

Πίνακας 1.

	Ηλικία (έτη)	Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (g)	Λιποδιαλυτές Βιταμίνες			
				Βιταμίνη Α (μg RE)	Βιταμίνη D (μg)	Βιταμίνη Ε (mg α-TE)	Βιταμίνη Κ (μg)
Βρέφη	0-6	650	13	400	5	4	2
	7-12	850	14	500	5	5	2,5
Παιδιά	1-3	1300	16	300	5	6	30
	4-8	1800	24	400	5	7	55
Αγόρια	9-13	2500	45	600	5	11	60
	14-18	3000	59	900	5	15	75
Κορίτσια	9-13	2200	46	600	5	11	60
	14-18	2200	44	700	5	15	75

	Ηλικία (έτη)	Υδροδιαλυτές Βιταμίνες						
		Βιταμίνη C (mg)	Θειαμίνη (mg)	Ριβοφλαβίνη (mg)	Νιασίνη (mg NE)	Βιταμίνη Β6 (mg)	Φυλλικό Οξύ (μg)	Βιταμίνη Β12 (μg)
Βρέφη	0-6	40	0,2	0,3	2	0,1	65	0,4
	7-12	50	0,3	0,4	4	0,3	80	0,5
Παιδιά	1-3	40	0,5	0,5	6	0,5	150	0,9
	4-8	45	0,6	0,6	8	0,6	200	1,2
Αγόρια	9-13	45	0,9	0,9	12	1,0	300	1,8
	14-18	75	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4
Κορίτσια	9-13	50	0,9	0,9	12	1,0	400	1,8
	14-18	65	1,0	1,0	14	1,2	400	2,4

	Ηλικία (έτη)	Ιχνοστοιχεία						
		Ασβέστιο (mg)	Φώσφορος (mg)	Μαγνήσιο (mg)	Σίδηρος (mg)	Ψευδάργυρος (mg)	Ιώδιο (μg)	Σελήνιο (μg)
Βρέφη	0-6	210	100	30	0,27	2	110	15
	7-12	270	275	75	11	3	130	20
Παιδιά	1-3	500	460	80	7	3	90	20
	4-8	800	500	130	10	5	90	30
Αγόρια	9-13	1300	1250	240	8	8	120	40
	14-18	1300	1250	410	11	11	150	55
Κορίτσια	9-13	1300	1250	240	8	8	120	40
	14-18	1300	1250	360	15	9	150	55

Πηγές: Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride (1997). Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline (1998). Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids (2000). Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc (2001).

μεγάλη ποσότητα λιπών και ιδιαίτερα κορεσμένου λίπους, καθώς και πολύ αλάτι και πολλή ζάχαρη.

5. Να αποφεύγονται αναψυκτικά που περιέχουν μόνο ζάχαρη (υψηλό γλυκαιμικό φορτίο), καθώς και χυμοί φρούτων με αμφίβολη περιεκτικότητα φυσικού χυμού. Προτεραιότητα πρέπει να έχουν τα φρούτα και μετά ο φρέσκος χυμός φρούτων (τα φρούτα έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό φορτίο από τους φρέσκους χυμούς φρούτων).

6. Να προτιμώνται πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα.

7. Να δίνεται προτεραιότητα σε ψάρι και θαλασσινά με 3-4 γεύματα την εβδομάδα, κυρίως μικρά λιπαρά ψάρια, ώστε να λαμβάνονται τα απαραίτητα ω-3 λιπαρά οξέα και η βιταμίνη D. Ακολουθούν τα

πουλερικά και σπανιότερα το κόκκινο κρέας (μοσχάρι, κατσίκι, αρνί, χοιρινό). Τα όσπρια πρέπει να χρησιμοποιούνται συχνά.

8. Να χρησιμοποιούνται συχνά ανάλατοι ξηροί καρποί, κυρίως καρύδια, 2-3 φορές την εβδομάδα.

9. Η άριστη διατροφή πρέπει να συνδυάζεται με καθημερινή μέτρια προς έντονη σωματική άσκηση για 2 τουλάχιστον ώρες. Ακόμη και ο θηλασμός προσφέρει περισσότερη σωματική άσκηση στο βρέφος, γιατί γίνεται προσπάθεια να πάρει το γάλα από τη μητέρα σε αντίθεση με το μπιμπερό που αδειάζει πολύ γρήγορα και εύκολα.

10. Να εκτίθεται το βρέφος και το παιδί στον ήλιο με γυμνά χέρια και πόδια για 10-30 λεπτά καθημερινά. Με τη βοήθεια του ήλιου παράγεται η