψη και αφού το παιδί προστατεύεται με ειδικά γάντια,
- Τέλος, πρέπει να ενθαρρύνεται η συμμετοχή των παιδιών στο καθάρισμα μετά το πέρας της διαδικασίας.(11)



Θα πρέπει, λοιπόν, να ενθαρρύνουμε μία τέτοια ρύθμιση. Βοηθάει όχι μόνο τα παιδιά αλλά και τους γονείς οι οποίοι μπορούν να μάθουν μέσω της συμμετοχής, της παρατήρησης και της συζήτησης με το προσωπικό του παιδικού σταθμού. Καθένας θα πρέπει να ενισχυθεί από τον άλλον. Οι δάσκαλοι και οι εργαζόμενοι μπορούν να παρέχουν σημαντικές πληροφορίες στους γονείς για το πώς τα παιδιά καταναλώνουν επιτυχώς τα τρόφιμα, την ανάγκη τους για θρεπτικά συστατικά και τα τρόφιμα που παρέχουν τα θρεπτικά αυτά συστατικά. Οι γονείς, με τη σειρά τους, μπορούν να παρέχουν στους παιδικούς σταθμούς πληροφορίες σχετικά με τις ανάγκες αλλά και τις συνήθειες των παιδιών τους.(3)

Συνοψίζοντας, θα πρέπει να τονίσουμε ότι οι υπεύθυνοι των παιδικών σταθμών επιδρούν στην ανάπτυξη διατροφικών προτιμήσεων των μικρών παιδιών. Για το λόγο αυτό, διαιτολόγοι και διατροφολόγοι θα πρέπει να πάρουν ένα ρόλο ηγεσίας στην κατάρτιση της διατροφής και την διατροφική εκπαίδευση των υπευθύνων των παιδικών σταθμών ώστε να εξασφαλιστεί η υγεία των παιδιών μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

Διατροφικές απαιτήσεις των παιδιών
προσχολικής ηλικίας

Οι διατροφικές απαιτήσεις της ηλικίας αυτής δεν είναι επακριβώς καθορισμένες. Οι Συνιστώμενες Ημερήσιες Προσλήψεις (RDA) έχουν προέλθει από έρευνες σε προσλήψεις υγιών παιδιών που αυξάνονται ικανοποιητικά. Σ' αυτή την ηλικία δεν υπάρχει καμία διαφορά μεταξύ των θρεπτικών απαιτήσεων αγοριών και κοριτσιών.(4, 13) Παρακάτω περιγράφονται οι διατροφικές απαιτήσεις των παιδιών προσχολικής ηλικίας.

α) Ενέργεια

Τα παιδιά χρειάζονται ενέργεια για να μεγαλώνουν, να περπατούν, να αναπνέουν. Το πόσες θερμίδες χρειάζεται το παιδί εξαρτάται από το μέγεθός του, την ταχύτητα ανάπτυξής του και την σωματική του δραστηριότητα. Λόγω της διακύμανσης όλων αυτών των παραγόντων σε κάθε ηλικία, οι ειδικοί μπορούν να δώσουν μόνο κατά προσέγγιση τον αριθμό των θερμίδων που χρειάζεται ένα παιδί.(6) Έτσι η μέση ενεργειακή πρόσληψη για παιδιά ηλικίας 1-3 χρονών έχει υπολογιστεί 102 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους ή 1300 θερμίδες ανά ημέρα ενώ για παιδιά ηλικίας 4-6 χρονών είναι 90 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους ή 1800 θερμίδες ανά μέρα.

Οι διάφορες τροφές δίνουν ενέργεια με τη μορφή θερμίδων από τις πρωτεΐνες, τα λίπη και τους υδατάνθρακες. Εκτός, όμως, από την παροχή ενέργειας, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη αποτελούν πηγές πολλών θρεπτικών συστατικών συμπεριλαμβανομένων των βιταμινών και των ανόργανων στοιχείων.

Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι τα μικρά παιδιά αλλάζουν την ποσότητα της τροφής που τρώνε όταν αλλάζει η θερμιδική της περιεκτικότητα. Για παράδειγμα, αν το πρώτο γεύμα του παιδιού είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες, το παιδί τείνει να τρώει περισσότερο στο επόμενο γεύμα. Αντίθετα, τα υψηλής περιεκτικότητας γεύματα κάνουν το παιδί να τρώει λιγότερο στο επόμενο. Έτσι λοιπόν, μην εκπλαγείτε αν διαπιστώσετε ότι το παιδί σας παίρνει περίπου τον ίδιο αριθμό θερμίδων κάθε μέρα. Αν και η θερμιδική περιεκτικότητα ενός γεύματος μπορεί να διαφέρει έως και 34% από ένα άλλο, η συνολική πρόσληψη θερμίδων από την μία μέρα στην άλλη δε διαφέρει περισσότερο από 10%.(6)

β) Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες είναι ουσιώδης για την δόμηση και την συντήρηση των κυττάρων και των ιστών του σώματος, για να λειτουργεί φυσιολογικά το αμυντικό σύστημα που προστατεύει από διάφορες ασθένειες και είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τα παιδιά που αναπτύσσονται.

Οι πρωτεΐνες αποδίδουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο και συντίθενται από αμινοξέα. Μερικά αμινοξέα είναι απαραίτητα γιατί δεν μπορούν να σχηματιστούν στον οργανισμό και πρέπει να ληφθούν με την τροφή.

Ο αρχικός παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει τις πρωτεϊνικές ανάγκες είναι η πρόσληψη ενέργειας. Επειδή κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό δεν μπορεί να υποκαταστήσει τις πρωτεΐνες, αν οι υδατάνθρακες και τα λίπη δεν παρέχουν επαρκή ενέργεια στη διατροφή ενός παιδιού, τότε θα χρησιμοποιηθούν οι πρωτεΐνες για να παραχθεί ενέργεια και όχι για την πρωταρχική λειτουργία τους, την αύξηση.(11) Έχει υπολογιστεί ότι τα παιδιά 1-3 ετών πρέπει να παίρνουν 16 γραμμάρια πρωτεϊνών την ημέρα ενώ τα παιδιά 4-6 ετών 24 γραμμάρια την ημέρα. Σε γενικές γραμμές δηλαδή πρέπει να καλύπτουν το 15-20% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων από τις πρωτεΐνες.

Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες είναι το κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί, τα όσπρια, τα δημητριακά, οι ξηροί καρποί, κ.α. Οι ζωικές πρωτεΐνες καλούνται «υψηλής βιολογικής αξίας» επειδή περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, στις κατάλληλες αναλογίες. Οι φυτικές πρωτεΐνες καλούνται «χαμηλής βιολογικής αξίας» επειδή δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, γι' αυτό και απαιτείται συνδυασμός φυτικών τροφών ή φυτικής τροφής με μία μικρή ποσότητα ζωικής πρωτεΐνης, για να παρέχονται τα επαρκή ποσά όλων των απαραίτητων αμινοξέων. Για παράδειγμα, όσπρια με ρύζι, φυτικόβούτυρο με ψωμί, ζυμαρικά με τυρί ή δημητριακά με γάλα.(6,5)

Συμπερασματικά, η αξιολόγηση των πρωτεϊνικών προσλήψεων ενός παιδιού πρέπει να βασιστεί: 1) στην επάρκεια του ποσοστού αύξησης, 2) στην ποιότητα της πρωτεΐνης των τροφίμων που καταναλώνονται, 3) στους συνδυασμούς των τροφίμων για την συμπλήρωση όλων των απαραίτητων αμινοξέων και 4) στην επάρκεια της πρόσληψης ενέργειας, βιταμινών και μετάλλων.(3)

γ) Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες αποτελούνται από απλά σάκχαρα και άμυλο και εφοδιάζουν τον οργανισμό με ενέργεια και θερμότητα. Αποτελούν σημαντική πηγή θερμίδων και επιτρέπουν στις προσλαμβανόμενες πρωτεΐνες να χρησιμοποιηθούν για την αύξηση και την αποκατάσταση των ιστών.

Οι υδατάνθρακες διακρίνονται ανάλογα με την χημική τους σύνθεση σε μονοσακχαρίτες, δισακχαρίτες και πολυσακχαρίτες (ή σύνθετοι υδατάνθρακες). Ανεξάρτητα από τον τύπο τους όλοι οι υδατάνθρακες αποδίδουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο.

Οι υδατάνθρακες αποτελούν σημαντικό κομμάτι στη διατροφή των παιδιών. Το πρόβλημα, όμως, είναι από ποιες τροφές πρέπει να λαμβάνονται οι υδατάνθρακες. Σε μία συνήθη διατροφή, οι υδατάνθρακες πρέπει να καλύπτουν το 50-55% των καθημερινών προσλαμβανόμενων θερμίδων. Ιδανικά, το 40% των συνολικών θερμίδων που παίρνει το παιδί, πρέπει να λαμβάνονται από σύνθετους υδατάνθρακες όπως το ψωμί, τα δημητριακά, οι πατάτες, το ρύζι, κ.α. και μόνο το 10-15% από απλά σάκχαρα, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, οι χυμούς φρούτων, η ζάχαρη, τα γλυκά, κ.α.(6)

Τα περισσότερα τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε απλά σάκχαρα είναι φτωχές πηγές θρεπτικών συστατικών, εκτός από ενέργεια, συγκριτικά με τα τρόφιμα πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες που είναι τροφές όχι μόνο με πολύ ενέργεια αλλά περιέχουν επίσης και άλλα βασικά θρεπτικά συστατικά όπως μέταλλα, βιταμίνες και φυτικές ίνες.(11) Επειδή όμως, στα παιδιά αρέσουν τα γλυκά, τα μπισκότα και οι καραμέλες τείνουν να έχουν λιγότερη όρεξη για άλλες τροφές με αποτέλεσμα να καταλήγουν να παίρνουν λιγότερες θρεπτικές ουσίες απ' ότι χρειάζονται.

Φυτικές ίνες. Οι ίνες της τροφής είναι μη αμυλώδεις πολυσακχαρίτες. Δεν πέπτονται και δεν απορροφώνται από τον ανθρώπινο οργανισμό, δεν έχουν θρεπτική και θερμιδική αξία και αναφέρονται ως « μη διαθέσιμοι υδατάνθρακες ».

Οι φυτικές ίνες έχουν σημαντικά οφέλη στην υγεία. Βοηθούν στην πέψη και την απορρόφηση της τροφής, προάγουν την υγεία του εντέρου και προλαμβάνουν την δυσκοιλιότητα καθώς επίσης βοηθούν στη μείωση εμφάνισης ορισμένων χρόνιων

παθήσεων της ενηλικίωσης όπως καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη και ορισμένων τύπων καρκίνου.(5,11)

Το Αμερικανικό Ίδρυμα Υγείας (AHF) συστήνει επίπεδα ημερήσιας πρόσληψης φυτικών ινών της τάξης των « ηλικία(έτη) συν πέντε » γραμμαρίων για όλα τα παιδιά άνω των 2 ετών.(9) Η πρόσληψη φυτικών ινών πρέπει να αυξηθεί βαθμιαία μέσω της κατανάλωσης διαφόρων φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών και άλλων προϊόντων ολικής αλέσεως όπως ψωμί και κράκερ. Οι προσλήψεις φυτικών ινών πρέπει να συνοδεύονται από αυξημένες προσλήψεις νερού προκειμένου να εξασφαλίζεται η δραστηκότητα των ινών, έχοντας ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ογκωδέστερων και μαλακότερων κοπράνων.

Τέλος, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να γίνεται υπερκατανάλωση φυτικών ινών γιατί θα έχουμε ως αποτέλεσμα να περιοριστεί η πρόσληψη τροφής και συνεπώς των θερμίδων καθώς επίσης μπορεί να μειωθεί και η βιοδιαθεσιμότητα βιταμινών και μετάλλων, σημαντικά για την αύξηση και ανάπτυξη των παιδιών, όπως του σιδήρου, του ασβεστίου και του ψευδαργύρου.(5)

δ) Λίπος

Το λίπος είναι σημαντική τροφή για όλα τα παιδιά. Αποτελεί συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας, που αποδίδει 9 θερμίδες ανά γραμμάριο (περισσότερο από το διπλάσιο της ενέργειας που παρέχουν οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες). Το λίπος περιέχει όλα τα απαραίτητα λιπαρά οξέα, τα οποία δεν είναι δυνατόν να φτιαχτούν στον οργανισμό και επομένως πρέπει να λαμβάνονται με τη διατροφή, καθώς επίσης αποτελεί πηγή των λιποδιαλυτών βιταμινών A, D, E και K.

Τα λίπη ανάλογα με την χημική τους σύνθεση διακρίνονται σε κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα. Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον έχει συγκεντρωθεί στην ποσότητα και το είδος του λίπους που πρέπει να παίρνουν τα παιδιά, γιατί μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος και την υγεία. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι διάφοροι τύποι λίπους έχουν διαφορετική επίδραση στα επίπεδα της χοληστερόλης. Για παράδειγμα, τα κορεσμένα λίπη μπορεί να αυξήσουν τα επίπεδα της χοληστερόλης και θεωρείται ότι με αυτό τον τρόπο

συμμετέχουν στην πρόκληση καρδιοπαθειών ενώ τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λίπη πιστεύεται ότι βοηθούν στην ελάττωση των επιπέδων της χοληστερόλης.(6)

Μέχρι την ηλικία των δύο ετών, οι απαιτήσεις των παιδιών σε λίπος είναι υψηλές προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ανάγκες αύξησης και ανάπτυξης.(4) Για τα παιδιά όμως, από δύο χρονών και πάνω, η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συστήνει ότι δεν πρέπει να παίρνουν περισσότερο από το 30% των συνολικών προσλαμβανόμενων θερμίδων από το λίπος. Τα κορεσμένα λίπη δεν πρέπει να υπερβαίνουν το 7-10% των συνολικών θερμίδων ενώ τα πολυακόρεστα λίπη πρέπει να αποδίδουν το 10% και τα μονοακόρεστα το υπόλοιπο. Επίσης, η πρόσληψη της χοληστερόλης πρέπει να είναι λιγότερη από 300mg την ημέρα (25). Αυτό μπορεί να επιτευχθεί πίνοντας χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος γάλα, δεδομένου ότι ένα μεγάλο μέρος του λίπους στις διατροφές τους προέρχεται από αυτό. Το ορατό λίπος πρέπει να αφαιρεθεί από το κρέας και πρέπει να ψηθεί παρά να τηγανιστεί. Το μπέικον και τα αυγά για πρωινό πρέπει να αντικατασταθούν με τις χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά τροφές, όπως γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά με δημητριακά, φρέσκα φρούτα, κ.α(4)

Από μελέτη που έγινε διαπιστώθηκε ότι τα αμερικανικά παιδιά, έναντι των συνομήλικών τους από άλλες χώρες, έχουν τα πιο υψηλά επίπεδα χοληστερόλης αίματος και τις υψηλότερες προσλήψεις κορεσμένων λιπαρών οξέων. Επομένως, μία σημαντική έμφαση πρέπει να δοθεί στη μείωση της πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με μία συνολική πρόσληψη λίπους περίπου 30% των ημερήσιων προσλαμβανόμενων θερμίδων από λίπος. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι, τα παιδιά με υψηλά επίπεδα χοληστερόλης είναι πιθανότερο, συγκριτικά με το γενικό πληθυσμό, να έχουν υψηλά επίπεδα και ως ενήλικοι και κατ' επέκταση μεγάλες πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.(25)

ε) Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες αναγκαίες σε ελάχιστες ποσότητες, που προσλαμβάνονται κυρίως με την διατροφή. Μετέχουν ως καταλύτες στον κυτταρικό μεταβολισμό και παίζουν βασικό ρόλο στην ανάπτυξη του οργανισμού και την επιτέλεση βασικών λειτουργιών. Διακρίνονται σε λιποδιαλυτές (A, D, E, K) και

υδατοδιαλυτές (βιταμίνες του συμπλέγματος Β, C) ανάλογα με την ιδιότητά τους να διαλύονται σε λίπος ή νερό. Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες εναποθηκεύονται στο σώμα σε σχετικά μεγάλες ποσότητες σε αντίθεση με τις υδατοδιαλυτές οι οποίες δεν αποθηκεύονται και γι' αυτό το λόγω θα πρέπει να προσλαμβάνονται σε ημερήσια βάση με την διατροφή.

Οι αυξημένες ανάγκες του παιδιού στην ηλικία αυτή, απαιτούν προσεκτικό σχεδιασμό διαιτολογίου, με μεγάλη ποικιλία τροφών έτσι ώστε να καλύπτονται οι απαιτούμενες ποσότητες όλων των βιταμινών. Πολλοί υποστηρίζουν ότι η σωστή κάλυψη των αναγκαίων ποσοτήτων των βιταμινών Α, D, C, Β12 και φυλλικού οξέος τα πρώτα πέντε χρόνια ζωής, αποτελούν πολύ καλά προληπτικά μέτρα για την προφύλαξη από τις συχνότερες βιταμινικές ανεπάρκειες της ηλικίας αυτής.

Βιταμίνη Α. Πράγματι, η βιταμίνη Α είναι μία από τις σπουδαιότερες βιταμίνες που περισσότερο από κάθε άλλη προκαλεί ανεπάρκειες, οι οποίες είναι πλατιά διαδεδομένες σε όλες τις υπό ανάπτυξη χώρες, ταλαιπωρώντας εκατομμύρια ανθρώπους και ιδιαίτερα τα παιδιά. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης Α σε παιδιά ηλικίας 1-3 ετών είναι 400μgr RE ενώ σε παιδιά 4-6 ετών είναι 500μgr RE.

Η ανεπάρκεια της βιταμίνης Α είναι ένα σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας σε πολλές περιοχές του λιγότερο βιομηχανοποιημένου κόσμου. Περίπου 350000 παιδιά προσχολικής ηλικίας τυφλώνονται κάθε χρόνο λόγω ανεπάρκειας της βιταμίνης Α και η πλειοψηφία δεν επιζεί. Τα κοινά κλινικά χαρακτηριστικά της ανεπάρκειας αυτής είναι η νυκταλωπία και η ξηροφθαλμία. Εκτός αυτού όμως, περισσότερα από 200 εκατομμύρια παιδιά πάσχουν από ανεπάρκεια βιταμίνης Α με έλλειψη των κλινικών χαρακτηριστικών (WHO 1996). Η ανεπάρκεια της βιταμίνης Α, επίσης, συνδέεται συνήθως και με πρωτεϊνο-θερμιδική υποθρεψία, χαμηλή πρόσληψη λίπους και σύνδρομο δυσαπορρόφησης λιπιδίων.(1)

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Α είναι το συκώτι, τα καρότα, τα σκούρα πράσινα και κίτρινα λαχανικά, κ.α.

Η εμφάνιση τοξικότητας από βιταμίνη Α είναι σπάνια στις περιπτώσεις που οι μοναδικές πηγές της βιταμίνης είναι οι τροφές. Παρ' όλα αυτά, τοξικότητα μπορεί να παρουσιαστεί στις περιπτώσεις που ένα μικρό παιδί παίρνει περισσότερες από 20000 Διεθνείς Μονάδες (IU) βιταμίνης Α (ή 4000μgr RE) την ημέρα για διάστημα μόλις ενός μήνα.

Βιταμίνη D. Η σπουδαιότητα της βιταμίνης D στη διατροφή του ανθρώπου οφείλεται στο γεγονός ότι ρυθμίζει τον μεταβολισμό του ασβεστίου και του φωσφόρου. Η βιταμίνη D προάγει την απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου στο λεπτό έντερο και επηρεάζει την εναπόθεση των ανόργανων αυτών στοιχείων στα οστά του σώματος.

Επομένως, η ανεπάρκεια της βιταμίνης D οδηγεί σε ανεπαρκή απορρόφηση και μη φυσιολογική εναπόθεση του ασβεστίου και του φωσφόρου στα οστά και τα δόντια, δηλαδή καταστάσεις που συχνά συνοδεύονται από σκελετικές παραμορφώσεις. Το πιο κοινό αποτέλεσμα της ανεπάρκειας αυτής στα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι η ραχίτιδα.(17)

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης D για παιδιά ηλικίας 1-3 και 4-6 ετών είναι 10μgr. Μία σημαντική πηγή βιταμίνης D για τον άνθρωπο είναι η έκθεση του δέρματος στο φως του ήλιου. Η βιταμίνη D συντίθεται στο δέρμα κατά την διάρκεια του καλοκαιριού και μπορεί να αποθηκευτεί για να χρησιμοποιηθεί το χειμώνα, όπου η έκθεση στο ήλιου είναι περιορισμένη.(23) Στη φύση, πολύ λίγα τρόφιμα περιέχουν βιταμίνη D, τέτοια είναι το αυγό, το συκώτι και τα παχιά ψάρια όπως οι σαρδέλες, ο σολομός, η ρέγκα, ο τόνος, κ.α. Εκτός των φυσικών αυτών τροφών, κυκλοφορούν στην αγορά τρόφιμα που είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη D, όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα, οι μαργαρίνες, τα δημητριακά και οι παιδικές τροφές, όπου η πλειοψηφία της προσλαμβανόμενης βιταμίνης D στον άνθρωπο προέρχεται από αυτά.(18)

Βιταμίνη C. Η βιταμίνη C συμμετέχει σε πολλά ενζυμικά συστήματα και είναι απαραίτητη για τον σχηματισμό και την διατήρηση του κολλαγόνου. Επίσης, αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου με την μετατροπή του δισθενούς σιδήρου σε τρισθενή, ο οποίος απορροφάται ευκολότερα.(16)

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι τα παιδιά δεν παίρνουν επαρκή ποσότητα βιταμίνης C στην καθημερινή τους διατροφή. Τα παιδιά που δεν τρώνε καθημερινά φρέσκα φρούτα και λαχανικά έχουν συνήθως χαμηλή πρόσληψη βιταμίνης C το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα.(6) Η κλασική ασθένεια ανεπάρκειας βιταμίνης C είναι το σκορβούτο, τα αρχικά συμπτώματα του οποίου είναι απώλεια σωματικού βάρους, καταβολή, αργή επούλωση πληγών, κ.α. Επίσης, η

βιταμίνη C μπορεί να ευθύνεται, σε ορισμένες περιπτώσεις, στην εμφάνιση σιδηροπενικής αναιμίας λόγω ελάττωσης της απορρόφησης του σιδήρου.

Η ημερήσια ποσότητα βιταμίνης C που πρέπει να προσλαμβάνουν τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών είναι 40 mgf ενώ τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών 45 mgf.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C είναι τα εσπεριδοειδή, όπως πορτοκάλια, γκρέιπ φρουτ και λεμόνια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, κ.α.

Βιταμίνη B12. Η βιταμίνη B12 συμμετέχει στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών. Είναι απαραίτητη για την φυσιολογική λειτουργία των οργάνων που σχηματίζουν τα ερυθρά αιμοσφαίρια στον μυελό των οστών. Χωρίς αυτή τα ερυθρά αιμοσφαίρια δεν ωριμάζουν φυσιολογικά με αποτέλεσμα μεγάλος αριθμός ανώριμων κυττάρων (των μεγαλοβλαστών) να απελευθερώνεται στο αίμα, προκαλώντας έτσι την εκδήλωση της μεγαλοβλαστικής αναιμίας. Επίσης, η βιταμίνη B12 είναι απαραίτητη για την σύνθεση της μυελίνης, η οποία διατηρεί την ακεραιότητα του νευρικού ιστού.

Έτσι, λοιπόν, σε περιπτώσεις όπου η πρόσληψη βιταμίνης B12 είναι ανεπαρκής έχουμε εκδήλωση μεγαλοβλαστικής αναιμίας, καθυστέρηση στη σωματική αύξηση, προβλήματα στο νευρικό σύστημα, όπως αταξία, παραισθήσεις και ατροφία του οπτικού νεύρου.

Οι ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη B12 αυξάνονται με την ηλικία. Έτσι, παιδιά ηλικίας 1-3 ετών χρειάζονται 0,7 mgf ενώ παιδιά ηλικίας 4-6 ετών χρειάζονται 1mgf ημερησίως.

Σχεδόν αποκλειστική πηγή της βιταμίνης B12 είναι οι ζωικές τροφές. Τα φυτικά προϊόντα στερούνται βιταμίνης B12 και επομένως προβλήματα ανεπάρκειας εμφανίζονται κυρίως σε αυστηρά χορτοφάγα παιδιά, τα οποία πρέπει να παίρνουν συμπληρωματικά σκευάσματα βιταμίνης B12.(6)

Φυλλικό οξύ. Το φυλλικό οξύ αποτελεί στοιχείο συνενζύμων, που είναι απαραίτητα για τη σύνθεση του πυρηνικού οξέος και το μεταβολισμό ορισμένων αμινοξέων. Επομένως, όταν υπάρχει ανεπάρκεια φυλλικού οξέος παρακωλύεται η διαίρεση των κυττάρων και η σύνθεση πρωτεϊνών, διαταραχές που γίνονται εμφανέστερες στους ιστούς που αυξάνονται ταχέως.

Περιέχεται σε πολλές τροφές όπως το συκώτι, τα πράσινα λαχανικά, τα δημητριακά, τους ξηρούς καρπούς και τα φρούτα. Καταστρέφεται με τη θέρμανση, την οξείδωση και την υπεριώδη ακτινοβολία και επομένως με το μαγείρεμα και την αποθήκευση των τροφών. Η ανεπάρκεια φυλλικού οξέος είναι το κύριο αίτιο μεγαλοβλαστικής αναιμίας στα βρέφη και στα παιδιά και κυρίως σ' αυτά που τρέφονται μόνο με γάλα αγελάδας. Στις περιπτώσεις αυτές η χορήγηση φυλλικού οξέος από το στόμα μπορεί να οδηγήσει σε αποκατάσταση της αναιμίας.

Οι ημερήσιες ανάγκες σε φυλλικό οξύ για παιδιά ηλικίας 1-3 ετών είναι 50μgr ενώ για παιδιά ηλικίας 4-6 ετών είναι 75 μgr.

στ) Ανόργανα στοιχεία

Τα ανόργανα στοιχεία είναι απαραίτητα και ουσιώδη για την φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, γι' αυτό θα πρέπει να προσλαμβάνονται συστηματικά με την διατροφή. Δεδομένου ότι τα παιδιά αυξάνονται στην ηλικία αυτή, έτσι και οι απαιτήσεις των ανόργανων στοιχείων γίνονται με την σειρά τους μεγαλύτερες. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στις προσλήψεις ασβεστίου, φωσφόρου, σιδήρου και ψευδαργύρου. Οι ανεπαρκείς προσλήψεις αυτών απεικονίζονται στον αργό ρυθμό ανάπτυξης, στην ανεπαρκή μεταλλοποίηση των οστών και των δοντιών και στις ανεπαρκείς αποθήκες σιδήρου, με αποτέλεσμα την εμφάνιση αναιμιών. Ειδικότερα:

Ασβέστιο. Το 99% του ασβεστίου στον οργανισμό βρίσκεται στα οστά και τα δόντια. Για το λόγο αυτό, οι επαρκείς προσλήψεις ασβεστίου κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας είναι απαραίτητες για την επίτευξη του καλύτερου σχηματισμού και της μέγιστης πυκνότητας των οστών, η οποία θα συμβάλει στην αποφυγή ανάπτυξης σκελετικών ασθενειών στα παιδιά, όπως είναι η ραχίτιδα και στην πρόληψη της οστεοπόρωσης στην μετέπειτα ζωή.(19)

Η καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από το λεπτό έντερο επιτυγχάνεται με την δράση της βιταμίνης D, όπως έχει ήδη αναφερθεί, αλλά και από την σχέση του

ασβεστίου με τον φώσφορο. Η σχέση ασβεστίου: φωσφόρου (Ca:P) στη διατροφή πρέπει να είναι 2:1.(16)

Η ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου για παιδιά ηλικίας 1-3 και 4-6 ετών είναι 800 mgr.

Το γάλα και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι οι κυριότερες πηγές ασβεστίου. Κατά συνέπεια, τα παιδιά τα οποία καταναλώνουν περιορισμένες ποσότητες από τα προϊόντα αυτά έχουν μεγάλες πιθανότητες για ανεπαρκή πρόσληψη ασβεστίου.

Φώσφορος. Ο φώσφορος, και σε οργανικές και σε ανόργανες μορφές, κατανέμεται ευρέως σε όλο το σώμα, εντούτοις, το 85% περιλαμβάνεται στα οστά. Είναι απαραίτητο για τον σχηματισμό και την διατήρηση των οστών αλλά και ουσιώδες για την ανάπτυξη των δοντιών.(1) Η ημερήσια πρόσληψη φωσφόρου για παιδιά ηλικίας 1-3 και 4-6 ετών πρέπει να είναι 800 mgr.

Η ανεπάρκεια φωσφόρου συμβαίνει δύσκολα, γιατί βρίσκεται σε πάρα πολλές τροφές. Παρ' όλα αυτά, ασθένειες οι οποίες σχετίζονται με τον φώσφορο, κατά την παιδική ηλικία, έχουν να κάνουν με σκελετικά προβλήματα, όπως είναι η ραχίτιδα. Οι καλύτερες πηγές φωσφόρου είναι το γάλα, το κρέας, ο κρόκος του αυγού και τα λαχανικά.

Ο φώσφορος στη διατροφή είναι στενά συνδεδεμένος με το ασβέστιο, σε σημείο που η ανεπάρκεια του ενός δημιουργεί προβλήματα στη χρησιμοποίηση του άλλου. Έτσι, μπορούμε να πούμε ότι, η επαρκής διατροφή σε ασβέστιο και φώσφορο στηρίζεται σε τρεις παράγοντες:

- στην επαρκή περιεκτικότητα και των δύο στοιχείων στη διατροφή,
- στην παρουσία της βιταμίνης D για καλύτερη απορρόφηση και
- κατάλληλη σχέση μεταξύ τους, που όπως προαναφέρθηκε πρέπει να είναι 2:1.

Σίδηρος. Ο σίδηρος έχει διάφορες ζωτικής σημασίας λειτουργίες στο σώμα, όπως ως μεταφορέας του οξυγόνου στους ιστούς από τους πνεύμονες αλλά και να λαμβάνει μέρος σε σημαντικές ενζυμικές αντιδράσεις στους διάφορους ιστούς.(1)

Στη διατροφή υπάρχουν δύο μορφές σιδήρου, όσον αφορά τον μηχανισμό απορρόφησης. Η πρώτη μορφή είναι ο σίδηρος της αίμης, ο οποίος περιέχεται στο κρέας και στα προϊόντα κρέατος και ο μοναδικός διατροφικός παράγοντας που επηρεάζει την απορρόφησή του είναι το ασβέστιο. Η δεύτερη μορφή είναι ο μη ενσωματωμένος στην αίμη σίδηρος, ο οποίος αντιπροσωπεύει την μεγαλύτερη αναλογία του προσλαμβανόμενου σιδήρου. Οι κυριότερες πηγές του είναι τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα όσπρια και τα εμπλουτισμένα με σίδηρο ψωμιά και δημητριακά. Η απορρόφησή του επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες στη διατροφή. Τέτοιοι παράγοντες είναι:

- Διάφορες πολυφαινόλες, που περιέχονται στο τσάι, το κακάο, τον καφέ και σε διάφορα βότανα και καρυκεύματα όπως η ρίγανη, οι οποίες μπορούν να μειώσουν την απορρόφηση του σιδήρου.
- Το ασβέστιο, που τόσο λίγο όσο ένα ποτήρι γάλα μπορεί να μειώσει την απορρόφηση του σιδήρου περισσότερο από το μισό.
- Η βιταμίνη C, η οποία αποτελεί τον ισχυρότερο παράγοντα ενίσχυσης της απορρόφησης του μη ενσωματωμένου στην αίμη σίδηρο και
- Το κρέας, τα ψάρια και τα θαλασσινά, τα οποία προωθούν την απορρόφηση του σιδήρου.(1,17)

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη σιδήρου για παιδιά ηλικίας 1-3 και 4-6 ετών είναι 10 mgr.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, η ανεπάρκεια σιδήρου είναι η πιο κοινή θρεπτική ανεπάρκεια στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής. Σε μία πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε παιδιά ηλικίας 1 έως 2 ετών στις Η.Π.Α, διαπιστώθηκε ότι 9% των παιδιών αυτών παρουσίασαν ανεπάρκεια σιδήρου και από αυτά 3% είχαν σιδηροπενική αναιμία. Η σιδηροπενική αναιμία μπορεί να προκύψει από ανεπάρκεια ή εξασθενημένη απορρόφηση σιδήρου ή από μεγάλη αιμορραγία.(5)

Η σιδηροπενική αναιμία, σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, προκαλεί διανοητική καθυστέρηση, καθυστέρηση της φυσικής ανάπτυξης και μείωση της αντίστασης από μολύνσεις. Έρευνα που έγινε, έδειξε ότι η ανεπάρκεια σιδήρου μειώνει την έκταση της προσοχής και εξασθενεί τη γενική διανοητική απόδοση. Τα παιδιά με αναιμία απέδιδαν λιγότερο καλά στις δοκιμασίες και ήταν πιο αποδιοργανωμένα από τα παιδιά χωρίς αναιμία. Επίσης, τα παιδιά που είχαν σιδηροπενική αναιμία ως νήπια,

συνέχισαν να μην αποδίδουν καλά έως την ηλικία των πέντε ετών ακόμη και όταν τα ποσά σιδήρου στο σώμα ήταν στα φυσιολογικά επίπεδα.(7)

Ο καλύτερος τρόπος για την πρόληψη της ανεπάρκειας σιδήρου και κατ' επέκταση της σιδηροπενικής αναιμίας, είναι να προσφέρουμε στα παιδιά μία ισορροπημένη διατροφή με τρόφιμα που είναι πλούσια σε σίδηρο. Για να το πετύχουμε αυτό θα πρέπει:

- Να υπάρχει γνώση σχετικά με τους συνδυασμούς τροφίμων, ώστε τα γεύματα που περιέχουν μη ενσωματωμένο στην αίμη σίδηρο να συνοδεύονται με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C ή με προϊόντα κρέατος για να αυξηθεί η απορρόφησή του,
- Να χωριστεί η πρόσληψη ασβεστίου και σιδήρου. Αυτό θα γίνει αποφεύγοντας τα πλούσια σε ασβέστιο τρόφιμα να συνοδεύουν τα κυρίως γεύματα που περιέχουν σίδηρο, προσλαμβάνοντας το ασβέστιο με το πρωινό και τα ενδιάμεσα γεύματα,
- Να προωθηθεί η κατανάλωση εμπλουτισμένων σε σίδηρο τροφίμων και
- Εφόσον κριθεί απαραίτητο από τον γιατρό ή τον διαιτολόγο, να δίνονται κάποια συμπληρώματα σιδήρου.(1,20)

Ψευδάργυρος. Ο ψευδάργυρος αποτελεί σημαντικό στοιχείο πολλών ενζύμων που συμμετέχουν σε μεταβολικές αντιδράσεις του οργανισμού.

Η ανεπάρκεια ψευδαργύρου μπορεί να προκαλέσει ανορεξία, ελάττωση της αίσθησης της γεύσης, επιβράδυνση της ανάπτυξης, ξερό δέρμα και καθυστέρηση στην επούλωση των τραυμάτων.(24) Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ψευδαργύρου για παιδιά ηλικίας 1-3 και 4-6 ετών είναι 10 mgr.

Καλές πηγές ψευδαργύρου είναι το κρέας, το συκώτι, τα αυγά και τα θαλασσινά (κυρίως τα οστρακοειδή) καθώς επίσης και τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Ωστόσο, τα φυτικά οξέα που περιέχονται στις ίνες μερικών φυτών, και τα οποία λαμβάνονται σε μεγάλες ποσότητες όταν η διατροφή είναι πλούσια σε φυτικές τροφές, μπορεί να δεσμεύσουν τον ψευδάργυρο και να επηρεάσουν την απορρόφησή του στο έντερο.

Παρακάτω ακολουθούν οι πίνακες οι οποίοι μας δείχνουν τις διατροφικές απαιτήσεις των παιδιών σύμφωνα με το Συμβούλιο Τροφίμων και Διατροφής, Εθνική Ακαδημία Επιστημών: Προτεινόμενες διαιτητικές προσλήψεις (RDA), Εθνικό Συμβούλιο Ερευνών (revised 1989).

Πίνακας 4-1. Μέσο βάρος και ύψος και προτεινόμενη ενεργειακή και πρωτεϊνική πρόσληψη.

Κατηγορία	Ηλικία (έτη)	Βάρος (Kgr)	Ύψος (cm)	Μέση Ενεργειακή Πρόσληψη (Kcal/ ημέρα)	Πρωτεΐνες (gr)
Παιδιά	1-3	13	90	1300	16
	4-6	20	112	1800	24

Πίνακας 4-2. Προτεινόμενες ημερήσιες προσλήψεις λιποδιαλυτών βιταμινών.

Κατηγορία	Ηλικία (έτη)	Βιτ. A (μgr RE*)	Βιτ. D (μgr±)	Βιτ. E (μgr a-TE†)	Βιτ. K (μgr)
Παιδιά	1-3	400	10	6	15
	4-6	500	10	7	20

* Ισοδύναμα ρετινόλης (RE). 1 RE=1 μgr ρετινόλης ή 6μgr β-καροτίνης.

† Ισοδύναμα α- τοκοφερόλης (α-TE). 1 mgr d-α-τοκοφερόλης = 1 α-TE.

± Ως χοληκαλσιφερόλη. 1μgr χοληκαλσιφερόλης = 40 IU βιταμίνης D

Πίνακας 4-3. Προτεινόμενες ημερήσιες προσλήψεις υδατοδιαλυτών βιταμινών

Κατηγορία	Ηλικία (έτη)	Βιτ. C (mgr)	Θειαμίνη (mgr)	Ριβοφλαβίνη (mgr)	Βιτ. B6 (mgr)	Βιτ. B12 (μgr)	Φυλλικό Οξύ (μgr)	Νιασίνη (mgr NE‡)
Παιδιά	1-3	40	0.7	0.8	1	0,7	50	9
	4-6	45	0.9	1.1	1.1	1	75	12

‡ Ως ισοδύναμο νιασίνης (NE). 1 mgr νιασίνης = 60 mgr τρυπτοφάνης.

Πίνακας 4-4. Προτεινόμενες ημερήσιες προσλήψεις ανόργανων στοιχείων.

Κατηγορία	Ηλικία (έτη)	Ασβέστιο(Ca) (mgr)	Φώσφορος(P) (mgr)	Μαγνήσιο(Mg) (mgr)	Σίδηρος(Fe) (mgr)	Ψευδάργυρος(Zn) (mgr)
Παιδιά	1-3	800	800	80	10	10
	4-6	800	800	120	10	10

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

Οδηγίες για το σχεδιασμό ισορροπημένων
γευμάτων

Πολλοί γονείς αναρωτιούνται συχνά πως μπορούν να προγραμματίσουν υγιεινά γεύματα για το παιδί τους, τα οποία να αποδίδουν επαρκείς ποσότητες των θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για την σωστή αύξηση και ανάπτυξη του παιδιού.

