

Διατροφή στην Παιδική & Εφηβική Ηλικία

Σχολική
Νοσηλευτική
ΠΑΔΑ
Γ' Εξάμηνο

Βάσια Αργυρίου

Σχολική
Νοσηλεύτρια, MSc

Τί είναι Διατροφή;



Είναι το σύνολο των τροφίμων [και ροφημάτων] που επιλέγει να καταναλώσει κάποιος για τη διατήρησή του στη ζωή

Ουσιαστικά, είναι εξωγενείς ουσίες που προσφέρονται για :

- αύξηση
- συντήρηση
- επανασύσταση

Διακρίνονται σε:

- Ενεργειακές (πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες)
- Νερό, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες
- Βιταμίνες

Διατροφικές ανάγκες
παιδιών
και
εφήβων



Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών είναι περισσότερες από αυτές των ενηλίκων και διαφέρουν από παιδί σε παιδί.

Η αύξηση του ύψους και του βάρους του παιδιού με την πρόοδο της ηλικίας συμβαδίζει με:

- Την επιμήκυνση των οστών
- Την αύξηση του μυϊκού ιστού σε μάζα και πυκνότητα
- Γενικότερα ανάπτυξη όλων των ιστών, των οργάνων και των συστημάτων.



Παιδιά



Ο ρυθμός ανάπτυξης την περίοδο της προσχολικής και σχολικής ηλικίας είναι αργός και σταθερός.

Το ύψος των παιδιών αυξάνεται 5-7cm/χρόνο

Το βάρος αυξάνεται 2-2,5kg/χρόνο

Ανάγκες σε ενέργεια

Οι ημερήσιες ανάγκες του ανθρώπου σε θερμίδες για την ομαλή ανάπτυξη του, εξαρτώνται από την ηλικία.

Το 1ο έτος ζωής υπολογίζονται σε 100-110kcal/kg ΒΣ, σε ενήλικες 30-40kcal/kg ΒΣ

Πρωτεΐνες 15%
Λίπος 35%
Υδατάνθρακες 50%



Βιταμίνη Α

Αυξάνει την αντοχή έναντι νοσογόνων παραγόντων – ανεπάρκεια: αύξηση κινδύνου νόσησης κ επιβάρυνση πρόγνωσης της νόσου

Βιταμίνη D

Απαραίτητη για την απορρόφηση ασβεστίου και αύξηση των οστών

Ασβέστιο

Αύξηση της απορρόφησης του ασβεστίου παρατηρείται κατά τη βρεφική ηλικία και την εφηβεία – η απορρόφηση του μειώνεται στην παιδική ηλικία

Σίδηρος

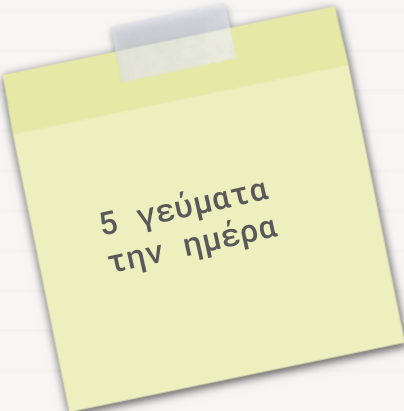
Απαραίτητος για το σχηματισμό αιμοσφαιρίνης

Ψευδάργυρος

Συμμετοχή στην πρωτεϊνοσύνθεση, απαραίτητος για τη φυσιολογική ανάπτυξη παιδιών και εφήβων

Ισορροπημένη Διατροφή Παιδιών

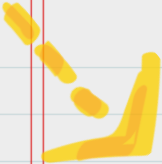
- Γάλα και γαλακτομικά προϊόντα
- Κρέας, πουλερικά, ψάρι, αυγά, όσπρια
- Ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά, ψωμί
- Λαχανικά και φρούτα
- Ελαιόλαδο



5 γεύματα
την ημέρα

Ισορροπημένο Διαιτολόγιο

- Σαλάτα σε κάθε γεύμα, μαγειρεμένα λαχανικά ή χορτόσουπα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα, 2-3 μονάδες την ημέρα
- Φρούτα ωμά ή κομπόστα ή χυμό, 2-4 φορές την ημέρα
- Όσπρια, 1-2 φορές την εβδομάδα
- Ψάρι, 2 φορές την εβδομάδα
- Αυγά, 4-5 φορές την εβδομάδα
- Κρέας ή κοτόπουλο, 1-3 φορές την εβδομάδα
- Ελαιόλαδο
- Ξηρούς καρπούς, ανάλατους ως μικρογεύματα



