Μένουνε ενεργοί στο σπίτι κατά την πανδημία του COVID-19

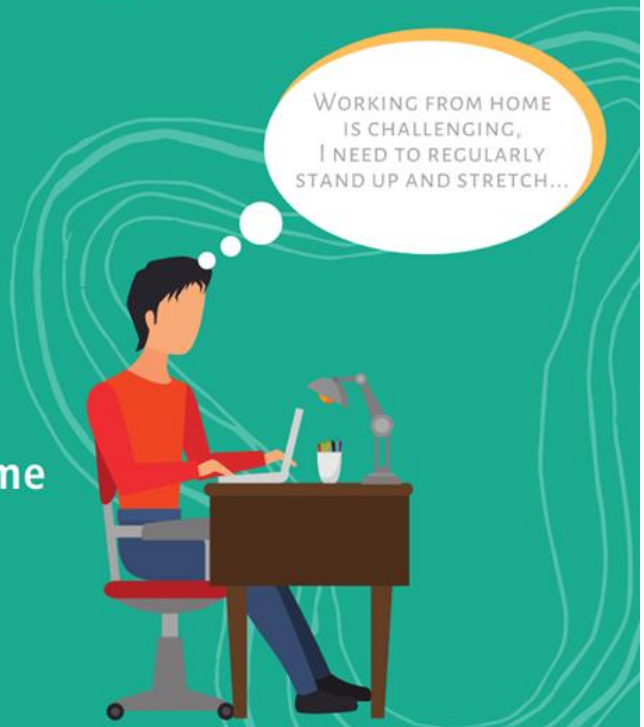
1. Δοκιμάστε online μαθήματα γυμναστικής
2. Χορέψτε με μουσική
3. Παίξτε δραστήρια video games
4. Δοκιμάστε να κάνετε σκοινάκι
5. Κάντε γυμναστική ενδυνάμωσης και ισορροπίας

World Health Organization

#Μένουμε_σπίτι

wikihealth

Be active at home during #COVID19 outbreak



1 Regularly check your sitting posture while working from home

2 Break up your sitting & stand up while working, on the phone, or watching TV

World Health Organization

#BeActive

#HealthyAtHome

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Υπουργείο Υγείας
Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας
Γενική Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος

Με τη συμβολή της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής

Μένουμε Σπίτι αλλά…
Μένουμε Σωματικά Δραστήριοι και Τρεφόμαστε Υγιεινά

Οι ακόλουθες συστάσεις στηρίζονται στις συστάσεις του Ευρωπαϊκού Γραφείου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και τις Εθνικές Διατροφικές Συστάσεις για Ενήλικες και για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους και προορίζονται για άτομα υγιή που δεν έχουν συμπτώματα ή διάγνωση αναπνευστικής νόσου. Δεν αντικαθιστούν τις ιατρικές συστάσεις σε περίπτωση προβλήματος υγείας.

Καθώς τα νέα περιστατικά της νόσου COVID-19 συνεχίζουν να αυξάνονται σε όλη την Ευρώπη, πολλά υγιή άτομα καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι σε αυτό-περιορισμό ενώ σε αρκετές χώρες, όπως και στην Ελλάδα, έχει ανασταλεί η λειτουργία των χώρων άθλησης μέχρι νεωτέρας. Η παραμονή στο σπίτι για παρατεταμένο χρονικό διάστημα θέτει μια σημαντική πρόκληση για τη διατήρηση υγιών επιπέδων σωματικής δραστηριότητας. Η έλλειψη τακτικής σωματικής δραστηριότητας και η καθιστική ζωή επηρεάζει την υγεία, την ευεξία και την ποιότητα ζωής των ατόμων. Όμως η σωματική δραστηριότητα είναι εφικτό να διατηρηθεί ακόμα και κατά τη διάρκεια του περιορισμού της κυκλοφορίας χωρίς ειδικό εξοπλισμό και σε περιορισμένο χώρο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συστήνει συνολικά μέσα στην εβδομάδα σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης διάρκειας 150 λεπτών (που ισοδυναμούν με περίπου 30 λεπτά την ημέρα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας) ή υψηλής έντασης διάρκειας 75 λεπτών ή συνδυασμό αυτών. (*Σε μία κλίμακα 1-10, η μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 5-6, ενώ η υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 7-8.)*

Αυτές οι συστάσεις μπορούν να επιτευχθούν ακόμα και κατά τη διάρκεια της αυτό-απομόνωσης. Πώς μπορεί κάποιος να μείνει δραστήριος και να μειώσει τις καθιστικές δραστηριότητες όσο βρίσκεται στο σπίτι; Ακολουθούν πρακτικές οδηγίες.

Κάντε μικρά διαλείμματα για ασκήσεις. Χρησιμοποιήστε τις ασκήσεις που προτείνονται στη συνέχεια ώστε να παραμείνετε δραστήριοι. Χορέψτε, παίξτε με τα παιδιά, κάντε δουλειές στο σπίτι και στον κήπο.

Ακολουθήστε διαδικτυακά προγράμματα άθλησης. Στο διαδίκτυο προσφέρονται πολλά δωρεάν βίντεο με ασκήσεις για το σπίτι.

Περπατήστε. Ακόμα κι αν βρίσκεστε σε μικρό χώρο περπατήστε ή κάντε επιτόπιο τρέξιμο. Εάν πάτε σε εξωτερικό χώρο για περπάτημα ή άθληση, φροντίστε να τηρείτε 1,5 μέτρο απόσταση από άλλα άτομα.

Σηκωθείτε! Σηκωθείτε και κινητοποιηθείτε όσο το δυνατόν συχνότερα. Ιδανικά, θα πρέπει να σταματάτε τις καθιστικές δραστηριότητες και να κάνετε λίγες διατάσεις κάθε 30 λεπτά.

Χαλαρώστε. Η χαλάρωση και οι βαθιές αναπνοές θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε χαλαροί. Στη συνέχεια παρουσιάζονται μερικά παραδείγματα τεχνικών χαλάρωσης.

Παραδείγματα ασκήσεων για το σπίτι

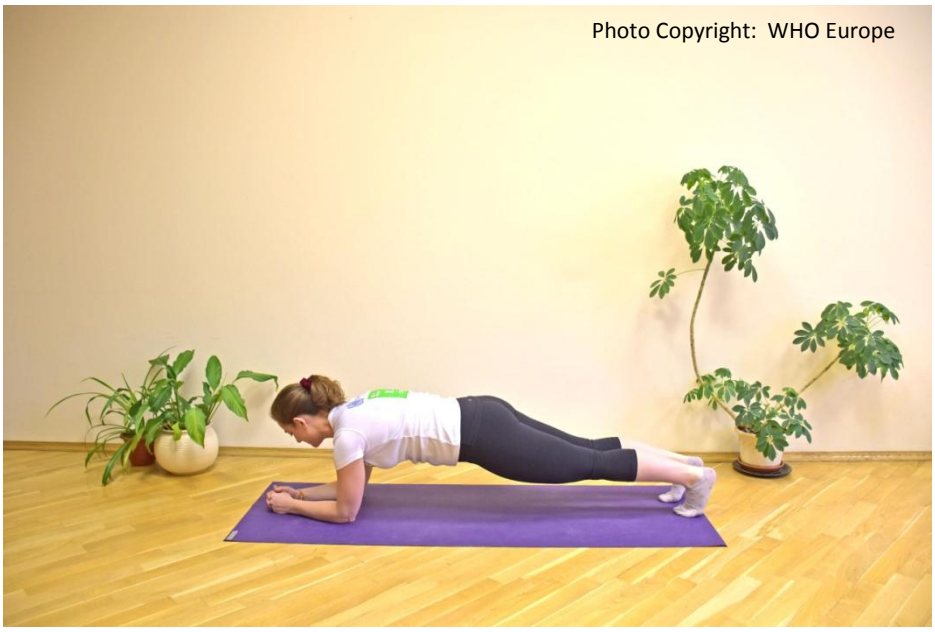
(όπως προτείνονται από το Ευρωπαϊκό Γραφείο του ΠΟΥ)

Αγκώνας στο γόνατο

Ακουμπήστε το γόνατο με τον αγκώνα του αντίθετου χεριού εναλλάξ (δεξί γόνατο-αριστερός αγκώνας, αριστερό γόνατο-δεξιός αγκώνας). Επαναλάβετε αυτή τη κίνηση για 1-2 λεπτά, ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε για 5 φορές. Η άσκηση αυτή αναμένεται να αυξήσει ελαφρώς τους καρδιακούς σας παλμούς και τον ρυθμό της αναπνοής.

Πηγή: World Health Organization - Regional Office for Europe. Stay physically active during self-quarantine.
Διαθέσιμο σε: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine

Σανίδα - Plank



Στηριχτείτε με τους αγκώνες κάτω από τους ώμους. Διατηρήστε τη λεκάνη στο ύψος του κεφαλιού. Κρατήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα (ή και περισσότερο εάν είναι εφικτό), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Η άσκηση αυτή δυναμώνει την κοιλιά, τα χέρια και τα πόδια.

Ραχιαίοι

Αφού ξαπλώσετε μπρούμυτα, τοποθετήστε τα χέρια δίπλα στα αυτιά σας και σηκώστε το άνω μέρος του σώματος, διατηρώντας τα πόδια στο έδαφος. Επαναφέρετε το σώμα στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10-15 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους μύες της πλάτης.

Πηγή: World Health Organization - Regional Office for Europe. Stay physically active during self-quarantine.
Διαθέσιμο σε: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine

Squats - καθίσματα

Στην όρθια θέση ανοίξτε τα πόδια σε απόσταση ίση με το άνοιγμα της λεκάνης και με τα δάχτυλα των ποδιών στραμμένα ελαφρώς προς τα έξω. Λυγίστε τα γόνατα έως τις 90 μοίρες διατηρώντας τις φτέρνες στο πάτωμα και τα γόνατα ανοιχτά. Επαναφέρετε το σώμα στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10-15 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τα πόδια και τους γλουτούς.

Πλάγιες άρσεις ποδιών

Στην όρθια θέση σηκώστε το πόδι λυγισμένο στο πλάι και ακουμπήστε το γόνατο στον αγκώνα, εναλλάξ σε κάθε πλευρά. Επαναλάβατε αυτή τη κίνηση για 1-2 λεπτά, ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε για 5 φορές. Η άσκηση αυτή αναμένεται να αυξήσει ελαφρώς τους καρδιακούς σας παλμούς και τον ρυθμό της αναπνοής.

Πηγή: World Health Organization - Regional Office for Europe. Stay physically active during self-quarantine.
Διαθέσιμο σε: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine

Έκταση αντίθετου χεριού-ποδιού

Τοποθετήσετε τα χέρια κάτω από τους ώμους και τα γόνατα κάτω από τη λεκάνη. Σηκώστε το ένα χέρι μπροστά και το αντίθετο πόδι πίσω, εναλλάξ (δεξί πόδι-αριστερό χέρι, αριστερό πόδι-δεξί χέρι). Επαναλάβατε αυτή τη κίνηση 20-30 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε για 5 φορές. Η άσκηση αυτή ενδυναμώνει την κοιλιά, τους γλουτούς και τους μύες της πλάτης.