Τα παιδιά χρειάζονται τρία κύρια και δύο με τρία ενδιάμεσα γεύματα την ημέρα. Για να παρέχονται όλα τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά, τα γεύματα των παιδιών πρέπει να περιλαμβάνουν ποικιλία τροφών από όλες τις ομάδες τροφίμων, σε ποσότητες που ταιριάζουν στις ορέξεις και τις ανάγκες τους. Αυτό συνεπάγεται, ότι δεν θα υπάρχει υπερβολική λήψη ή έλλειψη κάποιου θρεπτικού συστατικού. Εάν ένα συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό δεν υπάρχει σ' ένα τρόφιμο, θα υπάρχει σε κάποιο άλλο.(7,11)

Κάθε γεύμα θα πρέπει να παρέχει επαρκείς ποσότητες πρωτεΐνης, υδατανθράκων και λίπους. Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν πρωταρχική πηγή των βιταμινών Α και C ενώ περιέχουν και άλλα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες. Το ψωμί και τα δημητριακά είναι καλές πηγές φυτικών ινών, βιταμινών του συμπλέγματος Β και Ε και ιχνοστοιχείων όπως το μαγνήσιο. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν πρωτεΐνες και αποτελούν πρωταρχική πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D. Τέλος, τροφές από την ομάδα του κρέατος είναι επίσης καλές πηγές πρωτεϊνών, σιδήρου και ιχνοστοιχείων όπως ο ψευδάργυρος.

Τα παιδιά συνήθως πεινάνε μεταξύ των γευμάτων, καθιστώντας τα ενδιάμεσα γεύματα (σνακ) σημαντικό μέρος της ημερήσιας διατροφικής τους πρόσληψης. Θα πρέπει να προγραμματίζονται έτσι ώστε το παιδί να μην τσιμπολογάει όλη την ώρα. Το χρονικό διάστημα μεταξύ των κύριων και ενδιάμεσων γευμάτων θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ενδείξεις πείνας και κορεσμού του παιδιού.(9)

Το σωστό προγραμματισμένο σνακ βοηθάει το παιδί να αυξήσει την πρόσληψη πρωτεϊνών, ασβεστίου και των βιταμινών Α και C. Οι τροφές των σνακς θα πρέπει να είναι ενδιαφέρουσες, με φαντασία και χρώματα. Παραδείγματα τέτοιων σνακς είναι: γιαούρτι με κομμένα φρέσκα φρούτα, φυσικοί χυμοί φρούτων ή γάλα με απλά μπισκότα, σάντουιτς με τυρί, κοτόπουλο ή ζαμπόν και λαχανικά(ντομάτα, μαρούλι), κ.α. Προσπαθήστε να αποφύγετε τρόφιμα όπως είναι οι έτοιμες πίτες, τα τσιπς, οι σοκολάτες, οι καραμέλες και τα ανθρακούχα ποτά. Συνήθως περιέχουν πολύ λίπος, αλάτι, ζάχαρη, πρόσθετα και ελάχιστες ποσότητες βιταμινών και μετάλλων. Εάν τέτοια τρόφιμα επιτρέπονται σε μεγάλες ποσότητες, τα μόνα πιθανά

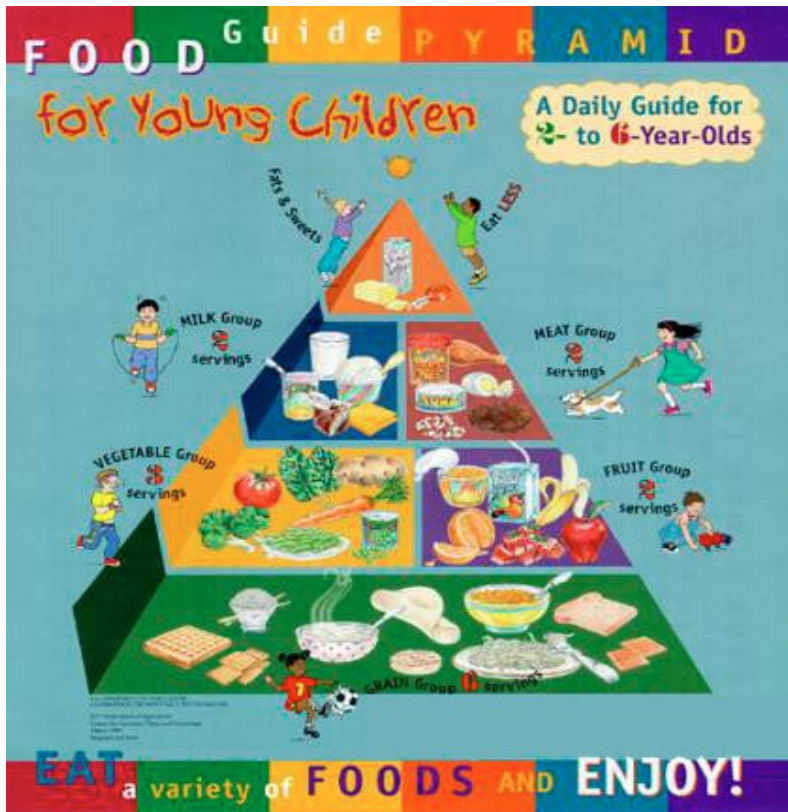
αποτελέσματα είναι θρεπτικές ανεπάρκειες, παχυσαρκία ή και τα δύο. Δεν θα πρέπει, όμως, ούτε να τα απαγορεύσουμε γιατί τότε η επιθυμία, γι' αυτά τα τρόφιμα, των παιδιών θα γίνει ακόμη πιο έντονη. Στην πραγματικότητα όμως, αποτελούν την βάση της διατροφής πολλών παιδιών σήμερα.

Η επιθυμία των παιδιών για τα γλυκά είναι έμφυτη. Σε μία μελέτη, όπου τα παιδιά είχαν την άδεια να δημιουργήσουν γεύματα ελεύθερα από ποικιλία τροφίμων, επέλεξαν τρόφιμα που περιείχαν 25% των θερμίδων σε ζάχαρη. Όταν οι γονείς τους, όμως, παρακολουθούσαν ή όταν σκέφτηκαν ότι μπορεί να τους παρακολουθούν, τα παιδιά βελτίωσαν τις επιλογές τους.(7)

Το Αμερικανικό Υπουργείο Γεωργίας (USDA) ανέπτυξε τη Διατροφική Πυραμίδα την οποία εξέδωσε το 1992, προκειμένου να βοηθήσει τους πολίτες να εφαρμόζουν τις διατροφικές οδηγίες στην καθημερινή τους ζωή. Τον Μάρτιο του 1999 εκδόθηκε η Διατροφική Πυραμίδα για Μικρά Παιδιά (σχήμα 5-1), η οποία αποτελεί προσαρμογή της αρχικής Διατροφικής Πυραμίδας σχεδιασμένη για παιδιά ηλικίας 2 έως 6 ετών. Η νέα πυραμίδα παρουσιάζει τις τροφές με ρεαλιστικό τρόπο, δείχνοντας τις μερίδες τροφών που συνήθως καταναλώνονται από μικρά παιδιά και δίνοντας έμφαση στην ποικιλία. Η Πυραμίδα, επίσης, παρουσιάζει γραφικά την σημασία της σωματικής δραστηριότητας, δείχνοντας συμβολικά πως η υγιεινή διατροφή και η δραστηριότητα συνεργάζονται για την καλή υγεία.

Επιπλέον, σχεδιάστηκε και ένα βιβλιαράκι που δίνεται μαζί με την Διατροφική Πυραμίδα με τίτλο «Οδηγίες για τη χρήση της Διατροφικής Πυραμίδας για μικρά παιδιά ηλικίας 2 έως 6 ετών» στο οποίο παρουσιάζεται η Πυραμίδα μαζί με οδηγίες για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς ως προς το πώς να χρησιμοποιούν την Πυραμίδα. Περιέχει τα μεγέθη και τον αριθμό των μερίδων που απαιτούνται από κάθε ομάδα τροφίμων την ημέρα. Όσον αφορά τις ηλικίες των παιδιών, τα παιδιά 2-3 χρονών χρειάζονται την ίδια ποικιλία τροφίμων με τα παιδιά 4-6 χρονών αλλά λιγότερες θερμίδες. Έτσι πρέπει να τους προσφέρονται μικρότερες μερίδες, περίπου τα 2/3. Εξαιρέση αποτελούν τα τρόφιμα τις ομάδας γάλακτος όπου και οι δύο ηλικιακές ομάδες χρειάζονται συνολικά 2-3 μερίδες κάθε μέρα.

Παρακάτω παρατίθεται ένα δείγμα ημερήσιων γευμάτων και σνακς σχεδιασμένο σύμφωνα με την Διατροφική Πυραμίδα για μικρά παιδιά (πίνακας 5-1).



Source: US Dept. of Agriculture (USDA)

Σχήμα 5-1. Διατροφική Πυραμίδα για μικρά παιδιά ηλικίας 2-6 ετών (από το Αμερικανικό Υπουργείο Υγείας.)

Συνοψίζοντας, λοιπόν, η Διατροφική Πυραμίδα αποτελεί για τους γονείς αλλά και τους εκπαιδευτικούς ένα χρήσιμο εργαλείο που θα τους βοηθήσει να εκπαιδεύσουν τα παιδιά σχετικά με τις τροφές και την υγιεινή διατροφή συνδυάζοντάς τα με παιχνίδι ώστε να αυξηθεί και η σωματική τους δραστηριότητα.

Πίνακας 5-1. Δείγμα ημερήσιων γευμάτων και σνάκς για παιδιά 4-6 ετών*

Γεύματα	Δημητριακά	Λαχανικά	Φρούτα	Γάλα	Κρέας
<u>Πρωινό</u> 100% φρουτοχυμός (3/4 φλιτζανιού), Εμπλουτισμένα δημητριακά 30 γρ, Γάλα, ½ φλιτζάνι	1		1	1/2	
<u>Δεκατιανό</u> 2 μικρά κράκερς, Γάλα, ½ φλιτζάνι	1			1/2	
<u>Μεσημεριανό</u> Κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι, 60 γρ, Μακαρόνια, ½ φλιτζάνι, Λαχανικά, ½ φλιτζάνι, Φρούτα, ½ φλιτζάνι, Γάλα, ½ φλιτζάνι	1	1	1	1/2	60γρ
<u>Απογευματινό</u> 5 κράκερς ολικής άλεσης, Φυστικοβούτυρο, 1κ.σ,	1 1				5γρ
<u>Βραδινό</u> Κρέας, πουλερικά ή ψάρι, 75 γρ, Πατάτα, 1 μέτρια, Μπρόκολο, ½ φλιτζάνι, Ψωμί, 1 φέτα, Γάλα, ½ φλιτζάνι	1	1 1		1/2	75γρ
Συνολικές μερίδες	6	3	2	2	150 γρ

* τα παιδιά ηλικίας 2 έως 3 ετών θα πρέπει να έχουν ανάλογη ποικιλία στο διαιτολόγιό τους, αλλά σε μικρότερη ποσότητα, περίπου τα 2/3. (9)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

Φροντίδα δοντιών και ούλων

Η διατροφή παίζει ζωτικό ρόλο στη στοματική υγιεινή. Δεν επηρεάζει μόνο την αμέριστη ανάπτυξη και διατήρηση της στοματικής κοιλότητας, αλλά παρέχει προστασία από την οδοντική πλάκα και τα βακτήρια.

Η διαμόρφωση των δοντιών η οποία ξεκινά από την ηλικία των 4^{ων} μηνών κύησης και συνεχίζει μέχρι το 15^ο και 16^ο χρόνο ζωής, απαιτεί επαρκή διατροφική πρόσληψη ασβεστίου, φωσφόρου και βιταμίνης D. Το φθόριο, επίσης, παίζει σημαντικό ρόλο στην εξασφάλιση σταθερής σύστασης του σμάλτου των δοντιών ενώ παράλληλα παρέχει αντιμικροβιακή προστασία ενάντια στην ανάπτυξη της τερηδόνας.(9)

Η τερηδόνα είναι η νόσος που καταστρέφει τους σκληρούς ιστούς των δοντιών και θεωρείται η πιο διαδεδομένη νόσος του στόματος. Αρχίζει να εμφανίζεται από πολύ μικρή ηλικία και προσβάλλει σχεδόν όλα τα παιδιά. Η δημιουργία της απαιτεί την συνύπαρξη διαφόρων παραγόντων όπως τα μικρόβια που προσκολλώνται πάνω στα δόντια, η συχνότητα κατανάλωσης σακχαρούχων τροφών και ποτών αλλά και η ανθεκτικότητα των ίδιων των δοντιών.

Από μελέτη που έγινε σε 642 παιδιά ηλικίας 1 έτους για πέντε χρόνια στο Πανεπιστήμιο της Αίοβας βρέθηκε ότι τα παιδιά με τερηδόνα είχαν χαμηλότερες προσλήψεις γάλακτος και υψηλότερες προσλήψεις ανθρακούχων γλυκών ποτών και χυμών φρούτων. Επίσης, τα παιδιά με καμία πρόσληψη ανθρακούχων ποτών τον πρώτο χρόνο, με αυξημένη πρόσληψη αυτών το δεύτερο και τρίτο χρόνο και αυξημένη πρόσληψη μη σακχαρούχων ποτών τον τέταρτο και πέμπτο χρόνο είχαν μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης τερηδόνας έναντι των παιδιών των οποίων οι προσλήψεις ανθρακούχων γλυκών ποτών και χυμών ήταν αυξημένη και τα πέντε χρόνια.(21)

Για την καλύτερη πρόληψη της τερηδόνας συνίσταται:

- Να ξεκινήσετε την φροντίδα των δοντιών μόλις εμφανιστεί το πρώτο δόντι. Σκουπίστε το δόντι και τα ούλα με ένα καθαρό, όχι χνουδωτό, πανί ή χρησιμοποιήστε μία μικρή οδοντόβουρτσα και μία ελάχιστη ποσότητα οδοντόκρεμας. Τα μικρά παιδιά θα πρέπει να πλένουν τα δόντια τους το πρωί και το βράδυ καθώς επίσης μετά τα γεύματα και μετά την βρώση γλυκών. Είναι πολύ σημαντικό να απομακρύνονται καθημερινά τα μικρόβια από τα δόντια.

- Σωστή διατροφή αποθαρρύνοντας την κατανάλωση σακχαρούχων τροφών και τροφών με κολλώδη σύσταση. Προσφέρετε στα παιδιά μία καλά ισορροπημένη διατροφή. Συμπεριλάβετε τροφές που ενθαρρύνουν την μάσηση. Η μάσηση αυξάνει την παροχή αίματος στα δόντια και τα ούλα βοηθώντας την σωστή τους αύξηση και ανάπτυξη. Επίσης, αυξάνεται η έκκριση σιέλου που βοηθά τα δόντια να διατηρηθούν καθαρά.
- Χρήση φθορίου, η οποία μπορεί να γίνει με φθοριούχες οδοντόκρεμες και με τη φθορίωση του πόσιμου νερού από τους ειδικούς της κάθε πόλης.(11)

Η διαδεδομένη χρήση φθορίου είναι ένας σημαντικός παράγοντας στη μείωση της εμφάνισης της τερηδόνας στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής. Όταν χρησιμοποιείται κατάλληλα, το φθόριο είναι ασφαλές και αποτελεσματικό στην παρεμπόδιση και τον έλεγχο της οδοντικής τερηδόνας.(22)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

Διατροφικές συμβουλές για παιδιά
προσχολικής ηλικίας

Κλείνοντας, λοιπόν, την αναφορά μας αυτή στα παιδιά προσχολικής ηλικίας μπορούμε να πούμε ότι η σωστή διατροφή στην παιδική ηλικία μπορεί να προφυλάξει από πολλές ασθένειες της ενήλικης ζωής, γι' αυτό και είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να αποκτήσουν από νωρίς σωστές διατροφικές συνήθειες. Ο ρόλος του γονιού στο να διδάξει το παιδί του να τρέφεται σωστά, καθιστώντας παράλληλα την ώρα του φαγητού σε μία ευχάριστη ώρα, είναι πολύ σημαντικός.(6) Συμπερασματικά λοιπόν, ακολουθούν παρακάτω κάποιες συμβουλές για το πώς θα προσφέρουμε μία ισορροπημένη διατροφή στο παιδί μας αλλά και πως θα αποκτήσει σωστές διατροφικές συνήθειες.

- Η διατροφή πρέπει να περιέχει μεγάλη ποικιλία τροφίμων και να είναι επαρκής σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Αν και το παιδί δεν μπορεί να φάει πάντα όλη την προσφερθείσα ποσότητα τροφής, αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος ώστε να έχουμε επαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και να εξασφαλιστεί η ανάπτυξη υγιών διατροφικών συνηθειών.(4)
- Στην διατροφή των παιδιών πρέπει να συμπεριληφθούν πρόχειρα γεύματα με υψηλή θερμιδική και θρεπτική αξία. Οι θερμιδικές απαιτήσεις των παιδιών δεν μπορούν να καλυφθούν μόνο από τα κύρια γεύματα επειδή η μικρή χωρητικότητα του στομάχου τους περιορίζει το ποσό των τροφίμων που μπορούν να φάνε.
- Το λίπος και η χοληστερόλη δεν πρέπει να περιοριστούν στη διατροφή των παιδιών κάτω από 2 ετών ενώ στα παιδιά πάνω από 2 ετών συστήνεται να προσλαμβάνουν: όχι περισσότερο από το 30% των συνολικών θερμίδων σε λίπος, το 10% των θερμίδων σε πολυακόρεστα, λιγότερο από το 10% των θερμίδων σε κορεσμένα και το 10% σε μονοακόρεστα ενώ η προσλαμβανόμενη χοληστερόλη δεν πρέπει να ξεπερνά τα 300mg την ημέρα.
- Το σερβίρισμα των τροφίμων πρέπει να γίνεται με ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων ενώ οι μερίδες πρέπει να είναι μικρές επιτρέποντας στα παιδιά να ζητήσουν περισσότερο φαί αν το επιθυμούν.(10)
- Οι ορέξεις των παιδιών ποικίλλουν από μέρα σε μέρα και περνούν από στάδια συμπάθειας και αντιπάθειας. Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών θα πρέπει να εξισορροπούνται με τις διατροφικές τους προτιμήσεις και απέχθειες. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι τα παιδιά τρώνε διαφορετικά κάθε μέρα και

θα πρέπει να τους επιτρέπουμε να ακολουθούν τα εσωτερικά τους μηνύματα πείνας και κορεσμού.(9)

- Αν το παιδί δοκιμάζει μία νέα τροφή, πρέπει να του προσφέρουμε μικρή μόνο ποσότητα την πρώτη φορά. Στη συνέχεια πρέπει να του την προσφέρουμε συχνά μέχρι να την συνηθίσει και να την τρώει με ευχαρίστηση.(6)
- Η συντροφικότητα στα γεύματα, μία θετική και ήρεμη ατμόσφαιρα και οι κατάλληλες, σχετικές με τα τρόφιμα, συμπεριφορές από τους γονείς είναι απαραίτητες στην ανάπτυξη σωστών διατροφικών συνηθειών. Τα παιδιά υιοθετούν τις διατροφικές συνήθειες των γονιών τους. Τα κοινά γεύματα δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να δοκιμάσουν ποικιλία τροφίμων, που οι γονείς τους απολαμβάνουν. Η ώρα του γεύματος δεν πρέπει να είναι ώρα μάχης. Οι απειλές και οι δωροδοκίες είναι αντιπαραγωγικές.(10)

Ακολουθώντας, λοιπόν, απλές συμβουλές όπως είναι οι παραπάνω μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας μία ισορροπημένη διατροφή αποκτώντας υγιείς διατροφικές συνήθειες που θα τους εξασφαλίσουν την βέλτιστη αύξηση και ανάπτυξη καθώς επίσης και υγιείς βάσεις για την ενήλικη ζωή τους.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Μέθοδοι και υλικά

Σκοπός της έρευνας αυτής είναι να δούμε κατά πόσο καλύπτεται το 50% των ημερήσιων διατροφικών απαιτήσεων των παιδιών στους ιδιωτικούς παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου Κρήτης, σύμφωνα με τα εβδομαδιαία σιτηρέσια που τους προσφέρονται.

Κατά την διαδικασία της προετοιμασίας της έρευνας πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στις νομαρχίες των περιοχών αυτών όπου έγιναν αιτήσεις ώστε να μου δοθούν οι λίστες με τους παιδικούς σταθμούς, τις διευθύνσεις και τα τηλέφωνα τους. Αφού η συλλογή των παιδικών σταθμών ολοκληρώθηκε, ακολούθησε τηλεφωνική επικοινωνία με κάθε έναν από αυτούς ώστε να μου δοθεί η άδεια να τους επισκεφτώ. Στις επισκέψεις αυτές, γνώρισα τους διευθυντές και τους υπευθύνους των παιδικών σταθμών, μίλησα μαζί τους και τους εξήγησα τον σκοπό της εργασίας μου. Τελικά, μετά από πολύ προσπάθεια, κατάφερα να συλλέξω τα πενήνμερα σιτηρέσια από 9 παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου και 19 του νομού Ηρακλείου.

Εφόσον η συλλογή των σιτηρεσίων πραγματοποιήθηκε, ακολούθησε ανάλυση αυτών με την βοήθεια του προγράμματος «Science Technologies Diet 200A» του εργαστηρίου πληροφορικής του τμήματος 'Διατροφής και Διαιτολογίας' του ΑΤΕΙ Σητείας. Στη συνέχεια, τα αποτελέσματα των αναλύσεων επεξεργάστηκαν με την εφαρμογή του προγράμματος «Microsoft Excel» των ηλεκτρονικών υπολογιστών και παρουσιάζονται με μορφή γραφημάτων για την καλύτερη κατανόησή τους.

2. Ανάλυση σιτηρεσίων

Πριν ξεκινήσει η διαδικασία ανάλυσης των εβδομαδιαίων σιτηρεσίων έπρεπε να ορίσουμε τις ποσότητες των τροφίμων που καταναλώνουν τα παιδιά. Αυτό έπρεπε να γίνει γιατί δεν γνωρίζουμε ούτε εμείς αλλά ούτε και οι υπεύθυνοι των παιδικών σταθμών τις ακριβείς ποσότητες των τροφίμων που καταναλώνουν τα παιδιά ημερησίως. Η όρεξη του παιδιού διαφέρει από μέρα σε μέρα, την μία μέρα μπορεί να μην φάει ολόκληρη την μερίδα του ενώ την επόμενη να ζητήσει και δεύτερη μερίδα.

Έτσι, λοιπόν, για την ανάλυση των σιτηρεσιών χρησιμοποιήθηκαν ποσότητες οι οποίες προτείνονται για τις ηλικίες αυτές και παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα.

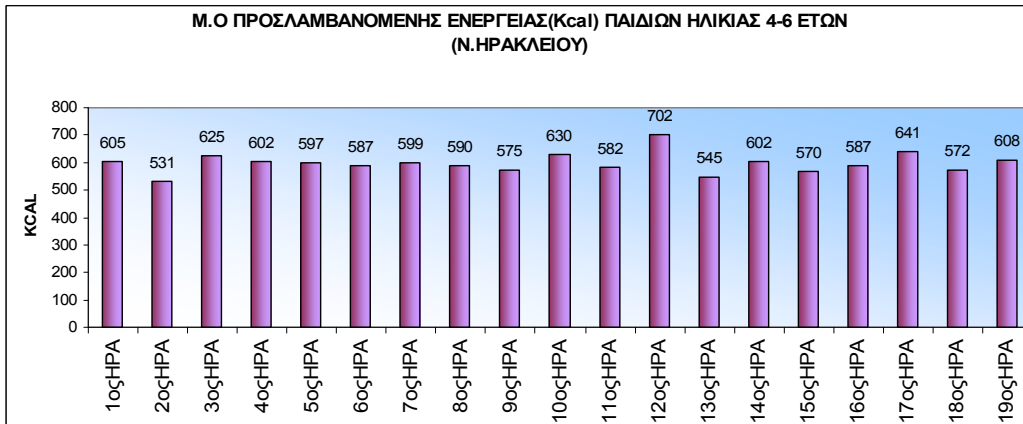
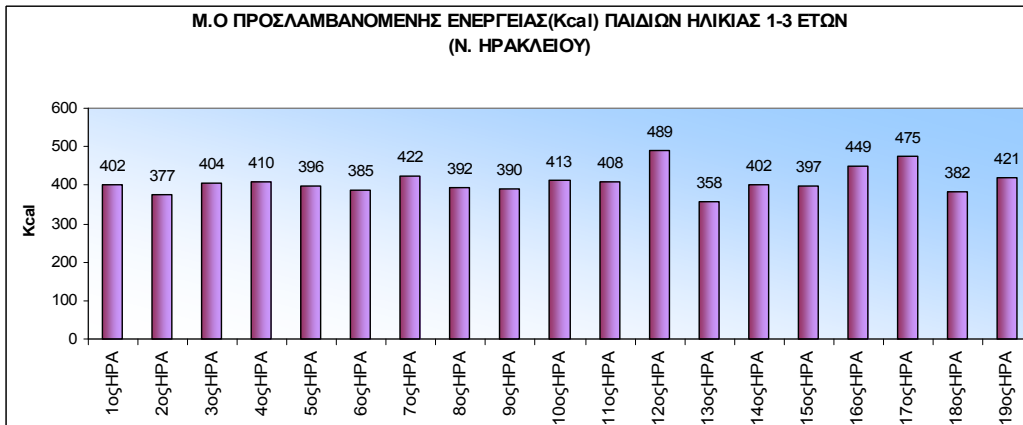
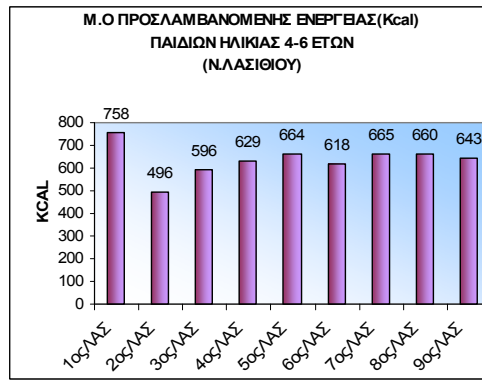
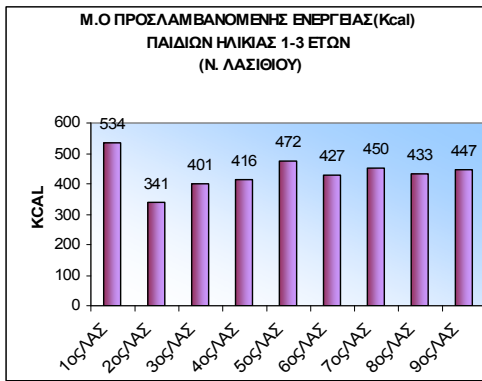
Πίνακας 8-1. Μέσο μέγεθος μερίδων για παιδιά προσχολικής ηλικίας.(9,4,7)

Ομάδες τροφών	Ποσότητες/Μερίδα	
	1-3 ετών	4-6ετών
Γάλα, γιαούρτι, κρέμες	½ φλιτζανιού (έως 2φλ./ημέρα)	½ φλιτζανιού (έως 2φλ./ημέρα)
Φρούτα, χυμοί φρούτων	½ φρούτου ή ½ φλιτζανιού (έως 2 μερίδες/ημέρα)	½ φρούτου ή ½ φλιτζανιού (έως 2 μερίδες/ημέρα)
Λαχανικά	½ φλιτζανιού (έως 2 μερίδες/ημέρα)	½ φλιτζανιού (έως 2 μερίδες/ημέρα)
Κρέας, ψάρι, πουλερικά	50gr κρέας,ψάρι,πουλερικά	80gr κρέας,ψάρι,πουλερικά
Τυρί	30gr τυρί	45gr τυρί
Όσπρια	90gr μαγειρεμένα όσπρια (έως 2 μερίδες/ημέρα)	120gr μαγειρεμένα όσπρια (έως 2 μερίδες/ημέρα)
Ψωμί και δημητριακά	20gr ψωμί 15gr δημητριακά πρωινού 90grμακαρόνια,ρύζι,πατάτα (έως 6 μερίδες/ημέρα)	30gr ψωμί 20gr δημητριακά πρωινού 120grμακαρόνια,ρύζι,πατάτα (έως 6 μερίδες/ημέρα)

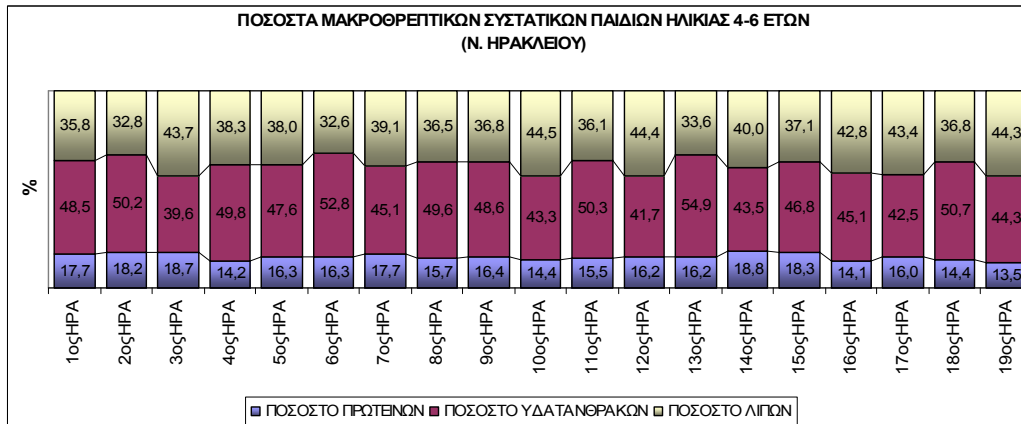
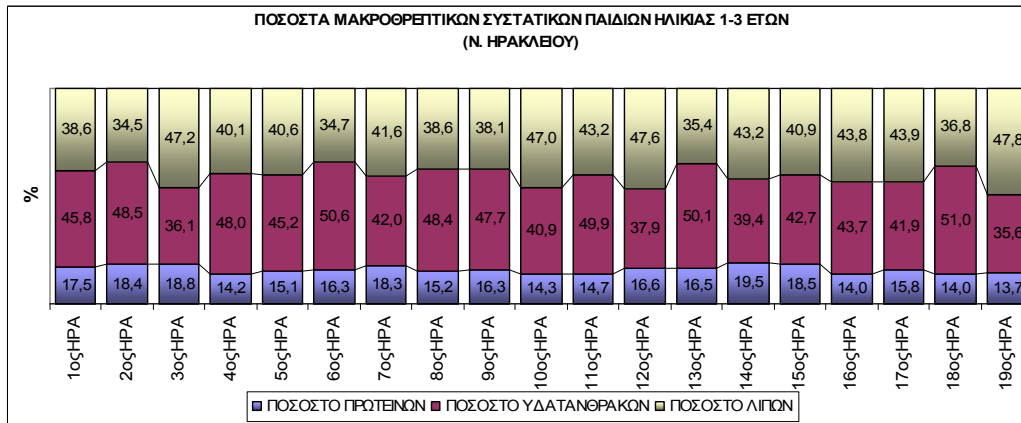
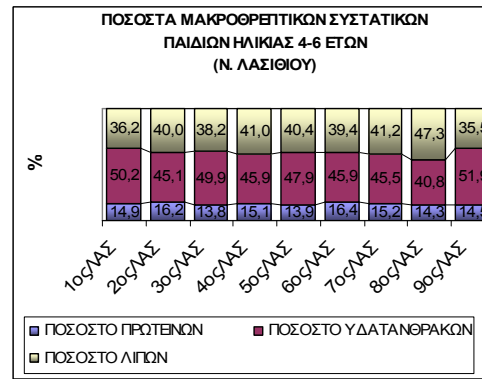
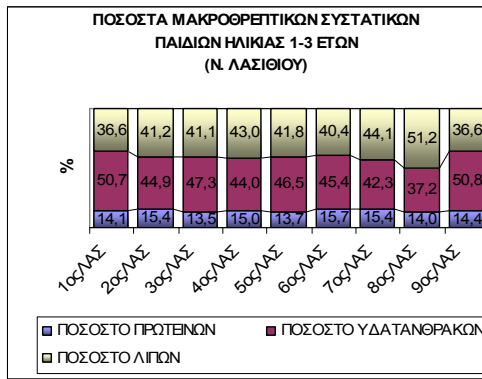
3. Στατιστική επεξεργασία - Αποτελέσματα

Εφόσον οι αναλύσεις των πενήμερων σιτηρεσιών ολοκληρώθηκαν, ακολούθησε η στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων, η οποία ξεκίνησε αφού βγάλαμε τον μέσο όρο του κάθε θρεπτικού συστατικού που προσλαμβάνουν τα παιδιά τις πέντε μέρες.

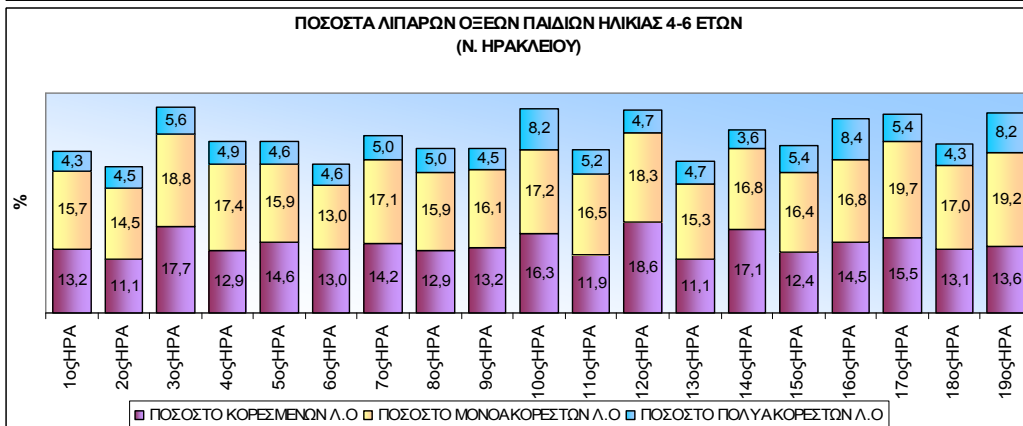
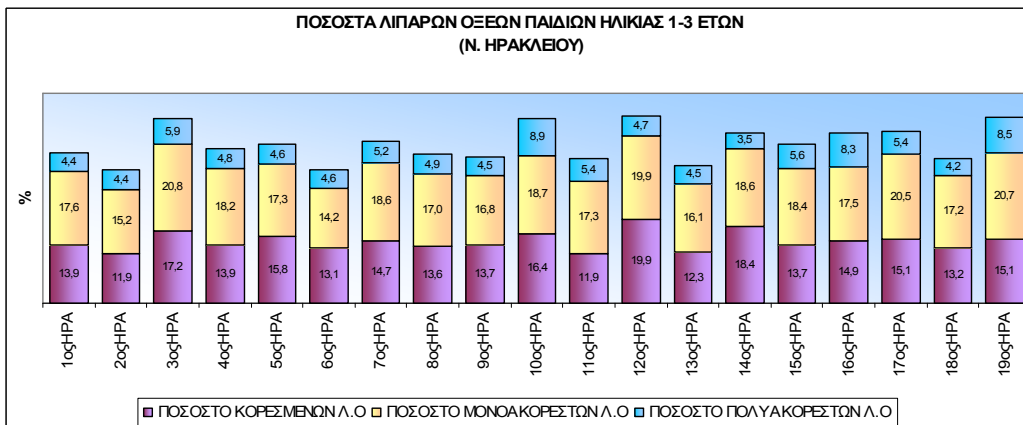
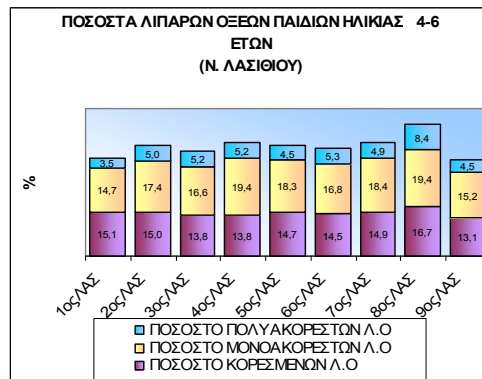
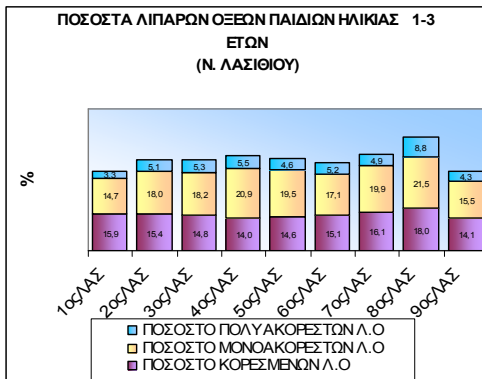
Παρακάτω παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας όπως προκύπτουν από την στατιστική επεξεργασία των αναλύσεων των σιτηρεσιών που συλλέχθηκαν από τους παιδικούς σταθμούς και των δύο νομών. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται με την μορφή γραφημάτων σύμφωνα με την ηλικία των παιδιών, 1-3 και 4-6 ετών, και τον νομό που ανήκει ο κάθε παιδικός σταθμός, Λασιθι και Ηράκλειο.