Γάλα (1 κούπα) με δημητριακά ή 1 κομμάτι
κέικ και 1 φρούτο

ή

Αυγό, 1-2 φέτες ψωμί, τυρί, βούτυρο με
μέλι, φρούτο

ή

Γιαούρτι με δημητριακά και 1-2 φρούτα

ή

Τοστ με τυρί και 1 φρούτο

Νεστορίδου, Σχολική Υγιεινή

Πρωινό



Έφηβοι



Το 40% της συνολικής οστικής μάζας αποκτάται στην εφηβεία.

Στο τέλος της εφηβείας το λίπος φτάνει στο 23% στα κορίτσια και μόνο 12% στα αγόρια

→ Οι πρωτεΐνες πρέπει να καλύπτουν το 10% της συνολικής ανάγκης σε ενέργεια

Για την ομαλή ανάπτυξη των οστών, σημαντικό ρόλο παίζει η επαρκής πρόσληψη ή σύνθεση της βιταμίνης D. Μετά όμως την ηλικία περίπου των 15 ετών οι ανάγκες σε σχέση με τις περισσότερες βιταμίνες όπως οι A, E, B6, θειαμίνη, φυλλικό οξύ, είναι ίδιες με αυτές των ενηλίκων.



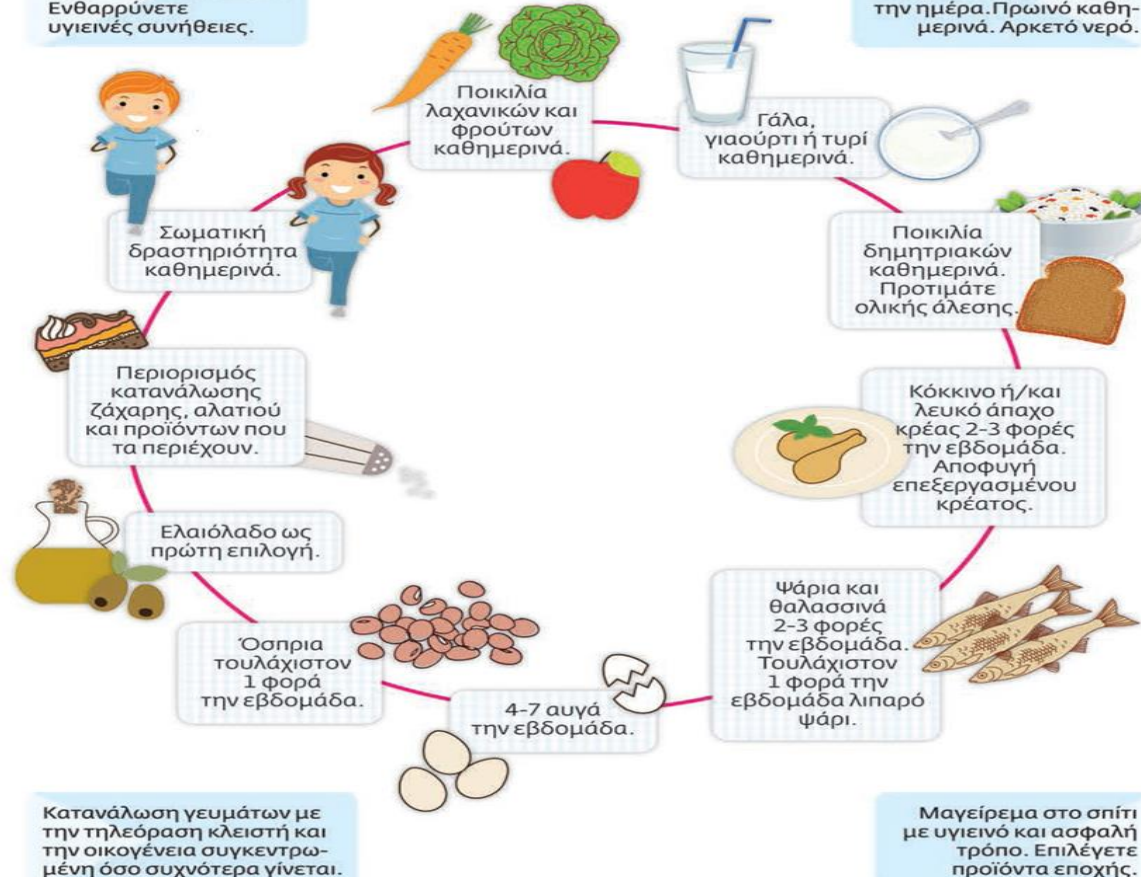
Συμβουλές για τους Εφήβους

- Αποφύγετε την κριτική και τα αρνητικά σχόλια για την εικόνα του σώματος των εφήβων
- Εξηγήστε τους ότι οι αλλαγές που παρατηρούν στο σώμα τους είναι απόλυτα φυσιολογικές. Συζητήστε μαζί τους τη σημασία της υγιεινής διατροφής και των θρεπτικών συστατικών για την ανάπτυξη τους
- Αποφύγετε να κάνετε αυστηρό έλεγχο και επιτήρηση στο τί τρώνε οι έφηβοι
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμμετέχουν στις επιλογές του μενού και την προετοιμασία των πιάτων
- Αναγνωρίστε τις δικές σας «κακές» διατροφικές συνήθειες και ζητήστε από τους εφήβους να μην επαναλάβουν τα ίδια λάθη

Ινστιτούτο Προληπτικής και
Εργασιακής Ιατρικής,
Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί

Λειτουργήστε ως
πρότυπο για τα παιδιά.
Ενθαρρύνετε
υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και του-
λάχιστον 1 μικρογεύμα
την ημέρα. Πρωινό καθη-
μερινά. Αρκετό νερό.



Ινστιτούτο Προληπτικής
και Εργασιακής Ιατρικής,
Εθνικοί Διατροφικοί
Οδηγοί

Πρακτικές Συμβουλές για το φαγητό στο Σχολείο

Προτιμήστε να δώσετε στο παιδί φαγητό από το σπίτι για το σχολείο, όπως:

- Σάντουιτς ή τοστ με λαχανικά (ντομάτα, μαρούλι, λάχανο-καρότο) και τυρί ή με μαγειρεμένο (βρασμένο ή ψητό) κοτόπουλο/γαλοπούλα ή με αυγό
- Σπιτική σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