Άρσεις λεκάνης

Αφού ξαπλώσετε ανάσκελα τοποθετήστε τα πέλματα στο πάτωμα λυγίζοντας τα πόδια. Ανασηκώστε τη λεκάνη και με αργό ρυθμό επανέλθετε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε αυτή την άσκηση 10-15 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους γλουτούς.

Πηγή: World Health Organization - Regional Office for Europe. Stay physically active during self-quarantine.
Διαθέσιμο σε: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine

Βυθίσεις σε καρέκλα

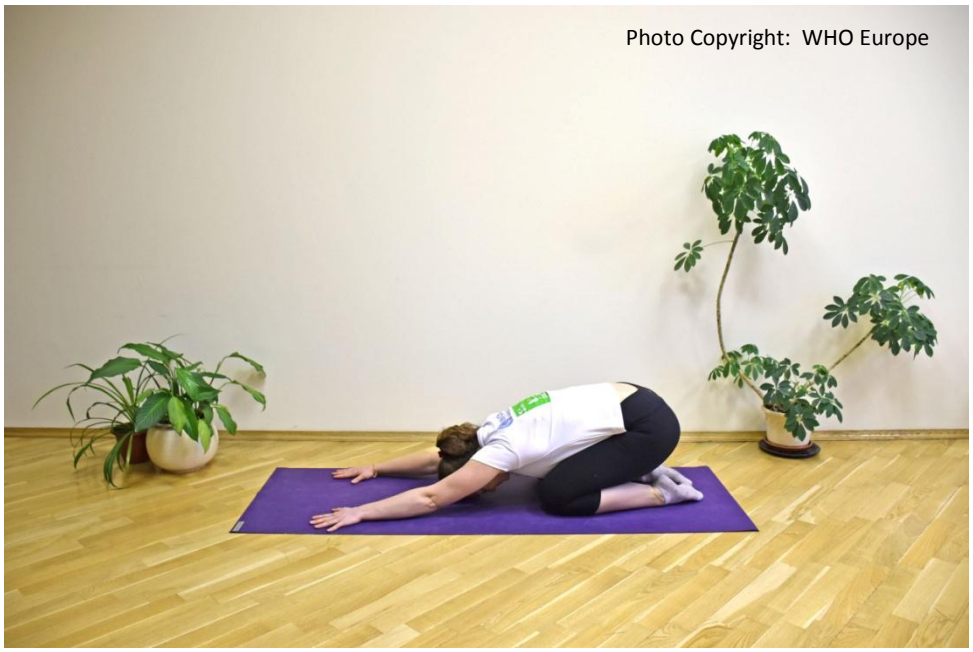
Στηριχτείτε στο κάθισμα μιας καρέκλας με τα πόδια σας περίπου μισό μέτρο μακριά από την καρέκλα. Λυγίστε τα χέρια σας καθώς χαμηλώνετε την λεκάνη προς το έδαφος, στη συνέχεια τεντώστε ξανά τα χέρια. Επαναλάβετε αυτή την άσκηση 10-15 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους τρικέφαλους.

Εκτάσεις στήθους

Ενώστε τα χέρια σας πίσω από τη πλάτη σας. Τεντώστε τα χέρια σας και εκτείνετε το στήθος προς τα μπροστά. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα (ή και περισσότερο). Αυτή η άσκηση διατείνει τους μύες του στήθους και τους ώμους.

Πηγή: World Health Organization - Regional Office for Europe. Stay physically active during self-quarantine.
Διαθέσιμο σε: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine

Στάση "παιδιού" - διατατικές ασκήσεις πλάτης



Με τα γόνατα στο πάτωμα, φέρτε τη λεκάνη στις φτέρνες. Χαλαρώστε ακουμπώντας τη κοιλιά στους μηρούς και τεντώστε μπροστά τα χέρια σας. Αναπνέετε φυσιολογικά. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα (ή και περισσότερο). Με την άσκηση αυτή διατείνονται οι ραχιαίοι μύες και οι ώμοι.

Θέση χαλάρωσης - οκλαδόν

Καθίστε αναπαυτικά στο πάτωμα με τα πόδια σταυρωμένα (θέση οκλαδόν) ή εναλλακτικά καθίστε αναπαυτικά σε μια καρέκλα. Βεβαιωθείτε ότι η πλάτη σας είναι σε ευθεία θέση. Κλείστε τα μάτια, χαλαρώστε το σώμα σας και σταδιακά πάρτε βαθιές αναπνοές. Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για 5-10 λεπτά ή και περισσότερο, ώστε να χαλαρώσετε.

Πηγή: World Health Organization - Regional Office for Europe. Stay physically active during self-quarantine.
Διαθέσιμο σε: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine

Θέση χαλάρωσης - Πόδια στον τοίχο

Φέρτε τη λεκάνη σας σε απόσταση 5-10cm από τον τοίχο και αφήστε τα πόδια σας να ξεκουραστούν. Κλείστε τα μάτια, χαλαρώστε το σώμα σας και πάρτε βαθιές ανάσες. Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για 5-10 λεπτά ή και περισσότερο, ώστε να χαλαρώσετε.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για τη διατήρηση της καλής υγείας και του φυσιολογικού σωματικού βάρους κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, έχοντας τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη για τον οργανισμό.

Φροντίστε ώστε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα μέσα από δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν στο σπίτι και ανάλογα με την ηλικία τους. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι συνεχόμενη ή να μοιραστεί σε μικρότερα διαστήματα τουλάχιστον 10 λεπτών μέσα στην ημέρα.

Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που τα παιδιά και οι έφηβοι δαπανούν μπροστά στην οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας (π.χ., τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια). Ο χρόνος που δαπανάται μπροστά στην οθόνη δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 1-2 ώρες ημερησίως, εξαιρώντας τις ώρες ενασχόλησης με τα μαθήματα.

Προτάσεις: περπάτημα με τους γονείς, τρέξιμο, χορός, κρυφτό, κυνηγητό, παιχνίδι με αδέρφια και γονείς, σχοινάκι, ποδόσφαιρο ή ποδήλατο στην αυλή, κυνήγι θησαυρού, βοήθεια στην κηπουρική.

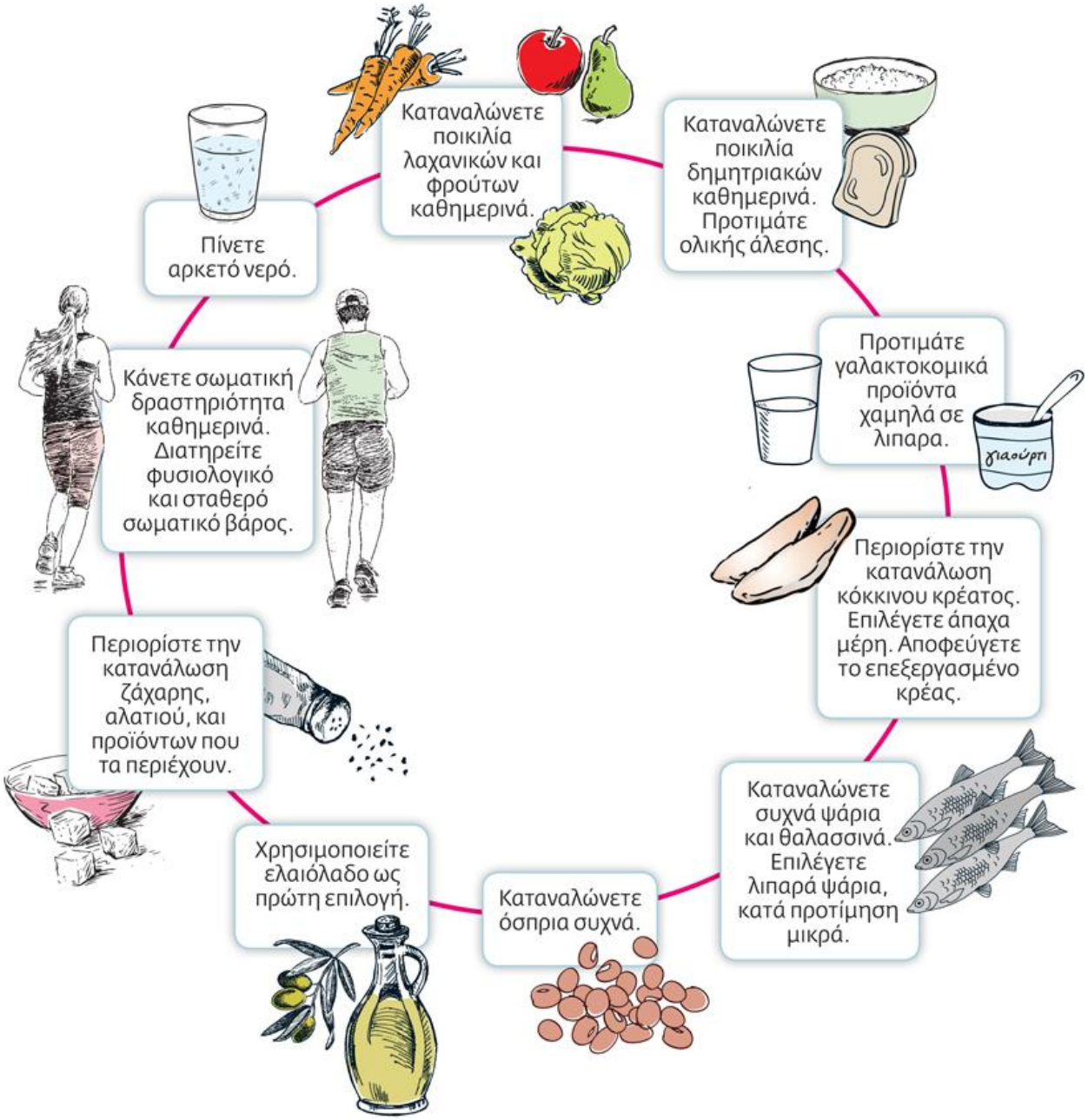
Επιλέξτε δραστηριότητες που σας δίνουν την ευκαιρία να είστε σωματικά δραστήριοι μαζί με τα παιδιά σας. Όλες οι ασκήσεις που αναφέρονται ανωτέρω μπορούν να γίνουν και με τη συμμετοχή των παιδιών και εφήβων.