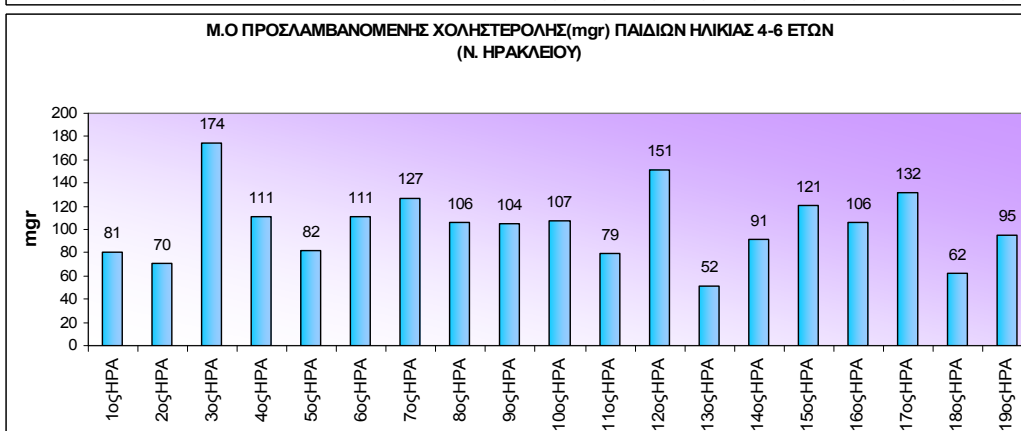
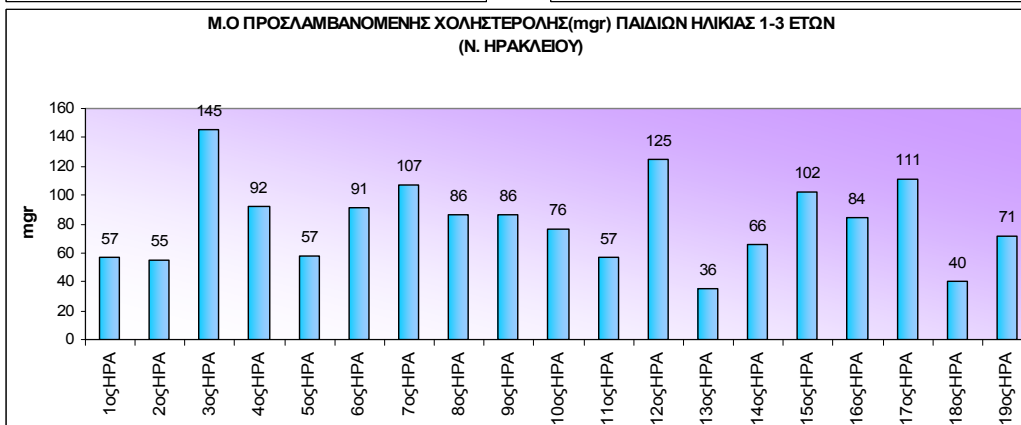
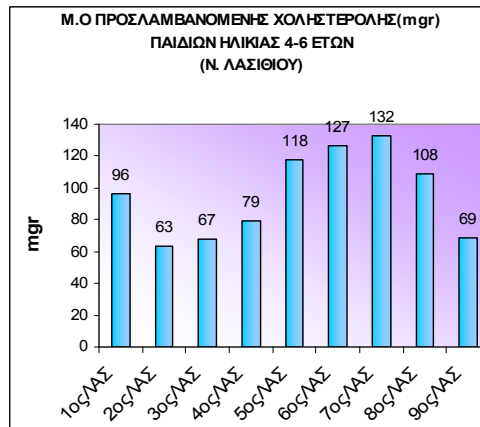
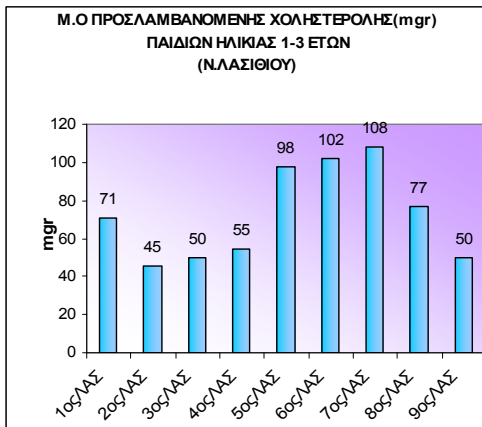
Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζεται ο μέσος όρος της ενέργειας που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου προσλαμβάνουν ενέργεια η οποία κυμαίνεται από 341 έως 534 θερμίδες και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών στους ίδιους παιδικούς σταθμούς από 496 έως 758 θερμίδες. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν ενέργεια η οποία κυμαίνεται από 358 έως 489 θερμίδες και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 531 έως 702 θερμίδες.



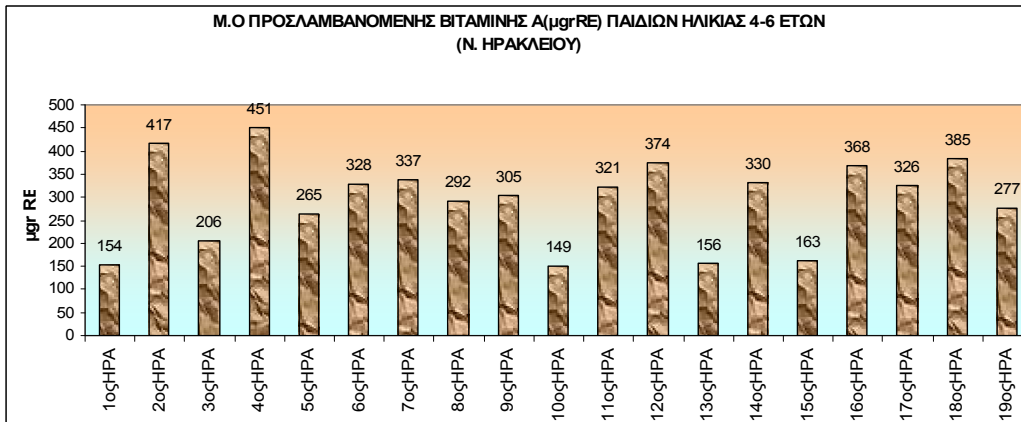
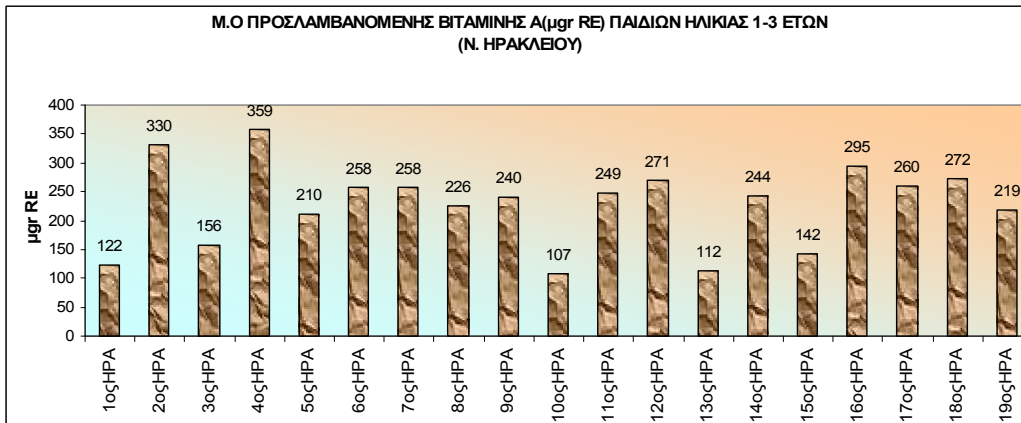
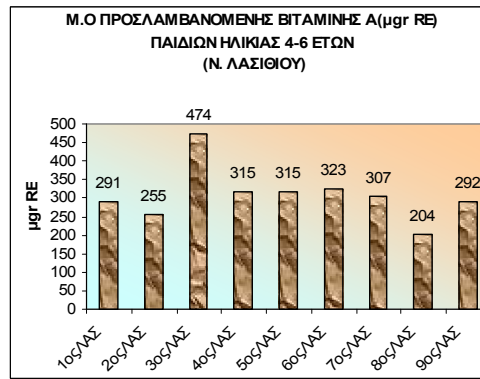
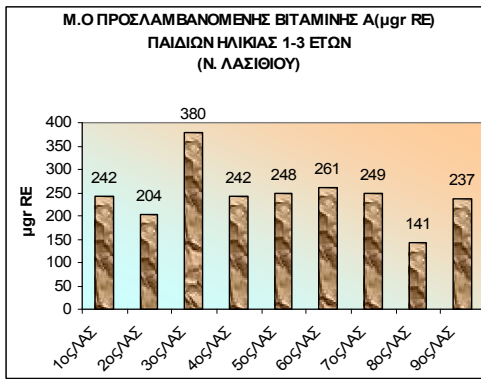
Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζονται τα ποσοστά των μακροθρεπτικών συστατικών που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου το ποσοστό των πρωτεϊνών που προσλαμβάνουν τα παιδιά και των δύο ηλικιακών ομάδων κυμαίνεται από 13,5 έως 16,4%, το ποσοστό των υδατανθράκων από 37,2 έως 51,9% και το ποσοστό των λιπών από 35,5 έως 51,2%. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου το ποσοστό των πρωτεϊνών κυμαίνεται από 13,5 έως 19,5%, το ποσοστό των υδατανθράκων από 35,6 έως 54,9% και τέλος το ποσοστό των λιπών από 32,6 έως 47,8%.



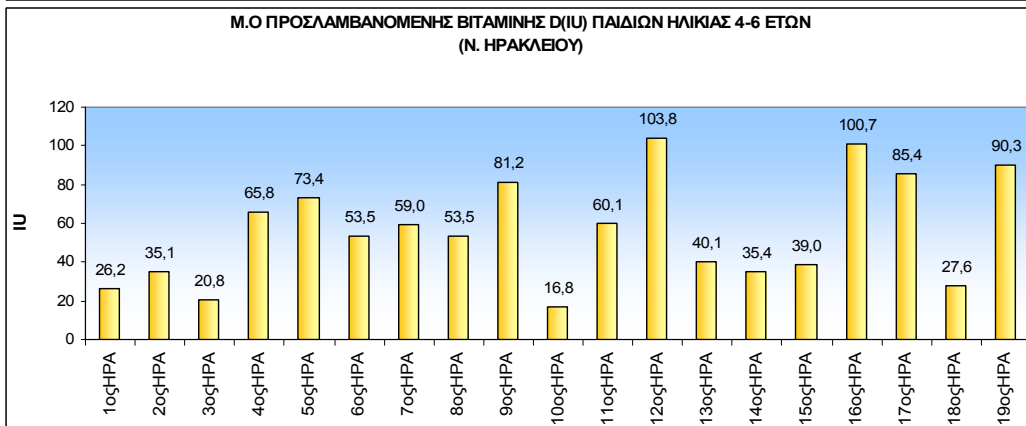
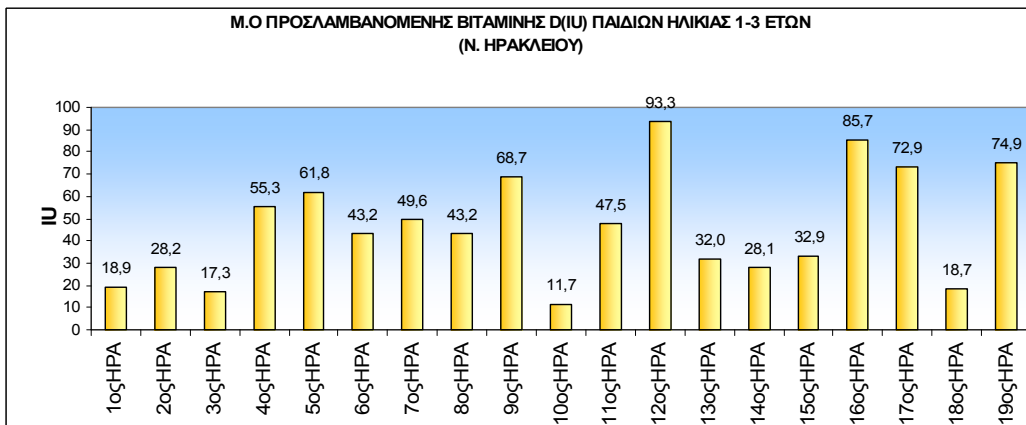
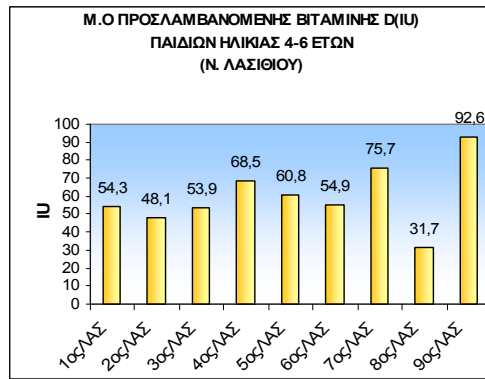
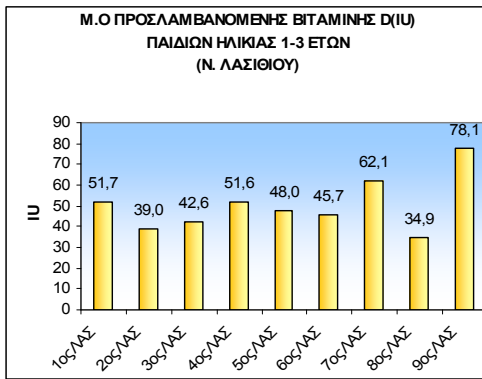
Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζονται τα ποσοστά των λιπαρών οξέων σύμφωνα με τα ποσοστά των λιπών που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου το ποσοστό των κορεσμένων λ.ο που προσλαμβάνουν τα παιδιά και των δύο ηλικιακών ομάδων κυμαίνεται από 13,1 έως 18%, το ποσοστό των μονοακόρεστων από 14,7 έως 21,5% και το ποσοστό των πολυακόρεστων από 3,3 έως 8,8%. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου το ποσοστό των κορεσμένων κυμαίνεται από 11,1 έως 19,9%, το ποσοστό των μονοακόρεστων από 13 έως 20,8% και το ποσοστό των πολυακόρεστων από 3,5 έως 8,9%.



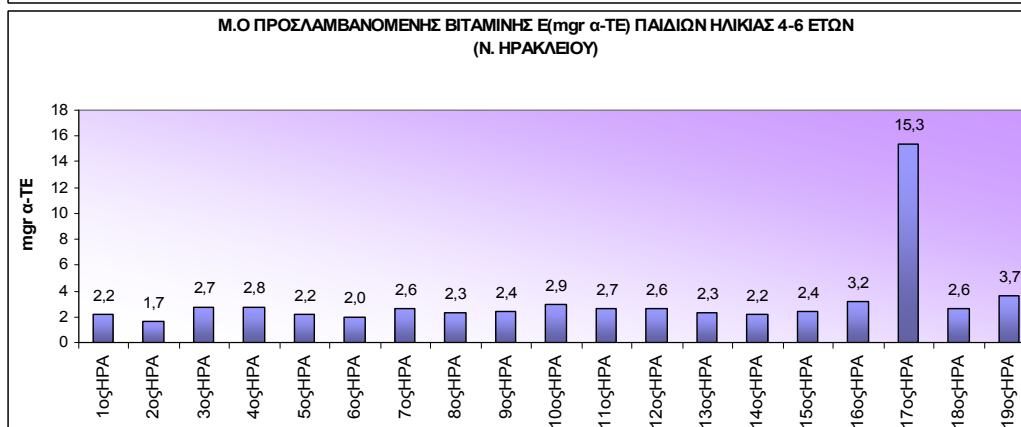
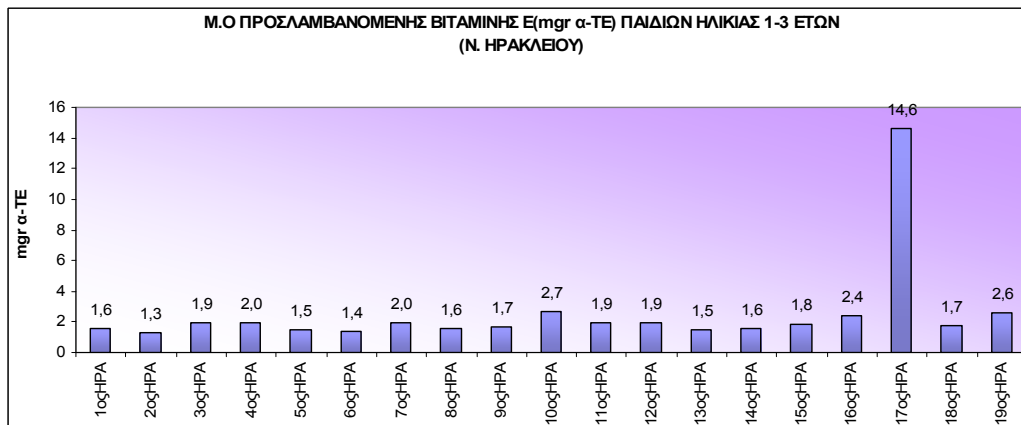
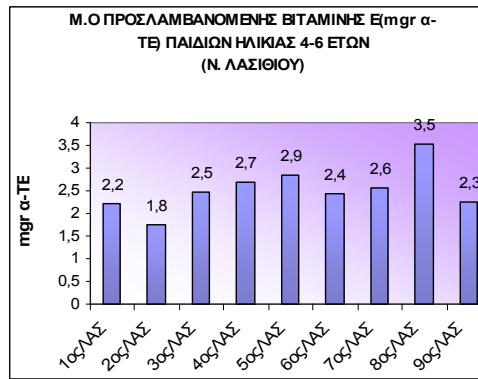
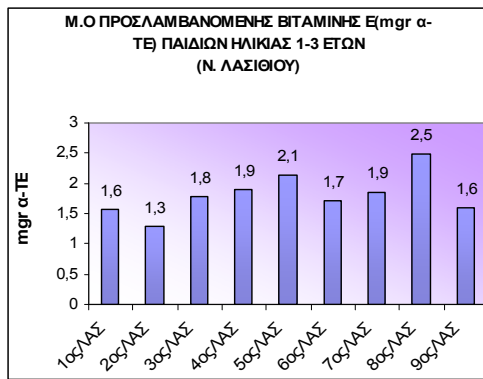
Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζεται ο μέσος όρος της χοληστερόλης που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, η χοληστερόλη που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου κυμαίνεται από 45 έως 132mgr ενώ η χοληστερόλη που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου κυμαίνεται από 36 έως 174mgr.



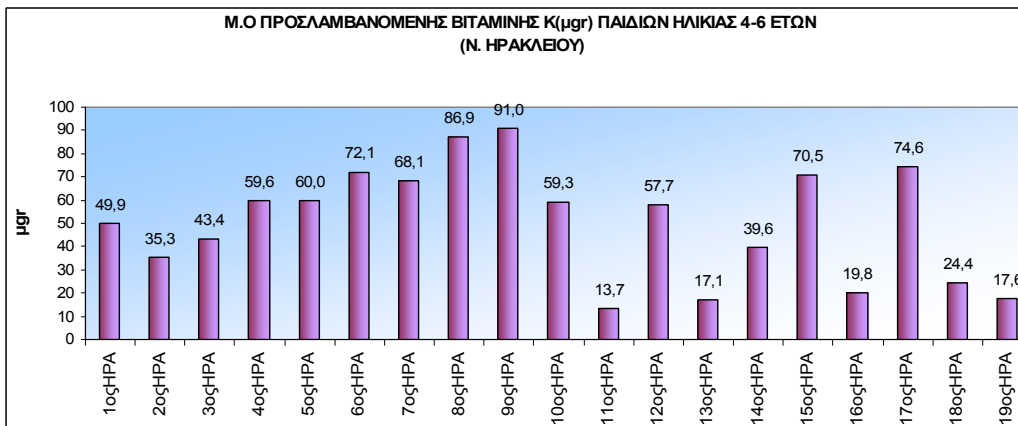
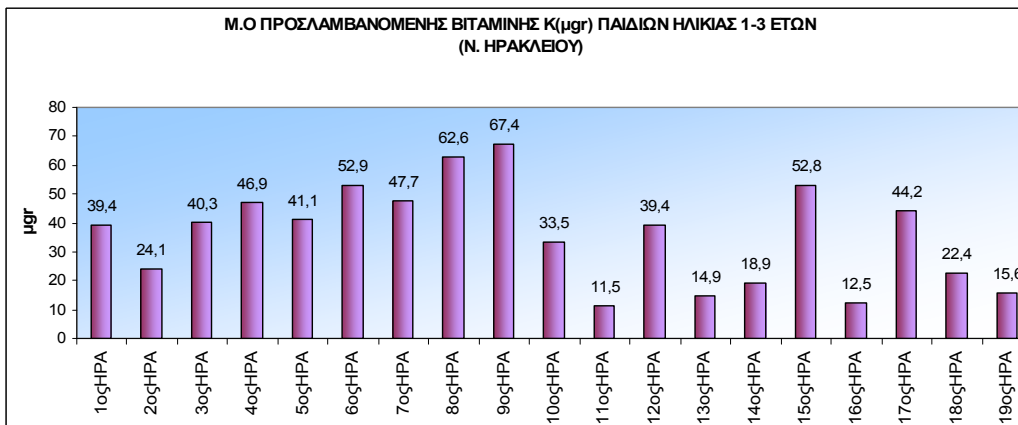
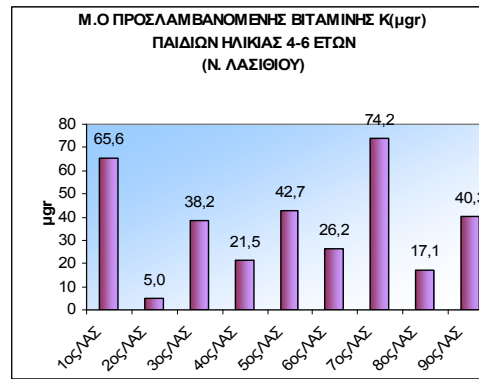
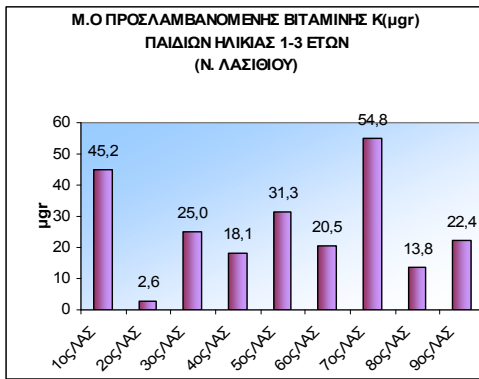
Στα παραπάνω γραφήματα φαίνεται ο μέσος όρος της βιταμίνης Α που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν βιταμίνη Α τα ποσά της οποίας κυμαίνονται από 141 έως 380μgR E και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 204 έως 474μgR E. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν βιταμίνη Α τα ποσά της οποίας κυμαίνονται από 107 έως 359μgR E και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 140 έως 451μgR E.



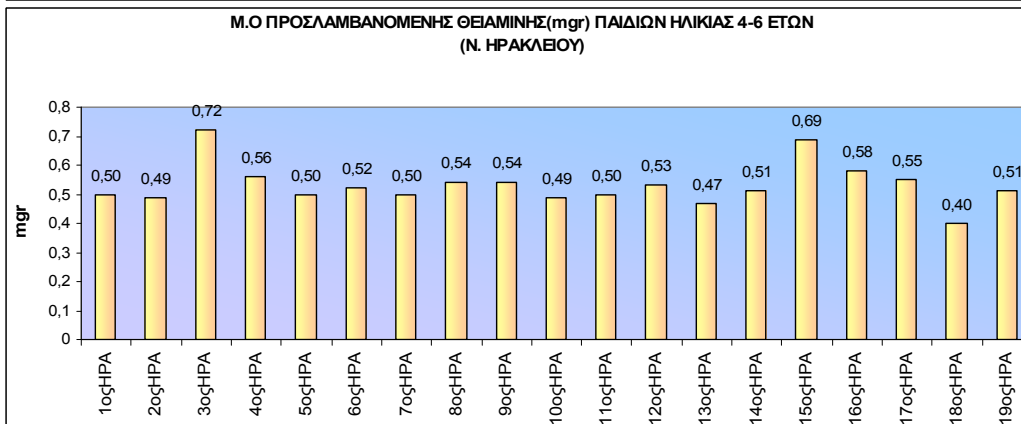
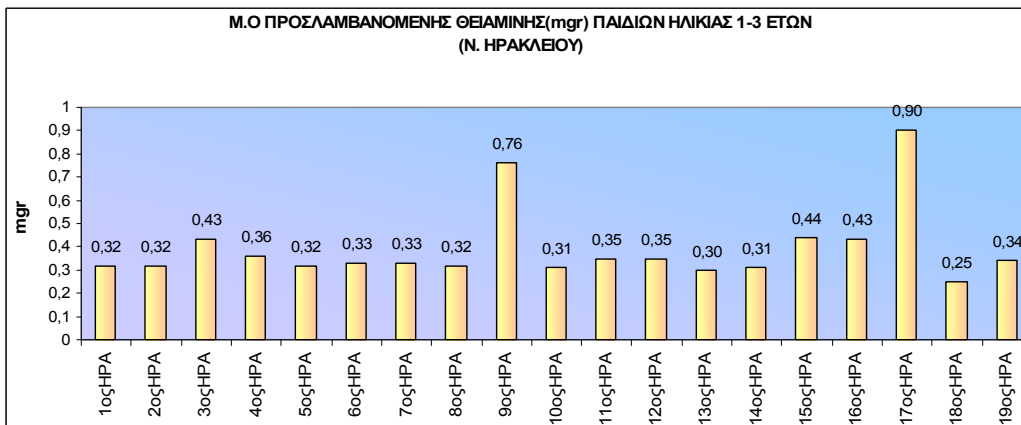
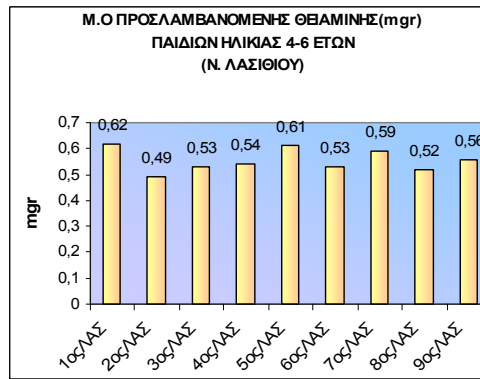
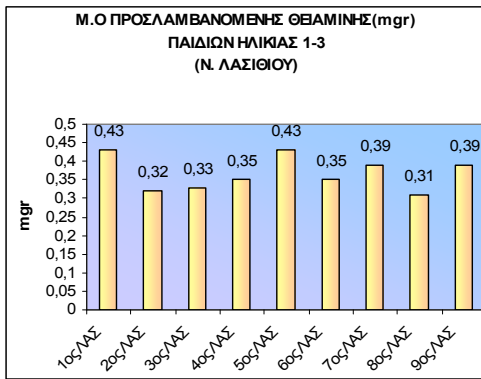
Στα παραπάνω γραφήματα φαίνεται ο μέσος όρος της βιταμίνη D που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν βιταμίνη D τα ποσά της οποίας κυμαίνονται από 34,9 έως 78,1 IU και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 31,7 έως 92,6 IU. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν βιταμίνη D τα ποσά της οποίας κυμαίνονται από 11,7 έως 93,3 IU και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 16,8 έως 103,8 IU.



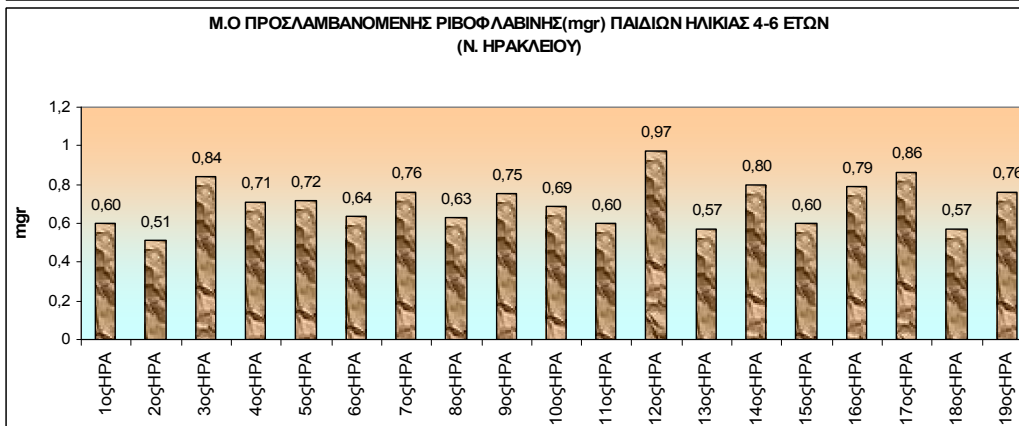
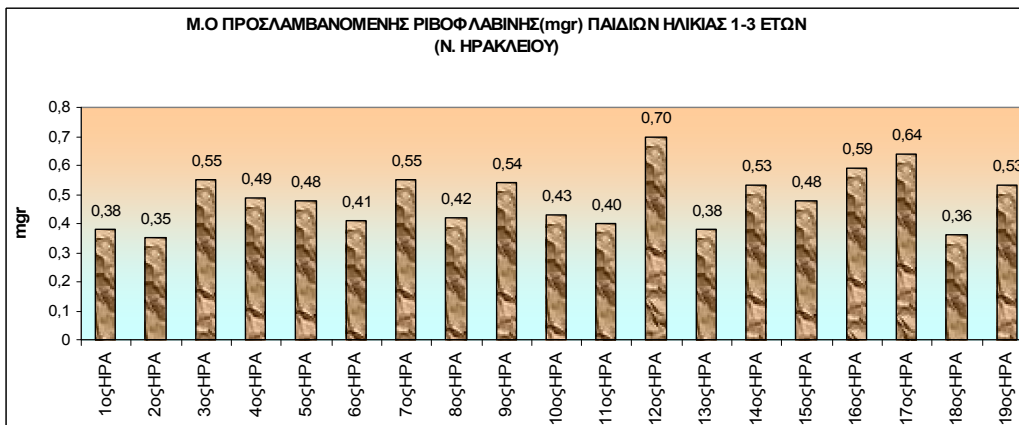
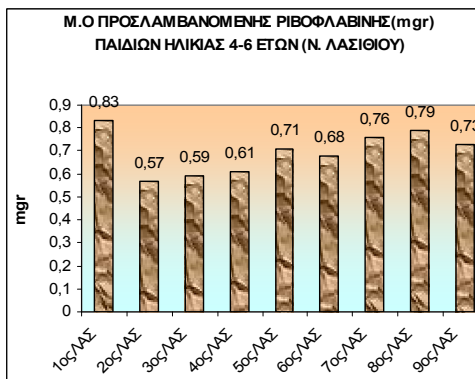
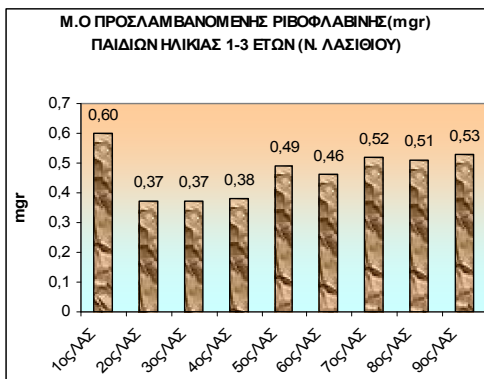
Στα παραπάνω γραφήματα φαίνεται ο μέσος όρος της βιταμίνης Ε που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν βιταμίνη Ε τα ποσά της οποίας κυμαίνονται από 1,3 έως 2,5mgr α-ΤΕ και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 1,8 έως 3,5mgr α-ΤΕ. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν βιταμίνη Ε τα ποσά της οποίας κυμαίνονται από 1,3 έως 2,7mgr α-ΤΕ και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 1,7 έως 3,7mgr α-ΤΕ.



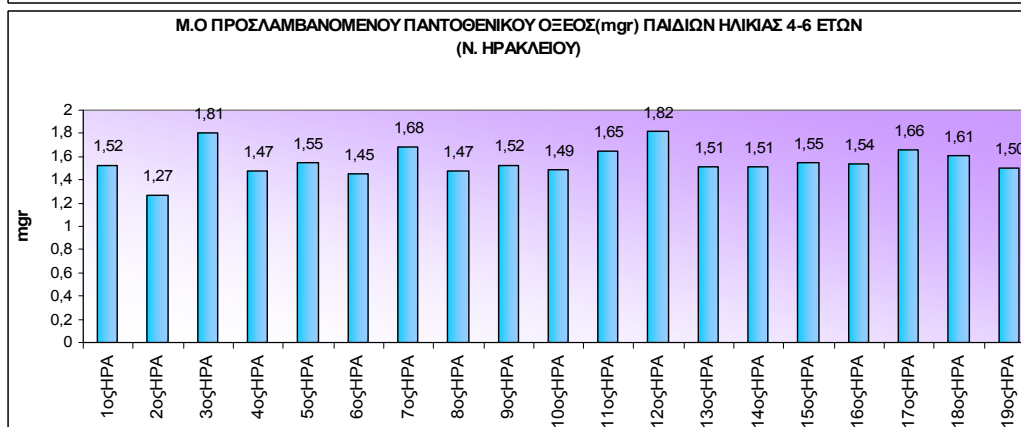
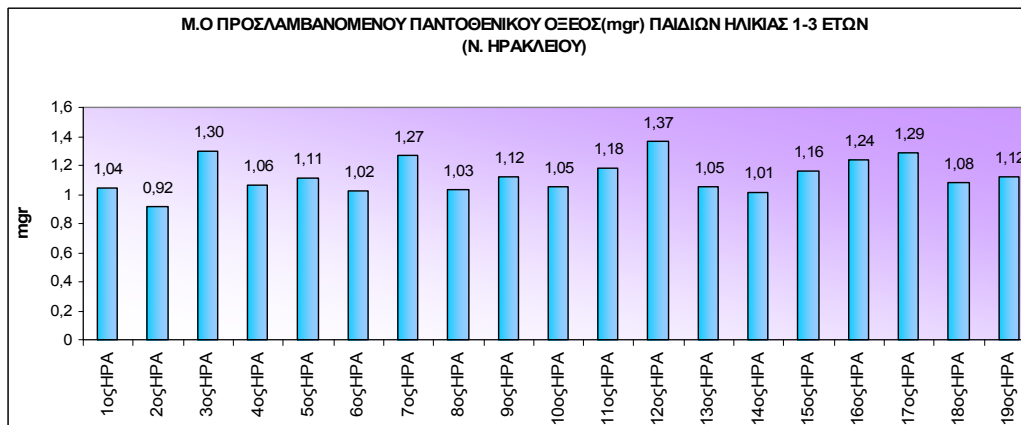
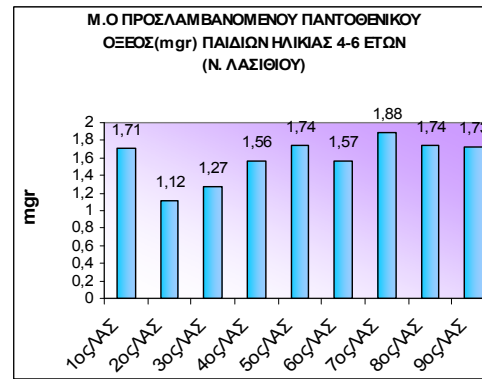
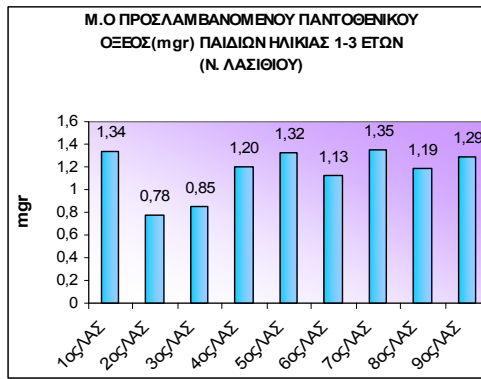
Στα γραφήματα που παρουσιάζονται παραπάνω φαίνεται ο μέσος όρος της βιταμίνης Κ που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν βιταμίνη Κ τα ποσά της οποίας κυμαίνονται από 2,6 έως 54,8μgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 5 έως 74,2μgr. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν βιταμίνη Κ τα ποσά της οποίας κυμαίνονται από 11,5 έως 67,4μgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 13,7 έως 91μgr.



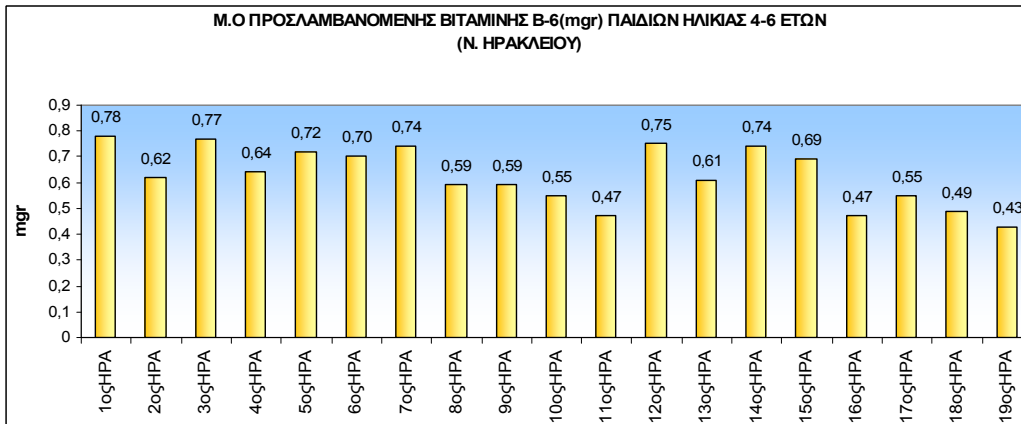
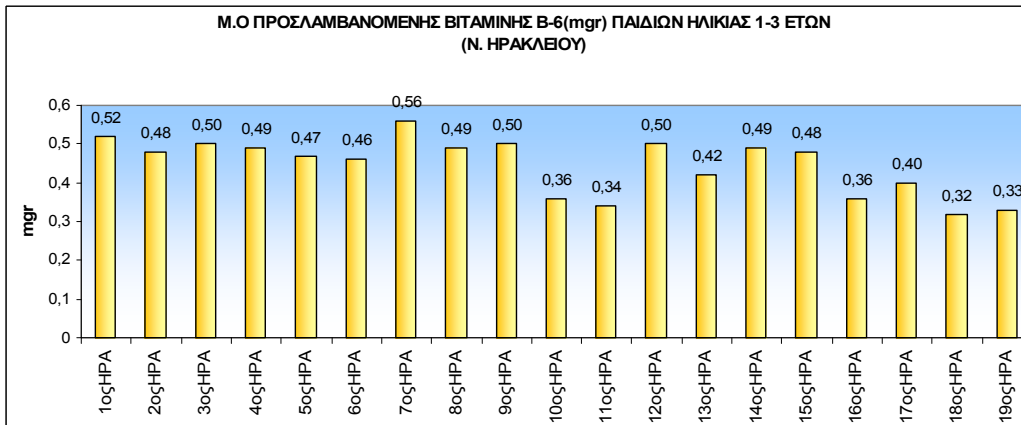
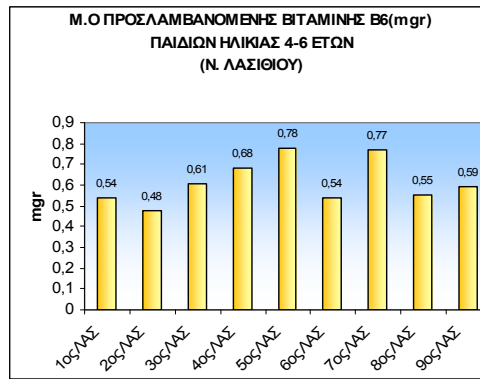
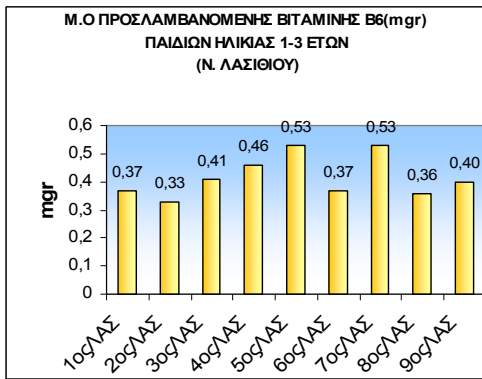
Στα παραπάνω γραφήματα μπορούμε να δούμε τον μέσο όρο της θειαμίνης που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν θειαμίνη τα ποσά της οποίας κυμαίνονται από 0,31 έως 0,43mgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 0,49 έως 0,62mgr. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα παιδιά 1-3 ετών προσλαμβάνουν θειαμίνη τα ποσά της οποίας κυμαίνονται από 0,25 έως 0,90mgr και τα παιδιά 4-6 ετών από 0,40 έως 0,72mgr.