- Φρούτα ή/και λαχανικά (π.χ., ροδέλες αγγουριού και καρότου)
- Σταφιδόψωμο
- Ανάλατους ξηρούς καρπούς (για τα μεγαλύτερα παιδιά)

- Καλό θα ήταν να εναλλάσσετε τα υλικά που χρησιμοποιείτε (π.χ., ακόμα και το είδος του ψωμιού στο σάντουιτς), ώστε να υπάρχει ποικιλία.
- Αποφύγετε να δίνετε τυποποιημένα τρόφιμα όπως πατατάκια, γλυκίσματα, κρουασάν και γενικά τρόφιμα με αυξημένη περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά.
- Προσπαθήστε να προετοιμάσετε μαζί με τα παιδιά σας το κολατσιό που θα πάρουν μαζί τους. Μην ξεχνάτε το φρούτο καθημερινά.
- Εάν επιλέξουν κάτι από το κυλικείο, φροντίστε να τα έχετε συμβουλευτεί κατάλληλα ώστε να κάνουν την —κατά το δυνατό— πιο υγιεινή επιλογή.
- Το Υπουργείο Υγείας θεσπίζει κανόνες αναφορικά με τα τρόφιμα που μπορούν να διατίθενται από τα κυλικεία στα παιδιά

**Ινστιτούτο Προληπτικής και Εργασιακής Ιατρικής,
Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί**



Σχολικά Γεύματα

About the School Nutrition Program...

The School Nutrition Program administers the United States Department of Agriculture (USDA) School Breakfast Program and National School Lunch Program. School meals must meet minimum nutrition requirements. Meade County School meals meet or exceed the USDA nutrient requirements.

Weekly Components Statistics for Elementary Lunch

	Fruits	Vegetables	Grains	Meat/Meat Alternate	Milk
Weekly Regulations	2.5 cups	3.75 cups	8-9 oz.	8-10 oz.	5 cups
Weekly Average	5 cups	7.5 cups	15 oz.	15 oz.	5 cups

Average Participation Summary

# of Participating Schools	8
Average Monthly Participation - Breakfast - August 2021—December 2021	12,140
Average Monthly Participation - Lunch - August 2021—December 2021	18,770
Total Number of Reimbursable Meals - August 2021—December 2021	507,560
Total Number of Breakfast Meals— August 2021—December 2021	199,465
Total Number of Lunch Meals— August 2021—December 2021	308,095

This brochure is provided in compliance with KRS 158.856 and 702 KAR 6:090 as an overview of the nutritional and physical activity currently available in the school system.