Πηγή: World Health Organization - Regional Office for Europe. Stay physically active during self-quarantine.
Διαθέσιμο σε: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine

Μένουμε Σπίτι και Τρεφόμαστε Υγιεινά

Θεωρήστε αυτή την περίοδο ως μια μοναδική ευκαιρία να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες, καθώς θα υπάρχει χρόνος για την προετοιμασία σπιτικών και υγιεινών γευμάτων καθώς και συγκέντρωσης της οικογένειας γύρω από το καθημερινό τραπέζι. Ακολουθήστε τις οδηγίες του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες, που βασίζονται στην Ελληνική παραδοσιακή διατροφή, εκδοχή της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής, όπως παρουσιάζονται στο παρακάτω σχήμα:

"Ο Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής"



Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Διαθέσιμο σε: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades

▼ Ομάδα τροφίμων	▼ Σύσταση
Λαχανικά	**4 μερίδες/ημέρα** (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
Φρούτα	**3 μερίδες/ημέρα** (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
Δημητριακά (και πατάτες)	**5-8 μερίδες/ημέρα** (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικό κ.ά.) **Εκ των οποίων, πατάτες περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα** (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη, 120 -150 γραμμάρια)
Γάλα & Γαλακτοκομικά	**2 μερίδες/ημέρα** (1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γραμμάρια σκληρό τυρί κ.ά.)
Κόκκινο κρέας	**μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα** (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
Λευκό κρέας	**1-2 μερίδες/εβδομάδα** (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
Αυγά	**Έως 4/εβδομάδα** (1 μερίδα: 1 αυγό)
Ψάρια & Θαλασσινά	**2-3 μερίδες/εβδομάδα** (1 μερίδα: 150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
Όσπρια	**Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα** (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
Προστιθέμενα λίπη-έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	**4-5 μερίδες/ημέρα** (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη,10-12 ελιές, 1 χούφτα ξηροί καρποί)
Υγρά	**8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα** (εκ των οποίων, τα **6-8** να είναι **νερό**)
Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, καταναλώστε μέχρι: **2** ποτά/ημέρα για τους **άνδρες** **1** ποτό/ημέρα για τις **γυναίκες**

Για περισσότερες λεπτομέρειες καθώς και για πιο εξειδικευμένες διατροφικές οδηγίες για Εγκύους και Θηλάζουσες καθώς και για άτομα άνω των 65 ετών, σας προτρέπουμε να ανατρέξετε στο πλήρες κείμενο των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών στο site του Υπουργείου Υγείας: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades και στο site http://www.diatrofikoiodigoi.gr/

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Διαθέσιμο σε: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades

Πρακτικές Συμβουλές για Υγιεινή Διατροφή

- Φροντίστε να καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά και σε σταθερές ώρες, προκειμένου να τηρείτε ένα καθημερινό πρόγραμμα διατροφής.
- Κάθε κύριο γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον μία πηγή δημητριακών, κατά προτίμηση ολικής άλεσης και λαχανικών και να συνοδεύεται αντί γλυκού από φρούτο .

Πρωινό γεύμα

Το πρωινό αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωσή του σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καλύτερη σωματική και πνευματική υγεία σε όλες τις ηλικίες, μικρότερο κίνδυνο παχυσαρκίας και χρόνιων νοσημάτων, αλλά και λιγότερο άγχος, καλύτερη γνωσιακή απόδοση και λιγότερα λάθη και τραυματισμούς στο εργασιακό περιβάλλον.

Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Φρούτα, δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης, και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ιδέες για υγιεινό πρωινό:

- γάλα + βρώμη + κομμάτια φρούτων
- τυρί + ψωμί ολικής άλεσης + φρούτο
- γιαούρτι + φρυγανιές ολικής άλεσης + φρούτο
- Μην ξεχνάτε! Το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει και λαχανικά. Για παράδειγμα:
    - Σπιτική χορτόπιτα με τυρί, σπανακόπιτα, πρασόπιτα κ.ά.
    - Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί (κατίκι, ανθότυρο, κασέρι, κ.ά.), ντομάτα, μαρούλι, ελιές κ.ά.
    - Ομελέτα με λαχανικά (πιπεριές, ντομάτα, μανιτάρια, κ.ά.)
    - Παξιμάδι με τυρί (κατίκι, ανθότυρο, φέτα κ.ά.) και ντομάτα.
- Ανάλογα με τις παραδόσεις του τόπου σας, μπορείτε επίσης να εμπλουτίσετε το πρωινό σας και με άλλα προϊόντα, π.χ. τραχανά.

Μεσημεριανό και βραδινό γεύμα

Στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα φροντίστε να καταναλώνετε ποικιλία από όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων, με τη συχνότητα που συνιστάται στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό. Τα δύο αυτά κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:

- Λαχανικά (π.χ., ωμά ή/και βραστά, λαδερό φαγητό). Καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών (ωμών και μαγειρεμένων) καθημερινά.
- Δημητριακά (π.χ., ρύζι, ψωμί, μακαρόνια, πλιγούρι)
- Φρούτα

Για το βραδινό γεύμα προτείνεται η κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού και η αποφυγή συστηματικής κατανάλωσης «γρήγορου φαγητού». Μπορεί να καταναλωθεί και το φαγητό που έχει περισσέψει από το μεσημέρι. Καλή ιδέα για το βραδινό γεύμα αποτελούν και οι σαλάτες (π.χ., πράσινη σαλάτα με κοτόπουλο, πολύχρωμη σαλάτα με αυγό, ντάκος, τονοσαλάτα).
Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο ως λιπαρή ύλη για την παρασκευή των γευμάτων σας.

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Διαθέσιμο σε: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades

- Εκτός από τα 3 κύρια γεύματα, μπορείτε να καταναλώνετε και ενδιάμεσα μικρογεύματα-«σνακ» (π.χ. δεκατιανό, απογευματινό).

Ιδέες για ενδιάμεσα μικρογεύματα

- φρούτα
- γαλακτοκομικά
- αυγό
- δημητριακά ολικής άλεσης
- λαχανικά
- ανάλατοι ξηροί καρποί
- παστέλι
- χαλβάς

➢ Η κατανάλωση ενδιάμεσου μικρογεύματος χωρίς να πεινάτε, και ιδιαίτερα η επιλογή λιγότερο υγιεινών τροφίμων, μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους.

- Είναι σημαντικό να γευματίζετε σε ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς βιασύνη και, αν είναι δυνατόν, με την οικογένεια συγκεντρωμένη.
- Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν. Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών, ενεργειακών ποτών και μη αλκοολούχων ποτών, που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.
- Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο. Ενδεικτικά, μπορείτε να καταναλώνετε ένα γλυκό την εβδομάδα. Αντί για γλυκό, προτιμήστε ως επιδόρπιο κάποιο φρούτο.
- Παρασκευάστε γλυκά με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης, προσθέτοντας λιγότερη από την προτεινόμενη ζάχαρη. Προτιμήστε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα, που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι, π.χ., σιμιγδαλένιο χαλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, σπιτικό παστέλι, μηλόπιτα.
- Περιορίστε την προσθήκη ζάχαρης στον καφέ και τα ροφήματα.
- Περιορίστε την κατανάλωση άλατος και προϊόντων που το περιέχουν. Αποφύγετε την προσθήκη αλατιού στο φαγητό σας. Για την ενίσχυση της γεύσης αντί για αλάτι χρησιμοποιείστε μυρωδικά ή μπαχαρικά, ξύδι, λεμόνι, σκόρδο, κα.
- Διαβάστε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και επιλέξτε τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα προστιθέμενων σακχάρων, νατρίου/άλατος και υδρογονωμένων λιπαρών.
- Καταναλώνετε 8-10 ποτήρια υγρών (2-2,5 λίτρα) την ημέρα. Από αυτά φροντίστε τουλάχιστον τα 6-8 ποτήρια (1,5-2 λίτρα) να είναι νερό. αποφύγετε τα ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα, όπως αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμούς φρούτων και ενεργειακά ποτά.
- Προσέξτε την υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. Η κατανάλωσή τους απαιτεί σύνεση και μέτρο.

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Διαθέσιμο σε: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΚΑΙ ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΕΥΜΑ

Μοσχάρι με ρύζι, σαλάτα εποχής και φρούτο

Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι, βραστά λαχανικά και φρούτο

Μπάμιες με κοτόπουλο, σαλάτα λάχανο-καρότο και φρούτο

Σαρδέλες με χόρτα, παξιμάδι ολικής και φρούτο

Φασολάδα, σαλάτα αγγουροντομάτα, παξιμάδι ολικής και φρούτο

Μπριάμ με τυρί φέτα, παξιμάδι ολικής και φρούτο

Πηγή εικόνων: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Ινστιτούτο Prolepsis. 2014

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Διαθέσιμο σε: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades

ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Πλένετε καλά και συχνά τα χέρια, τα μαγειρικά σκεύη και τις επιφάνειες της κουζίνας.

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ

Χρησιμοποιείτε διαφορετικά μαγειρικά σκεύη, επιφάνειες κοπής και ράφια αποθήκευσης στο ψυγείο για τα ωμά (π.χ., κρέας, πουλερικά, ψάρια-θαλασσινά) και τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Μαγειρεύετε στην κατάλληλη θερμοκρασία και για όσο χρόνο χρειάζεται κάθε τρόφιμο.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Αποθηκεύετε το συντομότερο δυνατό στο ψυγείο τα τρόφιμα που αγοράζετε, καθώς και το φαγητό που περίσσεψε.

Πηγή εικόνων: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Ινστιτούτο Prolepsis. 2014

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Διαθέσιμο σε: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι εθνικές διατροφικές συστάσεις βασίζονται στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή, εκδοχή της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή αποτελεί έκφραση της ιστορίας και της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Χαρακτηρίζεται από:

• **Υψηλή κατανάλωση** προϊόντων φυτικής προέλευσης, όπως:

- φρούτα και λαχανικά, μεταξύ των οποίων σημαντική θέση κατέχουν τα χόρτα

- Όσπρια

- Αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού

• **Μέτρια προς υψηλή** κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών, ανάλογα με την απόσταση από τη θάλασσα

• **Μέτρια προς χαμηλή** κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, πουλερικών και αυγών

• **Χαμηλή κατανάλωση** κόκκινου κρέατος και προϊόντων του (π.χ., αλλαντικών)

• Χρήση ελαιόλαδου, το οποίο κατέχει κεντρική θέση στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και αποτελεί την πρωταρχική πηγή προστιθέμενου ελαίου

• **Μέτρια** καθημερινή κατανάλωση κρασιού μαζί με τα γεύματα

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή σχετίζεται με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, οι οποίες φαίνεται ότι δεν οφείλονται στις ιδιότητες μεμονωμένων τροφίμων αλλά στη συνολική τήρηση του προτύπου. Πιο συγκεκριμένα, η τήρηση της διατροφής αυτής στο σύνολό της έχει βρεθεί ότι προλαμβάνει χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης και ο καρκίνος, ενώ έχει συσχετιστεί με αύξηση του προσδόκιμου ζωής και με τη μακροζωία.

Χαρακτηριστικό της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής αποτελεί και η νηστεία, όπως αυτή καθορίζεται από την παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Νεότερα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η τήρηση των κανόνων της νηστείας (αποφυγή κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων και αυγών), στις περιόδους που προβλέπονται (συνολικά 180-200 ημέρες τον χρόνο), έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, καθώς συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης του αίματος (κακής χοληστερόλης-LDL), και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας.