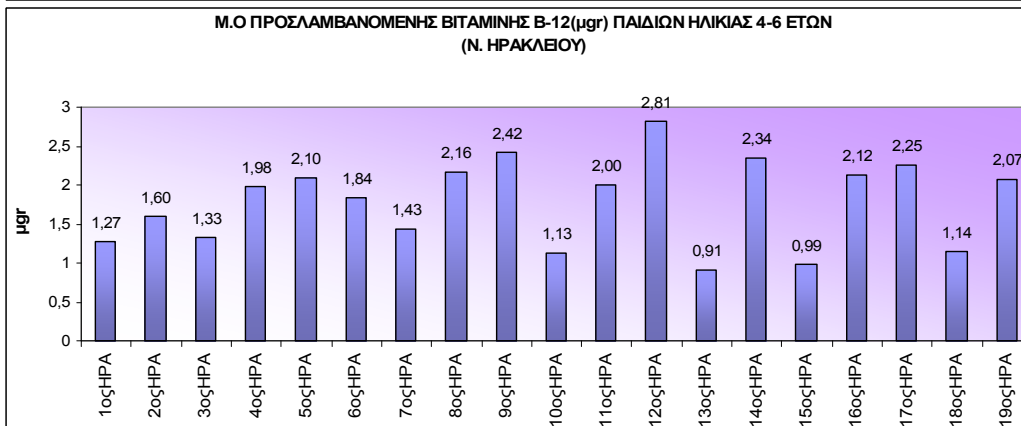
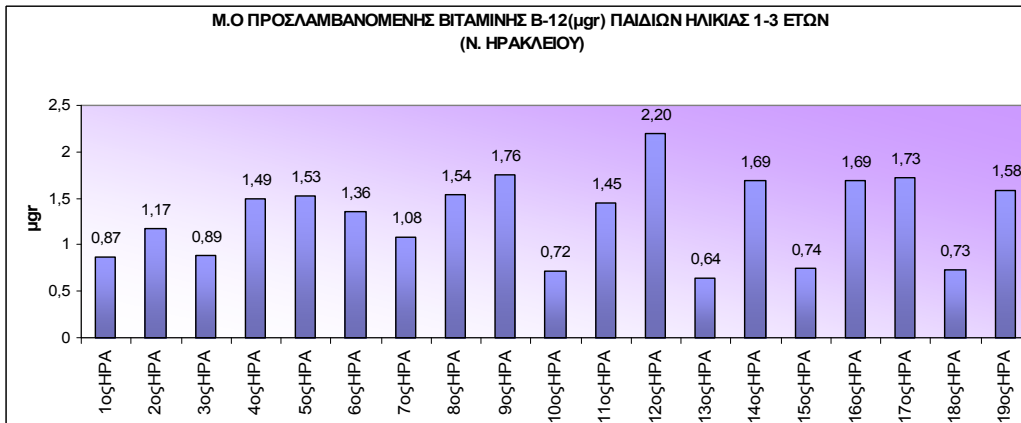
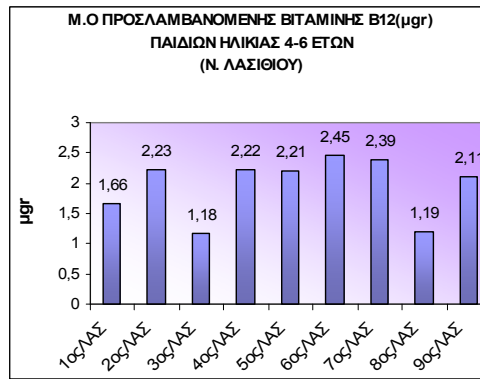
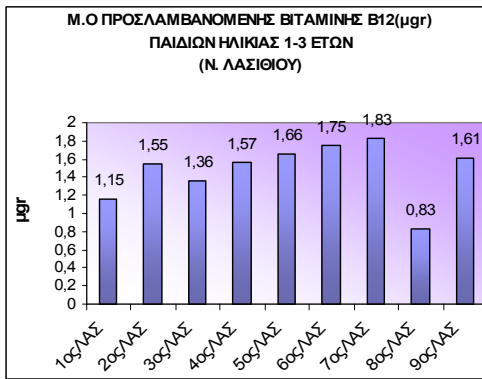
Στα παραπάνω γραφήματα μπορούμε να δούμε τον μέσο όρο της ριβοφλαβίνης που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν ριβοφλαβίνη τα ποσά της οποίας κυμαίνονται από 0,37 έως 0,60mgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 0,57 έως 0,83mgr. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν ριβοφλαβίνη τα ποσά της οποίας κυμαίνονται από 0,35 έως 0,70mgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 0,51 έως 0,97mgr.



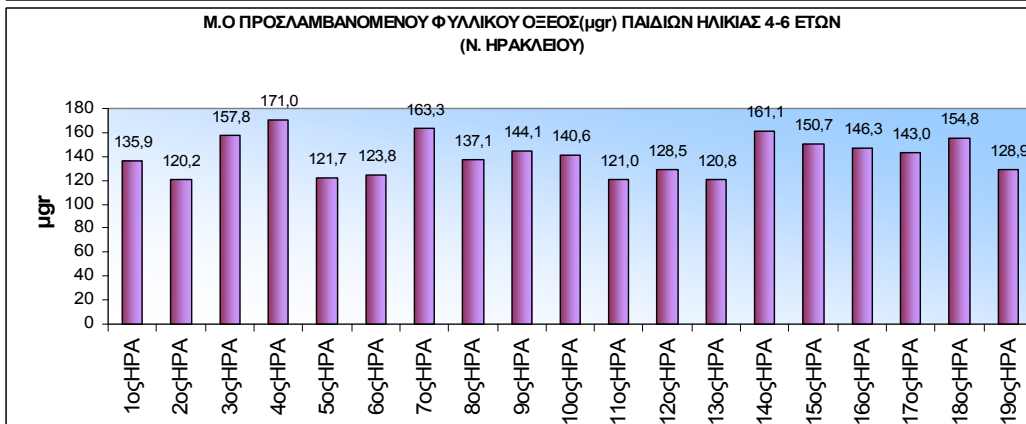
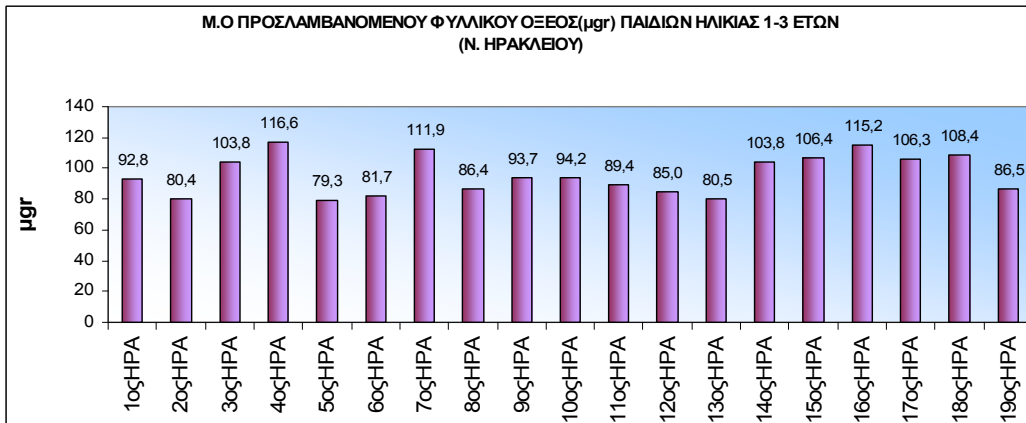
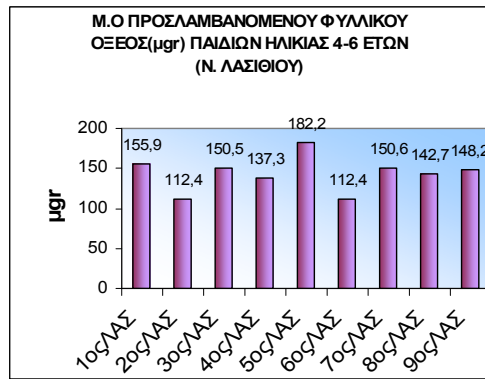
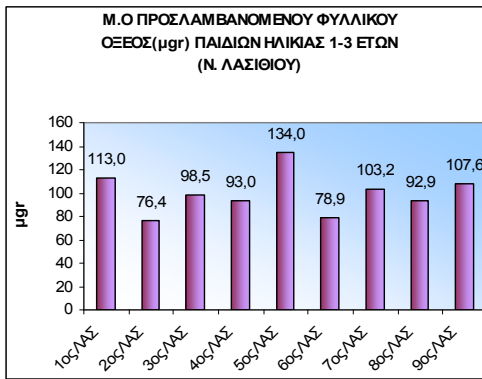
Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζεται ο μέσος όρος του παντοθενικού οξέος που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου οι ποσότητες που προσλαμβάνουν τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών κυμαίνονται από 0,78 έως 1,35mgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 1,12 έως 1,88mgr. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου οι ποσότητες που προσλαμβάνουν τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών κυμαίνονται από 0,92 έως 1,37mgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 1,27 έως 1,82mgr.



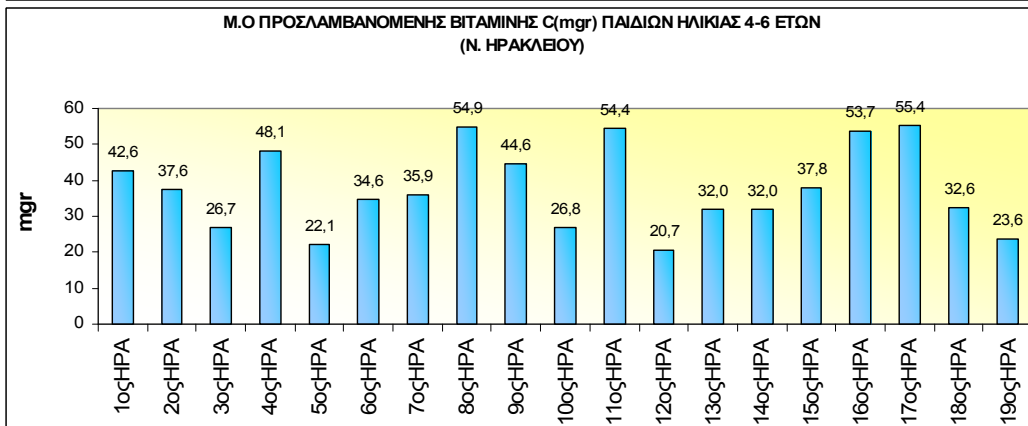
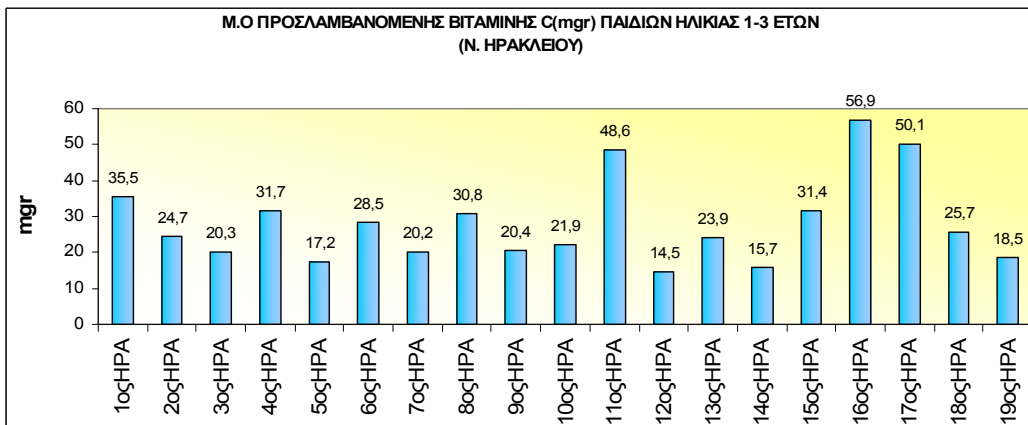
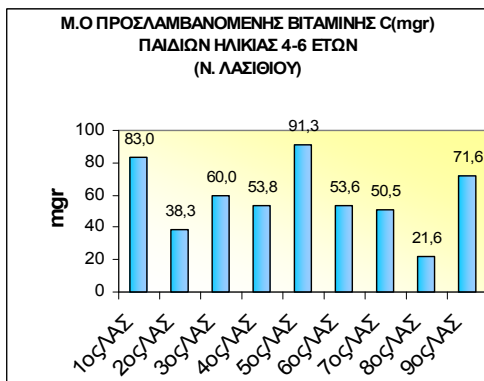
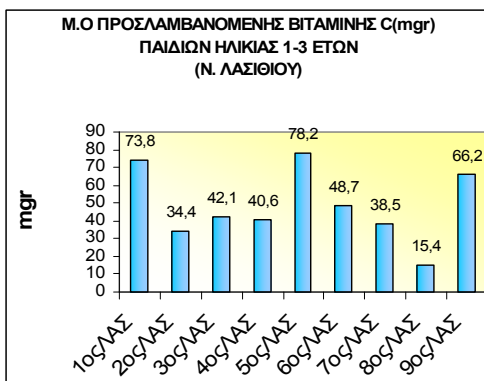
Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζεται ο μέσος όρος της βιταμίνης Β6 που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα παιδιά 1-3 ετών προσλαμβάνουν ποσά τα οποία κυμαίνονται από 0,33 έως 0,53mgr και τα παιδιά 4-6 ετών από 0,48 έως 0,78mgr. Στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα παιδιά προσλαμβάνουν ποσά τα οποία κυμαίνονται από 0,32 έως 0,56mgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 0,43 έως 0,78mgr.



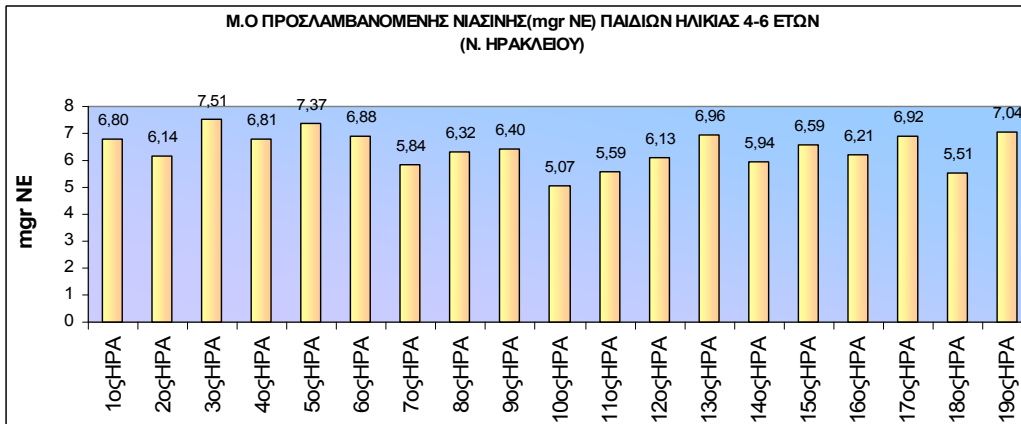
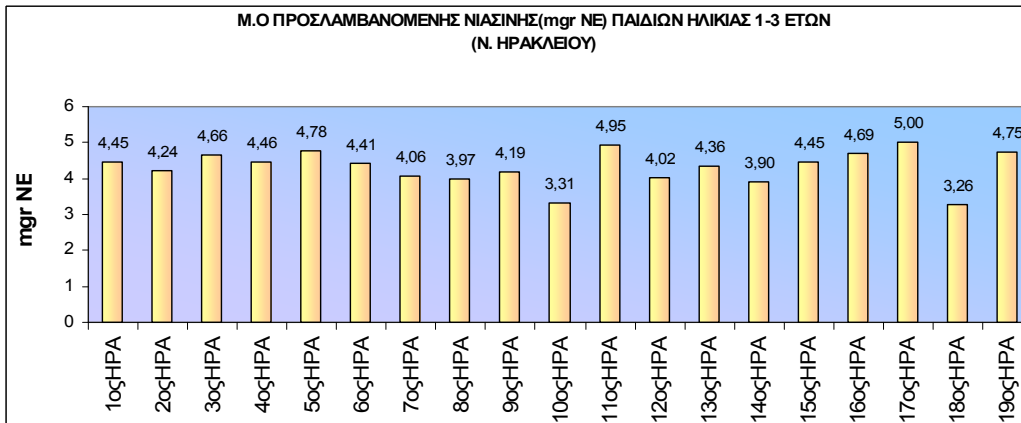
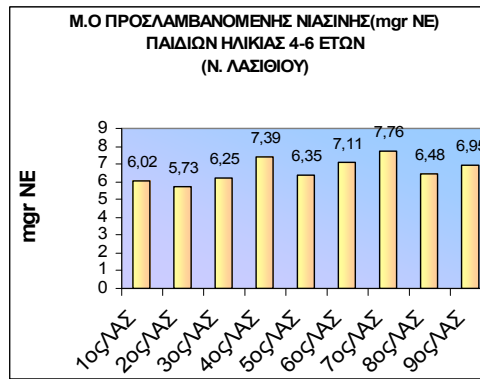
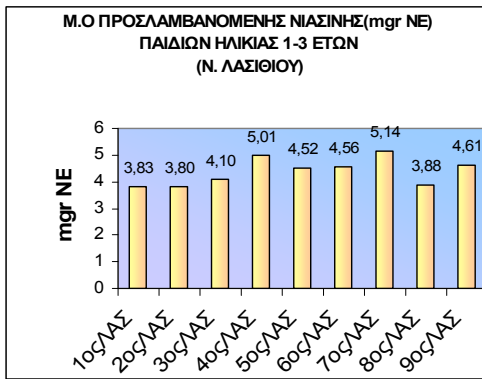
Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζεται ο μέσος όρος της βιταμίνη Β12 που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν ποσά τα οποία κυμαίνονται από 0,83 έως 1,83μgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 1,18 έως 2,45μgr. Στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν ποσά τα οποία κυμαίνονται από 0,64 έως 2,20μgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 0,91 έως 2,81μgr.



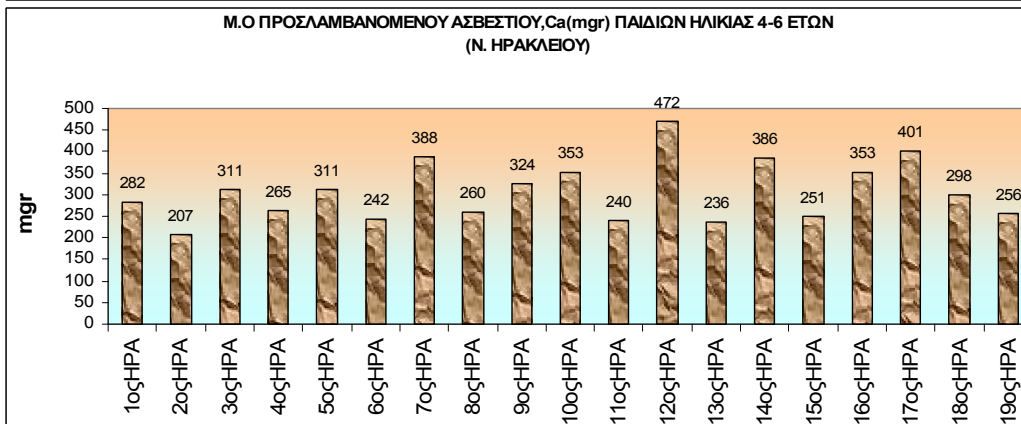
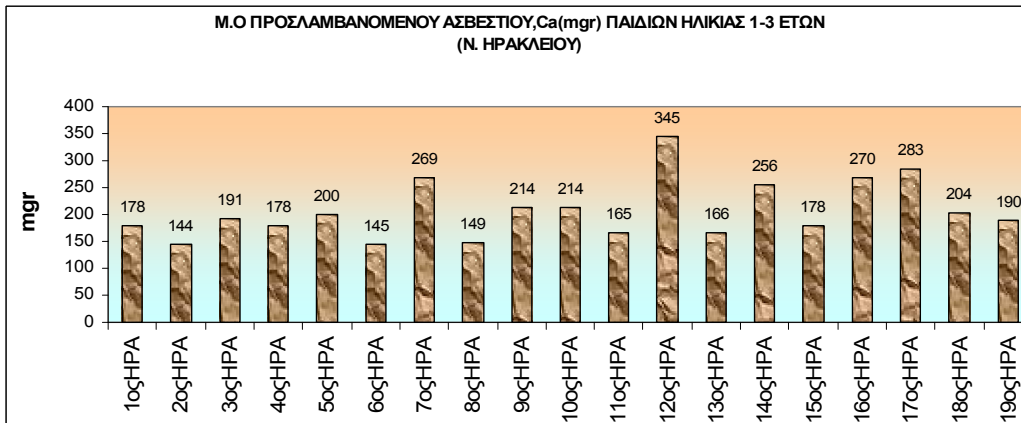
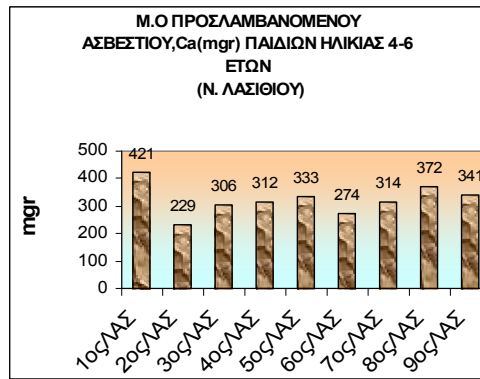
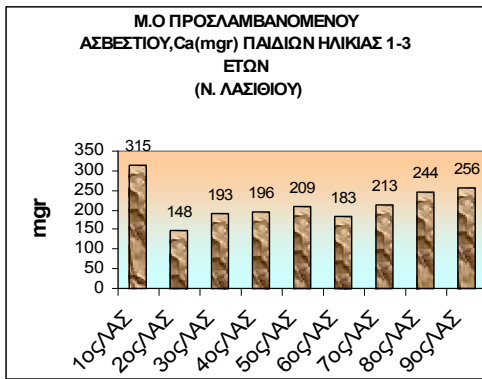
Στα παραπάνω γραφήματα μπορούμε να δούμε τον μέσο όρο φυλλικού οξέος που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, τα ποσά φυλλικού οξέος που προσλαμβάνουν τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου κυμαίνονται από 76,4 έως 134μgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 112,4 έως 182,2μgr. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν ποσά τα οποία κυμαίνονται από 79,3 έως 116,6μgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 120,2 έως 171μgr.



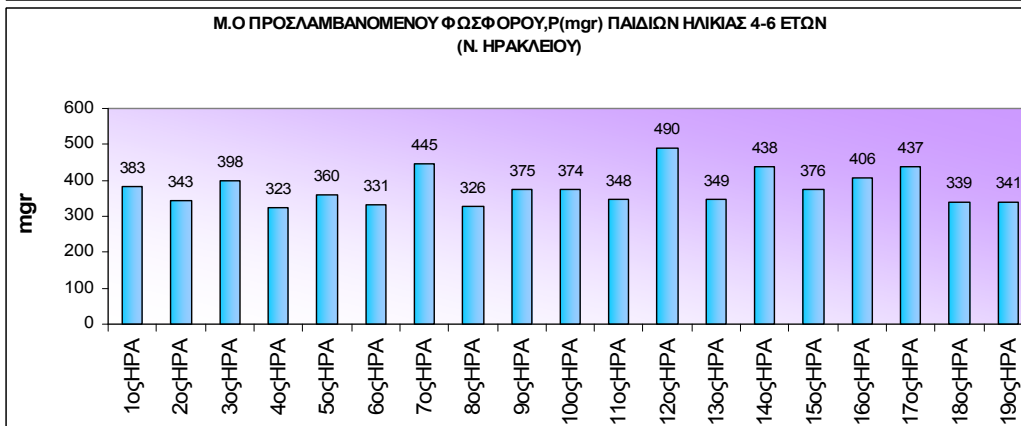
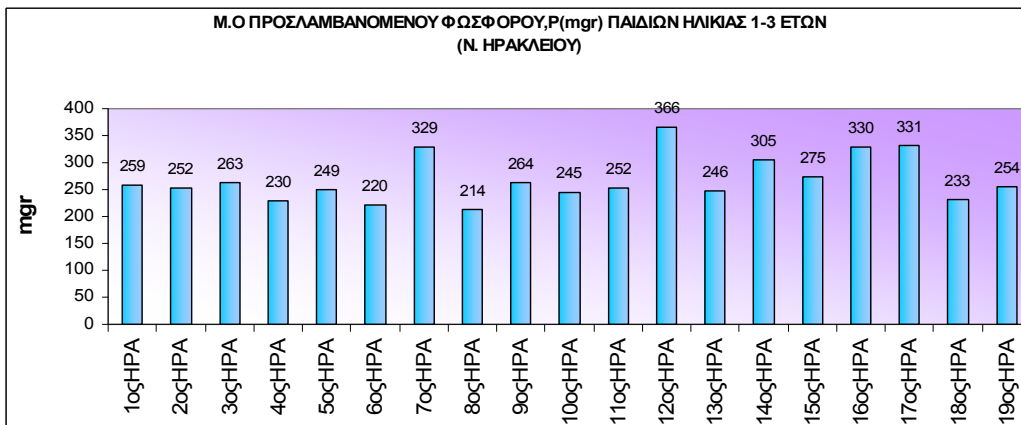
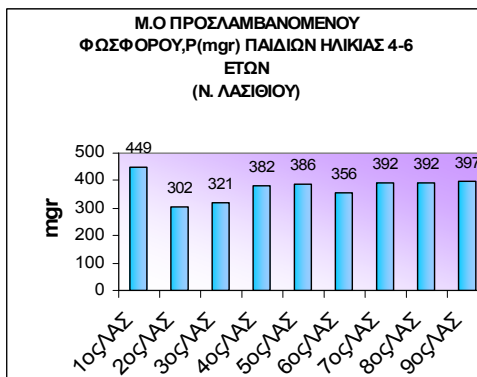
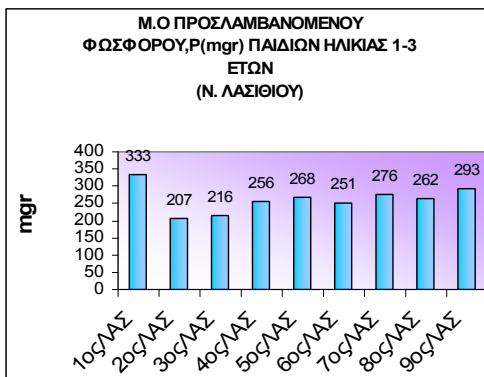
Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζεται ο μέσος όρος της βιταμίνης C που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, βλέπουμε ότι στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα ποσά της βιταμίνης C που προσλαμβάνουν τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών κυμαίνονται από 15,4 έως 78,2mgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 21,6 έως 91,3mgr. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα ποσά της βιταμίνης C που προσλαμβάνουν τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών κυμαίνονται από 14,5 έως 56,9mgr και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 20,7 έως 55,4mgr.



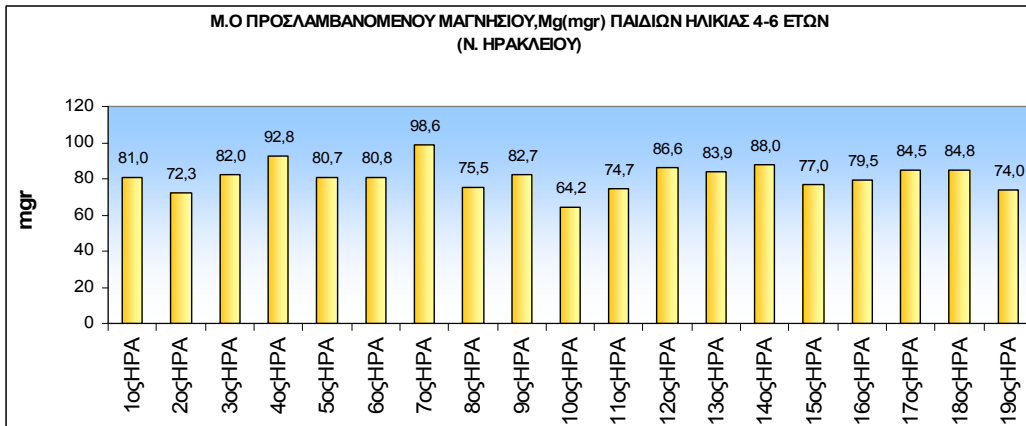
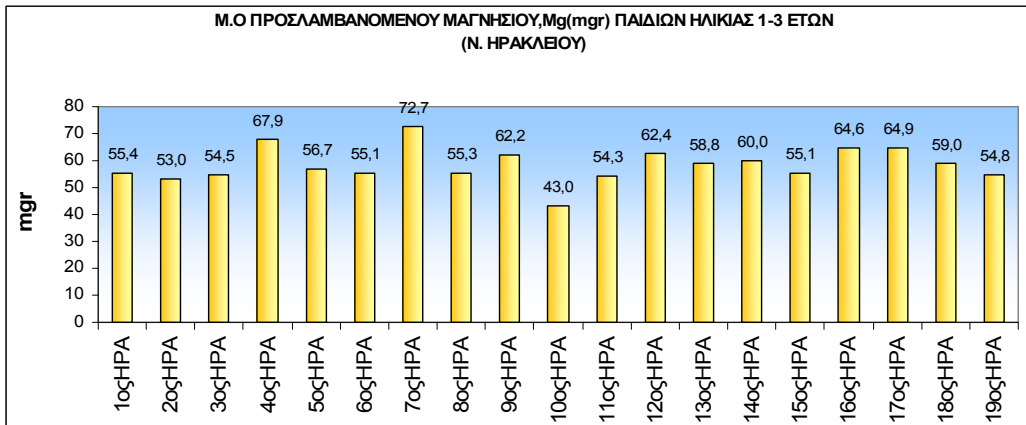
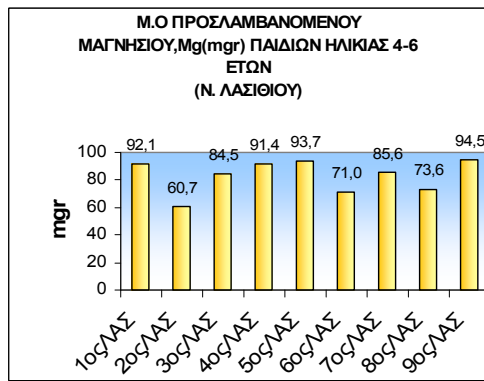
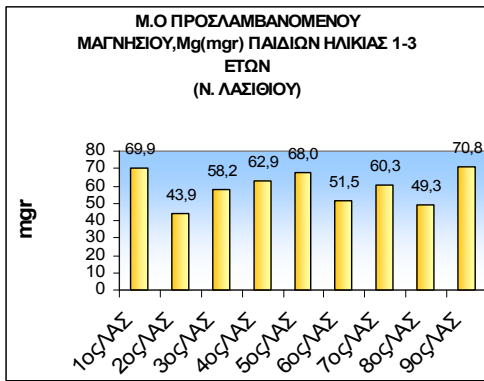
Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζεται ο μέσος όρος της νιασίνης που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών προσλαμβάνουν ποσά τα οποία κυμαίνονται από 3,8 έως 5,14mgr NE και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 5,73 έως 7,76mgr NE. Ενώ στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα ποσά που προσλαμβάνουν τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών κυμαίνονται από 3,26 έως 5mgr NE και τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από 5,07 έως 7,51mgr NE.



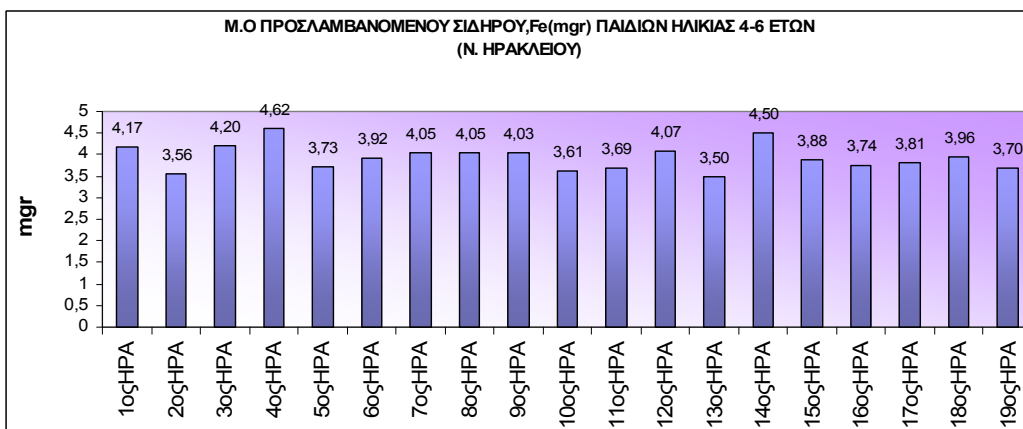
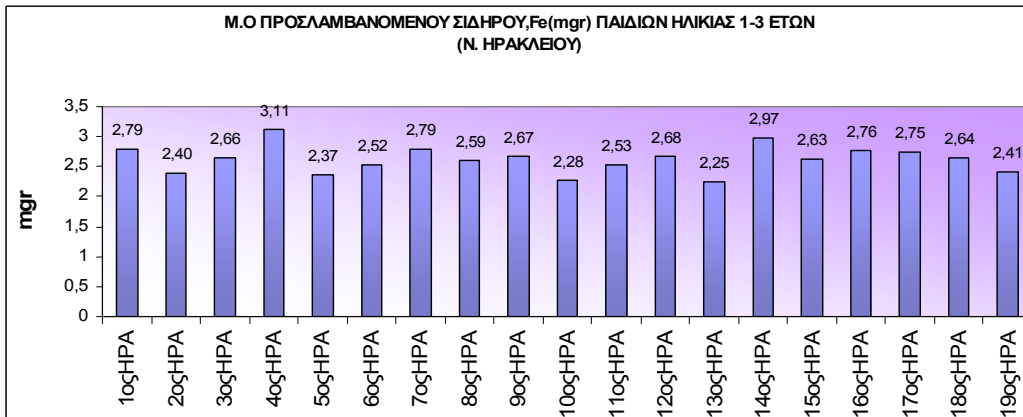
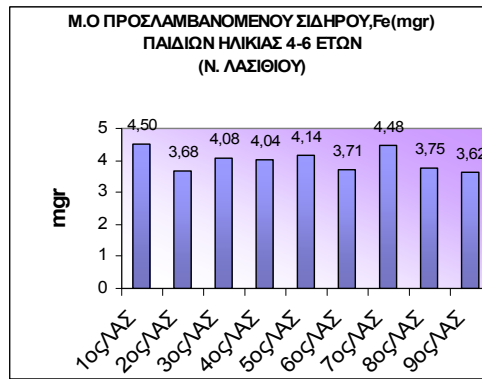
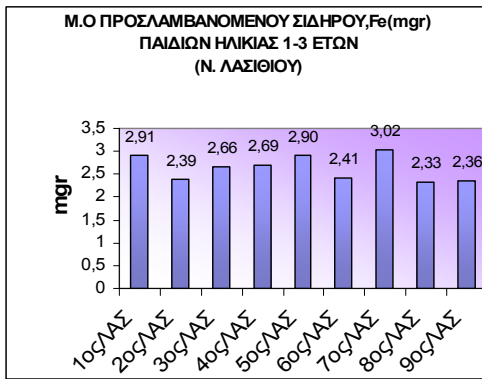
Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζεται ο μέσος όρος του ασβεστίου που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα ποσά του προσλαμβανόμενου ασβεστίου κυμαίνονται από 148 έως 315mgr στα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών και 229 έως 421mgr στα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών. Στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα ποσά του προσλαμβανόμενου ασβεστίου κυμαίνονται από 144 έως 345mgr στα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών και 207 έως 472mgr στα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών.



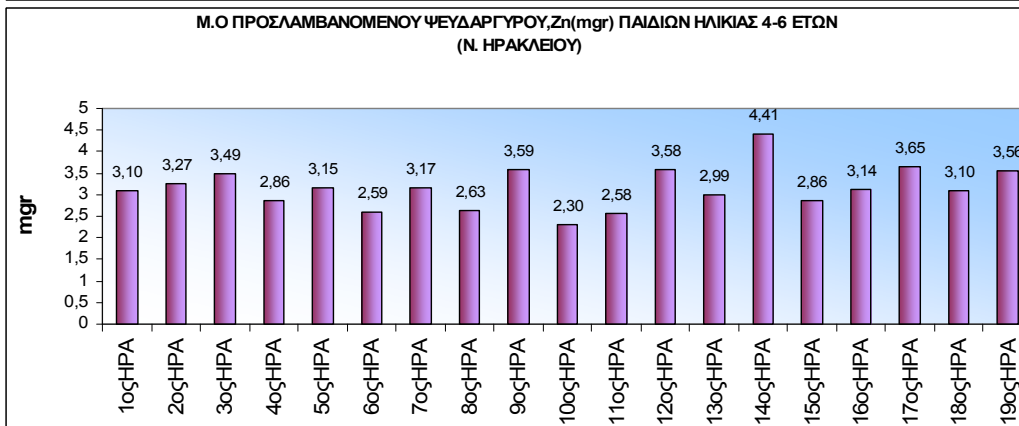
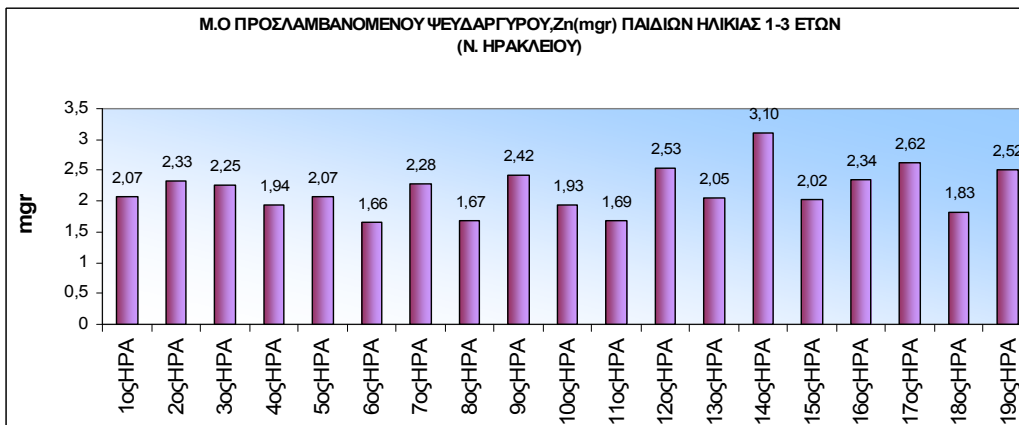
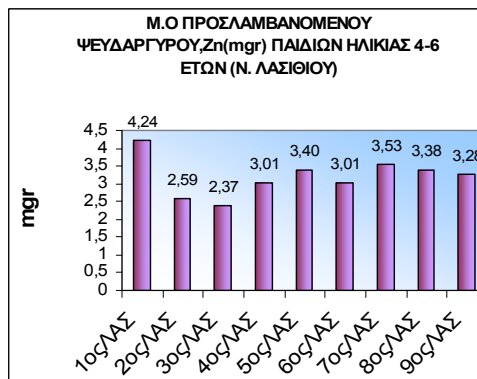
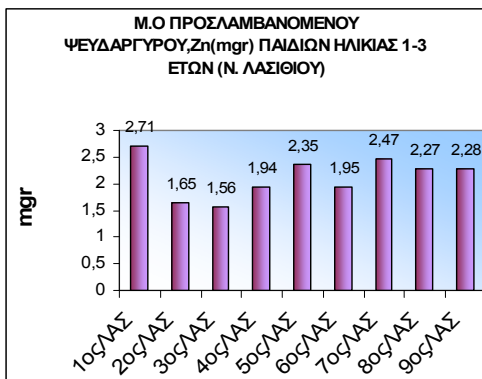
Στα παραπάνω γραφήματα μπορούμε να δούμε τον μέσο όρο του φωσφόρου που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα ποσά του προσλαμβανόμενου φωσφόρου κυμαίνονται από 207 έως 333mgr στα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών και 302 έως 449mgr στα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών. Στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα ποσά του προσλαμβανόμενου φωσφόρου κυμαίνονται από 214 έως 366mgr στα παιδιά 1-3 ετών και 323 έως 490mgr στα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών.



Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζεται ο μέσος όρος του μαγνησίου που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα προσλαμβανόμενα ποσά μαγνησίου κυμαίνονται από 43,9 έως 70,8mgr στα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών και 60,7 έως 94,5mgr στα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών. Στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα προσλαμβανόμενα ποσά μαγνησίου κυμαίνονται από 43 έως 72,7mgr στα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών και 64,2 έως 98,6mgr στα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών.



Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζεται ο μέσος όρος σιδήρου που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα προσλαμβανόμενα ποσά σιδήρου κυμαίνονται από 2,33 έως 3,02mgr στα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών και 3,62 έως 4,5mgr στα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών. Στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα προσλαμβανόμενα ποσά σιδήρου κυμαίνονται από 2,25 έως 3,11mgr στα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών και 3,5 έως 4,62mgr στα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών.



Στα παραπάνω γραφήματα παρουσιάζεται ο μέσος όρος του ψευδαργύρου που προσλαμβάνουν τα παιδιά στους παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς του νομού Λασιθίου τα ποσά του προσλαμβανόμενου ψευδαργύρου κυμαίνονται από 1,56 έως 2,71mgr στα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών και 2,37 έως 4,24mgr στα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών. Στους παιδικούς σταθμούς του νομού Ηρακλείου τα ποσά του προσλαμβανόμενου ψευδαργύρου κυμαίνονται από 1,66 έως 3,1mgr στα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών και 2,3 έως 4,41mgr στα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών.

4. Συμπεράσματα

Γνωρίζοντας ότι τα παιδιά πρέπει να καλύπτουν το 50% των ημερήσιων αναγκών τους σε ενέργεια στους παιδικούς σταθμούς και σύμφωνα με τα παραπάνω γραφήματα, τα παιδιά δεν καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες τους. Συγκεκριμένα, για τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών η προτεινόμενη ημερήσια πρόσληψη ενέργειας είναι 1300 θερμίδες και για τα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών είναι 1800 θερμίδες. Επομένως, το 50% αυτών που πρέπει να παίρνουν είναι 650 και 900 θερμίδες αντίστοιχα, πράγμα όμως που δεν συμβαίνει όπως βλέπουμε στα γραφήματα. Βέβαια, δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για τα αποτελέσματα αυτά γιατί, όπως ήδη έχει προαναφερθεί, δεν ξέρουμε τις ακριβείς ποσότητες των τροφίμων που καταναλώνουν τα παιδιά. Αυτό συμβαίνει γιατί κάποιο παιδί μπορεί να μην φάει ολόκληρη την μερίδα του ενώ κάποιο άλλο να ζητήσει και δεύτερη μερίδα. Άλλωστε, μην ξεχνάμε ότι η όρεξη και η επιθυμία ενός παιδιού για φαγητό από μέρα σε μέρα διαφέρει.

Όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά, βλέπουμε στα γραφήματα ότι σε όλους σχεδόν τους παιδικούς σταθμούς και των δύο νομών τα ποσοστά δεν ταιριάζουν με αυτά που προτείνονται. Συγκεκριμένα, τα ποσοστά των πρωτεϊνών καλύπτουν λιγότερο από το 15-20% των θερμίδων που πρέπει να καλύπτουν, τα ποσοστά των υδατανθράκων σε ορισμένους παιδικούς σταθμούς καλύπτουν το 50-55% των θερμίδων που προτείνεται, σε άλλους όμως μόλις που φτάνουν το 35% και τέλος, τα ποσοστά των λιπών είναι πάρα πολύ υψηλά στην πλειοψηφία των παιδικών σταθμών, με περιπτώσεις που φτάνουν και το 50% έναντι του 30% των θερμίδων που πρέπει να καλύπτουν.

Τα ποσοστά των λιπαρών οξέων βλέπουμε ότι και αυτά σχεδόν σε όλους τους παιδικούς σταθμούς δεν ταιριάζουν με αυτά που προτείνονται. Συγκεκριμένα, τα ποσοστά των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων είναι πολύ χαμηλότερα απ' ό,τι θα έπρεπε. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο πρώτος παιδικός σταθμός του νομού Λασιθίου όπου το ποσοστό των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων φτάνει μόλις το 3,27%. Όσον αφορά τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα ποσοστά τους στην πλειοψηφία των παιδικών σταθμών είναι υψηλότερα από το επιθυμητό, με περιπτώσεις που φτάνουν το 19,92%, καθώς επίσης, και των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων που και αυτά ξεπερνούν τα συνιστώμενα ημερήσια ποσοστά φτάνοντας σε ορισμένες περιπτώσεις το 21,47%.

Για την χοληστερόλη γνωρίζουμε ότι η ημερήσια προσλαμβανόμενη ποσότητα δεν πρέπει να ξεπερνά τα 300 mg. Επομένως, ένα παιδί στον παιδικό σταθμό δεν θα πρέπει να παίρνει πάνω από το 50% της ποσότητας αυτής, δηλαδή πάνω από 150mg χοληστερόλης, που όπως βλέπουμε στα γραφήματα τα ποσά που προσλαμβάνουν τα παιδιά δεν υπερβαίνουν την ποσότητα αυτή.

Όσον αφορά τις λιποδιαλυτές βιταμίνες, όπως βλέπουμε στα γραφήματα, η προσλαμβανόμενη βιταμίνη Α καλύπτει τις ανάγκες των παιδιών και μάλιστα σε ορισμένες περιπτώσεις είναι υψηλότερη από το 50% των ημερήσιων αναγκών τους, σε τέτοιο, όμως, βαθμό που δεν υπάρχει φόβος τοξικότητας. Για παράδειγμα, τα παιδιά 1-3 ετών του 3^{ου} παιδικού σταθμού του νομού Λασιθίου όπου ο μέσος όρος της βιταμίνης Α που προσλαμβάνουν είναι 380,27μg RE έναντι 200μg RE που προτείνονται.

Τα ποσά της βιταμίνης D που προσλαμβάνουν τα παιδιά βλέπουμε ότι είναι μικρότερα από αυτά που προτείνονται. Όπως έχουμε προαναφέρει όμως, στη φύση υπάρχουν πολύ λίγα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη D και γι' αυτό το λόγο χρησιμοποιούνται πολλές φορές τρόφιμα τα οποία είναι εμπλουτισμένα στη βιταμίνη αυτή. Εμείς, όμως, δεν γνωρίζουμε αν οι υπεύθυνοι των παιδικών αυτών σταθμών χρησιμοποιούν τέτοια τρόφιμα, επομένως δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για τα ποσά της βιταμίνης D που βρήκαμε ότι προσλαμβάνουν τα παιδιά. Ας μην ξεχνάμε άλλωστε ότι η Ελλάδα είναι μία χώρα που τις περισσότερες μέρες το χρόνο έχει ηλιοφάνεια γεγονός που, όπως έχουμε προαναφέρει, βοηθάει τη βιταμίνη D να συντίθεται στο δέρμα.

Παρατηρώντας τα γραφήματα που παρουσιάζεται ο μέσος όρος της προσλαμβανόμενης βιταμίνης Ε βλέπουμε ότι τα παιδιά δεν καλύπτουν πλήρως το 50% των συνιστώμενων ημερήσιων αναγκών τους. Εξαίρεση αποτελεί ο 17^{ος} παιδικός σταθμός του νομού Ηρακλείου στον οποίο το ποσό της βιταμίνης Ε που προσλαμβάνουν τα παιδιά και των δύο ηλικιακών ομάδων είναι πολύ υψηλότερο απ' ό τι θα έπρεπε να προσλαμβάνουν κατά την διάρκεια ολόκληρης της ημέρας.

Τα ποσά της βιταμίνης Κ που προσλαμβάνουν τα παιδιά σχεδόν σε όλους τους παιδικούς σταθμούς και των δύο νομών παρατηρούμε ότι ξεπερνούν κατά πολύ τα συνιστώμενα. Δεν πρέπει όμως να ανησυχούμε γιατί συμπτώματα υπερβιταμίνωσης από βιταμίνη Κ είναι σπάνια.

Όσον αφορά τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες, παρατηρούμε ότι τα ποσά της προσλαμβανόμενης θειαμίνης, της ριβοφλαβίνης του παντοθενικού οξέος, της

βιταμίνης Β6 και της νιασίνης σχεδόν σε όλους τους παιδικούς σταθμούς και των δύο νομών καλύπτουν το 50% των ημερήσιων αναγκών των παιδιών. Τα ποσά της βιταμίνης Β12 και του φυλλικού οξέος που προσλαμβάνουν τα παιδιά βλέπουμε ότι στην πλειοψηφία των παιδικών σταθμών είναι μεγαλύτερα από το 50% των ημερήσιων αναγκών των παιδιών και σε ορισμένες περιπτώσεις μεγαλύτερα και από τις ημερήσιες συνιστώμενες ποσότητες, γεγονός, όμως, που δεν πρέπει να μάς ανησυχεί γιατί συμπτώματα υπερβιταμίνωσης είναι σπάνια. Τέλος, για την βιταμίνη C αυτό που μπορούμε να πούμε είναι ότι υπάρχει μεγάλη ποικιλία όσον αφορά τα ποσά που προσλαμβάνονται. Υπάρχουν παιδικοί σταθμοί στους οποίους μόλις που τα παιδιά παίρνουν το 50% των ημερήσιων αναγκών τους και άλλοι στους οποίους ξεπερνούν κατά πολύ τις ημερήσιες προτεινόμενες προσλήψεις.

Τέλος, όσον αφορά τα ανόργανα στοιχεία, παρατηρούμε ότι σε αρκετούς παιδικούς σταθμούς τα παιδιά δεν καλύπτουν το 50% των ημερήσιων αναγκών τους σε ασβέστιο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα ο 2^{ος} παιδικός σταθμός του νομού Ηρακλείου όπου ο μέσος όρος προσλαμβανόμενου ασβεστίου είναι 143,5mgf έναντι των 400mgf που πρέπει να παίρνει ένα παιδί στον παιδικό σταθμό. Επίσης, παρατηρούμε ότι και οι ανάγκες των παιδιών σε φώσφορο δεν καλύπτονται απ' όλους τους παιδικούς σταθμούς. Συγκεκριμένα, τις χαμηλότερες προσλήψεις έχουμε στα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών στους παιδικούς σταθμούς και των δύο νομών. Το μαγνήσιο, όπως μπορούμε να δούμε στα γραφήματα, καλύπτει πάνω από το 50% των ημερήσιων αναγκών των παιδιών στους περισσότερους παιδικούς σταθμούς χωρίς, όμως, αυτό να προκαλεί ανησυχία για τοξικότητα. Όσον αφορά το σίδηρο και τον ψευδάργυρο παρατηρούμε ότι σχεδόν σε όλους τους παιδικούς σταθμούς και των δύο νομών οι ποσότητες που προσλαμβάνουν τα παιδιά είναι αρκετά μικρότερες απ' ό τι προτείνεται να παίρνουν στους παιδικούς σταθμούς, δηλαδή δεν καλύπτουν το 50% των ημερήσιων αναγκών τους.

5. Συζήτηση

Σκοπός της έρευνας αυτής, όπως έχουμε προαναφέρει, είναι η εξαγωγή συμπερασμάτων για τις διατροφικές προσλήψεις των παιδιών στους ιδιωτικούς παιδικούς σταθμούς των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου Κρήτης, σύμφωνα με τα εβδομαδιαία σιτηρέσια που τους προσφέρονται. Παρακάτω θα συζητηθούν τα συμπεράσματα, όπως αυτά προκύπτουν από τα γραφήματα.

Για την ενέργεια που προσλαμβάνουν τα παιδιά, είπαμε ότι δεν καλύπτει πλήρως τις ανάγκες τους χωρίς όμως να είμαστε και σίγουροι για τις ποσότητες των τροφίμων που καταναλώνουν τα παιδιά. Είμαστε σίγουροι, όμως, ότι είναι ελάχιστοι οι παιδικοί σταθμοί οι οποίοι προσφέρουν στα παιδιά όλα τα γεύματα που προτείνονται, δηλαδή το πρωινό, το δεκατιανό και το μεσημεριανό. Συγκεκριμένα, δύο παιδικοί σταθμοί του νομού Λασιθίου και ένας του νομού Ηρακλείου προσφέρουν δεκατιανό, το οποίο αποτελείται από ένα φρούτο.

Όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά, αξιοσημείωτο είναι το ποσοστό των λιπών το οποίο είναι ιδιαίτερα υψηλό στην πλειοψηφία των παιδικών σταθμών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο 8^{ος} παιδικός σταθμός του νομού Λασιθίου στον οποίο τα παιδιά 1-3 ετών προσλαμβάνουν κατά μέσο όρο 51,19% λίπος, 37,21% υδατάνθρακες και 13,98% πρωτεΐνες, ποσοστά που διαφέρουν τόσο πολύ από τα προτεινόμενα. Ενδιαφέρον, επίσης, παρουσιάζει και το ποσοστό των πρωτεϊνών, γνωρίζοντας το πόσο σημαντικές και απαραίτητες είναι για την αύξηση και την ανάπτυξη των παιδιών, το οποίο σε αρκετούς παιδικούς σταθμούς είναι μικρότερο από αυτό που προτείνεται.

Για τα ποσοστά των λιπαρών οξέων έχουμε να πούμε ότι είναι δυσανάλογα μεταξύ τους. Ιδιαίτερα, το ποσοστό των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων είναι πολύ χαμηλό σε σχέση με το ποσοστό των κορεσμένων και των μονοακόρεστων. Ίσως στο σημείο αυτό θα πρέπει να δοθεί περισσότερη προσοχή από τους υπευθύνους των παιδικών σταθμών. Το ποσοστό των πολυακόρεστων πρέπει να αυξηθεί ενώ των κορεσμένων να μειωθεί ώστε να μην έχουμε παιδιά με αυξημένη χοληστερόλη και κατ' επέκταση αυξημένη πιθανότητα καρδιαγγειακών νοσημάτων στη μετέπειτα ζωή τους.

Όσον αφορά τις λιποδιαλυτές βιταμίνες, οι ανάγκες των παιδιών καλύπτονται σε βιταμίνη Α και Κ. Η βιταμίνη Ε σε ορισμένους παιδικούς σταθμούς δεν

καλύπτεται πλήρως, ιδιαίτερο, όμως, ενδιαφέρον παρουσιάζει ο 17^{ος} παιδικός σταθμός του νομού Ηρακλείου στον οποίο η προσλαμβανόμενη βιταμίνη E βλέπουμε ότι βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα. Μετά από μελέτη που έγινε στα σιτηρέσια που προσφέρονται στον παιδικό αυτό σταθμό βρέθηκε ότι ο συσκευασμένος χυμός φρούτων που δίδεται (όχι καθημερινά) στα παιδιά περιέχει αρκετή ποσότητα βιταμίνης E και γι' αυτό έχουμε αυτό το αποτέλεσμα. Τέλος, οι ανάγκες των παιδιών σε βιταμίνη D δεν καλύπτονται. Αυτό, όμως, το λέμε με κάθε επιφύλαξη γιατί δεν γνωρίζουμε αν προσφέρονται στα παιδιά εμπλουτισμένα σε βιταμίνη D τρόφιμα εφόσον τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D δεν υπάρχουν σε αφθονία στη φύση.

Τα ποσά των υδατοδιαλυτών βιταμινών που προσλαμβάνουν τα παιδιά στην πλειοψηφία των παιδικών σταθμών καλύπτουν τις ανάγκες τους βλέποντας και περιπτώσεις, όπως της βιταμίνης B12, του φυλλικού και της βιταμίνης C, που ξεπερνούν τα προτεινόμενα ποσά, σε τέτοιο όμως βαθμό που να μην προκαλούν φόβο υπερβιταμίνωσης.

Τέλος, για τα ανόργανα στοιχεία, οι ποσότητες του μαγνησίου που προσλαμβάνουν τα παιδιά καλύπτουν τις ανάγκες τους ενώ οι ποσότητες ασβεστίου, φωσφόρου, σιδήρου και ψευδαργύρου δεν καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες τους. Και σ' αυτό το σημείο θα πρέπει να προσέξουν ιδιαίτερα οι υπεύθυνοι των παιδικών σταθμών. Τα στοιχεία αυτά είναι τόσο σημαντικά που μπορούν να καθορίσουν την ανάπτυξη των παιδιών.

Στην προσπάθειά μας να κάνουμε σύγκριση μεταξύ των παιδικών σταθμών των δύο νομών διαπιστώσαμε ότι δεν υπάρχουν ιδιαίτερες διαφορές μεταξύ τους. Αυτό μπορούμε να το δούμε και από τα διαιτολόγια που μας δόθηκαν. Σε όλους σχεδόν τους παιδικούς σταθμούς διαπιστώσαμε ότι τα μεσημεριανά γεύματα που προσφέρονται στα παιδιά στηρίζονται σε κάποιο «μοντέλο», όπως θα μπορούσαμε να το χαρακτηρίσουμε, το οποίο αποτελείται από: όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια) ή λαχανικά (φασολάκια, σπανάκι, μελιτζάνες), κοτόπουλο (με πατάτες, με ρύζι, με λαχανικά, σούπα), ψάρι (σούπα, ψητό), κρέας (μοσχάρι ή χοιρινό με πατάτες, με μακαρόνια, με ρύζι, με λαχανικά, σούπα) και κιμά (μακαρόνια με κιμά, μπιφτέκια, γιουβαρλάκια, παστίτσιο)

Οι υπεύθυνοι όλων των παιδικών σταθμών ερωτήθηκαν για το πώς συντάχθηκαν τα διαιτολόγια αυτά. Η απάντηση που πήραμε απ' όλους ήταν ότι την σύνταξη των διαιτολογίων κάνει ο παιδίατρος που συνεργάζεται με τον παιδικό σταθμό. Στην ερώτηση, όμως, κάθε πότε αλλάζει το διαιτολόγιο (εβδομαδιαίο ή

μηνιαίο) μας απάντησαν, σχεδόν όλοι οι παιδικοί σταθμοί, ότι έχουν κρατήσει ως οδηγό το πρώτο μηνιαίο διαιτολόγιο που σύνταξε ο παιδίατρος και τα υπόλοιπα συντάσσονται από τους ίδιους

Κλείνοντας αυτή την συζήτηση θα ήθελα να αναφέρω και τις δυσκολίες που αντιμετώπισα κατά την διαδικασία συλλογής των διαιτολογίων. Πολλοί ήταν οι υπεύθυνοι παιδικοί σταθμοί οι οποίοι μου μίλησαν άσχημα στο τηλέφωνο και μου το έκλεισαν ισχυριζόμενοι ότι είναι ιδιωτικοί σταθμοί και δεν είχα κανένα δικαίωμα να τους πάρω τηλέφωνο, πόσο μάλλον να τους επισκεφτώ, ακόμη και όταν τους έδωσα τα στοιχεία μου, τους εξήγησα ότι είμαι φοιτήτρια και ο λόγος που τους έπαιρνα τηλέφωνο ήταν μία εργασία. Το μόνο που μου δημιούργησαν οι παιδικοί αυτοί σταθμοί ήταν ερωτηματικά. Φοβήθηκαν; Ήθελαν να κρύψουν κάτι ή μήπως απλά δεν ήθελαν να με βοηθήσουν;



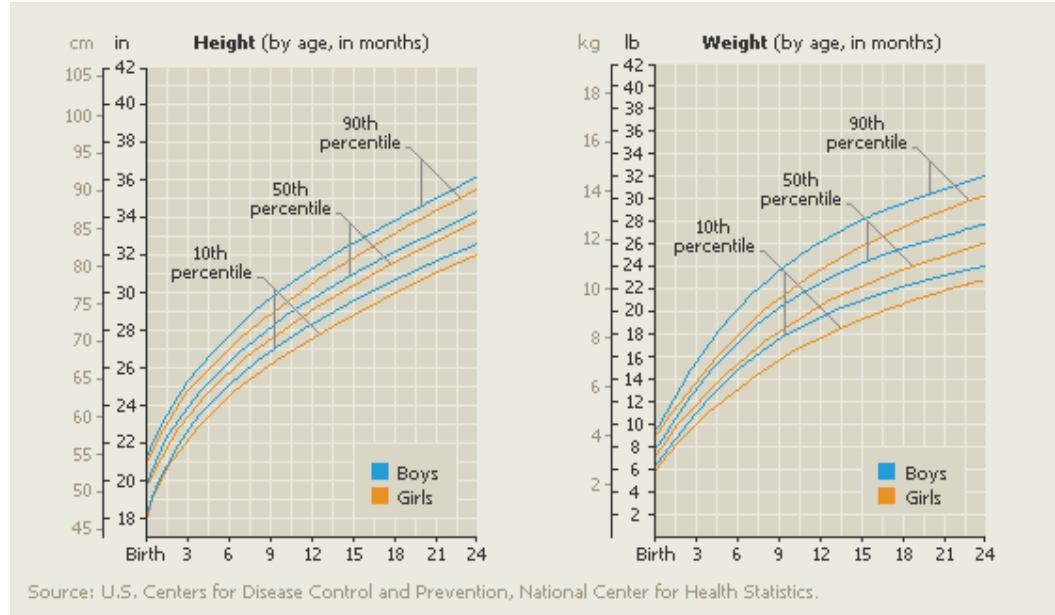
Φτάνοντας στο τέλος της εργασίας αυτής, το τελικό συμπέρασμα από τα αποτελέσματα της έρευνας που έγινε είναι ότι οι υπεύθυνοι των παιδικών σταθμών πρέπει να δώσουν περισσότερη προσοχή όσον αφορά την σύνταξη του διαιτολογίου ώστε να υπάρχει σωστή αναλογία των θρεπτικών συστατικών. Δεν πρέπει να γίνεται από τους ίδιους, αλλά από τον παιδίατρο και/ή τον διαιτολόγο που πάντα πρέπει να συνεργάζονται με τους παιδικούς σταθμούς. Έτσι στα παιδιά θα προσφέρεται ο απαραίτητος αριθμός γευμάτων τα οποία θα είναι ισορροπημένα, επαρκή σε ενέργεια και σε όλα τα θρεπτικά συστατικά. Με τον τρόπο αυτό θα εξασφαλίσουν στα παιδιά όχι μόνο σωστή ανάπτυξη αλλά και υγιείς βάσεις για την μετέπειτα ζωή τους.

Ευχαριστώ!

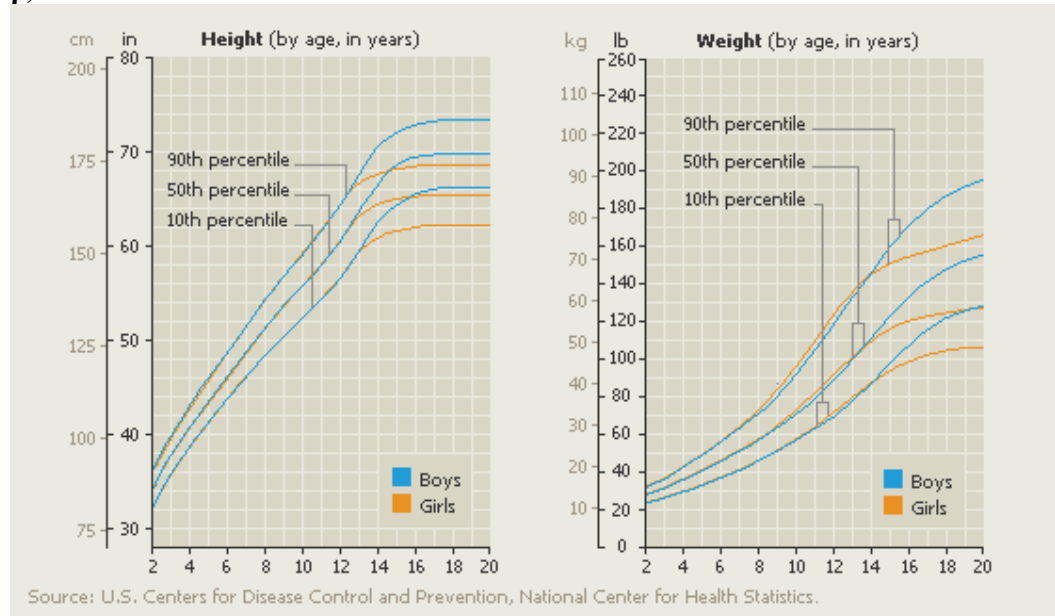
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

A. Παρακάτω μπορούμε να δούμε τις καμπύλες ανάπτυξης αγοριών και κοριτσιών από α) 0-24 μηνών και β) 2-18 χρονών.

α)



β)



Β. Παρακάτω παρουσιάζονται τα εβδομαδιαία σιτηρέσια που προσφέρονται στα παιδιά απ' όλους τους παιδικούς σταθμούς που μελετήσαμε, μαζί με τις αναλύσεις τους και για τις δύο ηλικιακές ομάδες.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΙΤΗΡΕΣΙΑ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΣΤΑΘΜΩΝ ΝΟΜΟΥ ΛΑΣΙΘΙΟΥ

1^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα Ψωμί με βούτυρο και μέλι	<u>Πρωινό</u> Γάλα Ψωμί με τυρί	<u>Πρωινό</u> Γάλα Κέικ
<u>Δεκατιανό</u> Μπανάνα	<u>Δεκατιανό</u> Μήλο	<u>Δεκατιανό</u> Αχλάδι
<u>Μεσημεριανό</u> Μπιφτέκια με γιαούρτι, ψωμί Χυμό με μπισκότα	<u>Μεσημεριανό</u> Χοιρινό γιουβέτσι, σαλάτα (λάχανο-καρότο), ψωμί Χυμό με μπισκότα	<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Χυμό με μπισκότα

1^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα Ψωμί με βούτυρο και μέλι	<u>Πρωινό</u> Γάλα Ψωμί με τυρί
<u>Δεκατιανό</u> Πορτοκάλι	<u>Δεκατιανό</u> Μήλο
<u>Μεσημεριανό</u> Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα (αγγούρι), ψωμί Χυμό με μπισκότα	<u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί Χυμό με μπισκότα

Πίνακας Β-1. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 1^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	1^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	539,4	588,51	491,02	521,7	531,75
Πρωτεΐνες (gr)	17,95	29,16	13,55	15,33	18,44
Υδατάνθρακες (gr)	61,75	73,06	68,21	77,15	58,52
Λίπη (gr)	25,21	19,75	19,57	17,32	26,93
Κορεσμένα λ.ο (gr)	11,5	9,6	6,05	7,93	12,03
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	9,75	6,74	9,47	6,26	11,35
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,84	1,42	2,65	1,63	2,2
Χοληστερόλη (mgr)	88,98	95,61	50,39	49,95	67,92
Φυτικές ίνες (gr)	2,52	3,58	7,72	3,93	5,47
Βιταμίνη Α (mgr RE)	145,47	513,41	172,36	135,03	243,51
Βιταμίνη D (IU)	50,02	53,44	53,41	48,4	53,44
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	1,23	0,76	2,44	1,03	2,42
Βιταμίνη Κ (mgr)	9,97	115,22	25,55	28,51	46,72
Θειαμίνη (mgr)	0,44	0,41	0,45	0,42	0,47
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,66	0,62	0,51	0,44	0,77
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,37	1,40	1,4	1,18	1,38
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,51	0,39	0,33	0,26	0,37
Βιταμίνη Β12 (mgr)	1,59	1,63	0,56	0,79	1,19
Φυλλικό οξύ (mgr)	96,5	98,86	156,32	102,5	111,02
Βιταμίνη C (mgr)	59,32	69,38	70,4	85,76	84
Νιασίνη (mgr NE)	4,23	5,38	2,97	3,25	3,32
Ασβέστιο (mgr)	290,83	325,05	248,85	229,41	480,25
Φώσφορος (mgr)	308,35	373,81	332,44	257,85	394,74
Μαγνήσιο (mgr)	68,26	71,9	67,27	66,94	74,97
Σίδηρος (mgr)	2,49	3,5	3,36	2,33	2,87
Ψευδάργυρος (mgr)	2,65	5,18	1,51	1,83	2,4

Πίνακας Β-2. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 1^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	1^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	789,12	892,06	606,07	728,99	772,11
Πρωτεΐνες (gr)	26,57	48,33	16,45	21,78	28,35
Υδατάνθρακες (gr)	93,03	101,77	88,14	108,38	84,55
Λίπη (gr)	35,52	31,9	22,75	23,75	38,45
Κορεσμένα λ.ο (gr)	14,56	15,13	6,46	9,49	17,89
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	14,72	11,07	11,34	9,48	15,36
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	3,01	2,4	3,22	2,61	3,29
Χοληστερόλη (mgr)	121	152,99	50,54	59,62	97,63
Φυτικές ίνες (gr)	4,53	5,62	11,07	6,12	8,3
Βιταμίνη Α (μgr RE)	153,8	556,39	179,47	149,84	331,12
Βιταμίνη D (IU)	51,32	59,20	53,41	48,4	59,2
Βιταμίνη E (mgr a-TE)	1,92	1,15	3,15	1,63	3,25
Βιταμίνη Κ (μgr)	14,57	159,92	26,85	38,02	88,48
Θειαμίνη (mgr)	0,66	0,59	0,55	0,63	0,68
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,92	0,92	0,61	0,59	1,1
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,78	1,82	1,62	1,51	1,8
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,85	0,57	0,4	0,36	0,52
Βιταμίνη Β12 (μgr)	2,27	2,62	0,57	1,1	1,73
Φυλλικό οξύ (μgr)	142,12	136,18	196,97	148,6	155,8
Βιταμίνη C (mgr)	63,89	72,23	75,15	109,84	93,72
Νιασίνη (mgr NE)	7,14	8,87	3,81	5,29	4,97
Ασβέστιο (mgr)	335,24	482,14	275,58	283,02	726,83
Φώσφορος (mgr)	394,39	563,77	377,83	327,11	581,51
Μαγνήσιο (mgr)	95,52	97,89	80,84	86,82	99,3
Σίδηρος (mgr)	4,23	5,79	4,45	3,72	4,33
Ψευδάργυρος (mgr)	4,05	8,85	1,86	2,69	3,76

2^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με μπισκότα
<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί	<u>Μεσημεριανό</u> Μακαρόνια με κιμά, ψωμί	<u>Μεσημεριανό</u> Αρακάς με πατάτες, τυρί φέτα, ψωμί

2^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με κέικ	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί
<u>Μεσημεριανό</u> Χοιρινό κοκκινιστό με πουρέ πατάτας, ψωμί	<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, ψωμί

Πίνακας Β-3. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 2^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	2 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	321	318,56	336,92	383,95	345,45
Πρωτεΐνες (gr)	11,59	9,21	10,94	15,71	18,05
Υδατάνθρακες (gr)	30,47	45,66	43,19	46,88	25,44
Λίπη (gr)	18,11	10,87	14,59	15,09	19,35
Κορεσμένα λ.ο (gr)	7,99	4,14	6,45	3,7	6,99
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	7,85	4,44	6,25	7,52	8,16
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,58	1,29	1,25	2,53	2,94
Χοληστερόλη (mgr)	37,06	20,62	38,83	50,04	79,81
Φυτικές ίνες (gr)	5,41	2,06	4	2,28	1,69
Βιταμίνη Α (μgr RE)	92,54	43,9	130,68	120,14	633,62
Βιταμίνη D (IU)	0,00	0,00	0,00	12,77	182,3
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	1,24	0,6	1,26	1,64	1,72
Βιταμίνη Κ (μgr)	3,8	3,8	1,31	1,31	2,61
Θειαμίνη (mgr)	0,26	0,19	0,41	0,37	0,39
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,42	0,15	0,44	0,29	0,55
Παντοθενικό οξύ (mgr)	0,75	0,3	0,91	0,96	1
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,28	0,1	0,42	0,43	0,44
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,51	0,32	0,53	1,5	4,9
Φυλλικό οξύ (μgr)	104,07	38,39	98,04	82,95	58,58
Βιταμίνη C (mgr)	7,09	2,28	84,58	70,99	6,8
Νιασίνη (mgr NE)	2,04	2,19	3,33	4,75	6,68
Ασβέστιο (mgr)	188,47	43	204,89	110,17	193,23
Φώσφορος (mgr)	201,4	99,81	218,8	250,67	265,79
Μαγνήσιο (mgr)	32,08	27,61	52,36	47,83	59,47
Σίδηρος (mgr)	2,58	1,69	2,62	2,68	2,4
Ψευδάργυρος (mgr)	1,59	1,18	1,74	2,23	1,52

Πίνακας Β-4. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 2^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	2 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	494,51	506,58	450,42	511,26	515,78
Πρωτεΐνες (gr)	18,3	15,27	15,86	24,94	26,01
Υδατάνθρακες (gr)	52,75	72,08	55,33	56,19	43,33
Λίπη (gr)	24,97	17,25	20,01	20,89	26,94
Κορεσμένα λ.ο (gr)	11,01	5,7	9,27	5,04	10,32
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	10,56	7,65	8,19	10,72	10,81
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,49	2,26	1,79	3,16	4,16
Χοληστερόλη (mgr)	52,49	30,3	54,11	71,28	108,67
Φυτικές ίνες (gr)	7,67	3,27	5,18	3,02	2,63
Βιταμίνη Α (μgr RE)	120,21	50,1	165,96	136,08	804,51
Βιταμίνη D (IU)	0,00	0,00	0,00	12,77	227,88
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	1,71	1,09	1,58	2,15	2,24
Βιταμίνη Κ (μgr)	7,36	7,36	2,61	2,61	5,22
Θειαμίνη (mgr)	0,45	0,36	0,55	0,5	0,6
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,69	0,28	0,66	0,4	0,84
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,15	0,53	1,22	1,25	1,43
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,42	0,18	0,56	0,61	0,61
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,8	0,62	0,83	2,59	6,3
Φυλλικό οξύ (μgr)	160,1	72,06	127,33	104,69	97,72
Βιταμίνη C (mgr)	9,46	4,55	92,6	76,41	8,5
Νιασίνη (mgr NE)	3,59	4,11	4,52	7,11	9,34
Ασβέστιο (mgr)	308,33	80,21	312,59	131,63	313,85
Φώσφορος (mgr)	311,78	163,33	309,68	339,79	386,26
Μαγνήσιο (mgr)	48,99	43,39	66,81	62,86	81,61
Σίδηρος (mgr)	4,1	3,05	3,56	3,93	3,74
Ψευδάργυρος (mgr)	2,46	2,01	2,51	3,64	2,32

3^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με κέικ	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα
<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο κοκκινιστό με μακαρόνια, ψωμί Πορτοκάλι	<u>Μεσημεριανό</u> Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, ψωμί Μανταρίνια	<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, ψωμί Μήλο

3^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα
<u>Μεσημεριανό</u> Παστίτσιο, ψωμί Μπανάνα	<u>Μεσημεριανό</u> Πατάτες φούρνου, σαλάτα (λάχανο-καρότο), τυρί φέτα, ψωμί Πορτοκάλι

Πίνακας Β-5. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 3^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	3 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	353,16	397,79	354,51	467,06	430,26
Πρωτεΐνες (gr)	11,93	11,74	13,4	18,89	11,61
Υδατάνθρακες (gr)	48,36	48,29	35,86	46,59	57,64
Λίπη (gr)	12,55	19,14	17,82	23,18	18,75
Κορεσμένα λ.ο (gr)	4,31	6,64	5,21	8,63	8,09
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	5,14	9,1	8	10,02	5,3
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,06	2,47	2,97	2,63	1,71
Χοληστερόλη (mgr)	31,52	46,87	64,95	67,51	37,06
Φυτικές ίνες (gr)	3,15	4,04	3,05	2,46	5,65
Βιταμίνη Α (μgr RE)	67,12	589,8	637	122,34	485,11
Βιταμίνη D (IU)	0,00	5,01	182,3	25,56	0,00
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	0,81	3	1,95	1,68	1,48
Βιταμίνη Κ (μgr)	10,44	1,31	41,76	3,82	67,74
Θειαμίνη (mgr)	0,23	0,41	0,35	0,25	0,42
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,17	0,56	0,31	0,41	0,39
Παντοθενικό οξύ (mgr)	0,62	0,89	0,75	0,77	1,22
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,19	0,36	0,34	0,49	0,68
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,1	0,58	4,42	1,18	0,51
Φυλλικό οξύ (μgr)	56,01	229,79	53	60,02	93,68
Βιταμίνη C (mgr)	31,5	85,51	9,94	9,53	74,01
Νιασίνη (mgr NE)	3,59	2,86	6,43	3,48	4,12
Ασβέστιο (mgr)	66,57	322,13	57,36	283,66	234,48
Φώσφορος (mgr)	122,81	264,33	173	298,18	221,19
Μαγνήσιο (mgr)	33,81	89,7	56,62	52,85	57,99
Σίδηρος (mgr)	1,68	4,38	2,32	2,29	2,65
Ψευδάργυρος (mgr)	1,03	1,72	0,71	2,59	1,76

Πίνακας Β-6. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 3^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	3 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	571,98	528,33	520,07	717,92	641,36
Πρωτεΐνες (gr)	20,29	16,9	18,65	28,92	18,31
Υδατάνθρακες (gr)	79,73	62,71	62,67	77,06	89,29
Λίπη (gr)	19,32	25,59	22,2	33,42	25,81
Κορεσμένα λ.ο (gr)	5,73	9,6	6,02	13,17	11,15
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	8,33	11,75	9,87	13,71	11,16
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	3,61	3,1	4,15	3,83	2,64
Χοληστερόλη (mgr)	48,03	62,15	78,67	95,76	52,49
Φυτικές ίνες (gr)	5,6	5,79	5,35	4,36	8,13
Βιταμίνη Α (μgr RE)	93,05	784,34	788,78	187,11	515,68
Βιταμίνη D (IU)	0,00	5,01	227,88	36,45	0,00
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,43	3,84	2,63	2,37	2,05
Βιταμίνη Κ (μgr)	21,03	2,61	83,52	7,47	76,29
Θειαμίνη (mgr)	0,45	0,56	0,55	0,44	0,67
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,32	0,81	0,47	0,67	0,66
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,12	1,21	1,05	1,17	1,8
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,34	0,51	0,46	0,82	0,95
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,17	0,87	5,52	1,68	0,8
Φυλλικό οξύ (μgr)	106,73	304,25	89,18	104,54	147,73
Βιταμίνη C (mgr)	62,9	101	14,63	14,83	106,67
Νιασίνη (mgr NE)	6,58	3,95	8,97	5,43	6,35
Ασβέστιο (mgr)	126,81	458,66	98,9	472,17	372,65
Φώσφορος (mgr)	207,35	355,59	239,83	467,23	336,53
Μαγνήσιο (mgr)	56,71	120,14	78,06	84,46	83,32
Σίδηρος (mgr)	3,02	5,94	3,64	3,7	4,12
Ψευδάργυρος (mgr)	1,7	2,54	1,04	3,9	2,66

4^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Κρέμα (αραβοσίτου)	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με κέικ	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί
<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, ψωμί Μπανάνα	<u>Μεσημεριανό</u> Μπιφτέκια με πατάτες στο φούρνο, σαλάτα(μαρούλι), ψωμί Κεράσια	<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί Αχλάδι