Nutrition & Physical Activity Report

Meade County School District

January 2022

Nutrition Education

Student menus are displayed daily using signage that features food items under the color coded category. Foods are divided into 5 components:

- ◊ Bread/Whole Grains
- ◊ Vegetables
- ◊ Fruits
- ◊ Milk
- ◊ Protein/Meat

The signage boards are designed to help students make healthy choices. The signage will help students meet the requirements for a reimbursable meal as well as encourage them to select fruits and vegetables.

Offering these Child Nutrition Programs:

- National School Lunch Program (NSLP)
- National School Breakfast Program (NSBP)
- Child & Adult Care Food Program (CACFP) – Afterschool meals at Flaherty Primary & Brandenburg Primary
- Seamless Summer Option (SSO)
- Summer Food Service Program (SFSPP)

Community Eligibility Provision (CEP)

Meade County School District offers this provision at all schools. The CEP option allows the school district to provide a breakfast and lunch meal to all enrolled students at no cost regardless of economic status.

policies, the USDA, its
and from discriminating
any program or activity
gram information (e.g.
any applied for benefits.
Service at (800) 877-
in complaint of discrimina-
usda.gov/.
all of the information
in or letter to USDA by: (1)
SW Washington, D.C.
nity provider.



Physical Education (P.E.) is offered at all schools. Teachers use age-appropriate physical education curriculum that is consistent with state standards. Elementary schools offer at least 45-60 minutes of physical activity a week. All schools offer extra physical activity during the school day as well as extra-curricular activities after the school day ends. To promote family and community awareness, some schools host Family Fun Night for students and their families.



All school kitchens are inspected by the local health department twice a year. All Meade County Schools received excellent reports of 97% or higher on recent inspections.





Το μενού του προγράμματος αφορά στις πέντε εκπαιδευτικές ημέρες της εβδομάδας και είναι σχεδιασμένο από τον Επιστημονικά Υπεύθυνο για να καλύψει τις διατροφικές ανάγκες των μαθητών/τριών, στο πλαίσιο της υγιεινής μεσογειακής διατροφής.

Το πρόγραμμα απευθύνεται στο σύνολο των μαθητών/τριών των επιλεγμένων σχολείων, με τη σύμφωνη γνώμη των γονέων-κηδεμόνων, οι οποίοι συμπληρώνουν στην αρχή της σχολικής χρονιάς υπεύθυνη δήλωση συναίνεσης και στην οποία αναφέρονται τυχόν αλλεργίες-δυσανεξίες των τέκνων τους.

https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2020/%CE%95%CE%93%CE%9A%CE%A5%CE%9A%CE%9B%CE%99%CE%9F%CE%A3_%CE%A3%CE%A7%CE%9F%CE%9B%CE%99%CE%9A%CE%91_%CE%93%CE%95%CE%A5%CE%9C%CE%91%CE%A4%CE%91_2020-21.pdf

Σχολικά γεύματα σε 954 Δημοτικά Σχολεία για το σχολικό έτος 2018-2019



Το πρόγραμμα «Σχολικά Γεύματα» για το σχολικό έτος 2018-2019 απευθύνεται στο σύνολο των μαθητών 954 Δημοτικών Σχολείων και αφορά 153.367 μαθητές.

Το πρόγραμμα στοχεύει αφενός στην αντιμετώπιση όσο είναι δυνατόν των αναγκών σίτισης των μαθητών που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες πληθυσμού και αφετέρου στην υποστήριξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας και στην αποτροπή φαινόμενων σχολικής διαρροής.

Το σχολείο αποτελεί βασικό πεδίο εφαρμογής τέτοιου είδους δράσεων, λόγω του εκπαιδευτικού, παιδαγωγικού και ευρύτερα κοινωνικού του ρόλου.