Στις μέρες μας, ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει απομακρύνει σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού από το παραδοσιακό πρότυπο της ελληνικής διατροφής, το οποίο έχει αντικατασταθεί σε μεγάλο βαθμό από ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και καθιστικό τρόπο ζωής.

Δεδομένων των ευεργετικών επιδράσεων της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας και της συμβατότητάς της με τις διατροφικές συνήθειες και την παράδοση των Ελλήνων, είναι αναγκαία η προστασία της και η επανένταξή της στην καθημερινότητά μας. Ακολουθεί ένας ενδεικτικός κατάλογος παραδοσιακών ελληνικών φαγητών, που θα μπορούσαν να ενταχθούν στην καθημερινή μας διατροφή:

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Διαθέσιμο σε: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ

Κύριο υλικό: Λαχανικά	Βασικά συστατικά
Αγκινάρες αλά πολίτα	Αγκινάρες, καρότο, κρεμμύδι, πατάτες, άνηθος
Αγκινάρες με αρακά	Αγκινάρες, αρακάς, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, άνηθος, λεμόνι, ελαιόλαδο
Αγκινάρες με κουκιά	Αγκινάρες, κουκιά φρέσκα, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, άνηθος, λεμόνι, ελαιόλαδο
Αμπελοφάσουλα σαλάτα	Αμπελοφάσουλα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Βλίτα με κολοκύθια γιαχνί	Βλίτα, κολοκυθάκια, κρεμμύδι, άνηθος, μαϊντανός, λεμόνι, ελαιόλαδο
Κουνουπίδι γιαχνί	Κουνουπίδι, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδο
Λαχανόρυζο	Λάχανο, κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδο
Μελιτζάνες ιμάμ	Μελιτζάνες, ντομάτα, κρεμμύδι, σκόρδο, ελαιόλαδο
Μελιτζανοσαλάτα	Μελιτζάνα, σκόρδο, μαϊντανός, καρύδια, ελαιόλαδο
Μπάμιες γιαχνί	Μπάμιες, κρεμμύδι, ντομάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Μπριάμ (τουρλού)	Μελιτζάνες, κολοκύθια, πιπεριές, καρότα, ντομάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Σαλάτα παντζάρια με σκορδαλιά	Παντζάρια (βολβοί & χόρτα), σκόρδο, ελαιόλαδο
Σπανακόρυζο	Σπανάκι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, λεμόνι
Σπανακόρυζο με πράσο	Σπανάκι, πράσο, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φασολάκια «λαδερά»	Φρέσκα φασολάκια, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χορτόπιτα	Ποικιλία χόρτων (σπανάκι, μάραθο, λάπαθο, καυκαλήθρες κ.ά.), κρεμμύδι, αλεύρι, ελαιόλαδο
Κύριο υλικό: Όσπρια	**Βασικά συστατικά**
Κουκιά ξερά στον φούρνο	Κουκιά ξερά, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Κουκιά φρέσκα	Κουκιά φρέσκα, κρεμμύδι φρέσκο, άνηθος, μάραθος, ελαιόλαδο
Ρεβίθια σούπα	Ρεβίθια, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο
Ρεβίθια στον φούρνο	Ρεβίθια, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Ρεβιθόρυζο	Ρεβίθια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φάβα	Φάβα, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο
Φακές σούπα	Φακές, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο, ξίδι
Φακόρυζο	Φακές, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φασολάδα	Φασόλια, κρεμμύδι, καρότο, σέλινο, ελαιόλαδο
Φασόλια άσπρα σαλάτα	Φασόλια λευκά, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ξίδι
Φασόλια γίγαντες στον φούρνο	Φασόλια γίγαντες, κρεμμύδι, καρότο, ντομάτα, ελαιόλαδο
Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα	Φασόλια μαυρομάτικα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ξίδι
Φασόλια μαυρομάτικα σούπα	Φασόλια μαυρομάτικα, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδο, ξίδι

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Διαθέσιμο σε: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades

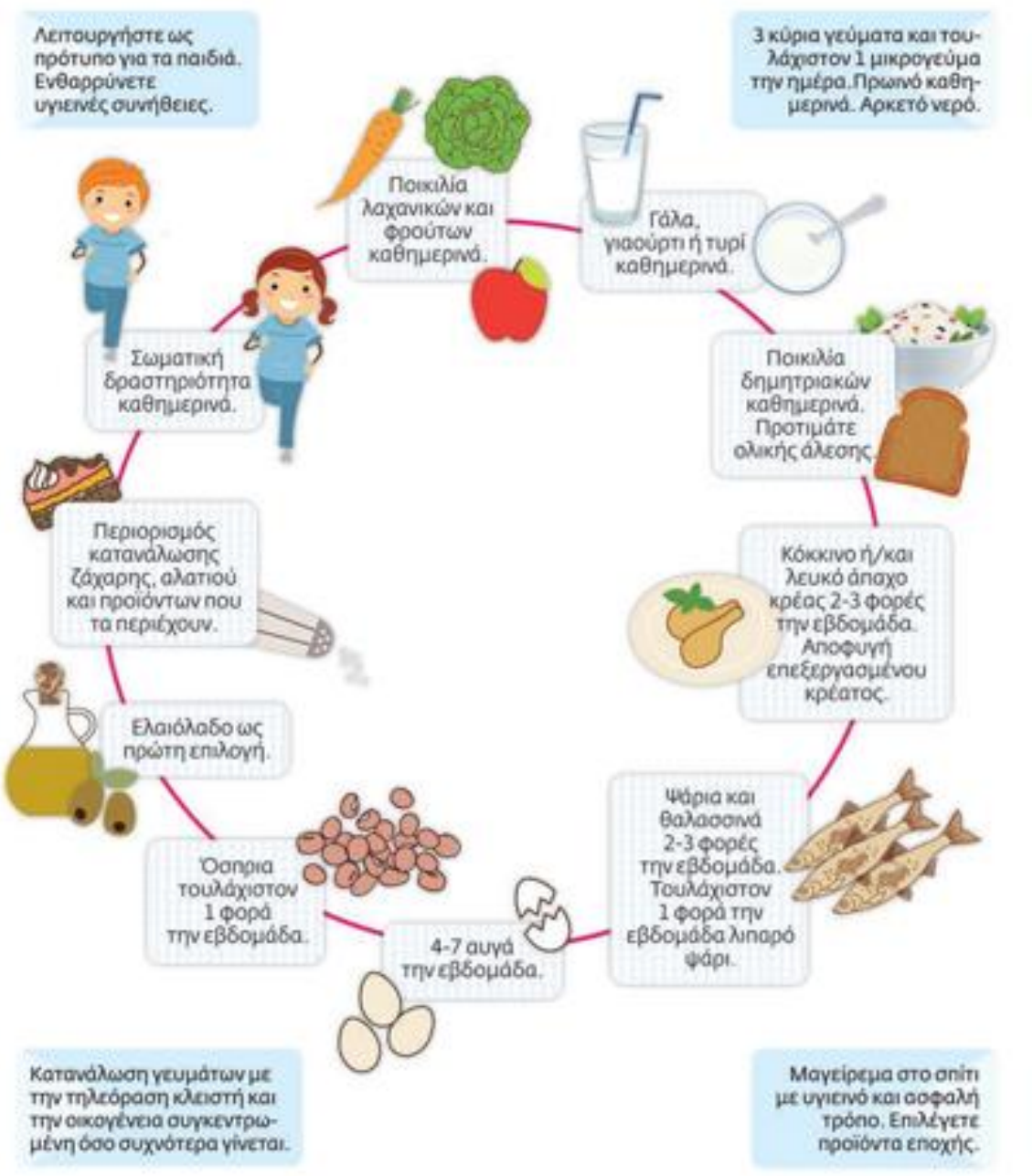
Κύριο υλικό: Ψάρια – Θαλασσινά	Βασικά συστατικά
Γαύρος/Κολιός πλακί στον φούρνο	Γαύρος/Κολιός, ντομάτα, κρεμμύδι φρέσκο
Γόπες στον φούρνο	Γόπες, σκόρδο, λεμόνι, ελαιόλαδο
Κακαβιά (ψαρόσουπα)	Διάφορα μικρά ψάρια για βράσιμο (χάνος, πέρκα, σκορπίνα κ.ά.), ντομάτα, κρεμμύδι, πατάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Καλαμάρια γεμιστά	Καλαμάρια, ρύζι, ντομάτα, κρεμμύδι, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
Μπακαλιάρος πλακί	Μπακαλιάρος, κρεμμύδι, ντομάτα, πατάτες
Μυδοπίλαφο	Μύδια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Σαρδέλες ριγανάτες στον φούρνο	Σαρδέλες, λεμόνι, ελαιόλαδο
Σουπιές με σπανάκι	Σουπιές, σπανάκι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό	Χταπόδι, ζυμαρικό, ντομάτα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με ρύζι	Χταπόδι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με φασολάκια	Χταπόδι, φασολάκια, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χταπόδι με χόρτα	Χταπόδι, κρεμμύδι, πράσο, σπανάκι, ραδίκια, σέσκουλα, μάραθο, σέλινο, άνηθος, ελαιόλαδο
Κύριο υλικό: Κρέας	**Βασικά συστατικά**
Γιουβαρλάκια	Κιμάς μοσχαρίσιος, ρύζι, κρεμμύδι, μαϊντανός, ελαιόλαδο
Κατσίκι/Αρνί τουρλού με λαχανικά στον φούρνο	Κατσίκι/Αρνί, καρότο, ντομάτα, κολοκύθι, μπάμιες, πατάτα, σέλινο
Κόκορας με χυλοπίτες	Κόκορας, χυλοπίτες, ντομάτα, κρεμμύδι, κρασί, ελαιόλαδο
Κοτόπουλο με μπάμιες	Κοτόπουλο, μπάμιες, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Κουνέλι/Λαγός στιφάδο	Κουνέλι/Λαγός, κρεμμυδάκια για στιφάδο, ντομάτα, κρασί, ελαιόλαδο
Ρεβίθια με μοσχάρι (ρεβιθάτο)	Βοδινό κρέας, ρεβίθια, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χοιρινό με πράσα και σέλινο	Χοιρινό, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
Κύριο υλικό: Δημητριακά & προϊόντα τους	**Βασικά συστατικά**
Κολοκυθοανθοί γεμιστοί	Ανθοί κολοκυθιού, ρύζι, ελαιόλαδο
Κρεμμύδια γεμιστά με πλιγούρι & ρύζι	Κρεμμύδια, πλιγούρι, ντομάτα, ρύζι, ελαιόλαδο
Λαχανοντολμάδες	Λάχανο, ρύζι, ελαιόλαδο
Ντομάτες – Πιπεριές γεμιστές	Ντομάτες, πιπεριές, ρύζι, ελαιόλαδο
Ντολμαδάκια	Αμπελόφυλλα, ρύζι, ελαιόλαδο
Πλιγούρι κοκκινιστό	Πλιγούρι, πιπεριές, ντομάτα, ελαιόλαδο
Τραχανάς σούπα με ντομάτα & φέτα	Τραχανάς, ντομάτα, φέτα, ελαιόλαδο
Τραχανόπιτα	Τραχανάς, κρεμμύδι, φέτα, γάλα, αλεύρι, ελαιόλαδο

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Διαθέσιμο σε: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades

Συμβουλές για την Διατροφή Παιδιών και Εφήβων

Η παραμονή των γονέων στο σπίτι λόγω των μέτρων για τον περιορισμό διάδοσης του κορονοϊού είναι μια ευκαιρία να περάσουν οι οικογένειες περισσότερο χρόνο μαζί, δίνοντας έτσι και την ευκαιρία για περισσότερα οικογενειακά γεύματα. Σε αυτά τα γεύματα οι γονείς μπορούν να αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους αναφορικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Παράλληλα, αυτή η περίοδος δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχουν περισσότερο τα παιδιά στην διαδικασία της προετοιμασίας του φαγητού και του μαγειρέματος, κάτι που θα ενισχύσει τις δεξιότητες τους να ετοιμάζουν υγιεινά γεύματα και σνακ.