4^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι	<u>Πρωινό</u> Κρέμα (αραβοσίτου)
<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο με μπάμιες, ψωμί Ροδάκινο	<u>Μεσημεριανό</u> Αρακάς με πατάτες, τυρί φέτα, ψωμί Πορτοκάλι

Πίνακας Β-7. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 4^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	4^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	377,66	551,99	355,27	435,88	359,15
Πρωτεΐνες (gr)	15,23	15,02	15,27	19,95	12,71
Υδατάνθρακες (gr)	43,94	70,88	35,62	32,36	45,97
Λίπη (gr)	15,96	24,2	18,18	25,94	15,04
Κορεσμένα λ.ο (gr)	4,28	5,84	7,93	7,41	6,82
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	7,8	13,2	7,87	12,71	6,69
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,53	3,15	1,58	4,24	1,11
Χοληστερόλη (mgr)	64,52	60,71	38,6	72,89	36,63
Φυτικές ίνες (gr)	3,13	5,51	6,84	4,45	5,53
Βιταμίνη Α (μgr RE)	625,19	200,91	91,46	166,72	127,07
Βιταμίνη D (IU)	214,3	6,63	5,04	0,00	32,00
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,8	2,54	1,57	2,42	1,24
Βιταμίνη Κ (μgr)	2,51	72,56	2,61	3,8	9,14
Θειαμίνη (mgr)	0,29	0,5	0,27	0,36	0,32
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,3	0,39	0,49	0,33	0,4
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,33	1,28	0,82	1,25	1,33
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,61	0,57	0,3	0,44	0,4
Βιταμίνη Β12 (μgr)	4,94	0,94	0,71	0,22	1,03
Φυλλικό οξύ (μgr)	50,32	122,96	110,47	97,36	83,63
Βιταμίνη C (mgr)	12,07	94,06	9,46	26,19	61,34
Νιασίνη (mgr NE)	6,08	5,82	2,1	8,31	2,72
Ασβέστιο (mgr)	133,32	145,37	295,93	99,25	307,75
Φώσφορος (mgr)	250,7	256,94	281,65	208,42	283,69
Μαγνήσιο (mgr)	80,31	66,51	39,65	68,1	59,82
Σίδηρος (mgr)	1,92	4,1	2,76	2,44	2,22
Ψευδάργυρος (mgr)	1,21	2,4	2,17	1,71	2,22

Πίνακας Β-8. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 4^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	4^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	555,42	797,43	609,08	645,62	539,65
Πρωτεΐνες (gr)	20,96	23,44	26,2	28,49	19,34
Υδατάνθρακες (gr)	71,73	96,32	63,9	59,08	70,39
Λίπη (gr)	21,17	36,66	29,73	33,98	21,85
Κορεσμένα λ.ο (gr)	5,86	9,17	13,78	9,15	10,45
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	10,11	19,99	11,93	16,71	9,17
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	3,41	4,36	2,65	6	1,67
Χοληστερόλη (mgr)	83,43	92,58	68,3	93,74	57,24
Φυτικές ίνες (gr)	5,07	7,73	10,54	7,14	7,97
Βιταμίνη Α (μgr RE)	790,19	213,46	160,81	229,71	183,23
Βιταμίνη D (IU)	275,88	7,93	10,8	0,00	48
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	2,38	3,44	2,45	3,54	1,66
Βιταμίνη Κ (μgr)	4,86	73,86	5,22	7,36	16,39
Θειαμίνη (mgr)	0,44	0,7	0,48	0,58	0,5
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,45	0,57	0,85	0,53	0,63
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,92	1,76	1,31	1,8	2
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,95	0,8	0,46	0,61	0,57
Βιταμίνη Β12 (μgr)	6,31	1,62	1,26	0,3	1,59
Φυλλικό οξύ (μgr)	81,03	153,81	173,4	150,07	128,01
Βιταμίνη C (mgr)	18,13	107,8	14,22	37,38	91,44
Νιασίνη (mgr NE)	8,21	8,77	3,72	12,24	4,01
Ασβέστιο (mgr)	204,72	180,69	539,54	155,53	479,85
Φώσφορος (mgr)	351,95	350,64	484,16	300,84	423,51
Μαγνήσιο (mgr)	116,11	91,81	64,84	98,2	85,84
Σίδηρος (mgr)	2,83	5,78	4,49	3,9	3,2
Ψευδάργυρος (mgr)	1,77	3,84	3,7	2,46	3,28

5 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι Φρυγανιές με βούτυρο και μαρμελάδα <u>Μεσημεριανό</u> Πατάτες στο φούρνο, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μήλο	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι Φρυγανιές με τυρί και αυγό βραστό <u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, ψωμί Μπανάνα	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι Ψωμί με τυρί <u>Μεσημεριανό</u> Ρεβίθια, τυρί φέτα, ψωμί Πορτοκάλι

5 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι Γιαούρτι με δημητριακά <u>Μεσημεριανό</u> Γιουβαρλάκια, ψωμί Αχλάδι	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με τυροπιτάκια <u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί Μπανάνα

Πίνακας Β-9. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 5^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	5 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	405,12	502,7	431,35	519,28	502,71
Πρωτεΐνες (gr)	6,92	24,89	16,64	19,28	13,02
Υδατάνθρακες (gr)	67,41	47,82	49,25	52,7	57,28
Λίπη (gr)	13,33	23,75	20,02	25,81	26,87
Κορεσμένα λ.ο (gr)	3,81	7,03	8,19	8,47	10,89
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	7	10,25	8,6	12,61	12,74
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,62	3,72	2,24	2,08	2,38
Χοληστερόλη (mgr)	11,23	299,67	38,6	85,81	54,01
Φυτικές ίνες (gr)	5,27	3,13	6,55	3,47	5,16
Βιταμίνη Α (μgr RE)	84,29	749,48	106,68	71,79	228,22
Βιταμίνη D (IU)	0,00	215,94	5,04	19,03	0,00
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,63	2,62	1,65	1,96	2,86
Βιταμίνη Κ (μgr)	59,74	82,26	10,44	1,31	2,51
Θειαμίνη (mgr)	0,41	0,48	0,48	0,46	0,34
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,16	0,72	0,45	0,55	0,57
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,12	1,84	1,22	1,2	1,24
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,59	0,74	0,38	0,36	0,59
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,01	5,23	0,71	1,77	0,58
Φυλλικό οξύ (μgr)	90,5	113,8	223,83	139,78	101,87
Βιταμίνη C (mgr)	94,97	64,03	86,63	60,28	84,94
Νιασίνη (mgr NE)	4,06	7,05	2,51	6,37	2,61
Ασβέστιο (mgr)	70,88	194,18	337,42	201,13	239,67
Φώσφορος (mgr)	138,12	365,12	316,38	285,05	235,75
Μαγνήσιο (mgr)	61,67	89,98	62,54	58,15	67,81
Σίδηρος (mgr)	2,61	3,27	2,92	3,25	2,44
Ψευδάργυρος (mgr)	0,94	1,92	2,54	4,74	1,6

Πίνακας Β-10. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 5^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	5^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	553,54	698,58	688,56	723,43	657,86
Πρωτεΐνες (gr)	9,57	33,55	27,97	26,21	18,07
Υδατάνθρακες (gr)	95,38	70	76,74	77,48	78,58
Λίπη (gr)	16,72	32,2	31,99	34,63	33,43
Κορεσμένα λ.ο (gr)	4,29	10,65	14,1	11,19	13,91
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	8,99	13,35	12,86	16,84	15,36
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,27	4,76	3,48	2,99	3,06
Χοληστερόλη (mgr)	11,41	327,55	68,3	113,54	69,29
Φυτικές ίνες (gr)	7,85	4,88	10,01	5,78	7,37
Βιταμίνη Α (μgr RE)	86,99	942,69	181,07	87,24	276,45
Βιταμίνη D (IU)	0,00	267,28	10,8	25,84	0,00
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	2,21	3,32	2,42	2,82	3,48
Βιταμίνη Κ (μgr)	100,19	84,61	21,03	2,61	4,86
Θειαμίνη (mgr)	0,55	0,64	0,75	0,64	0,48
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,22	0,93	0,78	0,77	0,83
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,42	2,22	1,84	1,58	1,65
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,78	1,1	0,56	0,48	0,96
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,02	6,58	1,26	2,33	0,87
Φυλλικό οξύ (μgr)	116,26	146,86	322,22	188,74	137,01
Βιταμίνη C (mgr)	108,66	69,83	117,69	64,44	95,92
Νιασίνη (mgr NE)	5,57	9,32	4,19	8,84	3,84
Ασβέστιο (mgr)	99,79	338,11	601,4	271,28	352,29
Φώσφορος (mgr)	182,89	511,96	525,3	381,91	328,22
Μαγνήσιο (mgr)	79,31	123,85	92,82	77,92	94,33
Σίδηρος (mgr)	3,66	4,36	4,57	4,68	3,42
Ψευδάργυρος (mgr)	1,28	2,83	4,15	6,41	2,32

6 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με αυγό βραστό
<u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί Αχλάδι	<u>Μεσημεριανό</u> Μακαρόνια με κιμά, τυρί, ψωμί Μανταρίνια	<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο ψητό στο φούρνο με ρύζι, τυρί φέτα, ψωμί Χυμό πορτοκάλι(1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)

6 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με κέικ	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με μπισκότα
<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, ψωμί Ροδάκινο	<u>Μεσημεριανό</u> Χοιρινό κοκκινιστό με πουρέ πατάτας, τυρί φέτα, ψωμί Αχλάδι

Πίνακας Β-11. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 6^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	6 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	365,38	398,4	524,33	417,11	429,49
Πρωτεΐνες (gr)	9,74	13,14	26,59	15,05	19,5
Υδατάνθρακες (gr)	39,61	53,47	50,55	48,52	49,93
Λίπη (gr)	20,84	14,89	23,64	18,4	18,07
Κορεσμένα λ.ο (gr)	8,32	6,62	8,99	3,81	8,06
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	9,61	5,6	9,1	9,12	7,17
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,96	1,41	3,5	3,79	1,63
Χοληστερόλη (mgr)	37,06	33,11	298,78	74,76	67,81
Φυτικές ίνες (gr)	5,28	3,62	0,9	2,94	3,5
Βιταμίνη Α (μgr RE)	167,8	141,88	172,1	700,47	123,13
Βιταμίνη D (IU)	0,00	5,04	28,6	187,31	7,76
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	2,26	0,86	1,27	2,75	1,38
Βιταμίνη Κ (μgr)	2,61	3,8	93,56	1,31	1,31
Θειαμίνη (mgr)	0,29	0,26	0,39	0,46	0,38
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,47	0,22	0,73	0,39	0,51
Παντοθενικό οξύ (mgr)	0,72	0,48	2,17	1,08	1,21
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,25	0,16	0,5	0,38	0,55
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,51	0,53	1,27	4,49	1,94
Φυλλικό οξύ (μgr)	71,88	54,53	98,71	87,79	81,81
Βιταμίνη C (mgr)	30,2	23,22	53,82	62,93	73,32
Νιασίνη (mgr NE)	2,47	2,31	5,83	7,39	4,8
Ασβέστιο (mgr)	225,25	154,86	222,52	96,32	214,91
Φώσφορος (mgr)	182,27	181,59	345,51	257,73	286,77
Μαγνήσιο (mgr)	42,99	39,93	50,8	69,14	54,81
Σίδηρος (mgr)	2,37	1,82	2,6	2,6	2,68
Ψευδάργυρος (mgr)	1,38	1,87	2,67	0,87	3,03

Πίνακας Β-12. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 6^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	6^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	561,96	586,42	780,6	529,38	633,85
Πρωτεΐνες (gr)	15,79	19,2	40,36	19,37	31,77
Υδατάνθρακες (gr)	68,84	79,89	72,54	64,4	69
Λίπη (gr)	27,96	21,27	36,52	22,11	27,49
Κορεσμένα λ.ο (gr)	11,36	8,18	13,8	4,52	11,95
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	12,37	8,81	14,27	10,9	11,2
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,95	2,38	5,68	4,65	2,41
Χοληστερόλη (mgr)	52,49	42,78	345,79	88,34	104,17
Φυτικές ίνες (gr)	8,2	4,83	3,68	4,63	5,68
Βιταμίνη Α (μgr RE)	213,78	148,08	210,28	879,29	162,04
Βιταμίνη D (IU)	0,00	5,04	28,6	232,89	7,76
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	3,11	1,36	1,9	3,59	2,2
Βιταμίνη Κ (μgr)	5,22	7,36	113,03	2,61	2,61
Θειαμίνη (mgr)	0,49	0,43	0,59	0,59	0,55
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,76	0,35	1,02	0,51	0,78
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,12	0,7	2,96	1,38	1,7
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,37	0,24	0,79	0,48	0,81
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,8	0,84	1,69	5,59	3,32
Φυλλικό οξύ (μgr)	118,13	88,2	133	109,11	113,36
Βιταμίνη C (mgr)	39,62	25,49	53,44	68,26	81,15
Νιασίνη (mgr NE)	4,12	4,23	9,99	9,83	7,4
Ασβέστιο (mgr)	359,11	192,07	370,8	119,77	326,69
Φώσφορος (mgr)	286,62	245,11	496,37	313,38	439,83
Μαγνήσιο (mgr)	63,72	55,72	70,51	88,27	76,71
Σίδηρος (mgr)	3,82	3,18	3,92	3,44	4,2
Ψευδάργυρος (mgr)	2,19	2,7	4	1,17	5

7 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι
<u>Μεσημεριανό</u> Αρακάς με πατάτες τυρί φέτα, ψωμί Μήλο	<u>Μεσημεριανό</u> Γιουβαρλάκια, τυρί φέτα, ψωμί Αχλάδι	<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, σαλάτα(μαρούλι), ψωμί Μήλο

7 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι Ψωμί με αυγό βραστό	<u>Πρωινό</u> Κρέμα (αραβοσίτου) με μπισκότα
<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο ψητό στο φούρνο με πατάτες, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Πορτοκάλι	<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί Μπανάνα

Πίνακας Β-13. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 7^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	7^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	358,46	560,91	365,21	542,93	424,58
Πρωτεΐνες (gr)	10,9	24,12	14,15	23,54	14,18
Υδατάνθρακες (gr)	43,72	44,31	37,99	58,57	53,62
Λίπη (gr)	17,09	32,42	17,99	24,31	18,5
Κορεσμένα λ.ο (gr)	7,85	13,37	5,23	5,53	8,29
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	6,9	14,26	8	12,36	8,27
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,58	2,28	3,06	3,99	1,3
Χοληστερόλη (mgr)	37,06	116,39	64,95	272,97	49,5
Φυτικές ίνες (gr)	5,41	3,26	4,13	4,83	6,92
Βιταμίνη Α (μgr RE)	131,7	97,82	745	169,08	102,02
Βιταμίνη D (IU)	0,00	67,43	182,3	28,6	32
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	1,4	1,92	2,2	2,42	1,3
Βιταμίνη Κ (μgr)	41,76	6,27	114,2	109,47	2,51
Θειαμίνη (mgr)	0,36	0,43	0,38	0,52	0,25
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,44	0,83	0,36	0,51	0,45
Παντοθενικό οξύ (mgr)	0,75	1,31	0,87	2,39	1,41
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,41	0,47	0,38	0,8	0,58
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,51	2,35	4,42	0,78	1,07
Φυλλικό οξύ (μgr)	79,88	116,49	79,33	131,09	109,13
Βιταμίνη C (mgr)	35,22	8,43	19,94	116,53	12,33
Νιασίνη (mgr NE)	3,2	6,27	6,67	7,49	2,07
Ασβέστιο (mgr)	213,3	365,83	94,14	117,34	273,1
Φώσφορος (mgr)	208,83	390,7	187,09	301,51	293,98
Μαγνήσιο (mgr)	45,81	57,78	62,87	75,3	59,61
Σίδηρος (mgr)	2,72	3,25	3,13	3,51	2,5
Ψευδάργυρος (mgr)	1,77	5,44	0,88	2,12	2,14

Πίνακας Β-14. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 7^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	7 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	548,89	792,59	535,55	814,35	635,01
Πρωτεΐνες (gr)	17,14	33,05	19,42	35,26	21,44
Υδατάνθρακες (gr)	72,9	68,72	66,11	87,62	83,19
Λίπη (gr)	23,23	43,88	22,37	36,46	26,37
Κορεσμένα λ.ο (gr)	10,77	18,15	6,05	8,14	12,12
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	8,95	19,07	9,88	18,61	11,42
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,47	3,26	4,24	6,34	1,96
Χοληστερόλη (mgr)	52,49	156,33	78,67	304,85	70,11
Φυτικές ίνες (gr)	8,3	5,57	6,43	7,3	10,18
Βιταμίνη Α (μgr RE)	169,63	128,13	896,63	195,01	145,55
Βιταμίνη D (IU)	0,00	74,24	227,88	28,6	48
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,94	2,76	2,88	3,36	1,83
Βιταμίνη Κ (μgr)	83,52	7,57	156,91	118,03	4,86
Θειαμίνη (mgr)	0,57	0,63	0,58	0,79	0,39
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,71	1,16	0,52	0,67	0,72
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,15	1,76	1,17	3,19	2,13
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,58	0,65	0,5	1,16	0,96
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,8	3,11	5,52	0,91	1,63
Φυλλικό οξύ (μgr)	125,9	169,18	114,51	181,27	162,1
Βιταμίνη C (mgr)	46,23	12,46	24,51	150,09	19,04
Νιασίνη (mgr NE)	5,02	8,9	9,2	12,41	3,26
Ασβέστιο (mgr)	341,85	491,95	134,78	175,32	427,65
Φώσφορος (mgr)	317,49	523,05	253,9	421,33	442,3
Μαγνήσιο (mgr)	66,42	78,15	84,33	105,76	93,36
Σίδηρος (mgr)	4,22	4,77	4,47	5,24	3,69
Ψευδάργυρος (mgr)	2,64	7,46	1,22	3,08	3,25

8^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι	<u>Πρωινό</u> Γιαούρτι με ψωμί
<u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί Κεράσια	<u>Μεσημεριανό</u> Μουσακά, τυρί φέτα, ψωμί Μπανάνα	<u>Μεσημεριανό</u> Ρεβίθια, τυρί φέτα, ψωμί Ροδάκινο

8^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί	<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά
<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο στο φούρνο με ρύζι, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Νεκταρίνια	<u>Μεσημεριανό</u> Ομελέτα, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Ροδάκινο

Πίνακας Β-15. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 8^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	8^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	370,3	551,41	388,53	408,69	446,36
Πρωτεΐνες (gr)	10,17	17,13	15,47	18,66	14,25
Υδατάνθρακες (gr)	39,81	42,15	42,07	46,87	30,48
Λίπη (gr)	21,14	36,53	18,89	16,14	30,45
Κορεσμένα λ.ο (gr)	8,43	13,47	7,63	5,35	8,31
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	9,71	17,65	8,25	6,73	9,3
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,07	3,37	2,2	2,8	10,66
Χοληστερόλη (mgr)	37,06	93,49	37,79	52,26	162,8
Φυτικές ίνες (gr)	5,13	3,67	6,12	2,19	3,17
Βιταμίνη Α (μgr RE)	178,36	157,73	95,68	119,6	155,16
Βιταμίνη D (IU)	0,00	20,39	0,00	5,04	103,57
Βιταμίνη E (mgr a-TE)	2,03	2,73	1,78	1,33	4,59
Βιταμίνη Κ (μgr)	2,61	5,01	2,61	33,09	25,55
Θειαμίνη (mgr)	0,31	0,33	0,37	0,25	0,3
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,48	0,6	0,5	0,26	0,71
Παντοθενικό οξύ (mgr)	0,75	1,09	1,3	1,24	1,58
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,26	0,6	0,33	0,35	0,27
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,51	1,37	0,84	0,38	1,06
Φυλλικό οξύ (μgr)	69,85	75,4	182,02	48,08	88,95
Βιταμίνη C (mgr)	31,72	10,4	9,45	11,46	13,82
Νιασίνη (mgr NE)	2,63	3,65	2,53	5,88	4,72
Ασβέστιο (mgr)	227,05	300,13	315,67	152,88	226,21
Φώσφορος (mgr)	186,31	292,12	309,78	234,98	287,96
Μαγνήσιο (mgr)	45,55	51,27	55,85	44,99	49,02
Σίδηρος (mgr)	2,44	2,39	2,70	1,89	2,25
Ψευδάργυρος (mgr)	1,34	2,57	2,54	1,86	3,03

Πίνακας Β-16. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 8^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	8 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	578,28	802,07	600,6	709,44	610,35
Πρωτεΐνες (gr)	16,77	25,2	23,46	33,97	18,62
Υδατάνθρακες (gr)	70,73	73,98	70,04	74,52	47,20
Λίπη (gr)	28,65	47,55	27,15	30,43	39,62
Κορεσμένα λ.ο (gr)	11,59	17,84	11,21	10,47	10,3
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	12,59	22,4	11,42	12,52	12,1
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	3,18	4,69	3,37	5,13	14,36
Χοληστερόλη (mgr)	52,49	123,02	56,15	98,41	211,69
Φυτικές ίνες (gr)	8,1	5,88	9,36	3,76	5,01
Βιταμίνη Α (μgr RE)	236,79	202,77	154,64	218,04	206,82
Βιταμίνη D (IU)	0,00	25,49	0,00	10,8	122,42
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	2,67	3,57	2,71	2,43	6,33
Βιταμίνη Κ (μgr)	5,22	9,61	5,22	38,64	26,85
Θειαμίνη (mgr)	0,53	0,54	0,61	0,46	0,44
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,78	0,94	0,8	0,5	0,92
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,19	1,63	1,91	1,95	2,02
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,39	0,99	0,49	0,57	0,33
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,8	1,88	1,22	0,76	1,28
Φυλλικό οξύ (μgr)	114,45	124,88	264,74	84,28	124,99
Βιταμίνη C (mgr)	43,29	15,93	15	15,49	18,08
Νιασίνη (mgr NE)	4,48	5,73	4,6	10,57	7
Ασβέστιο (mgr)	364,06	449,28	471,21	310,3	264,72
Φώσφορος (mgr)	296,41	425,4	453,73	427,42	356,03
Μαγνήσιο (mgr)	69,83	80,67	82,38	72,54	62,47
Σίδηρος (mgr)	4	3,84	4,29	3,38	3,26
Ψευδάργυρος (mgr)	2,12	3,69	3,73	3,34	4,02

9^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα Ψωμί με βούτυρο και μέλι	<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά	<u>Πρωινό</u> Γιαούρτι
<u>Δεκατιανό</u> Χυμός πορτοκάλι	<u>Δεκατιανό</u> Χυμός πορτοκάλι	<u>Δεκατιανό</u> Χυμός πορτοκάλι
<u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο	<u>Μεσημεριανό</u> Μακαρόνια με κιμά, ψωμί Αχλάδι	<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί Κρέμα (αραβοσίτου)

9^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά
<u>Δεκατιανό</u> Χυμός πορτοκάλι	<u>Δεκατιανό</u> Χυμός πορτοκάλι
<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο ψητό στο φούρνο με ρύζι, σαλάτα (ντομάτα), ψωμί Μήλο	<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, ψωμί Μπανάνα

Πίνακας Β-17. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 9^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	9 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	481,51	424,6	429,12	455,2	443,93
Πρωτεΐνες (gr)	14,33	13,97	16,9	16,92	18,38
Υδατάνθρακες (gr)	54,87	67	49,07	59,94	52,83
Λίπη (gr)	25,03	11,51	19,38	16,71	18,29
Κορεσμένα λ.ο (gr)	10,88	4,28	8,94	5,45	5,4
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	10,77	4,55	8,5	6,72	8,08
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,15	1,3	1,28	2,96	2,92
Χοληστερόλη (mgr)	53,51	25,98	48,31	50,72	70,31
Φυτικές ίνες (gr)	5,4	4,2	5,8	3,58	3,65
Βιταμίνη Α (μgr RE)	227,31	66,35	127,98	102,92	659,61
Βιταμίνη D (IU)	48,4	63,8	32	0,00	246,1
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	2,33	1,14	1,28	1,07	2,18
Βιταμίνη Κ (μgr)	47,91	6,27	1,31	49,12	7,47
Θειαμίνη (mgr)	0,43	0,37	0,31	0,33	0,53
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,68	0,5	0,53	0,23	0,69
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,26	0,93	1,78	0,99	1,45
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,35	0,23	0,34	0,35	0,74
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,94	0,74	1,37	0,17	4,84
Φυλλικό οξύ (μgr)	104,7	102,88	133,53	77,31	119,59
Βιταμίνη C (mgr)	84,02	58,29	60,58	63,07	65,17
Νιασίνη (mgr NE)	2,97	4	1,93	5,73	8,43
Ασβέστιο (mgr)	376,19	221,49	389,39	63,53	226,89
Φώσφορος (mgr)	309,88	263,63	377,52	176,16	336,96
Μαγνήσιο (mgr)	69,68	65,89	65,42	48,89	103,86
Σίδηρος (mgr)	2,59	2,05	2,35	2,21	2,6
Ψευδάργυρος (mgr)	1,84	3,04	2,61	1,37	2,56

Πίνακας Β-18. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 9^{ου} παιδικού σταθμού νομού Λασιθίου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	9 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	676,97	610,41	612,28	728,06	588,56
Πρωτεΐνες (gr)	20,25	19,42	24,5	28,88	23,18
Υδατάνθρακες (gr)	83,96	94,4	69,16	93,84	75,79
Λίπη (gr)	32,1	17,87	27,78	26,65	22,44
Κορεσμένα λ.ο (gr)	13,93	5,84	13,16	7,78	6,26
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	13,49	7,76	11,84	11,14	9,91
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	3,13	2,11	1,91	5,18	3,86
Χοληστερόλη (mgr)	68,94	35,51	71,85	82,6	83,88
Φυτικές ίνες (gr)	8,23	6,81	7,98	6,05	5,63
Βιταμίνη Α (μgr RE)	274,44	73,91	174,81	122,83	812,5
Βιταμίνη D (IU)	48,4	69,4	48	0,00	297,28
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	3,05	1,94	1,71	1,73	2,82
Βιταμίνη Κ (μgr)	90,62	7,57	2,61	90,88	9,82
Θειαμίνη (mgr)	0,63	0,51	0,43	0,53	0,71
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,95	0,66	0,78	0,38	0,89
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,68	1,16	2,47	1,55	1,8
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,49	0,32	0,48	0,57	1,1
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,23	1,04	2,01	0,31	5,94
Φυλλικό οξύ (μgr)	146,97	139,97	179,61	113,25	160,99
Βιταμίνη C (mgr)	93,77	62,94	63,32	67,11	70,96
Νιασίνη (mgr NE)	4,6	6,05	2,89	9,96	11,24
Ασβέστιο (mgr)	506,05	261,06	569	107,55	262,49
Φώσφορος (mgr)	411,11	334,69	538,67	287,84	410,21
Μαγνήσιο (mgr)	89,33	85,47	88,78	73,05	136,07
Σίδηρος (mgr)	4	3,23	3,41	3,76	3,68
Ψευδάργυρος (mgr)	2,62	4,34	3,78	2,3	3,36

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΙΤΗΡΕΣΙΑ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΣΤΑΘΜΩΝ ΝΟΜΟΥ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

1^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<p><u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα</p> <p><u>Μεσημεριανό</u> Αρακάς με πατάτες, τυρί φέτα, ψωμί Αχλάδι</p>	<p><u>Πρωινό</u> Κρέμα (αραβοσίτου)</p> <p><u>Μεσημεριανό</u> Γιουβαρλάκια, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μήλο</p>	<p><u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι</p> <p><u>Μεσημεριανό</u> Ψάρι πλακί με πατάτες, σαλάτα (μαρούλι), ψωμί Αχλάδι</p>

1^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<p><u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί</p> <p><u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο ψητό με πουρέ πατάτας, σαλάτα (λάχανο), ψωμί Μπανάνα (1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)</p>	<p><u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με κέικ</p> <p><u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί Μπανάνα</p>

Πίνακας Β-19. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 1^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	1^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	364,36	476,46	364,93	366,66	437,28
Πρωτεΐνες (gr)	11,04	17,28	21,59	24,77	13,49
Υδατάνθρακες (gr)	45,16	46,2	41,59	40,58	56,82
Λίπη (gr)	17,15	24,64	13,32	12,06	19,07
Κορεσμένα λ.ο (gr)	7,83	7,98	3,82	4,67	6,7
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	6,94	12,65	6,61	4,01	8,99
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,59	1,83	1,76	2,22	2,48
Χοληστερόλη (mgr)	37,06	84,79	51,15	64,36	46,87
Φυτικές ίνες (gr)	5,5	3,49	4,74	3,69	6,81
Βιταμίνη Α (μgr RE)	130,4	71,23	197,5	78,47	133,81
Βιταμίνη D (IU)	0,00	35,63	40,87	12,8	5,01
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,54	1,63	2,05	0,83	1,96
Βιταμίνη Κ (μgr)	2,61	59,74	75,05	57,1	2,51
Θειαμίνη (mgr)	0,36	0,26	0,32	0,27	0,39
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,45	0,24	0,31	0,37	0,53
Παντοθενικό οξύ (mgr)	0,77	1,29	0,76	1,24	1,15
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,39	0,32	0,48	0,77	0,64
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,51	1,96	0,84	0,45	0,58
Φυλλικό οξύ (μgr)	82,86	77,17	85,52	67,92	150,42
Βιταμίνη C (mgr)	34,77	15,51	34,91	27,96	64,36
Νιασίνη (mgr NE)	3,22	4,27	4,45	7,51	2,78
Ασβέστιο (mgr)	216,4	145,08	104,42	191,01	233,34
Φώσφορος (mgr)	211,93	237,47	276,7	274,54	293,71
Μαγνήσιο (mgr)	46,91	47,43	63,85	60,48	58,42
Σίδηρος (mgr)	2,78	2,73	2,92	2,45	3,05
Ψευδάργυρος (mgr)	1,82	3,34	1,12	2,3	1,77

Πίνακας Β-20. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 1^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	1^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	560,69	693,71	555,3	613,62	599,98
Πρωτεΐνες (gr)	17,42	24,2	30,33	42,1	19,41
Υδατάνθρακες (gr)	75,78	73,3	72,66	66,2	78,92
Λίπη (gr)	23,35	33,71	17,23	20,47	25,61
Κορεσμένα λ.ο (gr)	10,74	10,96	4,36	8,46	9,73
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	9,03	17,11	8,59	6,5	11,61
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,48	2,64	2,69	3,54	3,14
Χοληστερόλη (mgr)	52,49	114,93	64,76	110,97	62,15
Φυτικές ίνες (gr)	8,48	5,66	7,38	5,46	9,8
Βιταμίνη Α (mgr RE)	167,03	93,18	215,46	128,31	165,08
Βιταμίνη D (IU)	0,00	52,84	54,5	18,56	5,01
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	2,22	2,27	2,9	1,29	2,49
Βιταμίνη Κ (mgr)	5,22	100,19	78,61	60,75	4,86
Θειαμίνη (mgr)	0,58	0,4	0,52	0,47	0,53
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,74	0,35	0,49	0,64	0,8
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,17	1,8	1,09	1,92	1,6
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,56	0,44	0,64	1,23	1,02
Βιταμίνη Β12 (mgr)	0,8	2,7	1,13	0,83	0,87
Φυλλικό οξύ (mgr)	131,86	110,75	126,48	109,76	200,72
Βιταμίνη C (mgr)	45,33	20,26	44,74	32,06	70,81
Νιασίνη (mgr NE)	5,06	6,04	6,69	12,26	3,97
Ασβέστιο (mgr)	348,05	220,18	152,05	348,47	339,88
Φώσφορος (mgr)	323,69	337,41	387,09	467,64	398,83
Μαγνήσιο (mgr)	68,62	67,03	90,26	94,5	84,71
Σίδηρος (mgr)	4,34	3,93	4,34	4	4,24
Ψευδάργυρος (mgr)	2,75	4,58	1,62	3,92	2,61

2 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά	<u>Πρωινό</u> Κρέμα (αραβοσίτου)	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα
<u>Μεσημεριανό</u> Μοσχάρι βραστό με λαχανικά, ψωμί Μπανάνα	<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο	<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόσουπα, σαλάτα (ντομάτα), ψωμί Μπανάνα (1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)

2 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με κέικ	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα
<u>Μεσημεριανό</u> Ψάρι βραστό με λαχανικά, ψωμί Αχλάδι (1-3 ετών) Μανταρίνια (4-6 ετών)	<u>Μεσημεριανό</u> Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα (λάχανο-καρότο), ψωμί Αχλάδι

Πίνακας Β-21. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 2^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	2 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	359,76	354,87	402,49	396,82	368,54
Πρωτεΐνες (gr)	25,86	13,07	17,13	20,27	10,09
Υδατάνθρακες (gr)	38,2	41,48	39,03	51,7	57,96
Λίπη (gr)	11,68	16,36	20,22	12,67	11,23
Κορεσμένα λ.ο (gr)	5,12	7,01	6,44	2,23	4,17
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	4,01	7,65	8,72	6,97	4,49
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	0,91	1,2	3,39	2,38	1,41
Χοληστερόλη (mgr)	68,66	36,63	89,78	56,9	20,62
Φυτικές ίνες (gr)	3,4	6,94	2,45	3,96	4,75
Βιταμίνη Α (μgr RE)	403,63	81,88	102,25	620,34	443,9
Βιταμίνη D (IU)	63,8	32	3,49	41,68	0,00
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	0,56	1,26	1,21	2,24	1
Βιταμίνη Κ (μgr)	7,47	40,46	11,18	1,31	59,91
Θειαμίνη (mgr)	0,4	0,19	0,34	0,43	0,23
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,61	0,37	0,32	0,28	0,19
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,05	1,25	1,1	0,76	0,42
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,88	0,3	0,65	0,42	0,17
Βιταμίνη Β12 (μgr)	3,32	1,03	0,32	0,84	0,32
Φυλλικό οξύ (μgr)	80,69	96,31	70,75	91,95	62,27
Βιταμίνη C (mgr)	11,64	10,44	14,02	69,38	17,83
Νιασίνη (mgr NE)	6,42	1,48	6,54	4,3	2,48
Ασβέστιο (mgr)	211,38	270,29	53,64	109,89	72,28
Φώσφορος (mgr)	373,83	275,86	166,87	324,13	121,01
Μαγνήσιο (mgr)	72,4	45,71	42,12	66,01	38,73
Σίδηρος (mgr)	3,18	2,19	2,29	2,23	2,11
Ψευδάργυρος (mgr)	5,94	2,04	1,37	0,95	1,34

Πίνακας Β-22. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 2^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	2 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	508,27	553,4	521,81	485,33	587,18
Πρωτεΐνες (gr)	34,29	19,96	23,02	27,09	16,37
Υδατάνθρακες (gr)	60,71	68,14	51,66	60,83	92,13
Λίπη (gr)	14,74	24,19	24,8	15,3	17,85
Κορεσμένα λ.ο (gr)	6,1	10,78	7,42	2,62	5,74
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	5,04	10,79	10,75	8,52	7,76
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,39	1,87	4,58	2,88	2,43
Χοληστερόλη (mgr)	86,17	57,24	109,71	68,99	30,3
Φυτικές ίνες (gr)	5,46	10,47	3,24	4,99	7,4
Βιταμίνη Α (μgr RE)	527,9	124,31	119,65	863,14	451,45
Βιταμίνη D (IU)	69,4	48	4,37	53,9	0,00
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	0,83	1,83	1,51	2,55	1,79
Βιταμίνη Κ (μgr)	9,82	80,91	20,41	2,61	62,52
Θειαμίνη (mgr)	0,58	0,32	0,54	0,62	0,41
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,82	0,6	0,43	0,35	0,35
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,38	1,88	1,4	1,03	0,68
Βιταμίνη Β6 (mgr)	1,32	0,45	0,48	0,57	0,26
Βιταμίνη Β12 (μgr)	4,29	1,59	0,4	1,09	0,62
Φυλλικό οξύ (μgr)	121,47	142,08	113,06	123,17	101,32
Βιταμίνη C (mgr)	17,66	15,92	38,88	92,73	22,63
Νιασίνη (mgr NE)	9,13	2,46	8,82	5,81	4,46
Ασβέστιο (mgr)	247,16	425,64	108,92	138,23	116,99
Φώσφορος (mgr)	476,97	418,68	222,18	407,13	191,15
Μαγνήσιο (mgr)	101,86	68,91	43,73	88,76	58,09
Σίδηρος (mgr)	4,62	3,33	3,37	2,88	3,61
Ψευδάργυρος (mgr)	7,92	3,09	1,77	1,33	2,24

3^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με αυγό βραστό	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί
<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο με μπάμιες, τυρί φέτα, ψωμί Ροδάκινο	<u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί Μπανάνα	<u>Μεσημεριανό</u> Μπριζόλα χοιρινή ψητή με πουρέ πατάτας, σαλάτα (ντομάτα), ψωμί Νεκταρίνια

3^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με αυγό βραστό
<u>Μεσημεριανό</u> Μπιφτέκια, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Ροδάκινο	<u>Μεσημεριανό</u> Ρεβίθια, τυρί φέτα, ψωμί Μπανάνα

Πίνακας Β-23. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 3^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	3 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	506,49	412,46	349,27	310,52	441,89
Πρωτεΐνες (gr)	24,72	16,91	23,75	10,49	19,35
Υδατάνθρακες (gr)	33,41	39,36	34,29	30,55	44,59
Λίπη (gr)	31,71	22,63	13,1	16,62	21,94
Κορεσμένα λ.ο (gr)	11,75	7,68	5,34	6,24	7,59
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	14,05	10,65	4,92	7,34	9,67
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	4,41	2,58	1,77	1,52	2,92
Χοληστερόλη (mgr)	98,7	259,31	58,34	50,89	259,31
Φυτικές ίνες (gr)	4,45	5,08	2,83	2,7	6,29
Βιταμίνη Α (μgr RE)	204,14	225,16	121,69	95,72	135,48
Βιταμίνη D (IU)	0,00	28,6	27,64	1,62	28,6
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	2,43	2,59	1,25	1,29	2,04
Βιταμίνη Κ (μgr)	2,61	83,57	9,97	21,89	83,57
Θειαμίνη (mgr)	0,4	0,34	0,76	0,25	0,4
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,58	0,77	0,42	0,29	0,68
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,52	1,58	1,03	0,62	1,75
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,56	0,6	0,51	0,15	0,66
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,71	1,11	0,66	0,86	1,11
Φυλλικό οξύ (μgr)	108,7	99,33	49,71	53,6	207,51
Βιταμίνη C (mgr)	26,45	32,24	20,98	11,65	10,13
Νιασίνη (mgr NE)	8,59	2,72	5,93	3,8	2,24
Ασβέστιο (mgr)	244,05	245,81	176,56	57,09	232,55
Φώσφορος (mgr)	306,37	279,17	296,9	113,11	320,99
Μαγνήσιο (mgr)	73,69	59,75	48,93	28,18	62
Σίδηρος (mgr)	2,61	3,02	2,21	2,04	3,41
Ψευδάργυρος (mgr)	2,54	1,96	2,42	1,76	2,58