<https://www.odigostoupoliti.eu/pilotiko-programma-scholika-gevmeta/>

1^η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Οσπρία	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μωσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
- Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φακές σουπιά ή φαγόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μπιφτέκια μοσχάρια με πατάτες φούρνου - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

2^η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Οσπρία	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μωσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια φούρνου ή Φασολάδα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μωσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα

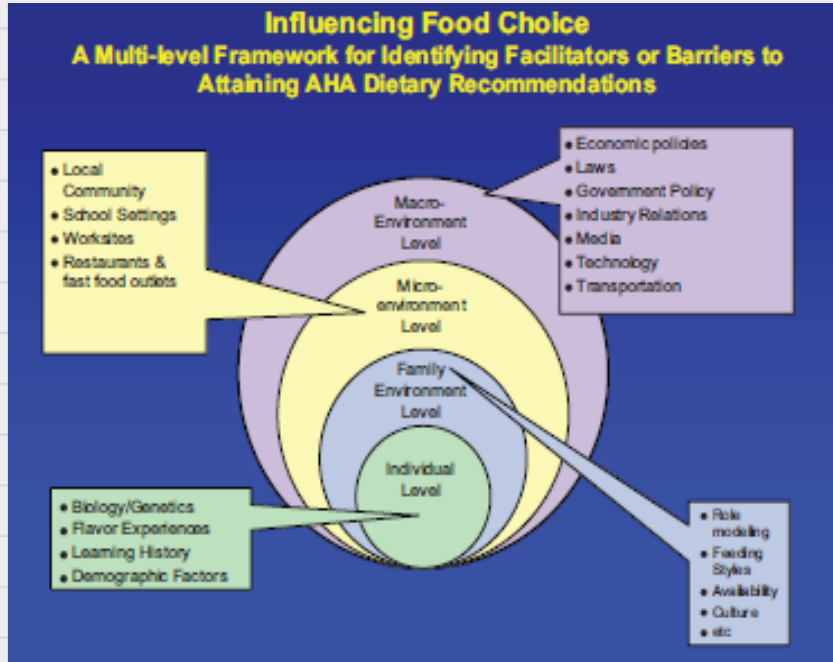
3^η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Οσπρία	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μωσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
- Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μακαρόνια με μοσχάρι και κνί (4-5 κουταλιές της σούπας κνί) - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

4^η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Οσπρία	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μωσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια μαυρομάτικα μαχαίρι (κοκκινιστά) - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γουβαλάκια λεμονάτα με ρύζι - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα

Implementing American Heart Association Pediatric and Adult Nutrition Guidelines



Gidding SS et
al., 2009



Η σωστή διατροφή είναι ο ακρογωνιαίος λίθος για την πρόληψη της ανάπτυξης καρδιαγγειακών παθήσεων

Τα λιγότερο υγιεινά διατροφικά πρότυπα και η υπερκατανάλωση υδατανθράκων αυξάνουν την εμφάνιση παχυσαρκίας και Σ.Δ. τύπου 2

Τα παιδιά έχουν μια έμφυτη προτίμηση στο γλυκό
Οι αναμνήσεις γεύσεις & μυρωδιάς έχουν συναισθηματικό περιεχόμενο άρα επηρεάζεται από νωρίς η προτίμηση

Gidding S. et al, 2009

Table 5. Tips for Parents to Implement AHA Pediatric Dietary Guidelines

Reduce added sugars, including sugar-sweetened drinks and juices

Use canola, soybean, corn oil, safflower, or other unsaturated oils in place of solid fats during food preparation

Use recommended portion sizes on food labels when preparing and serving food

Use fresh, frozen, and canned vegetables and fruits and serve at every meal; be careful with added sauces and sugar

Introduce and regularly serve fish as an entrée

Remove the skin from poultry before eating

Use only lean cuts of meat and reduced-fat meat products

Limit high-calorie sauces such as alfredo, cream sauces, cheese sauces, and hollandaise

Eat whole-grain breads and cereals rather than refined products; read labels and ensure that whole grain is the first ingredient on the food label of these products

Eat more legumes (beans) and tofu in place of meat for some entrees

Breads, breakfast cereals, and prepared foods, including soups, may be high in salt and/or sugar; read food labels for contents and choose high-fiber, low-salt/sugar alternatives

Table 7. Assess for Barriers to Families Implementing Nutrition Advice

If present, direct counseling to barriers first

Chaotic lifestyle characterized by any or all of the following:

- Families rarely eat together
- Children have multiple caregivers providing food throughout the day
- No one person oversees the quality or quantity of food consumed
- Eating out frequently, especially at fast-food restaurants
- Complex work schedules
- Single parenting
- Significant geographic distance from traditional or intact family support systems

Underdeveloped parenting skills

Inadequate structuring of meal times, sleep schedules, or physical activity routines