Ο Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής για Παιδιά και Εφήβους



Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, Παιδιά και Εφήβους. Διαθέσιμο σε: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades

- Υιοθετήστε ένα σταθερό πρόγραμμα για τη διατροφή του παιδιού. Καθημερινά τα παιδιά άνω των 2 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και τουλάχιστον 1 ενδιάμεσο μικρογεύμα (δεκατιανό ή/και απογευματινό) σε σταθερές ώρες.

Πρωινό γεύμα. Το πρωινό αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωση πρωινού γεύματος σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, με μειωμένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη και λίπος και μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης αυξημένου σωματικού βάρους. Η παράλειψή του έχει συσχετιστεί με αίσθημα κόπωσης και μείωση της ικανότητας συγκέντρωσης.

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να καταναλώνουν πρωινό καθημερινά.
- Φροντίστε ώστε να καταναλώνει όλη η οικογένεια συγκεντρωμένη το πρωινό γεύμα.
- Δώστε πρώτοι το καλό παράδειγμα και καταναλώστε πλήρες πρωινό, όχι μόνο έναν καφέ.

Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;
Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης (π.χ., ψωμί, φρυγανιά, βρώμη) και φρούτα.

Μεσημεριανό και βραδινό

Στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία από όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων. Προτιμήστε την κατανάλωση σπιτικού φαγητού και αποφύγετε το έτοιμο. Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.

Τα δύο αυτά κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:

- Λαχανικά (π.χ., ωμά ή/και βραστά λαχανικά, «λαδερό φαγητό»)
- Δημητριακά (π.χ., ρύζι, ψωμί, μακαρόνια, πλιγούρι)
- Φρούτα.

Ενδιάμεσα μικρογεύματα (δεκατιανό και απογευματινό).

Ένα υγιεινό δεκατιανό ή απογευματινό μικρογεύμα μπορεί να περιλαμβάνει:

- Φρούτα. Επιλέγετε φρέσκα φρούτα αντί για φυσικούς χυμούς φρούτων.
- Αυγό βραστό με ψωμί
- Φρυγανιές/παξιμάδια ολικής άλεσης με τυρί
- Γιαούρτι με μέλι και καρύδια ή άλλους ξηρούς καρπούς (Προσοχή: Στα μικρότερα παιδιά οι ξηροί καρποί να είναι αλεσμένοι ή να καταναλώνονται υπό επιτήρηση.)
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί και λαχανικά (μαρούλι, ντομάτα κ.ά.).

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, Παιδιά και Εφήβους. Διαθέσιμο σε: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades

- Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζωικά λίπη, αλάτι και προστιθέμενα σάκχαρα, π.χ. γλυκά και αλμυρά σνακ. Περιορίστε τη διαθεσιμότητά τους στο σπίτι.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση:
  -Τροφίμων με υδρογονωμένα λίπη που μπορεί να περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου.
  -Επεξεργασμένου κρέατος και προπαρασκευασμένων προϊόντων κρέατος (π.χ αλλαντικά)
  -Χυμών εμπορίου, φρουτοποτών, αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά.
- Λειτουργήστε ως πρότυπο για το παιδί σας. Εάν εσείς κάνετε υγιεινές διατροφικές επιλογές, τότε και το παιδί θα κάνει αντίστοιχες.
- Μην χρησιμοποιείτε την επιβράβευση για να φάει το παιδί σας και μην το πιέζετε.
- Σερβίρετε μικρές ποσότητες και μην ξαναγεμίζετε το πιάτο του, εκτός αν το ίδιο το παιδί το ζητήσει.
- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή των παιδιών στην προετοιμασία των γευμάτων
- Αποφεύγετε την κριτική και τα αρνητικά σχόλια για την εικόνα του σώματος των παιδιών και των εφήβων

Υπουργείο Υγείας
Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας
Γενική Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, Παιδιά και Εφήβους. Διαθέσιμο σε: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΔΟΥΛΕΥΟΥΜΕ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ ΜΑΣ!

Ουδέν κακόν αμιγές καλού! Αυτό είναι το μότο με το οποίο καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε τις νέες δυσάρεστες εξελίξεις που εμφανίστηκαν αναπάντεχα στις ζωές μας! Καλούμαστε να δούμε με «άλλο μάτι» τον αναγκαστικό εγκλεισμό μας στο σπίτι λόγω του κοροναϊού, ως μια αμυντική απόπειρα του νού μας στην επίθεση καταθλιπτικών κυμμάτων που δέχεται ο ψυχισμός μας… Στο πλαίσιο αυτό, υπάρχει άπλετος χρόνος για να αδράξουμε την ευκαιρία να αναθεωρήσουμε τις απόψεις μας, να δούμε «μέσα» μας, να θέσουμε νέους στόχους και να δουλέψουμε πάνω στην αυτοβελτίωσή μας, ώστε να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, πρώτα για μας τους ίδιους, για το άμεσο περιβάλλον μας, αλλά και για την ευρύτερη κοινότητα.

Ο δυτικός τρόπος ζωής με τους επιτακτικούς του ρυθμούς έχει απομακρύνει τον σύγχρονο άνθρωπο από τη φύση, από τον ίδιο του τον πυρήνα και τον έχει αλλοτριώσει. Ωστόσο, υπάρχουν τεχνικές με τις οποίες μπορεί κανείς να έρθει πάλι σε επαφή με το «είναι» του, με τον εαυτό του να ψάξει το ποιος πραγματικά είναι, ποιές είναι οι πραγματικές τους επιθυμίες και οι στόχοι του, τί μπορεί να αλλάξει στον ίδιο, ώστε να βρει την απόλυτη ισορροπία του και επομένως την ευτυχία.

Μια από αυτές τις τεχνικές - που παρατίθεται εδώ – είναι ο διαλογισμός. Η συνειδητότητά μας παίζει σπουδαίο ρόλο στην καθημερινότητά μας, διότι μας βοηθά να παραμένουμε στο παρόν, απολαμβάνοντας έτσι ακόμα και τις πιο απλές, φαινομενικά ανιαρές στιγμές. Ο διαλογισμός μας βοηθά να το αντιληφθούμε την ύπαρξή μας στο παρόν, στη στιγμή.

Υπάρχουν διάφορα είδη διαλογισμού. Αυτό που συστήνουμε εδώ είναι βασικά βήματα διαλογισμού για αρχάριους, που μπορούν να πραγματοποιηθούν σε λίγα μόνο λεπτά, οποιαδήποτε στιγμή της μέρας και μπορούν να γεμίσουν το άτομο με ηρεμία, γαλήνη, καλή αύρα και θετική ενέργεια.

ΒΗΜΑΤΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

1. Διαλέξτε τη στιγμή της ημέρας που μπορείτε να βρεθείτε μόνοι σας χωρίς αντιπερισπασμούς. Αυτό μπορεί να είναι μόλις σηκωθείτε το πρωί, αφού ολοκληρώσετε τις υποχρεώσεις το απόγευμα, το βράδυ πριν κοιμηθείτε, ή ακόμα και μετά από έναν καυγά οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας ή νύχτας!! Διαθέστε από 5 ως 20 λεπτά. Αν θέλετε βάλτε χρονόμετρο. Υπάρχουν και εφαρμογές γι αυτό.
2. Φορέστε άνετα ρούχα, φόρμες ή πυτζάμες.
3. Βρείτε μια ήσυχη γωνιά του σπιτιού, όπου μπορείτε να καθήσετε άνετα, και χωρίς εξωτερική φασαρία. Μπορείτε να ζητήσετε από τους δικούς σας ανθρώπους να μην σας ενοχλήσουν για λίγο.
4. Αν δεν έχετε στο χώρο σας υπολογιστή, ή laptop, ένα tablet ή ακόμα και το κινητό σας θα εξυπηρετούσε υπέροχα, διότι χρειάζεστε την ανάλογη μουσική υπόκρουση που θα συμβάλλει στη χαλάρωσή σας και θα σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε στον διαλογισμό σας. Υπάρχουν άπλετα μικρά video στο youtube που παίζουν μουσική διαλογισμού και άλλες εφαρμογές που ταυτόχρονα δίνουν οδηγίες για την πραγμάτωσή του. Παρακάτω προτείνουμε μερικά είδη μουσικής, αλλά και εφαρμογές που ενδείκνυνται για διαλογισμό.
5. Για ακόμη πιο χαλαρή ατμόσφαιρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κεριά, αρωματικά στικς ή αιθέρια έλαια, αλλά είναι προαιρετικό.
6. Βάλτε να παίζει το video που διαλέξατε και καθίστε με ίσια πλάτη. Προτιμήστε να κοιτάτε προς την ανατολή. Τα χέρια να ακουμπούν στα γόνατα και να κοιτούν είτε επάνω, είτε κάτω.
7. Ξεκινήστε με κλειστά μάτια να πάρτε βαθιές εισπνοές από τη μύτη, κρατείστε την αναπνοή σας και εκπνεύστε σε ίσα χρονικά μέρη. Επαναλάβετε τουλάχιστον δέκα φορές. Επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας, χωρίς να την αναλύετε. Φυσικά, οι έτερες σκέψεις θα εισβάλλουν συνεχώς στο μυαλό σας κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Μην τις πολεμάτε..πάντα θα σας νικούν.. ευχαριστήστε τες για την παρουσία τους, δώστε τους λίγο χρόνο και επικεντρωθείτε ξανά στη αναπνοή σας. Στην αρχή θα επικρατεί φασαρία στο μυαλό σας, αλλά αν παραμείνετε ήρεμοι, η ησυχία θα ξανάρθει. Έχετε εμπιστοσύνη στη διαδικασία.
8. Όταν ο χρόνος σας τελειώσει, πάρτε μια βαθειά εισπνοή-εκπνοή και σηκωθείτε. Επιστρέψτε ανανεωμένοι στις συνήθεις δραστηριότητές σας.
9. Εντάξτε τον διαλογισμό στην καθημερινότητά σας και παρακολουθείστε τις αλλαγές που συμβαίνουν στον ψυχισμό σας!