Πίνακας Β-24. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 3^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	3 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	729,45	607,66	590,71	537,71	657,59
Πρωτεΐνες (gr)	35,67	23,2	41,31	19,03	26,63
Υδατάνθρακες (gr)	53,41	68,08	55,85	56,08	75,92
Λίπη (gr)	43,09	29,73	22,44	26,76	29,62
Κορεσμένα λ.ο (gr)	16,02	10,78	9,64	9,22	10,77
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	18,82	13,38	8,13	12,31	12,64
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	6,25	3,55	2,85	2,68	4,08
Χοληστερόλη (mgr)	134,68	274,74	102,88	82,91	274,74
Φυτικές ίνες (gr)	6,04	7,63	4,4	4,72	9,51
Βιταμίνη Α (μgr RE)	259,34	273,39	203,61	130,3	161,44
Βιταμίνη D (IU)	0,00	28,6	43,76	2,92	28,6
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	3,17	3,27	2,07	2,24	2,68
Βιταμίνη Κ (μgr)	5,22	87,22	12,58	24,5	87,22
Θειαμίνη (mgr)	0,64	0,55	1,3	0,46	0,63
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,89	1,09	0,73	0,52	0,97
Παντοθενικό οξύ (mgr)	2,15	2,05	1,56	1	2,3
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,79	0,98	0,76	0,24	1,06
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,08	1,41	1,18	1,55	1,41
Φυλλικό οξύ (μgr)	165,98	148,72	85,43	93,5	295,25
Βιταμίνη C (mgr)	34,13	43,21	24,17	15,87	16,03
Νιασίνη (mgr NE)	12,15	4,55	9,86	7,01	4
Ασβέστιο (mgr)	382,21	374,63	335,33	102,45	360,27
Φώσφορος (mgr)	449,54	385,74	511,73	196,76	445,51
Μαγνήσιο (mgr)	103,19	89,87	75,66	46,22	95,07
Σίδηρος (mgr)	4,12	4,46	3,67	3,69	5,07
Ψευδάργυρος (mgr)	3,7	2,78	4,19	3,15	3,63

4^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με αυγό βραστό	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με μπισκότα
<u>Μεσημεριανό</u> Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, ψωμί Αχλάδι	<u>Μεσημεριανό</u> Μπιφτέκια με πατάτες στο φούρνο, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μπανάνα	<u>Μεσημεριανό</u> Φασολάδα, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο

4^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα
<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο κοκκινιστό με μακαρόνια, σαλάτα (μαρούλι), ψωμί Αχλάδι	<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, σαλάτα (ντομάτα), ψωμί Μπανάνα (1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)

Πίνακας Β-25. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 4^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	4^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	381,36	491,89	391,48	403,21	379,57
Πρωτεΐνες (gr)	17,23	13,28	11,72	16,49	14,11
Υδατάνθρακες (gr)	35,21	59,99	52,01	56,33	41,9
Λίπη (gr)	20,37	23,2	16,57	13,04	17,99
Κορεσμένα λ.ο (gr)	7,29	7,21	7,47	4,44	5,29
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	9,09	11,97	6,98	5,22	8,03
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,28	2,17	1,4	2,11	3,01
Χοληστερόλη (mgr)	259,31	50,89	48,19	36,88	64,95
Φυτικές ίνες (gr)	4,4	4,86	6,37	3,99	3,3
Βιταμίνη Α (μgr RE)	571,79	70,84	326,3	165,23	658,5
Βιταμίνη D (IU)	28,6	1,62	0,00	63,8	182,3
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	3,13	1,93	1,38	1,38	2,06
Βιταμίνη Κ (μgr)	82,36	23,1	40,46	77,52	11,18
Θειαμίνη (mgr)	0,31	0,39	0,41	0,3	0,38
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,79	0,32	0,46	0,52	0,37
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,35	1,16	0,84	1,03	0,94
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,36	0,82	0,33	0,28	0,65
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,11	0,86	0,56	0,52	4,42
Φυλλικό οξύ (μgr)	213,55	78,2	126,2	98,79	66,33
Βιταμίνη C (mgr)	23,02	39,57	61,53	16,28	17,93
Νιασίνη (mgr NE)	2,42	5,43	2,49	5,07	6,88
Ασβέστιο (mgr)	307,4	68,76	208,51	248,84	58,58
Φώσφορος (mgr)	278,28	176,78	231,28	276,4	187,58
Μαγνήσιο (mgr)	82,53	66,23	56,16	61,76	72,72
Σίδηρος (mgr)	4,81	3,14	2,5	2,59	2,53
Ψευδάργυρος (mgr)	2,17	2,27	1,49	2,98	0,8

Πίνακας Β-26. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 4^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	4 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	575,03	799,53	540,98	583,84	512,91
Πρωτεΐνες (gr)	23,68	22,94	17,09	23,24	19,64
Υδατάνθρακες (gr)	62,99	99,26	71,67	80,64	60,18
Λίπη (gr)	27,55	36,06	22,78	19,64	22,06
Κορεσμένα λ.ο (gr)	10,34	10,61	10,42	5,84	5,99
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	11,9	18,79	9,37	8,38	9,89
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	3,25	3,59	2,06	3,45	4,11
Χοληστερόλη (mgr)	274,74	82,91	63,47	53,24	78,67
Φυτικές ίνες (gr)	7,28	7,67	9,5	6,2	5,3
Βιταμίνη Α (μgr RE)	741,77	79,37	428,48	180,82	823,78
Βιταμίνη D (IU)	28,6	2,92	0,00	69,4	227,88
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	4,25	2,96	1,92	2,17	2,66
Βιταμίνη Κ (μgr)	84,97	26,75	80,91	78,82	26,5
Θειαμίνη (mgr)	0,51	0,66	0,55	0,44	0,64
Ριβοφλαβίνη (mgr)	1,11	0,58	0,68	0,67	0,51
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,72	1,77	1,16	1,39	1,31
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,51	1,31	0,47	0,4	0,5
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,41	1,55	0,85	0,59	5,52
Φυλλικό οξύ (μgr)	300,93	131,42	167,97	134,49	120,27
Βιταμίνη C (mgr)	32,3	54,96	66,44	20,67	66,12
Νιασίνη (mgr NE)	4,13	9,08	3,47	7,99	9,36
Ασβέστιο (mgr)	462,82	118,57	321,57	287,77	131,9
Φώσφορος (mgr)	387,44	286,73	332,42	354,82	253,95
Μαγνήσιο (mgr)	116,82	104,17	75,75	80,99	86,18
Σίδηρος (mgr)	6,95	5,27	3,54	3,66	3,7
Ψευδάργυρος (mgr)	3,08	3,85	2,24	4,03	1,1

5 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμέλαδα	<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά
<u>Μεσημεριανό</u> Μελιτζάνες, ψωμί, τυρί, φέτα, μήλο	<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, σαλάτα (λάχανο), ψωμί, Μπανάνα	<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο, γιουβέτσι, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί, Μήλο

5 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα με μπισκότα	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι
<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί, φέτα, ψωμί, Αχλάδι	<u>Μεσημεριανό</u> Μπιφτέκια με πουρέ πατάτες, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί, Μπανάνα

Πίνακας Β-27. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 5^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	5 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	356,62	381,85	404,06	428,37	410,88
Πρωτεΐνες (gr)	12,41	14,36	24,72	15,68	12,51
Υδατάνθρακες (gr)	33,42	42,37	53,31	46,72	48,27
Λίπη (gr)	20,77	17,98	9,92	21,36	19,49
Κορεσμένα λ.ο (gr)	8,31	5,29	4,01	10,01	7,16
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	9,78	8,02	2,96	8,84	8,51
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,84	3,01	1,72	1,54	2,07
Χοληστερόλη (mgr)	38,6	64,95	65,56	64,65	53,51
Φυτικές ίνες (gr)	4,98	3,78	3,17	6,64	3,78
Βιταμίνη Α (μgr RE)	115,1	643,34	71,89	125,47	95,82
Βιταμίνη D (IU)	5,04	182,3	63,8	48,40	9,38
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,84	1,97	0,8	1,63	1,34
Βιταμίνη Κ (μgr)	41,76	57,1	75,9	6,27	24,29
Θειαμίνη (mgr)	0,28	0,38	0,31	0,31	0,31
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,45	0,37	0,54	0,65	0,37
Παντοθενικό οξύ (mgr)	0,8	0,91	1,67	1,2	0,96
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,3	0,66	0,47	0,34	0,59
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,71	4,42	0,62	0,99	0,91
Φυλλικό οξύ (μgr)	70,25	77,01	73,74	107,42	68,07
Βιταμίνη C (mgr)	16,55	23,41	11,22	10,6	24,19
Νιασίνη (mgr NE)	2,31	6,78	8,18	2,2	4,43
Ασβέστιο (mgr)	298,61	73,9	215,57	327,38	83,51
Φώσφορος (mgr)	243,62	188,18	325,34	324,96	162,3
Μαγνήσιο (mgr)	38,47	74,6	65,5	50,42	54,35
Σίδηρος (mgr)	1,87	2,6	2,06	2,73	2,59
Ψευδάργυρος (mgr)	1,81	0,84	3,52	2,09	2,07

Πίνακας Β-28. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 5^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	5 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	596,43	559,31	583,91	585,07	660,59
Πρωτεΐνες (gr)	22,16	19,98	37,36	21,38	21,13
Υδατάνθρακες (gr)	59,21	72,1	77	67,35	79,56
Λίπη (gr)	32,32	22,4	13,63	27,93	29,8
Κορεσμένα λ.ο (gr)	14,18	6,16	4,93	12,97	10,21
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	13,86	9,9	4,1	11,49	13,47
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,91	4,17	2,75	2,21	3,25
Χοληστερόλη (mgr)	68,3	78,67	97,75	79,93	85,53
Φυτικές ίνες (gr)	7,75	5,8	5,18	9,99	5,79
Βιταμίνη Α (μgr RE)	189,85	796,22	80,31	154,34	104,15
Βιταμίνη D (IU)	10,8	227,88	69,4	48,4	10,67
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	2,6	2,61	1,17	2,33	2,03
Βιταμίνη Κ (μgr)	83,52	60,75	119,29	7,57	28,89
Θειαμίνη (mgr)	0,49	0,6	0,45	0,45	0,53
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,78	0,57	0,72	0,89	0,63
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,24	1,29	2,27	1,58	1,36
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,46	1,01	0,7	0,48	0,93
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,26	5,52	0,74	1,29	1,59
Φυλλικό οξύ (μgr)	115,38	120,39	105,33	153,5	113,7
Βιταμίνη C (mgr)	22,82	29,35	14,07	15,35	28,75
Νιασίνη (mgr NE)	3,92	9,52	12,86	3,21	7,33
Ασβέστιο (mgr)	539,58	114,64	253,5	437,83	127,92
Φώσφορος (mgr)	428,12	260,51	436,11	427,68	248,33
Μαγνήσιο (mgr)	60,96	106,59	87,21	67,26	81,61
Σίδηρος (mgr)	3,2	3,98	3,23	3,93	4,33
Ψευδάργυρος (mgr)	3,17	1,22	4,98	2,93	3,46

6^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με αυγό βραστό	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί
<u>Μεσημεριανό</u> Φασολάδα, τυρί φέτα, ψωμί Μπανάνα	<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο γιουβέτσι, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μήλο	<u>Μεσημεριανό</u> Αρακάς με πατάτες, τυρί φέτα, ψωμί Μπανάνα

6^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με μπισκότα	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι
<u>Μεσημεριανό</u> Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα (ντομάτα), ψωμί Αχλάδι	<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, σαλάτα (λάχανο), ψωμί Μήλο

Πίνακας Β-29. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 6^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	6 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	399,14	380,23	376,11	405,56	363,95
Πρωτεΐνες (gr)	18,42	20,91	14,8	10,32	13,93
Υδατάνθρακες (gr)	40,6	51,81	44,5	68,68	37,95
Λίπη (gr)	19,24	9,73	16,99	10,4	17,91
Κορεσμένα λ.ο (gr)	7,29	3,91	7,85	3,69	5,22
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	8,26	2,93	6,88	4,31	8
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,23	1,82	1,52	1,19	3,02
Χοληστερόλη (mgr)	259,31	60,2	38,6	31,76	64,95
Φυτικές ίνες (gr)	6,26	2,68	5,3	3,85	3,88
Βιταμίνη Α (μgr RE)	367,44	71,94	130,78	80,16	641,38
Βιταμίνη D (IU)	28,6	0,00	5,04	0,00	182,3
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,8	0,65	1,41	1,08	1,99
Βιταμίνη Κ (μgr)	83,57	72,24	3,82	8,67	96,23
Θειαμίνη (mgr)	0,37	0,23	0,37	0,31	0,37
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,74	0,24	0,53	0,23	0,33
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,48	1,28	0,89	0,65	0,81
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,63	0,4	0,69	0,18	0,38
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,11	0,2	0,71	0,37	4,42
Φυλλικό οξύ (μgr)	133,95	47,5	88,38	72,3	66,42
Βιταμίνη C (mgr)	10,91	10,37	36,81	63,26	21,27
Νιασίνη (mgr NE)	2,33	6,84	3,45	2,87	6,55
Ασβέστιο (mgr)	234,77	57,21	311,81	50,58	72,3
Φώσφορος (mgr)	309,65	186,13	289,21	135,88	181,12
Μαγνήσιο (mgr)	64,01	42,39	62,34	44,76	62
Σίδηρος (mgr)	3,05	2,05	2,84	2,14	2,54
Ψευδάργυρος (mgr)	2,1	1,79	2,35	1,3	0,78

Πίνακας Β-30. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 6^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	6 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	600,59	592,91	628,12	576,77	534,29
Πρωτεΐνες (gr)	25,39	34,38	25,41	15,37	19,2
Υδατάνθρακες (gr)	70,6	82,28	74,84	93,44	66,07
Λίπη (gr)	26,02	13,7	27,62	16,48	22,3
Κορεσμένα λ.ο (gr)	10,37	4,84	13,64	5,18	6,03
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	10,76	4,12	10,24	7,46	9,88
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	3,16	3,06	2,5	1,92	4,19
Χοληστερόλη (mgr)	274,74	92,54	68,3	41,28	78,67
Φυτικές ίνες (gr)	9,47	4,73	7,91	6,15	6,18
Βιταμίνη Α (μgr RE)	470,72	80,35	210,14	87,56	793,01
Βιταμίνη D (IU)	28,6	0,00	10,8	0,00	227,88
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	2,36	1,02	2,03	1,82	2,67
Βιταμίνη Κ (μgr)	87,22	116,94	7,47	9,97	138,94
Θειαμίνη (mgr)	0,59	0,41	0,61	0,42	0,57
Ριβοφλαβίνη (mgr)	1,05	0,42	0,91	0,33	0,49
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,94	1,91	1,42	0,85	1,11
Βιταμίνη Β6 (mgr)	1,02	0,62	1,12	0,26	0,5
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,41	0,32	1,26	0,68	5,52
Φυλλικό οξύ (μgr)	197,17	81,06	143,11	96,03	101,6
Βιταμίνη C (mgr)	17,07	13,36	48,93	67,91	25,84
Νιασίνη (mgr NE)	4,12	11,46	5,49	4,26	9,08
Ασβέστιο (mgr)	363,23	100,28	555,37	77,95	112,94
Φώσφορος (mgr)	430,39	295,98	488,89	191,74	247,93
Μαγνήσιο (mgr)	97,75	63,88	98,20	60,46	83,46
Σίδηρος (mgr)	4,59	3,53	4,45	3,17	3,88
Ψευδάργυρος (mgr)	2,99	2,84	3,88	2,1	1,12

7 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί <u>Μεσημεριανό</u> Κοτόσουπα, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μπανάνα (1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)	<u>Πρωινό</u> Γάλα με κέικ <u>Μεσημεριανό</u> Ψάρι πλακί με πατάτες, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μπανάνα	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με αυγό βραστό <u>Μεσημεριανό</u> Φασολάδα, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο

7 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά <u>Μεσημεριανό</u> Παστίτσιο, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μήλο	<u>Πρωινό</u> Κρέμα (αραβοσίτου) <u>Μεσημεριανό</u> Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, ψωμί Μπανάνα

Πίνακας Β-31. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 7^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	7^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	406,6	474,16	380,8	484,76	363,97
Πρωτεΐνες (gr)	20,82	26,25	17,98	19,31	12,05
Υδατάνθρακες (gr)	36,25	54,08	36,04	49,79	45,22
Λίπη (gr)	20,13	17,88	19,17	23,64	16,67
Κορεσμένα λ.ο (gr)	6,39	5,02	7,22	8,76	7,1
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	8,68	8,83	8,25	10,08	7,78
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	3,36	2,69	2,23	2,67	1,21
Χοληστερόλη (mgr)	91,32	77,43	259,31	71,33	36,63
Φυτικές ίνες (gr)	2,72	4,04	6,36	3,69	4,39
Βιταμίνη Α (μgr RE)	102,47	168,42	365,78	145,85	506,88
Βιταμίνη D (IU)	8,53	94,29	28,6	84,32	32
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	1,27	2,4	1,82	1,98	2,33
Βιταμίνη Κ (μgr)	23,1	26,75	121,51	64,7	2,51
Θειαμίνη (mgr)	0,35	0,39	0,35	0,33	0,21
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,38	0,54	0,7	0,63	0,49
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,24	1,38	1,38	1,21	1,15
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,69	0,85	0,35	0,34	0,57
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,53	1,35	1,11	1,4	1,03
Φυλλικό οξύ (μgr)	76,32	83,74	125,42	88,16	185,98
Βιταμίνη C (mgr)	14,85	35,39	9,03	16,02	25,89
Νιασίνη (mgr NE)	6,59	4,82	2,09	4,81	2,01
Ασβέστιο (mgr)	158,12	244,05	235,15	350,72	356,22
Φώσφορος (mgr)	248,75	459,4	302,75	373,09	259,78
Μαγνήσιο (mgr)	50,87	93,36	51,43	67,75	99,85
Σίδηρος (mgr)	2,4	2,49	2,98	2,39	3,71
Ψευδάργυρος (mgr)	1,94	1,56	2,04	3,83	2,04

Πίνακας Β-32. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 7^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	7 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	594,87	618,32	570,35	641,21	571,32
Πρωτεΐνες (gr)	31,09	33,98	24,58	24,13	18,83
Υδατάνθρακες (gr)	51,94	75,9	63,13	72,32	74,52
Λίπη (gr)	29,2	21,22	25,91	29,12	24,62
Κορεσμένα λ.ο (gr)	10,19	5,55	10,25	10,42	10,94
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	12,03	10,68	10,74	12,41	10,98
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	4,66	3,31	3,18	3,56	1,87
Χοληστερόλη (mgr)	125,52	90,88	274,74	85,16	57,24
Φυτικές ίνες (gr)	4,48	5,97	9,84	5,83	6,84
Βιταμίνη Α (μgr RE)	168,81	188,78	467,96	169,2	691,53
Βιταμίνη D (IU)	15,17	107,91	28,6	95,05	48
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	1,78	3,01	2,42	2,58	3,22
Βιταμίνη Κ (μgr)	38,28	29,1	163,27	105,15	4,86
Θειαμίνη (mgr)	0,59	0,53	0,57	0,47	0,35
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,57	0,68	0,97	0,79	0,78
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,7	1,71	1,75	1,45	1,8
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,55	1,26	0,51	0,42	0,96
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,86	1,63	1,41	1,64	1,59
Φυλλικό οξύ (μgr)	132,56	114,59	181,44	122	266
Βιταμίνη C (mgr)	61,38	46,89	13,94	20,07	37,12
Νιασίνη (mgr NE)	8,99	6,65	3,67	6,61	3,3
Ασβέστιο (mgr)	345,63	271,34	364,41	419,07	539,54
Φώσφορος (mgr)	395,32	557,94	417,99	452,04	400,44
Μαγνήσιο (mgr)	61,28	125,54	74,62	84,33	147,45
Σίδηρος (mgr)	3,58	3,43	4,47	3,38	5,38
Ψευδάργυρος (mgr)	2,98	1,95	2,87	4,9	3,13

8^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί
<u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο	<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο κοκκινιστό με μακαρόνια, σαλάτα (λάχανο), ψωμί Μπανάνα (1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)	<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο

8^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με αυγό βραστό	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα
<u>Μεσημεριανό</u> Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα (λάχανο), ψωμί Μπανάνα	<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μπανάνα (1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)

Πίνακας Β-33. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 8^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	8 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	359,92	384,62	396,62	435,26	384,37
Πρωτεΐνες (gr)	9,61	12,48	15,87	22,34	14,34
Υδατάνθρακες (gr)	38,31	56,15	45,1	54,83	42,9
Λίπη (gr)	20,78	12,83	18,33	14	18,05
Κορεσμένα λ.ο (gr)	8,34	4,41	7,98	3,68	5,31
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	9,57	5,16	7,86	6,4	8,03
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,96	2,14	1,62	1,91	3,04
Χοληστερόλη (mgr)	37,06	31,52	38,6	259,86	64,95
Φυτικές ίνες (gr)	5,19	3,93	6,96	3,27	3,58
Βιταμίνη Α (μgr RE)	168,8	64,62	113,76	121,17	661,3
Βιταμίνη D (IU)	0,00	0,00	5,04	28,6	182,3
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	2,12	0,85	1,52	1,44	2,09
Βιταμίνη Κ (μgr)	42,95	57,1	41,76	148,05	23,1
Θειαμίνη (mgr)	0,29	0,23	0,36	0,31	0,39
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,45	0,21	0,51	0,54	0,38
Παντοθενικό οξύ (mgr)	0,71	0,67	1,01	1,69	1,05
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,26	0,49	0,36	0,68	0,68
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,51	0,1	0,71	1,98	4,42
Φυλλικό οξύ (μgr)	66,84	65,06	139,31	89,07	71,93
Βιταμίνη C (mgr)	30,38	19,1	62,41	21,11	19,05
Νιασίνη (mgr NE)	2,45	3,82	2,5	4,15	6,92
Ασβέστιο (mgr)	220,17	65,01	304,38	88,91	64,18
Φώσφορος (mgr)	179,01	133,93	296,4	264,87	195,98
Μαγνήσιο (mgr)	41,87	48,89	50,1	57,87	77,52
Σίδηρος (mgr)	2,32	2	2,91	3,1	2,6
Ψευδάργυρος (mgr)	1,33	1,14	2,17	2,89	0,86

Πίνακας Β-34. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 8^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	8 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	555,38	558,89	644,53	671,32	517,71
Πρωτεΐνες (gr)	15,54	20,15	26,66	33,76	19,86
Υδατάνθρακες (gr)	67,4	76,92	71,93	88,12	61,18
Λίπη (gr)	27,84	19,33	29,82	20,6	22,13
Κορεσμένα λ.ο (gr)	11,39	5,73	13,84	5,19	6,01
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	12,29	8,33	11,88	9,73	9,9
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,94	3,62	2,68	2,88	4,13
Χοληστερόλη (mgr)	52,49	48,03	68,3	281,24	78,67
Φυτικές ίνες (gr)	8,02	5,95	10,57	5,44	5,58
Βιταμίνη Α (μgr RE)	215,93	94,79	184,41	140,71	826,58
Βιταμίνη D (IU)	0,00	0,00	10,8	28,6	227,88
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	2,83	1,43	2,27	2,13	2,69
Βιταμίνη Κ (μgr)	85,66	72,28	83,52	154,62	38,42
Θειαμίνη (mgr)	0,49	0,45	0,57	0,53	0,64
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,73	0,33	0,85	0,74	0,52
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,1	1,12	1,49	2,23	1,42
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,4	0,36	0,53	1,14	0,53
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,8	0,17	1,26	3,07	5,52
Φυλλικό οξύ (μgr)	109,11	117,2	199,26	134,07	125,87
Βιταμίνη C (mgr)	40,13	67,04	67,62	32,63	67,24
Νιασίνη (mgr NE)	4,08	6,6	4,1	7,44	9,40
Ασβέστιο (mgr)	350,03	137,36	544,89	129,9	137,5
Φώσφορος (mgr)	280,24	207,73	495,81	384,86	262,35
Μαγνήσιο (mgr)	61,52	58,73	74,19	92,27	90,98
Σίδηρος (mgr)	3,73	3,16	4,58	4,99	3,77
Ψευδάργυρος (mgr)	2,11	1,7	3,65	4,55	1,16

9^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά <u>Μεσημεριανό</u> Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μπανάνα (1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα <u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με αυγό βραστό <u>Μεσημεριανό</u> Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα (λάχανο), ψωμί Μήλο

9^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί <u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί Μπανάνα	<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά <u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, σαλάτα (μαρούλι), ψωμί Μπανάνα (1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)

Πίνακας Β-35. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 9^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	9 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	401,31	359,48	416,92	367,71	406,94
Πρωτεΐνες (gr)	14,04	9,6	21,9	15,57	18,39
Υδατάνθρακες (gr)	61,68	38,17	50,27	38,74	43,9
Λίπη (gr)	11,48	20,78	13,93	18,19	18,25
Κορεσμένα λ.ο (gr)	4,37	8,34	3,61	8,02	5,4
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	4,5	9,57	6,38	7,84	8,05
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,32	1,96	1,92	1,57	2,96
Χοληστερόλη (mgr)	25,98	37,06	259,86	38,6	70,31
Φυτικές ίνες (gr)	4,43	5,19	3,37	6,65	4,52
Βιταμίνη Α (μgr RE)	70,95	169,1	119,51	94,42	746,91
Βιταμίνη D (IU)	63,8	0,00	28,6	5,04	246,1
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,04	2,12	1,46	1,41	2,33
Βιταμίνη Κ (μgr)	26,75	41,76	185,99	3,82	78,72
Θειαμίνη (mgr)	0,31	0,29	0,29	0,28	0,47
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,52	0,45	0,49	0,52	0,7
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,02	0,71	1,58	0,92	1,36
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,53	0,26	0,4	0,59	0,73
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,74	0,51	1,98	0,71	4,84
Φυλλικό οξύ (μgr)	87,02	68,9	80,54	116,03	116,16
Βιταμίνη C (mgr)	15,35	30,65	21,23	11,79	22,93
Νιασίνη (mgr NE)	4,04	2,44	3,91	2,32	8,24
Ασβέστιο (mgr)	213,66	222,15	89,29	292,45	254,1
Φώσφορος (mgr)	265,66	179,17	257,97	285,45	333,36
Μαγνήσιο (mgr)	74,14	41,89	45,29	51,13	98,58
Σίδηρος (mgr)	2,06	2,31	3,03	2,77	3,19
Ψευδάργυρος (mgr)	3,08	1,32	2,83	2,18	2,68

Πίνακας Β-36. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 9^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	9^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	549	550,16	641,08	627,52	507,45
Πρωτεΐνες (gr)	19,62	15,51	32,95	26,73	23,08
Υδατάνθρακες (gr)	79,11	65,96	80,64	68,49	55,41
Λίπη (gr)	17,46	27,84	20,49	29,72	22,05
Κορεσμένα λ.ο (gr)	5,84	11,39	5,07	13,93	6,09
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	7,66	12,29	9,71	11,87	9,86
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,05	2,94	2,9	2,62	3,85
Χοληστερόλη (mgr)	35,51	52,49	281,24	68,3	83,88
Φυτικές ίνες (gr)	6,65	8,02	5,81	9,98	6,48
Βιταμίνη Α (μgr RE)	93,31	216,38	137,95	166,17	912,2
Βιταμίνη D (IU)	69,4	0,00	28,6	10,8	297,28
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,63	2,83	2,19	2,11	2,94
Βιταμίνη Κ (μgr)	40,77	83,52	230,69	7,47	92,74
Θειαμίνη (mgr)	0,51	0,49	0,5	0,5	0,68
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,64	0,72	0,66	0,9	0,84
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,31	1,09	2,04	1,48	1,70
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,37	0,4	0,62	1	0,58
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,04	0,8	3,07	1,26	5,94
Φυλλικό οξύ (μgr)	138,88	112,17	118,34	183,17	168,12
Βιταμίνη C (mgr)	63,94	40,52	29,51	18,24	70,97
Νιασίνη (mgr NE)	6,02	4,07	6,99	4,12	10,79
Ασβέστιο (mgr)	281,91	352,91	131,08	532,16	322,28
Φώσφορος (mgr)	333,16	280,42	372,46	490,36	400,65
Μαγνήσιο (mgr)	84,64	61,52	69,14	85,77	112,26
Σίδηρος (mgr)	3,03	3,7	4,87	4,49	4,06
Ψευδάργυρος (mgr)	4,29	2,09	4,44	3,72	3,38

10 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με κέικ	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα
<u>Μεσημεριανό</u> Μελιτζάνες, μάμ, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο	<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόσουπα, τυρί φέτα, ψωμί Μπανάνα	<u>Μεσημεριανό</u> Ρεβίθια, τυρί φέτα, ψωμί Αχλάδι

10 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Γιαούρτι με φρυγανιές	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με τυρί
<u>Μεσημεριανό</u> Ομελέτα, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μήλο	<u>Μεσημεριανό</u> Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μήλο

Πίνακας Β-37. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 10^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	10^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	356,62	535,69	394,81	418,09	358,45
Πρωτεΐνες (gr)	12,41	23,02	12,17	12,8	13,24
Υδατάνθρακες (gr)	33,42	53,03	44,83	27,85	51,85
Λίπη (gr)	20,77	26,6	20,15	29,11	11,06
Κορεσμένα λ.ο (gr)	8,31	9,38	8,23	7,61	4,14
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	9,78	11,16	8,63	8,87	4,43
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,84	4,37	2,3	10,6	1,36
Χοληστερόλη (mgr)	38,6	125,41	37,06	158,11	22,16
Φυτικές ίνες (gr)	4,98	2,25	6,49	2,79	4,03
Βιταμίνη Α (μgr RE)	115,1	156,34	78,12	118,15	66,76
Βιταμίνη D (IU)	5,04	8,51	0,00	39,77	5,04
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,84	1,68	1,7	4,19	0,93
Βιταμίνη Κ (μgr)	41,76	2,51	2,61	59,74	61,04
Θειαμίνη (mgr)	0,28	0,47	0,35	0,22	0,23
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,45	0,62	0,37	0,5	0,23
Παντοθενικό οξύ (mgr)	0,8	1,56	0,9	1,45	0,56
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,3	0,8	0,3	0,23	0,19
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,71	0,88	0,51	0,98	0,52
Φυλλικό οξύ (μgr)	70,25	109,59	180,06	59,01	52,21
Βιταμίνη C (mgr)	16,55	60,18	8,09	12,45	12,33
Νιασίνη (mgr NE)	2,31	7,09	1,99	2,67	2,47
Ασβέστιο (mgr)	298,61	234,63	211,98	169,55	154,56
Φώσφορος (mgr)	243,62	338,73	224,09	225,72	193,03
Μαγνήσιο (mgr)	38,47	55,42	45,24	33,54	42,39
Σίδηρος (mgr)	1,87	2,66	2,76	2,11	2,02
Ψευδάργυρος (mgr)	1,81	2,28	2	1,74	1,8

Πίνακας Β-38. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 10^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	10^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	593,98	713,09	611,89	610,9	620,87
Πρωτεΐνες (gr)	22	30,97	19,22	18	23,39
Υδατάνθρακες (gr)	59,17	73,33	76,68	48,88	82,82
Λίπη (gr)	32,13	34,43	27,85	39,2	22,06
Κορεσμένα λ.ο (gr)	14,03	12,99	11,34	10,08	8,54
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	13,81	13,89	11,63	11,87	8,95
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,9	5,44	3,48	14,44	2,48
Χοληστερόλη (mgr)	67,41	160,32	52,49	210	46,11
Φυτικές ίνες (gr)	7,75	3,72	10,08	4,77	6,58
Βιταμίνη Α (μgr RE)	188,57	191,76	101,83	149,35	115,94
Βιταμίνη D (IU)	10,8	9,38	0,00	53,02	10,8
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	2,6	2,06	2,52	5,69	1,71
Βιταμίνη Κ (μgr)	83,52	4,86	5,22	100,19	102,8
Θειαμίνη (mgr)	0,48	0,63	0,58	0,36	0,41
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,77	0,89	0,64	0,7	0,43
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,23	2,09	1,37	1,91	0,85
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,46	1,22	0,46	0,31	0,3
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,24	1,25	0,8	1,28	1,08
Φυλλικό οξύ (μgr)	115,06	144,17	264,66	89,4	89,8
Βιταμίνη C (mgr)	22,82	65	12,43	16,05	17,43
Νιασίνη (mgr NE)	3,91	9,31	3,56	4,11	4,44
Ασβέστιο (mgr)	534,66	340,52	344,75	233,89	311,99
Φώσφορος (mgr)	424,75	448,92	346,39	305,55	345,59
Μαγνήσιο (mgr)	60,77	79,36	68,92	46,51	65,36
Σίδηρος (mgr)	3,2	3,63	4,44	3,28	3,52
Ψευδάργυρος (mgr)	3,14	6,2	3,05	2,35	3,24

11^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με κέικ	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με τσουρέκι	<u>Πρωινό</u> Κρέμα (αραβοσίτου)
<u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί Ροδάκινο	<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο με πλάφι, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Νεκταρίνια	<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί Κεράσια

11^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι
<u>Μεσημεριανό</u> Μπιφτέκια στο φούρνο, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Αχλάδι	<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, ψωμί Ροδάκινο

Πίνακας Β-39. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 11^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	11 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	422,07	439,44	365,69	398	417,11
Πρωτεΐνες (gr)	11,25	22,83	13,65	12,19	15,05
Υδατάνθρακες (gr)	50,83	67,29	43,13	45,02	48,52
Λίπη (gr)	21,36	8,58	16,72	19,48	18,4
Κορεσμένα λ.ο (gr)	6,94	2,08	7,1	7,07	3,81
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	10,69	3,18	7,79	8,54	9,12
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,78	2,25	1,31	2,08	3,79
Χοληστερόλη (mgr)	46,87	71,33	36,63	53,51	74,76
Φυτικές ίνες (gr)	5,07	2,5	6,87	3,98	2,94
Βιταμίνη Α (μgr RE)	232,56	126,89	91,14	93,16	700,47
Βιταμίνη D (IU)	5,01	3,76	32	9,38	187,31
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	2,91	1,3	1,18	1,5	2,75
Βιταμίνη Κ (μgr)	1,31	31,79	1,31	21,89	1,31
Θειαμίνη (mgr)	0,4	0,37	0,21	0,3	0,46
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,53	0,33	0,4	0,34	0,39
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,04	1,64	1,29	0,86	1,08
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,3	0,44	0,29	0,3	0,38
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,58	0,26	1,03	0,91	4,49
Φυλλικό οξύ (μgr)	103,69	93,47	97,26	64,58	87,79
Βιταμίνη C (mgr)	83,64	62,68	11,51	22,12	62,93
Νιασίνη (mgr NE)	3,4	8,09	1,66	4,2	7,39
Ασβέστιο (mgr)	261,12	105,34	275,19	88,97	96,32
Φώσφορος (mgr)	263,9	295,76	283	158,66	257,73
Μαγνήσιο (mgr)	54,42	55,73	49,37	42,89	69,14
Σίδηρος (mgr)	2,6	2,56	2,32	2,57	2,6
Ψευδάργυρος (mgr)	1,48	1,98	2,05	2,05	0,87

Πίνακας Β-40. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 11^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	11^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	559,47	602,14	581,52	636,93	529,38
Πρωτεΐνες (gr)	16,22	35,49	21,23	20,58	19,37
Υδατάνθρακες (gr)	67,69	87,2	72,91	73,51	64,4
Λίπη (gr)	27,76	12,08	25	29,81	22,11
Κορεσμένα λ.ο (gr)	9,88	2,93	10,99	10,06	4,52
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	13,31	4,36	11,09	13,54	10,9
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	3,45	3,29	2,12	3,27	4,65
Χοληστερόλη (mgr)	62,15	103,52	57,24	85,53	88,34
Φυτικές ίνες (gr)	7,3	3,73	10,55	6,34	4,63
Βιταμίνη Α (μgr RE)	306,89	173,35	144,72	99,24	879,29
Βιταμίνη D (IU)	5,01	3,76	48	10,67	232,89
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	3,8	1,94	1,67	2,37	3,59
Βιταμίνη Κ (μgr)	2,61	36,03	2,61	24,5	2,61
Θειαμίνη (mgr)	0,53	0,48	0,37	0,51	0,59
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,77	0,47	0,66	0,58	0,51
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,42	2,27	1,98	1,19	1,38
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,41	0,64	0,44	0,39	0,48
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,87	0,38	1,59	1,59	5,59
Φυλλικό οξύ (μgr)	132,1	112,33	144,36	106,99	109,11
Βιταμίνη C (mgr)	94,14	65,65	18,69	25,11	68,26
Νιασίνη (mgr NE)	4,94	12,62	2,87	6,92	9,83
Ασβέστιο (mgr)	373,78	130,32	436,79	138,18	119,77
Φώσφορος (mgr)	353,97	396,63	434,67	242,31	313,38
Μαγνήσιο (mgr)	71,73	75,46	77,22	60,68	88,27
Σίδηρος (mgr)	3,5	3,58	3,62	4,3	3,44
Ψευδάργυρος (mgr)	2,21	2,97	3,12	3,43	1,17

12 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Γάλα Ψωμί με τυρί	<u>Πρωινό</u> Γάλα Ψωμί με βούτυρο και μέλι
<u>Δεκατιανό</u> Αχλάδι	<u>Δεκατιανό</u> Μπανάνα	<u>Δεκατιανό</u> Μπανάνα
<u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί	<u>Μεσημεριανό</u> Γιουβαρλάκια, τυρί φέτα, ψωμί	<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό, τυρί φέτα, ψωμί

12 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα με κέικ	<u>Πρωινό</u> Γάλα και αυγό βραστό
<u>Δεκατιανό</u> Μήλο	<u>Δεκατιανό</u> Μήλο
<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, ψωμί	<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί

Πίνακας Β-41. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 12^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	12^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	439,72	623,18	513,65	450,48	418,99
Πρωτεΐνες (gr)	13,72	28,05	20,53	18,01	21,3
Υδατάνθρακες (gr)	45,24	47,8	60,99	44,87	32,81
Λίπη (gr)	24,88	36,11	22,31	22,36	23,57
Κορεσμένα λ.ο (gr)	10,84	15,8	11,47	6,32	9,72
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	10,78	15,33	7,59	10,24	9,99
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,11	2,45	2,2	3,93	2,13
Χοληστερόλη (mgr)	53,51	129,03	73,78	91,22	275,62
Φυτικές ίνες (gr)	5,28	2,57	2,96	3	6,4
Βιταμίνη Α (μgr RE)	205,31	135,76	134,27	690,32	187,25
Βιταμίνη D (IU)	48,4	57,07	48,4	235,71	77
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	2,38	1,75	0,95	2,56	1,96
Βιταμίνη Κ (μgr)	7,57	8,78	9,97	45,42	125,17
Θειαμίνη (mgr)	0,34	0,42	0,3	0,41	0,28
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,66	0,81	0,64	0,54	0,85
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,1	1,43	1,28	1,2	1,86
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,3	0,74	0,63	0,41	0,41
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,94	2,57	1,02	4,92	1,54
Φυλλικό οξύ (μgr)	77,93	101,82	62,5	61,59	121,23
Βιταμίνη C (mgr)	31,33	10,76	8,38	10,85	11,05
Νιασίνη (mgr NE)	2,57	5,27	4,09	6,58	1,61
Ασβέστιο (mgr)	369,72	447,34	333,06	230,05	346,27
Φώσφορος (mgr)	295,29	441,78	344,09	349,91	397,08
Μαγνήσιο (mgr)	59,25	66,36	61,41	72,58	52,54
Σίδηρος (mgr)	2,43	3,35	2,25	2,48	2,9
Ψευδάργυρος (mgr)	1,83	4,69	2,35	1,22	2,54

