

ενημερωτικό δελτίο

Τροφές και ποτά για παιδιά

Επιλογή υγιεινών μικρών γευμάτων:

- ✓ Προσπαθήστε να κάνετε τα μικρά γεύματα του παιδιού σας τόσο υγιή όσο και τα κύρια γεύματά τους.
- ✓ Τα φρέσκα τρόφιμα είναι τα καλύτερα.
- ✓ Διαβάστε την ετικέτα των τροφίμων και τον κατάλογο των συστατικών. Επιλέξτε τρόφιμα που δεν έχουν ζάχαρη που να αναφέρεται στα τρία πρώτα συστατικά.
- ✗ Αποφύγετε τα μικρά γεύματα τροφών που είναι κολλώδη, μαστιχωτά ή γλυκά. Αυτά χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να καθαριστούν από τα δόντια. Αυτά μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο τερηδόνας των δοντιών.
- ✗ Μην δίνετε τρόφιμα ή ποτά που μένουν στο στόμα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για παράδειγμα, ένα γλειφιτζούρι ή πίνοντας χυμό από ένα μπουκάλι.
- ✗ Δεν χρειάζεται να δοθεί χυμός φρούτων σε ένα μωρό κάτω του 1 έτους. Τα παιδιά άνω του 1 έτους μπορούν να έχουν χυμό φρούτων περιστασιακά. Δώστε μόνο 120-180ml σε ένα φλιτζάνι αντί για ένα μπουκάλι.



Πόσα φρούτα ανά ημέρα;

1 μερίδα ανά ημέρα: για 2-3 ετών
1,5 μερίδες ανά ημέρα: για 4-8 ετών
2 μερίδες ανά ημέρα: για πάνω από 8 ετών

Μικρά γεύματα για παιδιά που είναι ασφαλή για τα δόντια :



Φρέσκα λαχανικά όπως κομμάτια καρότου και σέλινου.



Φρέσκα φρούτα αντί για χυμό φρούτων ή αποξηραμένα φρούτα.



Το γιαούρτι και το τυρί είναι καλό για τα δόντια, εκτός αν έχει προστεθεί επιπλέον ζάχαρη. Διαβάστε την ετικέτα των τροφίμων και τα συστατικά για να ελέγξετε τις πηγές της ζάχαρης.

Ποτά ασφαλή για τα δόντια για παιδιά:



Μητρικό γάλα ή νηπιακή φόρμουλα



Γάλα αγελάδας μετά από 12 μήνες.



Νερό μετά από 12 μήνες.
Το νερό της βρύσης είναι το καλύτερο.

Παρακολουθήστε αυτήν την υπέρ-συμβουλή βίντεο για τα δόντια- φιλικές δίαιτες