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

1. https://chopra.com/articles/learn-to-meditate-in-6-easy-steps

2. https://thriveglobal.gr/arthra/o-protos-soy-dialogismos-se-11-vimata/
3. http://survivalbox.gr/meditation-guide/

4. https://schoolofspirituality.org/drops-of-nectar/?gclid=EAIaIQobChMI79PGud3j6AIVheh3Ch0S-QUcEAAYAiAAEgIYrPD_BwE

5. https://www.wikihow.com/Meditate-for-Beginners

ΤΣΑΚΙΡΟΥΔΗ ΤΡΙΑΔΑ
Κοινωνιολόγος/Κοιν. Ανθρωπολόγος (Μ.Α.)
Προϊσταμένη Τμήματος Κοιν. Πολιτικής &
Ισότητας των Φύλων Δήμου Αλεξ/πολης
Μέλος Επιστημονικής Επιτροπής Ε.Δ.Υ.Π.Π.Υ

Εργοθεραπευτική παρέμβαση και οδηγίες σε φροντιστές και σε ασθενείς με άνοια για τη διατήρηση της λειτουργικότητάς τους, στην περίοδο της αντιμετώπισης του COVID-19

Η πανδημία του κορωνοϊού COVID-19 , υποχρέωσε και τη χώρα μας να λάβει πολύ αυστηρά μέτρα που αφορούν στο γενικό πληθυσμό και στις ευπαθείς ομάδες. Η απομόνωση στο σπίτι, η περιορισμένη δυνατότητα επικοινωνίας με το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον, καθώς και οι πιθανές αλλαγές στη καθημερινή ρουτίνα, μπορεί να προκαλέσουν επιπλέον άγχος, εκνευρισμό, ευερεθιστότητα, σωματική δυσφορία στα άτομα με άνοια https://ygeiamou.gr/blogs/koronoios-etsi-tha-prostatefsoume-tous-asthenis-me-noso-altschaimer/ (16-04-20)

Οι ασθενείς με άνοια, βιώνουν μια σταδιακή έκπτωση των δεξιοτήτων τους καθώς εξελίσσεται η νόσος τους. Η έκπτωση αυτή επηρεάζει ολοένα και περισσότερους τομείς της καθημερινής ζωής για να μετουσιωθεί τέλος σε πλήρη αδυναμία αυτόνομης διαβίωσης. Η ανεξαρτητοποίησή τους, λοιπόν στις δραστηριότητες καθημερινής ζωής, αντιπροσωπεύει ένα ευρύ φάσμα του ενδιαφέροντος του εργοθεραπευτή.

Ο κύριος στόχος της παρέμβασης του εργοθεραπευτή είναι να διατηρήσει τη δυνατότητα των ασθενών να εκτελέσουν τις απλές και σύνθετες δραστηριότητες καθημερινής ζωής και ως εκ τούτου να επιδράσει θετικά στην ανεξαρτησία τους και στην συμμετοχή τους στις κοινωνικές δραστηριότητες, αλλά και να ελαττώσει την επιβάρυνση των φροντιστών, αυξάνοντάς τους την αυτοπεποίθηση και την δυνατότητα να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα της συμπεριφοράς των ασθενών με άνοια.

Η εκτίμηση της ικανότητας των ασθενών με άνοια να εκτελούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες είναι εξίσου ή και περισσότερο σημαντική από την αξιολόγηση της γνωστικής τους ικανότητας, καθώς οι διαταραχές της λειτουργικότητας επιβαρύνουν ιδιαίτερα τόσο τους ίδιους όσο και το περιβάλλον τους.

Στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο, 4 είναι οι κύριες κατηγορίες που αξιολογούνται από τους εργοθεραπευτές σχετικά με τη συχνότητα αλλά και την επιτυχή, ασφαλή και ανεξάρτητη πραγματοποίησή τους:

- **Κινητικότητα - Μετακίνηση**
- **Φροντίδα εαυτού**
- **Διαχείριση περιβάλλοντος**

- **Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου**

Για τη διατήρηση της λειτουργικότητας των ασθενών με άνοια, η εργοθεραπευτική παρέμβαση στοχεύει στη διατήρηση της ανεξαρτησίας τους σε όλους τους τομείς που αναφέρθηκαν και περιλαμβάνει:

- Εκπαίδευση σε τεχνικές για τη διατήρηση της ανεξαρτησίας στις απλές και σύνθετες Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής
- Διατήρηση των αισθητικοκινητικών δεξιοτήτων
- Προσαρμογή του περιβάλλοντος
- Δραστηριοποίηση στον ελεύθερο χρόνο
- Υποστήριξη και εκπαίδευση των φροντιστών τους για την καλύτερη αντιμετώπιση των αναγκών των ασθενών

Πρέπει εκ των προτέρων να αναφερθεί, πως γενική αρχή κατά την εφαρμογή του προγράμματος Εργοθεραπείας αποτελεί η διατήρηση των δεξιοτήτων μέσα από την τέλεση καθημερινών συνηθειών (daily living habits). Οι αδυναμίες στις επιμέρους δεξιότητες κατά την πραγματοποίηση μιας δραστηριότητας, δηλαδή, εντοπίζονται και αποκαθίστανται μέσα στα πλαίσια εκπαίδευσης των καθημερινών συνηθειών.

Η εργοθεραπευτική παρέμβαση για τη διατήρηση της λειτουργικότητας των ασθενών με άνοια ακολουθεί τη στρατηγική της προσαρμογής των δραστηριοτήτων στις εκάστοτε δυνατότητες, από τις πιο απλές μέχρι τις πιο περίπλοκες δραστηριότητες, που σιγά σιγά εγκαταλείπονται, πάντα ενισχύοντας την ενεργητική συμμετοχή. Η παρέμβαση γίνεται ξεχωριστά σε κάθε μια από αυτές αλλά και συνδυάζοντάς τες.

Παρακάτω αναφέρονται κάποια παραδείγματα παρέμβασης, ανά τομέα:

- <u>Κινητικότητα - Μετακίνηση</u>

Η παρέμβαση ξεκινά από την πιο απλή μορφή μετακίνησης στο κρεβάτι και επεκτείνεται μέχρι την πιο πολύπλοκη δραστηριοποίηση για τη μετακίνηση στην κοινότητα.

Προτιμότερο είναι όποιες προσαρμογές ή εκπαίδευση χρειάζονται, να γίνονται στα πρώτα στάδια της νόσου, γιατί οι αλλαγές στο οικείο περιβάλλον και στις συνήθειες μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση στους ασθενείς.

Μία από τις βασικές συμβουλές είναι η τοποθέτηση σε κάποια τσέπη σημειώματος με τα προσωπικά στοιχεία των ασθενών, αλλά και τα στοιχεία επικοινωνίας των φροντιστών.

- **Φροντίδα Εαυτού**

Οι ασθενείς με άνοια μέχρι να νοσήσουν φρόντιζαν καθημερινά τον εαυτό τους, όπως συνηθίζει κάθε άνθρωπος. Μετά την εμφάνιση της νόσου είναι εξαιρετικά σημαντικό να παραμένουν αυτόνομοι με όποιον τρόπο και για όσο γίνεται, μέσα στα πλαίσια της προσπάθειας για τη γενικότερη διατήρηση της λειτουργικότητας, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους αλλά και για τη μείωση της επιβάρυνσης που δέχονται οι φροντιστές.

Η ανάγκη προφύλαξης των ατόμων με άνοια, από τον κορωνοϊό Covid 19 επιβάλλεται. Οι νοσούντες, μπορεί να ξεχνούν να πλύνουν τα χέρια τους ή να μη φορούν μάσκα εφόσον χρειάζεται, ή να μην τηρούν αποστάσεις και γενικότερα να έχουν δυσκολία να πάρουν τις απαραίτητες προφυλάξεις. Οι φροντιστές θα πρέπει με υπευθυνότητα να φροντίζουν για την τήρηση των κανόνων υγιεινής και των απαραίτητων προφυλάξεων για την πρόληψη της λοίμωξης και πρέπει να έχουν στενή εποπτεία προκειμένου οι ασθενείς να τηρούν τα μέτρα προφύλαξης, σε καθημερινή βάση. Συχνές υπενθυμίσεις, προφορικές ή γραπτές είναι απαραίτητες https://ygeiamou.gr/blogs/koronoios-etsi-tha-prostatefsoume-tous-asthenis-me-noso-altschaimer/, (16/4/20)

Η φροντίδα του εαυτού αφορά σε μια περιοχή με πολλές επιμέρους δραστηριότητες που πιθανά χρήζουν παρέμβασης:

Ένδυση – Απόδυση

Η εξωτερική εμφάνιση συμβάλλει στην αυτοπεποίθηση των ασθενών με άνοια, καθώς τα ρούχα είναι κομμάτι της προσωπικότητάς τους. Η βοήθεια κατά την επιλογή των ενδυμάτων και η διατήρηση του προσωπικού τους στυλ ντυσίματος, συμβάλλει στην διατήρηση της ταυτότητάς τους, όσον το δυνατόν περισσότερο.

Κάποιες πρακτικές συμβουλές που προτείνονται από τον εργοθεραπευτή είναι:

- **Έλεγχος θερμοκρασίας δωματίου**
- **Διευθέτηση των ενδυμάτων στην ντουλάπα (απομάκρυνση των ακατάλληλων για την εποχή και τις ειδικές περιστάσεις ενδυμάτων)**
- **Διατήρηση καθιστής θέσης κατά την διάρκεια της δραστηριότητας, για αποφυγή πτώσεων**
- **Ενθάρρυνση για λήψη πρωτοβουλιών και προσωπική επιλογή των ενδυμάτων**
- **Περιορισμός πολλών επιλογών για αποφυγή της σύγχυσης και του άγχους**
- **Απλοποίηση της δραστηριότητας και καταμερισμός της σε στάδια**
- **Προετοιμασία του χώρου (τοποθέτηση των ενδυμάτων με την σωστή σειρά)**
- **Επιλογή ευκολοφόρετων, άνετων και απλών ενδυμάτων με μεγάλα κουμπιά και λάστιχα**
- **Επιλογή άνετων και αντιολισθητικών υποδημάτων με αυτοκόλλητες ταινίες**

- **Τοποθέτηση ευδιάκριτων ετικετών στην πίσω επιφάνεια των ρούχων**
- **Απομάκρυνση των άπλυτων ρούχων, ώστε να μην ξαναχρησιμοποιηθούν**

Προσωπική Υγιεινή

Μία από τις πιο απαιτητικές και σύνθετες δραστηριότητες είναι η διατήρηση της προσωπικής υγιεινής των ασθενών. Με την εργοθεραπευτική αξιολόγηση, λοιπόν, εντοπίζονται οι ιδιαίτερες συνήθειες αλλά και οι δυσκολίες του κάθε ασθενή ξεχωριστά και προτείνονται πιθανές λύσεις.