Lack of basic family rules that enforce expectations around eating, sleeping, and playing

Limited food preparation skills

Low knowledge of daily caloric and nutritional needs

Nutrition beliefs/attitudes hostile to a healthy dietary pattern

Cost, mood, and convenience rather than health drive food choice¹³³

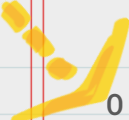
Chooses fast food and snacks because they are convenient, comforting, and inexpensive

Susceptible to incorrect nutrition messages that stream from media, including television and computers

Use commercial media as a source of learning about food, portion size, and a "normal" meal

Think that the overweight physique is "normal"

Gidding SS
et al., 2009



Ο Δείκτης Μάζας Σώματος συσχετίζει το βάρος με το ύψος ενός ατόμου που έχει ενηλικιωθεί και δίνει μια απλή πρώτη ένδειξη για το αν το άτομο έχει φυσιολογικό βάρος για το ύψος του.

Δίνει επίσης μια πρώτη γενική εικόνα του βαθμό παχυσαρκίας ενός ατόμου και αποτελεί ένα πρώιμο, πρώτο εργαλείο αξιολόγησης και απάντησης στο ερώτημα του πόσα κιλά θα πρέπει να ζυγίζει κανείς ανάλογα με το ύψος του

$$\underline{\Delta.Μ.Σ = kg / m^2}$$

<https://www.diaitologia.gr/deiktis-mazas-somatos/>



ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ
18,5 έως 24,9

ΥΠΕΡΒΑΡΟ
25 έως 29,9

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
30 έως 35,9

ΣΟΒΑΡΗ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
36 έως 39,9

ΝΟΣΗΡΗ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
πάνω από **40**



WWW.DIAITOLOGIA.GR

Είναι ο δείκτης μάζας σώματος αξιόπιστος;

- Ο υπολογισμός του δείκτη αυτού είναι γενικός και δεν διαφοροποιείται για τα δύο φύλα.
- Δεν παρεμβάλλεται στον υπολογισμό του δείκτη μάζας σώματος η ηλικία των ατόμων.
- Δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε εγκύους, όπου το βάρος αλλάζει ανάλογα με την εβδομάδα κύησης.
- Δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε παιδιά που βρίσκονται στην ανάπτυξη γιατί το ύψος τους μεταβάλλεται συνέχεια.
- Δεν υπάρχει κανένας διαχωρισμός μυϊκής μάζας-λίπους στον υπολογισμό του βάρους της εξίσωσης.
- Δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί στους αθλητές των οποίων ένα μεγάλο ποσοστό των κιλών οφείλεται στην αυξημένη μυϊκή τους μάζα.

<https://www.diaitologia.gr/deiktis-mazas-somatos/>



Βιβλιογραφία

- Νεστορίδου Αικατερίνη (2014), Σχολική Υγιεινή, Αθήνα, εκδόσεις Βήτη
- Ινστιτούτο Προληπτικής και Εργασιακής Ιατρικής, Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί, ανακτήθηκε από: <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/default.aspx?page=home>
- https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2020/%CE%95%CE%93%CE%9A%CE%A5%CE%9A%CE%9B%CE%99%CE%9F%CE%A3_%CE%A3%CE%A7%CE%9F%CE%9B%CE%99%CE%9A%CE%91_%CE%93%CE%95%CE%A5%CE%9C%CE%91%CE%A4%CE%91_2020-21.pdf
- <https://content.myconnectsuite.com/api/documents/4797d8235ff240b991c995a42d24cdc4.pdf>
- Gidding SS, Lichtenstein AH, Faith MS, Karpyn A, Mennella JA, Popkin B, Rowe J, Van Horn L, Whitset L. Implementing American Heart Association pediatric and adult nutrition guidelines: a scientific statement from the American Heart Association Nutrition Committee of the Council on Nutrition, Physical Activity and Metabolism, Council on Cardiovascular Disease in the Young, Council on Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology, Council on Cardiovascular Nursing, Council on Epidemiology and Prevention, and Council for High Blood Pressure Research. Circulation. 2009 Mar 3;119(8):1161-75. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.109.191856. PMID: 19255356.
- <https://www.odigostoupoliti.eu/pilotiko-programma-scholika-gevmata/>
- <https://www.diaitologia.gr/deiktis-mazas-somatos/>



Ευχαριστώ πολύ για
την προσοχή σας!!!