Πίνακας Β-42. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 12^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	12^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	636,3	943,36	791,38	568,6	569,79
Πρωτεΐνες (gr)	19,77	42,04	31,55	22,04	26,86
Υδατάνθρακες (gr)	74,48	78,69	98,29	62,27	51,99
Λίπη (gr)	32,01	52,27	32,54	26,21	30,07
Κορεσμένα λ.ο (gr)	13,87	23,47	15,58	7,06	12,7
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	13,54	21,47	11,56	12,01	12,6
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	3,1	3,74	3,79	4,82	2,8
Χοληστερόλη (mgr)	68,94	183,39	105,43	104,8	290,9
Φυτικές ίνες (gr)	8,2	4,55	5,12	4,94	9,67
Βιταμίνη Α (μgr RE)	251,29	208,79	173,86	841,94	217,42
Βιταμίνη D (IU)	48,4	64,04	48,4	281,29	77
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	3,23	2,53	1,56	3,18	2,53
Βιταμίνη Κ (μgr)	10,18	12,43	14,57	85,87	165,62
Θειαμίνη (mgr)	0,54	0,67	0,51	0,54	0,4
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,95	1,21	0,96	0,65	1,08
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,5	2,03	1,92	1,44	2,23
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,42	1,18	1,08	0,51	0,56
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,23	3,58	1,38	6,03	1,83
Φυλλικό οξύ (μgr)	124,18	162,21	109,45	82,44	164,33
Βιταμίνη C (mgr)	40,75	16,49	14,49	15,4	16,25
Νιασίνη (mgr NE)	4,22	8,01	7,33	8,51	2,6
Ασβέστιο (mgr)	503,58	690,52	456,68	254,25	453,62
Φώσφορος (mgr)	399,64	661,13	489,66	402,46	496,7
Μαγνήσιο (mgr)	79,98	100,67	93,78	90,35	68,28
Σίδηρος (mgr)	3,88	5,24	3,86	3,35	4,04
Ψευδάργυρος (mgr)	2,65	6,91	3,55	1,46	3,33

13^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι <u>Μεσημεριανό</u> Αρακάς με πατάτες, τυρί φέτα, ψωμί Νεκταρίνια	<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά <u>Μεσημεριανό</u> Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Ροδάκινο	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα <u>Μεσημεριανό</u> Ψάρι πλακί με πατάτες, ψωμί Ροδάκινο

13^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Κρέμα (αραβοσίτου) <u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο ψητό στο φούρνο με πουρέ πατάτας, σαλάτα (ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μήλο	<u>Πρωινό</u> Γιαούρτι με δημητριακά <u>Μεσημεριανό</u> Φακές, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μπανάνα

Πίνακας Β-43. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 13^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	13^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	355,86	376,69	342,05	399,34	314,87
Πρωτεΐνες (gr)	11,33	13,88	20,98	16,7	10,85
Υδατάνθρακες (gr)	42,6	55,49	36,38	45,61	43,96
Λίπη (gr)	17,15	11,28	12,96	17,16	11,9
Κορεσμένα λ.ο (gr)	7,84	4,28	3,79	5,29	3,29
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	6,98	4,5	6,57	7,71	6,23
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,66	1,29	1,64	2,94	1,37
Χοληστερόλη (mgr)	37,06	25,98	51,15	52,91	11,83
Φυτικές ίνες (gr)	4,92	4,26	3,3	3,72	7,78
Βιταμίνη Α (μgr RE)	168,86	95,95	117,46	105,92	72,56
Βιταμίνη D (IU)	0,00	63,8	40,87	39,76	15,4
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,72	1,28	1,88	1,05	1,64
Βιταμίνη Κ (μgr)	3,8	25,55	2,61	20,59	21,79
Θειαμίνη (mgr)	0,36	0,3	0,29	0,23	0,32
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,45	0,49	0,26	0,21	0,48
Παντοθενικό οξύ (mgr)	0,81	0,97	0,7	1,62	1,16
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,4	0,24	0,44	0,44	0,57
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,51	0,74	0,84	0,74	0,35
Φυλλικό οξύ (μgr)	78,42	78,92	56,65	44,09	144,18
Βιταμίνη C (mgr)	35,02	14,18	26,08	24,64	19,51
Νιασίνη (mgr NE)	3,7	4,3	4,69	5,51	3,58
Ασβέστιο (mgr)	210,52	213,24	63,74	161,62	182,88
Φώσφορος (mgr)	213,81	261,74	262,49	250,12	243,76
Μαγνήσιο (mgr)	47,61	62,84	57,78	58,48	67,43
Σίδηρος (mgr)	2,73	1,96	2,02	1,79	2,74
Ψευδάργυρος (mgr)	1,8	3,07	0,95	1,72	2,73

Πίνακας Β-44. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 13^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	13^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	548,52	550,75	515,89	643,27	464,64
Πρωτεΐνες (gr)	18	19,48	29,85	27,88	15,17
Υδατάνθρακες (gr)	71,94	79,93	63,18	71,34	69,07
Λίπη (gr)	23,37	17,44	16,68	28,12	16,07
Κορεσμένα λ.ο (gr)	10,77	5,83	4,32	8,41	4,33
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	9,12	7,68	8,52	12,69	8,33
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,61	2,07	2,53	4,93	2,02
Χοληστερόλη (mgr)	52,49	35,51	64,76	89,97	14,91
Φυτικές ίνες (gr)	7,34	6,53	5,6	5,83	11,08
Βιταμίνη Α (μgr RE)	244,84	132,01	164,07	149,1	89,13
Βιταμίνη D (IU)	0,00	69,4	54,5	55,76	21
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	2,59	2,16	2,81	1,57	2,24
Βιταμίνη Κ (μgr)	7,36	26,85	5,22	21,89	24,14
Θειαμίνη (mgr)	0,57	0,44	0,49	0,37	0,47
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,74	0,65	0,44	0,34	0,69
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,26	1,26	1,07	2,41	1,57
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,56	0,33	0,61	0,64	0,91
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,8	1,04	1,13	1,14	0,44
Φυλλικό οξύ (μgr)	124,07	113,5	96,1	66,39	204,1
Βιταμίνη C (mgr)	46,03	20,06	37,26	30,51	26,08
Νιασίνη (mgr NE)	6,03	6,83	7,41	9,23	5,28
Ασβέστιο (mgr)	337,42	248,96	108,42	240,24	245,67
Φώσφορος (mgr)	327,75	332,8	372,9	381,75	328,58
Μαγνήσιο (mgr)	70,14	82,67	84,42	85,16	96,99
Σίδηρος (mgr)	4,23	3,05	3,34	2,88	3,98
Ψευδάργυρος (mgr)	2,72	4,38	1,45	2,67	3,72

14^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά <u>Μεσημεριανό</u> Γιουβαρλάκια, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο	<u>Πρωινό</u> Κρέμα (αραβοσίτου) <u>Μεσημεριανό</u> Σπανακόρυζο, τυρί φέτα, ψωμί Αχλάδι (1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι <u>Μεσημεριανό</u> Ψάρι πλακί με πατάτες, ψωμί Μπανάνα

14^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Γιαούρτι με φρυγανιές <u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί Αχλάδι	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα <u>Μεσημεριανό</u> Μοσχάρι βραστό με λαχανικά, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο

Πίνακας Β-45. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 14^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	14 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	555,01	351,53	367,11	345,25	388,64
Πρωτεΐνες (gr)	23,98	11,75	21,15	14,45	26,39
Υδατάνθρακες (gr)	42,87	42,11	42,72	36,63	33,34
Λίπη (gr)	32,36	16,66	13,16	17,06	17,18
Κορεσμένα λ.ο (gr)	13,38	7,02	3,88	7,37	9,29
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	14,21	7,81	6,57	7,51	5,3
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,27	1,22	1,66	1,46	1,19
Χοληστερόλη (mgr)	116,39	36,63	51,15	37,72	89,11
Φυτικές ίνες (gr)	3,17	4,59	3,46	6,69	3,01
Βιταμίνη Α (μgr RE)	99,12	503,92	92,16	83,64	439,14
Βιταμίνη D (IU)	67,43	32	40,87	0,00	0,00
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,78	2,49	1,64	1,51	0,44
Βιταμίνη Κ (μgr)	45,42	1,31	5,01	1,31	41,76
Θειαμίνη (mgr)	0,43	0,2	0,3	0,26	0,36
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,81	0,46	0,3	0,55	0,52
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,3	1,06	0,74	1,11	0,84
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,48	0,29	0,73	0,32	0,65
Βιταμίνη Β12 (μgr)	2,35	1,03	0,84	0,84	3,39
Φυλλικό οξύ (μgr)	113,51	180,43	62,69	107,24	55,2
Βιταμίνη C (mgr)	8,88	23,56	26,98	9,95	8,91
Νιασίνη (mgr NE)	6,25	1,79	4,44	1,88	5,13
Ασβέστιο (mgr)	362,73	359,7	62,18	297,96	196,22
Φώσφορος (mgr)	387,6	255,98	266,25	288,11	325,51
Μαγνήσιο (mgr)	56,68	88,37	69,06	44,61	42,28
Σίδηρος (mgr)	3,19	3,7	2,13	2,56	3,29
Ψευδάργυρος (mgr)	5,39	2,03	0,97	2,15	4,98

Πίνακας Β-46. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 14^ο παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	14^ο ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	780,79	527,2	563,48	539,51	599,73
Πρωτεΐνες (gr)	32,77	18,73	30,12	21,67	38,09
Υδατάνθρακες (gr)	65,84	63,07	75,26	62,68	60,39
Λίπη (gr)	43,76	24,27	17,05	24,69	23,86
Κορεσμένα λ.ο (gr)	18,18	10,77	4,49	10,85	12,77
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	18,98	10,96	8,53	10,43	7,17
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	3,25	1,81	2,57	2,32	1,99
Χοληστερόλη (mgr)	156,33	57,24	64,76	56,01	121,9
Φυτικές ίνες (gr)	5,39	6,82	5,74	10,25	5,38
Βιταμίνη Α (μgr RE)	130,73	703,93	112,52	119,41	584,06
Βιταμίνη D (IU)	74,24	48	54,5	0,00	0,00
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	2,48	3,19	2,31	2,26	0,75
Βιταμίνη Κ (μgr)	85,87	16,53	9,61	2,61	83,52
Θειαμίνη (mgr)	0,62	0,39	0,51	0,43	0,59
Ριβοφλαβίνη (mgr)	1,12	0,72	0,49	0,85	0,82
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,73	1,79	1,14	1,6	1,28
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,68	0,46	1,15	0,47	0,92
Βιταμίνη Β12 (μgr)	3,11	1,59	1,13	1,22	4,65
Φυλλικό οξύ (μgr)	163,22	276,56	107,87	161,51	96,19
Βιταμίνη C (mgr)	13,36	79,37	38,51	14,82	13,83
Νιασίνη (mgr NE)	8,85	3,05	6,86	3,22	7,73
Ασβέστιο (mgr)	485,75	572,12	105,91	445,69	321,66
Φώσφορος (mgr)	516,85	394,48	379,04	420,9	479,55
Μαγνήσιο (mgr)	75,95	128,92	104,92	66,19	64,24
Σίδηρος (mgr)	4,65	5,18	3,54	4,04	5,1
Ψευδάργυρος (mgr)	7,36	3,04	1,47	3,18	6,98

15^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα <u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί Αχλάδι	<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά <u>Μεσημεριανό</u> Μπριζόλα χοιρινή ψητή με πουρέ πατάτας,σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Αχλάδι	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με κέικ <u>Μεσημεριανό</u> Ρεβίθια, τυρί φέτα, ψωμί Μπανάνα

15^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Φρυγανιές με αυγό βραστό <u>Μεσημεριανό</u> Κοτόσουπα, ψωμί Μήλο	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα <u>Μεσημεριανό</u> Ψάρι πλακί με πατάτες,σαλάτα(μαρούλι), ψωμί Μήλο

Πίνακας Β-47. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 15^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	15^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	365,38	387,53	476,13	395,46	358,59
Πρωτεΐνες (gr)	9,74	24,06	13,84	22,79	21,43
Υδατάνθρακες (gr)	39,61	43,27	62,25	26,55	40,01
Λίπη (gr)	20,84	13,51	20,87	21,61	13,26
Κορεσμένα λ.ο (gr)	8,32	5,51	6,93	5,6	3,83
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	9,61	4,94	9,72	9,71	6,56
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,96	1,69	3,14	3,86	1,76
Χοληστερόλη (mgr)	37,06	62,15	46,87	311,96	51,15
Φυτικές ίνες (gr)	5,28	4,19	6,45	2,05	4,65
Βιταμίνη Α (μgr RE)	167,8	88,26	117,89	135,15	199,1
Βιταμίνη D (IU)	0,00	86,4	5,01	32,09	40,87
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	2,26	1,23	2,12	1,58	1,91
Βιταμίνη Κ (μgr)	2,61	25,55	2,51	120,21	113,01
Θειαμίνη (mgr)	0,29	0,84	0,47	0,3	0,32
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,47	0,67	0,47	0,52	0,29
Παντοθενικό οξύ (mgr)	0,72	1,45	1,25	1,64	0,75
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,25	0,6	0,65	0,41	0,49
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,51	0,87	0,58	0,92	0,84
Φυλλικό οξύ (μgr)	71,88	83,97	219,97	71,55	84,6
Βιταμίνη C (mgr)	30,2	22,72	62,7	5,74	35,62
Νιασίνη (mgr NE)	2,47	6,83	2,68	5,84	4,42
Ασβέστιο (mgr)	225,25	245,54	248,27	69,78	103,3
Φώσφορος (mgr)	182,27	368,99	309,64	239,53	273,76
Μαγνήσιο (mgr)	42,99	72,18	67,97	29,78	62,77
Σίδηρος (mgr)	2,37	2,31	3,09	2,53	2,85
Ψευδάργυρος (mgr)	1,38	3,72	2,11	1,81	1,06

Πίνακας Β-48. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών 4-6 ετών, 15^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	15^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	561,96	554,91	651,78	542,75	538,28
Πρωτεΐνες (gr)	15,79	36,51	19,89	28,29	30,02
Υδατάνθρακες (gr)	68,84	62,4	86,16	47,58	68,33
Λίπη (gr)	27,96	18,12	28,01	26,33	17,11
Κορεσμένα λ.ο (gr)	11,36	6,97	10,04	6,66	4,39
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	12,37	6,75	12,58	11,72	8,51
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,95	2,38	4,01	5,02	2,68
Χοληστερόλη (mgr)	52,49	92,27	62,15	331,82	64,76
Φυτικές ίνες (gr)	8,2	6,28	9,33	3,98	7,2
Βιταμίνη Α (μgr RE)	213,78	90,36	143,85	147,72	218,51
Βιταμίνη D (IU)	0,00	102,36	5,01	32,97	54,5
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	3,11	1,74	2,71	2,01	2,62
Βιταμίνη Κ (μgr)	5,22	26,85	4,86	160,66	154,77
Θειαμίνη (mgr)	0,49	1,34	0,64	0,45	0,51
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,76	0,92	0,7	0,64	0,45
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,12	1,87	1,74	1,94	1,06
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,37	0,84	1,04	0,52	0,67
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,8	1,15	0,87	1	1,13
Φυλλικό οξύ (μgr)	118,13	118,55	293,45	99,98	123,58
Βιταμίνη C (mgr)	39,62	25,35	68,59	9,31	46,03
Νιασίνη (mgr NE)	4,12	10,33	3,83	8,01	6,64
Ασβέστιο (mgr)	359,11	287,2	359,79	102,27	148,73
Φώσφορος (mgr)	286,62	497,02	420,06	295,14	381,07
Μαγνήσιο (mgr)	63,72	93,62	97,43	41,99	88,06
Σίδηρος (mgr)	3,82	3,46	4,3	3,61	4,19
Ψευδάργυρος (mgr)	2,19	5,32	3,07	2,24	1,5

16^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά <u>Μεσημεριανό</u> Ομελέτα, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Χυμό πορτοκάλι(1-3 ετών) Μανταρίνια (4-6 ετών)	<u>Πρωινό</u> Γάλα με κουλουράκια <u>Μεσημεριανό</u> Παστίτσιο, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Χυμό πορτοκάλι(1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)	<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά <u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί Χυμό πορτοκάλι(1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)

16^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι <u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, ψωμί Αχλάδι	<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με κέικ <u>Μεσημεριανό</u> Αρακάς με πατάτες, τυρί φέτα, ψωμί Αχλάδι

Πίνακας Β-49. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 16^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	16^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	470,39	593,96	387,74	360,85	433,24
Πρωτεΐνες (gr)	14,61	22,49	15,55	13,55	12,41
Υδατάνθρακες (gr)	35,4	69	44,19	37,44	59,46
Λίπη (gr)	30,62	25,41	17,61	17,88	17,86
Κορεσμένα λ.ο (gr)	8,33	9,17	8,04	5,2	6,45
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	9,32	10,99	7,24	8,04	8,05
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	10,68	3,06	1,5	2,98	2,44
Χοληστερόλη (mgr)	162,8	104,3	42,42	64,95	46,87
Φυτικές ίνες (gr)	2,3	2,41	5,72	3,14	5,66
Βιταμίνη Α (μgr RE)	147	193,14	329,83	635,4	167,21
Βιταμίνη D (IU)	103,57	73,61	63,8	182,3	5,01
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	4,31	2,03	1,41	2,09	2,12
Βιταμίνη Κ (μgr)	25,55	25,55	6,27	3,8	1,31
Θειαμίνη (mgr)	0,39	0,49	0,47	0,35	0,47
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,72	0,64	0,74	0,33	0,52
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,69	1,52	1,17	0,77	1,03
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,3	0,35	0,38	0,33	0,45
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,06	1,47	0,93	4,42	0,58
Φυλλικό οξύ (μgr)	118,93	125,97	160,18	53,92	117,22
Βιταμίνη C (mgr)	62,75	65,7	59,82	9,23	87,04
Νιασίνη (mgr NE)	4,61	4,9	3,78	6,46	3,69
Ασβέστιο (mgr)	235,06	420,35	377,52	58,48	256,17
Φώσφορος (mgr)	299,33	517,63	363,21	175,94	293,68
Μαγνήσιο (mgr)	56,79	72,19	78,31	57,7	58,16
Σίδηρος (mgr)	2,4	3,42	2,47	2,39	3,1
Ψευδάργυρος (mgr)	3,01	2,74	3,24	0,77	1,92

Πίνακας Β-50. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 16^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	16 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	593,4	704,18	520,21	537,09	582,14
Πρωτεΐνες (gr)	18,29	26,98	21,39	18,96	17,56
Υδατάνθρακες (gr)	42,72	81,62	59,23	67	80,67
Λίπη (gr)	39,65	30,34	23,81	22,32	23,52
Κορεσμένα λ.ο (gr)	10,3	10,71	11,02	5,99	9,28
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	12,08	13,24	9,65	9,96	10,04
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	14,33	3,81	2,16	4,15	3,04
Χοληστερόλη (mgr)	211,69	118,13	57,7	78,67	62,15
Φυτικές ίνες (gr)	4,39	4,98	9,91	5,53	8,28
Βιταμίνη Α (μgr RE)	210,52	212,99	428,83	785,73	203,69
Βιταμίνη D (IU)	122,42	78,74	69,4	227,88	5,01
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	5,73	2,55	1,98	2,91	2,74
Βιταμίνη Κ (μgr)	26,85	40,77	21,49	7,36	2,61
Θειαμίνη (mgr)	0,49	0,57	0,64	0,56	0,62
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,89	0,75	1,02	0,51	0,76
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,97	1,74	1,52	1,08	1,37
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,36	0,42	0,53	0,44	0,6
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,28	1,71	1,22	5,52	0,87
Φυλλικό οξύ (μgr)	135,15	142,32	211,18	92,08	150,89
Βιταμίνη C (mgr)	31,83	65,48	60,45	13,35	97,46
Νιασίνη (mgr NE)	6,03	5,85	5,24	9,01	4,93
Ασβέστιο (mgr)	268,79	499,85	526,13	102,22	370,47
Φώσφορος (mgr)	349,75	573,47	471,65	245,85	391,16
Μαγνήσιο (mgr)	63	80,44	97,33	80,26	76,2
Σίδηρος (mgr)	3,21	4,05	3,45	3,79	4,2
Ψευδάργυρος (mgr)	4,03	3,29	4,47	1,16	2,76

17^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Χυμός φρούτων(συσκευασμένος), φρυγανιές με τυρί και αυγό βραστό	<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά	<u>Πρωινό</u> Χυμός φρούτων(συσκευασμένος) με κέικ
<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο με μπάμιες, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο	<u>Μεσημεριανό</u> Φασολάκια, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο	<u>Μεσημεριανό</u> Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Χυμό πορτοκάλι (1-3ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)

17^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Χυμός φρούτων(συσκευασμένος) με τυρόπιτα	<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά
<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί Μήλο	<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, ψωμί Χυμό πορτοκάλι (1-3 ετών) Πορτοκάλι (4-6 ετών)

Πίνακας Β-51. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 17^ο παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	17 ^ο ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	639,28	383,31	452,28	505,34	396,09
Πρωτεΐνες (gr)	34,67	13,41	11,2	16,5	17,85
Υδατάνθρακες (gr)	42,83	39,66	75,33	50,54	40,64
Λίπη (gr)	37,29	20,97	11,69	27,88	18,04
Κορεσμένα λ.ο (gr)	13,47	8,44	2,78	9,97	5,31
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	16,2	9,6	5,57	14,59	8,06
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	5,04	1,87	2,19	2,26	2,87
Χοληστερόλη (mgr)	333,37	42,42	30,44	78,4	70,31
Φυτικές ίνες (gr)	4,69	5,68	2,69	6,79	2,4
Βιταμίνη Α (μgr RE)	268,52	169,05	102,07	104,1	655,45
Βιταμίνη D (IU)	33,64	63,8	5,01	16,11	246,1
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	23,52	2,27	22,04	23,23	2,04
Βιταμίνη Κ (μgr)	120,21	45,42	8,67	40,46	6,27
Θειαμίνη (mgr)	0,43	0,36	0,34	0,34	0,51
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,9	0,75	0,25	0,67	0,63
Παντοθενικό οξύ (mgr)	2,24	1,1	0,66	1,12	1,31
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,65	0,34	0,18	0,39	0,44
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,53	0,93	0,39	0,97	4,84
Φυλλικό οξύ (μgr)	126,24	95,14	81,19	119,23	109,66
Βιταμίνη C (mgr)	46,19	31,5	81,67	30,92	60,44
Νιασίνη (mgr NE)	7,88	3,78	2,87	2,31	8,15
Ασβέστιο (mgr)	374,32	380,52	96,1	340,53	223,77
Φώσφορος (mgr)	466,83	318,39	190,62	351,03	326,56
Μαγνήσιο (mgr)	82,78	65	44,83	43,21	88,78
Σίδηρος (mgr)	3,41	2,32	2,4	3,19	2,44
Ψευδάργυρος (mgr)	3,69	3,06	1,45	2,4	2,48

Πίνακας Β-52. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 17^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	17^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	924,81	541,16	585,96	656,14	497,19
Πρωτεΐνες (gr)	49,2	18,49	16,19	22,06	22,34
Υδατάνθρακες (gr)	65,62	60,67	91,39	69,73	53,42
Λίπη (gr)	53,08	27,77	17,43	34,38	21,88
Κορεσμένα λ.ο (gr)	20,56	11,48	4,25	12,95	6,07
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	22,24	12,26	8,66	17,2	9,85
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	6,92	2,63	2,85	2,92	3,76
Χοληστερόλη (mgr)	383,55	57,7	39,96	93,68	83,88
Φυτικές ίνες (gr)	7,47	8,47	5,64	10,06	5,4
Βιταμίνη Α (μgr RE)	366,55	216,34	107,43	134,27	803,9
Βιταμίνη D (IU)	39,4	69,4	5,01	16,11	297,28
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	24,51	2,99	22,61	23,8	2,69
Βιταμίνη Κ (μgr)	160,66	85,87	23,89	80,91	21,49
Θειαμίνη (mgr)	0,64	0,53	0,43	0,47	0,66
Ριβοφλαβίνη (mgr)	1,26	1,03	0,34	0,89	0,8
Παντοθενικό οξύ (mgr)	2,91	1,45	0,86	1,49	1,59
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,91	0,48	0,26	0,54	0,55
Βιταμίνη Β12 (μgr)	2,13	1,22	0,69	1,27	5,94
Φυλλικό οξύ (μgr)	178,67	136,44	97,81	162,34	139,74
Βιταμίνη C (mgr)	56,58	41,22	82,49	36,13	60,71
Νιασίνη (mgr NE)	11,2	5,48	4,05	3,3	10,56
Ασβέστιο (mgr)	625,11	506,14	143,72	447,88	283,52
Φώσφορος (mgr)	693,16	420,56	235,47	450,65	386,4
Μαγνήσιο (mgr)	117,96	84,85	54,98	58,94	105,99
Σίδηρος (mgr)	4,88	3,4	3,17	4,33	3,26
Ψευδάργυρος (mgr)	5,43	4,23	2,2	3,19	3,21

18^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Κρέμα (αραβοσίτου)	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι	<u>Πρωινό</u> Ρυζόγαλο
<u>Μεσημεριανό</u> Φασολάδα, τυρί φέτα, ψωμί Ροδάκινο	<u>Μεσημεριανό</u> Μπιφτέκια με ρύζι, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Μπανάνα	<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί Βερίκοκο

18^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Χυμός πορτοκάλι με κέικ	<u>Πρωινό</u> Κρέμα (αραβοσίτου)
<u>Μεσημεριανό</u> Κοτόπουλο ψητό στο φούρνο με μακαρόνια, σαλάτα(μαρούλι), ψωμί Ροδάκινο	<u>Μεσημεριανό</u> Σπανακόρυζο με γιαούρτι, ψωμί Ροδάκινο

Πίνακας Β-53. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 18^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	18 ^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1 ^η	Ημέρα 2 ^η	Ημέρα 3 ^η	Ημέρα 4 ^η	Ημέρα 5 ^η
Ενέργεια (Kcal)	344,69	439,58	333,88	482,55	310,67
Πρωτεΐνες (gr)	12,78	12,57	13,35	18,6	9,5
Υδατάνθρακες (gr)	41,3	59,75	37,85	63,9	41,06
Λίπη (gr)	15,33	16,99	15,66	17,18	12,94
Κορεσμένα λ.ο (gr)	6,92	6,38	6,54	4,04	4,12
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	6,97	7,4	7,24	7,8	7,05
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,14	1,59	1,3	3,8	1,08
Χοληστερόλη (mgr)	344,69	50,89	33,73	60,54	19,58
Φυτικές ίνες (gr)	6,28	2,86	6,46	4,06	4,23
Βιταμίνη Α (μgr RE)	324,57	70,42	213,5	233,85	512,46
Βιταμίνη D (IU)	32	1,62	22,86	5,01	32
Βιταμίνη Ε (mgr α-ΤΕ)	1,4	1,05	1,7	1,9	2,62
Βιταμίνη Κ (μgr)	1,31	35,49	1,31	72,56	1,31
Θειαμίνη (mgr)	0,24	0,28	0,2	0,36	0,17
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,38	0,33	0,5	0,3	0,31
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,14	0,99	1,04	1,16	1,09
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,26	0,49	0,3	0,35	0,18
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,03	0,86	0,72	0,25	0,79
Φυλλικό οξύ (μgr)	92,74	61,24	110,22	104,3	173,71
Βιταμίνη C (mgr)	10,28	12,55	13,03	67,7	25,09
Νιασίνη (mgr NE)	1,96	3,87	2,1	6,32	2,03
Ασβέστιο (mgr)	286,65	57,93	248,3	128,52	296,26
Φώσφορος (mgr)	283,43	146,47	256,34	252,85	223,56
Μαγνήσιο (mgr)	58,54	49,86	41,74	53,69	90,96
Σίδηρος (mgr)	1,84	2,31	2,62	2,97	3,45
Ψευδάργυρος (mgr)	1,96	2,11	1,85	1,64	1,61

Πίνακας Β-54. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 18^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	18^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	536,07	689,3	520,61	655,6	485,63
Πρωτεΐνες (gr)	19,77	21,2	20,73	28,04	13,4
Υδατάνθρακες (gr)	66,91	91,03	61,98	77,51	65,23
Λίπη (gr)	22,73	27,3	23,17	26,24	17,34
Κορεσμένα λ.ο (gr)	10,64	9,43	10,07	6,23	5,34
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	9,9	12,36	10,22	12,1	9,46
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,77	2,76	2,02	5,62	1,63
Χοληστερόλη (mgr)	57,24	82,91	52,9	92,27	25,06
Φυτικές ίνες (gr)	9,43	4,87	9,75	5,5	6,69
Βιταμίνη Α (μgr RE)	466,22	78,75	393,57	280,81	704,45
Βιταμίνη D (IU)	48	2,92	34,29	5,01	48
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	2,17	1,74	2,65	2,72	3,77
Βιταμίνη Κ (μgr)	2,61	40,09	2,61	73,86	2,61
Θειαμίνη (mgr)	0,39	0,5	0,34	0,48	0,27
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,62	0,59	0,8	0,42	0,43
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,79	1,4	1,63	1,69	1,56
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,39	0,82	0,46	0,54	0,25
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,59	1,55	1,13	0,38	1,07
Φυλλικό οξύ (μgr)	137,65	106,86	164,66	123,07	241,56
Βιταμίνη C (mgr)	16,23	17,12	21,17	72,39	35,86
Νιασίνη (mgr NE)	3,45	6,78	3,55	10,32	3,46
Ασβέστιο (mgr)	446,96	102,34	394,82	152,15	395,9
Φώσφορος (mgr)	430,87	232,5	392,96	335,53	304,49
Μαγνήσιο (mgr)	86,95	77,12	63,95	69,61	126,1
Σίδηρος (mgr)	2,85	4,05	4,08	3,87	4,94
Ψευδάργυρος (mgr)	3,02	3,51	2,88	2,36	2,21

19^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά	<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	<u>Πρωινό</u> Γιαούρτι με δημητριακά
<u>Μεσημεριανό</u> Φακές, τυρί φέτα, ψωμί Αχλάδι	<u>Μεσημεριανό</u> Μπιφτέκια με πουρέ πατάτας, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Νεκταρίνια	<u>Μεσημεριανό</u> Ψαρόσουπα, ψωμί Αχλάδι

19^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ	
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<u>Πρωινό</u> Ψωμί με βούτυρο και μέλι	<u>Πρωινό</u> Γάλα με δημητριακά
<u>Μεσημεριανό</u> Ομελέτα, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Ροδάκινο	<u>Μεσημεριανό</u> Χοιρινό γιουβέτσι, σαλάτα(ντομάτα-αγγούρι), ψωμί Αχλάδι

Πίνακας Β-55. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 1-3 ετών, 19^{οο} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	19^{οο} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	379,79	389,06	366,41	422,97	547,95
Πρωτεΐνες (gr)	15,62	12,47	16,56	10,46	17,31
Υδατάνθρακες (gr)	40,89	42,31	37,44	29,13	63,04
Λίπη (gr)	18,54	19,49	17,02	30,26	26,42
Κορεσμένα λ.ο (gr)	8,1	7,09	4,71	8,21	7,28
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	7,93	8,58	7,72	9,27	15
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	1,55	2,15	2,82	10,76	2,72
Χοληστερόλη (mgr)	42,42	53,51	65,53	157,44	37,21
Φυτικές ίνες (gr)	7,34	3,4	3,63	2,67	4,02
Βιταμίνη Α (μgr RE)	93,99	131,92	625,74	154,91	88,73
Βιταμίνη D (IU)	63,8	9,38	197,7	39,77	63,8
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	1,69	1,68	2,2	4,44	2,91
Βιταμίνη Κ (μgr)	6,27	21,89	1,31	23,08	25,55
Θειαμίνη (mgr)	0,34	0,3	0,41	0,23	0,41
Ριβοφλαβίνη (mgr)	0,74	0,34	0,56	0,41	0,6
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,18	0,9	1,13	1,2	1,2
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,37	0,3	0,39	0,19	0,39
Βιταμίνη Β12 (μgr)	0,93	0,91	4,75	0,64	0,66
Φυλλικό οξύ (μgr)	136,75	62,2	82,98	60,65	89,93
Βιταμίνη C (mgr)	10,6	22,64	9,69	12,7	36,73
Νιασίνη (mgr NE)	3,43	4,68	7,76	3,39	4,49
Ασβέστιο (mgr)	355,42	85,07	185,39	65,86	259,95
Φώσφορος (mgr)	347,38	160,7	289,61	148,59	324,88
Μαγνήσιο (mgr)	58,81	43,61	75,22	25,88	70,3
Σίδηρος (mgr)	2,73	2,5	2,37	2,25	2,2
Ψευδάργυρος (mgr)	3,39	2,02	2,58	1,3	3,29

Πίνακας Β-56. Ανάλυση εβδομαδιαίου σιτηρεσίου παιδιών ηλικίας 4-6 ετών, 19^{ου} παιδικού σταθμού νομού Ηρακλείου.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	19^{ος} ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ				
	Ημέρα 1^η	Ημέρα 2^η	Ημέρα 3^η	Ημέρα 4^η	Ημέρα 5^η
Ενέργεια (Kcal)	551,09	619,54	519,16	624,57	724,63
Πρωτεΐνες (gr)	21,72	21,13	21,92	15,67	21,74
Υδατάνθρακες (gr)	64,16	68,22	59,99	53,94	89,97
Λίπη (gr)	25,38	29,83	21,94	39,69	32,64
Κορεσμένα λ.ο (gr)	11,12	10,09	5,97	10,21	8,55
Μονοακόρεστα λ.ο (gr)	10,64	13,62	9,76	12,13	18,58
Πολυακόρεστα λ.ο (gr)	2,29	3,41	3,8	14,67	3,62
Χοληστερόλη (mgr)	57,7	85,53	82,03	206,48	42,51
Φυτικές ίνες (gr)	11	5,2	5,98	4,56	6,3
Βιταμίνη Α (μgr RE)	123,02	177,5	783,13	206,41	96,83
Βιταμίνη D (IU)	69,4	10,67	248,88	53,02	69,4
Βιταμίνη E (mgr α-TE)	2,46	2,74	3,04	6,18	3,86
Βιταμίνη Κ (μgr)	7,57	24,5	2,61	26,64	26,85
Θειαμίνη (mgr)	0,51	0,5	0,58	0,4	0,56
Ριβοφλαβίνη (mgr)	1,04	0,57	0,78	0,62	0,77
Παντοθενικό οξύ (mgr)	1,59	1,28	1,5	1,67	1,44
Βιταμίνη Β6 (mgr)	0,52	0,39	0,5	0,25	0,48
Βιταμίνη Β12 (μgr)	1,22	1,59	5,94	0,86	0,72
Φυλλικό οξύ (μgr)	196,19	102,26	121,87	97,66	126,45
Βιταμίνη C (mgr)	15,35	26,2	13,91	16,98	45,62
Νιασίνη (mgr NE)	5,11	7,88	10,4	5,6	6,23
Ασβέστιο (mgr)	478,07	130,43	252,66	108,61	307,93
Φώσφορος (mgr)	465,3	246,55	382,29	215,71	394,1
Μαγνήσιο (mgr)	79,53	62,2	100,64	39,14	88,34
Σίδηρος (mgr)	4,08	4,17	3,46	3,59	3,18
Ψευδάργυρος (mgr)	4,73	3,39	3,51	1,89	4,26

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. J. S Garrow, W.P.T. James, A. Ralph. Human nutrition and dietetics. 10th edition, 2000
2. Mary Courtney Moore. Διαιτολογία. 3^η έκδοση 1997. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Ε. Μαγκλάρα-Κατσιλάμπρου, Α. Τσαρούχη, Ε. Λάππα, Εκδόσεις ΒΗΤΑ,
3. Bonnie S. Worthington-Roberts, Sue Rodwell Williams. Nutrition throughout the life cycle. 4th edition, 2000.
4. Smolin and Grosvenor. Nutrition science and applications,
5. Carolyn. D. Berdanier. Handbook of nutrition and food. CRC Press,
6. Carolyn Moore, Robert Shulman, Mimi Kerr. Η παιδική διατροφή. Εκδόσεις Πατάκη
7. Whitney, Gataldo, Rolfes. Understanding normal and clinical nutrition. 5th edition,
8. Gerald E. Gaull, M.D. Διατροφή του παιδιού. The pediatrics clinics of North America. Εκδόσεις Αλθαγια Α.Ε, 1995.
9. Kristy M. Hendricks, Christopher Duggan, W. Allan Walker. Εγχειρίδιο παιδικής διατροφής. 3^η έκδοση 2003. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Μαγκλάρα-Κατσιλάμπρου, Μ. Κωνσταντινίδου,
10. Judy Fitzgibbons. Simplified diet manual. Iowa Dietetic Association. 8th edition,
11. Angela Dare, Margaret O' Donovan. Πρακτικός οδηγός διατροφής των παιδιών. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Β. Αλεξανδροπούλου- Τσικρίκα, Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου, 1997,
12. Frances J. Zeman, Denis M. Ney. Application in medical nutrition therapy. 2nd edition,
13. Τάσος Μόρτογλου. Κατερίνα Μόρτογλου. Διατροφή από το σήμερα για το αύριο. Τόμος II, Εκδόσεις Γιαλλέλη,
14. Ασπασία Ηλία Παπαηλίου. Δίαιτα, θεωρία και πράξη. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη,
15. Maurice E. Shils, James A. Olson, Moshe Shike, A. Cathrine Ross. Modern nutrition in health and disease. 9th edition,

16. Κ. Παπαδάτος, Δ. Λιακάκος, Κ. Σινανιώτης, Π. Σπυρίδης, Ι. Μαθιουδάκης, Ν. Μυριοκεφαλιτάκης. Επίτομη παιδιατρική. Β' Παιδιατρική κλινική πανεπιστημίου Αθηνών, Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας,
17. Richard E. Behrman, Robert Kliegman. Βασική παιδιατρική, Α' Τόμος. Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας,
18. Ν. Κατσιλάμπρος, Ε. Ρώμα-Γιαννίκου, Ι. Ιωαννίδης. Κλινική διατροφή. Α' Προπαιδευτική παθολογική κλινική Αθηνών, 2^η έκδοση, 2000,
19. American Academy of Pediatrics. Calcium requirements of infants, children and adolescents. 1999, 1152-1157,
20. Debra L. Bogen, MD, Anne K. Duggan, ScD, George J. Dover, MD and Modena H. Wilson, MD, MPH. Screening for iron deficiency anemia by dietary history in a high-risk population. 2000, 1254-1259,
21. Marshall et all. Dental caries and beverage consumption in young children. 2003, e184-e191,
22. American Academy of Pediatrics. Recommendations for using fluoride to prevent and control dental caries in the USA,
23. Gartner et all. Prevention of rickets and vitamin D deficiency: New guidelines for vitamin D intake. 2000, 908-910,
24. National institutes of health. Facts about supplements. (www.health.gov),
25. American Academy of Pediatrics. Fats requirements of children and adolescents. 2001.