- **Αντιμετώπιση της διαδικασίας του μπάνιου ως καθημερινή ρουτίνα**
- **Διακριτική υπενθύμιση της δραστηριότητας κατά την διάρκεια της ημέρας**
- **Διασφάλιση του περιβάλλοντος, ώστε να μην ενέχει κινδύνους (αφαίρεση κλειδιού από την πόρτα)**
- **Προετοιμασία του χώρου (απομάκρυνση περιττών αντικειμένων, τοποθέτηση σε προσβάσιμο μέρος της πετσέτας-του σφουγγαριού-του σαπουνιού-του σαμπουάν)**
- **Συνεχής έλεγχος της θερμοκρασίας του νερού**
- **Σεβασμός της γενετήσιας αξιοπρέπειας των ασθενών**
- **Τοποθέτηση ειδικών λαβών, υποστηριγμάτων και χρήση καθίσματος**
- **Τοποθέτηση ειδικών αντιολισθητικών ταπέτων στην μπανιέρα**
- **Αποφυγή χρήσης προϊόντων, που παράγουν πολύ αφρό**
- **Στα πρώιμα στάδια της νόσου, αρκεί μόνο η επίβλεψη ώστε να διατηρηθούν οι προγενέστερες συνήθειες. Ενώ σε μεταγενέστερο στάδιο, η βοήθεια κρίνεται απαραίτητη**

Χρήση Τουαλέτας

Οι ασθενείς με άνοια είναι σε θέση να χρησιμοποιούν μόνοι τους την τουαλέτα, όσο βρίσκονται στα πρώιμα στάδια της νόσου. Καθώς όμως η ασθένεια εξελίσσεται, απαιτείται επίβλεψη, καθοδήγηση και βοήθεια από τον φροντιστή.

Οι βασικοί χειρισμοί που προτείνονται από τον εργοθεραπευτή είναι:

- **Συστηματική υπενθύμιση στον ασθενή για χρήση της τουαλέτας**
- **Αναγνώριση των μη λεκτικών μηνυμάτων και συμπεριφορών των ασθενών (εκνευρισμός, τράβηγμα των ρούχων, συνεχές περπάτημα), που υποδηλώνουν ανάγκη για τουαλέτα**
- **Σηματοδότηση χώρου τουαλέτας, για τον εύκολο εντοπισμό της (εμφανή σήματα στην πόρτα, χρωματιστά αυτοκόλλητα στο καπάκι και το κάθισμα της τουαλέτας)**
- **Εύκολα στη χρήση ρούχα**
- **Χρήση προϊόντων ακράτειας, για την αποφυγή ατυχημάτων**

Χρήση Τηλεφώνου

Κατά την χρήση τηλεφώνου μπορεί να παρουσιαστούν πολλά προβλήματα, όπως να μένει το τηλέφωνο ανοιχτό, να δίνονται λάθος πληροφορίες, να πραγματοποιούνται υπεραστικά τηλεφωνήματα.

Οι λύσεις που προτείνονται, λοιπόν είναι:

- **Χρήση αυτόματου τηλεφωνητή**
- **Φραγή για τις υπεραστικές κλήσεις**
- **Δημιουργία λίστας με τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης**
- **Ρύθμιση για ταχείες κλήσεις στο τηλέφωνο**

Για την διευκόλυνση της συμμετοχής προτείνονται:

- **Δημιουργία λίστας με τα πράγματα, που πρέπει να αγοραστούν**
- **Καθοδήγηση από τον φροντιστή για την επιλογή των αντικειμένων, αν κρίνεται απαραίτητο**

Προετοιμασία Γεύματος - Σίτιση

Το φαγητό είναι μια κοινωνική δραστηριότητα στην οποία οι ασθενείς πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν ενεργά και όχι απλώς για να επιβιώσουν. Η συμμετοχή στην προετοιμασία του φαγητού και η συντροφιά κατά τη διάρκεια του γεύματος και δη από ένα οικείο και αγαπητό άτομο, είναι δύο από τις βασικότερες δραστηριότητες της ημέρας για τους ασθενείς με άνοια. Οι επιθυμίες τους, οι συνήθειές τους, οι διαρκώς μεταβαλλόμενες δυνατότητές τους, η όρεξή τους που και αυτή μεταβάλλεται, θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη για την επιλογή του γεύματος.

Για την διευκόλυνση της συμμετοχής των ασθενών στην διαδικασία προετοιμασίας των γευμάτων προτείνεται:

- **Η τοποθέτηση της συνταγής σε εμφανές σημείο της κουζίνας**
- **Προετοιμασία των απαραίτητων για το γεύμα υλικών**
- **Παρέμβαση των φροντιστών όποτε εμφανίζεται δυσκολία, δίνοντας οδηγίες βήμα-βήμα**
- **Εμπλοκή σε συγκεκριμένο στάδιο της διαδικασίας (καθάρισμα λαχανικών, ανακάτεμα φαγητού)**

Ενώ, κατά την διάρκεια της σίτισης οι ακόλουθες υποδείξεις μπορούν να διευκολύνουν την ενεργό συμμετοχή του ασθενή:

- **Να σερβίρονται απλά γεύματα, καθώς οι πολλές επιλογές προκαλούν σύγχυση**
- **Να παρακολουθούνται οι διατροφικές συνήθειες**

- **Να σερβίρονται συχνά τα αγαπημένα του γεύματα, ειδικά αν ο ασθενής δεν έχει μεγάλη όρεξη**
- **Να ελέγχεται η θερμοκρασία του φαγητού**
- **Να αντικατασταθούν τα πιάτα με μπολ, τα πιρούνια με κουτάλια**
- **Να επιτρέπεται στον ασθενή να φάει ακόμη και με τα χέρια, αν αυτό επιθυμεί**
- **Να προτιμώνται φαγητά που τρώγονται με το χέρι (μικρά σάντουιτς)**
- **Να χρησιμοποιείται καλαμάκι για τα υγρά**
- **Να τοποθετείται νωπή πετσέτα ή αντιολισθητικό ταπέτο (σουπλά) κάτω από το πιάτο**
- **Στα πιο προχωρημένα στάδια της άνοιας, να τεμαχίζεται το φαγητό σε μικρά κομμάτια ή ακόμη και να πολτοποιείται.**

Λήψη Φαρμάκων

Η διατήρηση της καθημερινής φαρμακευτικής αγωγής θεωρείται άκρως σημαντική για την εξέλιξη και πορεία της νόσου. Κάποιες βασικές υποδείξεις προς τους φροντιστές των ασθενών με άνοια, είναι:

- **Επίβλεψη ως προς την διαχείριση των φαρμάκων και την εμφάνιση παρενεργειών**
- **Δημιουργία προγράμματος λήψης φαρμάκων**
- **Αναγνώριση της αναγκαιότητας τήρησης των οδηγιών**
- **Χρήση προγραμματιστή φαρμάκων**
- **Στα πιο προχωρημένα στάδια της νόσου, ο φροντιστής αναλαμβάνει την ευθύνη διαχείρισης της φαρμακευτικής αγωγής**

Καθαριότητα - Περιποίηση Σπιτιού

Η συμμετοχή των ασθενών σε δραστηριότητες περιποίησης του σπιτιού πρέπει να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο ενεργή.

Κάποιες από τις προσαρμογές που προτείνονται από τον εργοθεραπευτή είναι:

- **Τοποθέτηση κατωσέντονων με λάστιχα**
- **Απομάκρυνση εύθραυστων διακοσμητικών**
- **Ενθάρρυνση για εμπλοκή σε δραστηριότητες καθαριότητας του σπιτιού (σκούπισμα-σφουγγάρισμα-ξεσκόνισμα)**
- **Αντικατάσταση γυάλινων οικιακών σκευών (πιάτα-ποτήρια) από αντίστοιχα πλαστικά**

- <u>Διαχείριση Περιβάλλοντος</u>

Η παρέμβαση στον περιβάλλοντα χώρο αφορά στην πρόληψη, καθώς είναι πολύ δύσκολο να προβλεφθεί η ακριβής επίδραση που θα έχει η νόσος στους ασθενείς και τους τρόπους συμπεριφοράς με τους οποίους εκείνοι θα αντιδράσουν. Ο έλεγχος του περιβάλλοντα χώρου και του σπιτιού όπου βρίσκονται οι ασθενείς, συμβάλλει στη μείωση της πιθανότητας ατυχημάτων και στην αύξηση της ανεξαρτησίας τους.

Οι μεταβολές στο χώρο του σπιτιού θα πρέπει να γίνονται στα αρχικά στάδια της νόσου, να είναι σταδιακές οι αλλαγές και να ανταποκρίνονται στις συνήθειες των ασθενών, για να αποφευχθεί η σύγχυση.

Οι αλλαγές στο χώρο του σπιτιού βοηθούν στη μείωση των εντάσεων, στη μείωση των κινδύνων, στη διατήρηση της λειτουργικότητας και στη συντήρηση της αυτονομίας, με αποτέλεσμα τη μικρότερη ανάγκη παρουσίας των φροντιστών.

Ενδεικτικά, κάποιες από τις παρεμβάσεις που προτείνονται είναι:

Φωτισμός:

- Τοποθέτηση αρκετού και ομοιόμορφα κατανεμημένου φωτισμού στον εξωτερικό περίγυρο του σπιτιού
- Τοποθέτηση διακοπτών στην είσοδο του δωματίου και πάνω από το κρεβάτι
- Τοποθέτηση φωτοκύτταρων σε σκοτεινά μέρη του σπιτιού

Εξωτερικές παρεμβάσεις στο σπίτι:

- Τοποθέτηση ταινίας έντονου χρώματος στις άκρες των σκαλοπατιών
- Χρήση ράμπας για την είσοδο στο σπίτι
- Τοποθέτηση μηχανισμών για αυτόματο κλείσιμο της πόρτας
- <u>Παρεμβάσεις στην είσοδο:</u>
- Διατήρηση της εξώπορτας πάντα κλειδωμένης

Παρεμβάσεις στο σπίτι:

- Ανάρτηση πίνακα με τηλέφωνα πρώτης ανάγκης και με διεύθυνση σπιτιού
- Χρήση αυτόματου τηλεφωνητή
- Τοποθέτηση ανιχνευτών φωτιάς σε κάθε δωμάτιο
- Εγκατάσταση κλειδαριών ασφαλείας σε όλες τις πόρτες και τα παράθυρα
- Αποφυγή χρήσης μακριών ηλεκτρικών καλωδίων
- Κάλυψη όλων των πριζών με καπάκια
- Τοποθέτηση κόκκινης ταινίας γύρω από το καλοριφέρ ή άλλων εστιών θέρμανσης
- Τοποθέτηση προστατευτικών στις σκάλες
- Απομάκρυνση όλων των χαλιών

- Απομάκρυνση των καθρεφτών

Παρεμβάσεις στην κουζίνα:

- Τοποθέτηση σκευών καθημερινής χρήσης σε προσιτό μέρος
- Εγκατάσταση «διακριτικών» κλειδαριών στα ντουλάπια, όπου φυλάσσονται επικίνδυνα, ευπαθή και πολύτιμα αντικείμενα
- Συνεχής έλεγχος για ύπαρξη συσκευών σε πρίζες (τοστιέρα)
- Κάλυψη των κουμπιών της ηλεκτρικής κουζίνας και άλλων ηλεκτρικών συσκευών
- Απενεργοποίηση του γενικού διακόπτη της κουζίνας από τον κεντρικό ηλεκτρικό πίνακα του σπιτιού μετά από κάθε χρήση
- Απομάκρυνση συσκευών αερίου
- Τοποθέτηση μικροαντικειμένων (λάστιχα, κουμπιά, σπάγκους, σπίρτα) σε ασφαλές μέρος για την αποφυγή κατάποσής τους
- Απομάκρυνση ψεύτικων φρούτων και λαχανικών ή μαγνητικών αντικειμένων
- Τοποθέτηση του κάδου σκουπιδιών σε εσωτερική ντουλάπα
- Περιορισμός χρήσης αλκοολούχων ποτών

Παρεμβάσεις στο υπνοδωμάτιο:

- Τοποθέτηση συστήματος ενδοεπικοινωνίας
- Αποφυγή χρήσης ηλεκτρικών υποστρωμάτων
- Μετακίνηση των κρεβατιών, ώστε από τη μια πλευρά να ακουμπούν στον τοίχο

Παρεμβάσεις στο μπάνιο:

- Αφαίρεση κλειδιού από την πόρτα
- Φύλαξη αντικειμένων (πιστολάκι, ξυραφάκια, σίδερο των μαλλιών) σε ασφαλές μέρος
- Απομάκρυνση δηλητηριωδών ουσιών (απορρυπαντικά)
- Φύλαξη φαρμάκων σε ασφαλές μέρος

Παρεμβάσεις στο καθιστικό:

- Απομάκρυνση των εύθραυστων αντικειμένων
- Απομάκρυνση εύφλεκτων υλικών (σπίρτα, αναπτήρες, τσιγάρα)
- Επίβλεψη καθ’ όλη την διάρκεια του καπνίσματος
- Απομάκρυνση όλων των χειριστηρίων

Διατήρηση Αισθητικοκινητικών Δεξιοτήτων

Είναι κατανοητό, ότι όσο πιο κινητοποιημένοι και λειτουργικά ανεξάρτητοι παραμένουν οι ασθενείς με άνοια τόσο πιο πολύ απολαμβάνουν την καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής, αντλούν ενδιαφέρον και ευχαρίστηση, διατηρούν την αυτοεκτίμησή τους και ασκούν συνεχώς τις γνωστικές τους δεξιότητες. Εξίσου σημαντικό με τα παραπάνω, αποτελεί το γεγονός ότι μέσω της δραστηριοποίησης των ασθενών, επιτυγχάνεται και η διατήρηση των κινητικών τους δεξιοτήτων.

Μέλημα ενός εργοθεραπευτικού προγράμματος είναι, εκτός όλων των άλλων, η επιλογή των κατάλληλων δραστηριοτήτων, μέσω των οποίων να εξασκούνται οι κινητικές δεξιότητες των ασθενών, συμπεριλαμβανομένων της δύναμης, της αντοχής, της επιδεξιότητας, του οπτικοκινητικού συντονισμού, της αδρής και λεπτής κινητικότητας, της ισορροπίας.

- Δραστηριοποίηση στον Ελεύθερο Χρόνο

Οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου είναι οι καλύτερα αξιοποιήσιμες για τη διατήρηση των γνωστικών, αισθητικοκινητικών και ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται σε αυτές, αφού καλύπτουν μεγάλο μέρος της καθημερινότητας των ασθενών. Επιπλέον το γεγονός ότι προσαρμόζονται εύκολα τις κάνει ένα εργαλείο δυνατό στα χέρια του θεραπευτή.

Η δημιουργική και σωστή αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, λοιπόν παίζει καθοριστικό ρόλο, καθώς:

- Δίνει την αίσθηση της ανεξαρτησίας
- Προσφέρει την ευκαιρία για σωματική άσκηση
- Συμβάλλει στην ενεργοποίηση – διατήρηση πνευματικών και φυσικών ικανοτήτων
- Δίνει την αίσθηση σκοπού και σπουδαιότητας
- Προσφέρει την δυνατότητα εκδήλωσης συναισθημάτων
- Παρέχει ενδιαφέρον και ευχαρίστηση στην καθημερινή ρουτίνα
- Συμβάλλει στην εκτόνωση περίσσειας ενέργειας
- Βελτιώνει το νυχτερινό ύπνο
- Μειώνει την ανησυχία και την ένταση

Βασικά κριτήρια για την επιλογή κατάλληλων δραστηριοτήτων από τον εργοθεραπευτή αποτελούν:

- Οι φυσικές και πνευματικές ικανότητες του ασθενούς
- Οι παλαιότερες ρουτίνες και οι συνήθειες του ασθενούς
- Τα ενδιαφέροντα του ασθενούς

Οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, που προτείνονται από τον εργοθεραπευτή, **αφορούν σε όλους τους τομείς εκτέλεσης** και συνοπτικά μπορεί να είναι:

- **Σκούπισμα – Ξεσκόνισμα – Σφουγγάρισμα**
- **Πλύσιμο πιάτων**
- **Πλύσιμο ρούχων**
- **Καθάρισμα – Πλύσιμο φρούτων και λαχανικών**
- **Μαγείρεμα**
- **Στρώσιμο τραπεζιού**
- **Στρώσιμο κρεβατιού**
- **Ενασχόληση με τα κατοικίδια**
- **Χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή**
- **Κολλάζ**
- **Φυτολόγιο**
- **Ζωγραφική**
- **Πλέξιμο/Κέντημα**
- **Κατασκευές**
- **Ακρόαση μουσικών κομματιών**
- **Μουσικό όργανο**
- **Χορός**
- **Ασκήσεις παρατηρητικότητας**
- **Παιχνίδια αφής και αντίληψης**
- **Ασκήσεις προσανατολισμού**
- **Παιχνίδια με λέξεις**
- **Ανάγνωση κειμένων και επεξεργασία των πληροφοριών**
- **Περίπατος**
- **Κηπουρική**
- **Φυσική άσκηση**
- **Τηλεόραση**

- Υποστήριξη και Εκπαίδευση φροντιστών

Με την υποστήριξη και την εκπαίδευση, οι φροντιστές καταφέρνουν να εφαρμόσουν στρατηγικές για τη διατήρηση της λειτουργικότητας των ασθενών τους, την διαχείριση των διαταραχών συμπεριφοράς, την μείωση του στρες και της γενικότερης επιβάρυνσης από την φροντίδα.

Πιο συγκεκριμένα, προτείνονται από τον εργοθεραπευτή κατάλληλοι χειρισμοί, έτσι ώστε οι φροντιστές:

- **Να παραμένουν υποστηρικτικοί ευέλικτοι, ήρεμοι**
- **Να διατηρούν προσδοκίες όσο πιο κοντά στην πραγματικότητα**
- **Να είναι ικανοί να απλοποιούν πολύπλοκες δραστηριότητες**
- **Να αντλούν ικανοποίηση από την συμμετοχή των ασθενών τους σε δραστηριότητα και όχι από το αποτέλεσμα**
- **Να παρέχουν την κατάλληλη βοήθεια μόνο στο στάδιο της δραστηριότητας που προκύπτει δυσκολία**
- **Να δίνουν την ευκαιρία στον ασθενή τους να επιλέγει, να παίρνει αποφάσεις και να εκδηλώνει πρωτοβουλίες**
- **Να αποφεύγουν να διορθώνουν ή να κάνουν επικρίσεις**
- **Να είναι ικανοί να αναγνωρίσουν σημάδια κούρασης ή απογοήτευσης**
- **Να ελαχιστοποιούν ή να εξαλείφουν τους εξωτερικούς παράγοντες, που διασπούν την προσοχή**
- **Να φροντίζουν ώστε η δραστηριότητα να μην ενέχει κινδύνους**
- **Να μην επιβαρύνουν την σωματική τους υγεία κατά την μετακίνηση των ασθενών τους**

Συνοψίζοντας, η **Εργοθεραπευτική παρέμβαση συμβάλλει στη διατήρηση των ασθενών με άνοια σε δεδομένο επίπεδο λειτουργικότητας**, δίνοντας έμφαση στις απλές και σύνθετες καθημερινές δραστηριότητες, στην κοινωνικότητα και στη γενικότερη δραστηριοποίησή τους μέσα **από την εκτέλεση λειτουργικών ρόλων ζωής .**

Εκ μέρους του Πανελλήνιου Συλλόγου Εργοθεραπευτών (Π.Σ.Ε.) – ΝΠΔΔ

Μαίρη Καραμπέτσου, εργοθεραπεύτρια MSc
Μέλος του Δ.Σ. ΠΣΕ
Διευθύντρια Κοινωνικής Πολιτικής Δήμου Ηρακλείου Αττικής
Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του Ε.Δ.Δ.Υ.Π.Π.Υ.

INFORMATICS DEVELOPMENT AGENCY
Digitally signed by INFORMATICS DEVELOPMENT AGENCY
Date: 2020.04.03 17:32:08 EEST
Reason:
Location: Athens

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΜΗ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Ταχ. Δ/νση: Αριστοτέλους 19
Ταχ. Κώδικας: 10187
Πληροφορίες: Ι. Κοντελέ
Τηλέφωνο: 213 2161514

Αθήνα 3 /4/2020
Αρ. Πρωτ. Δ1β/ΓΠ οικ 22793

ΠΡΟΣ:
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

ΘΕΜΑ: Συστάσεις αναφορικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του περιορισμού της κυκλοφορίας και των κοινωνικών επαφών λόγω της πανδημίας του νέου κορωνοϊού.

Σχετ: 1. Η υπ.αρ.πρωτ. Γ1α/ΓΠ76309/11-10-2017 εγκύκλιος (ΑΔΑ: Ψ68Α465ΦΥΟ-Γ7Φ) του Υπουργείου Υγείας με θέμα «Έγκριση διατροφικών συστάσεων για γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες»

Καθώς τα νέα περιστατικά της νόσου COVID-19 συνεχίζουν να αυξάνονται σε όλη την Ευρώπη, πολλά υγιή άτομα καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι με περιορισμό κοινωνικών επαφών. Η τρέχουσα κατάσταση πανδημίας COVID-19 και η ανάγκη επιβολής του μέτρου του προσωρινού περιορισμού της κυκλοφορίας των πολιτών προς αντιμετώπιση του κινδύνου διασποράς του κορωνοϊού, είναι πιθανό να διαφοροποιήσουν τις διατροφικές συνήθειες και τις συμπεριφορές σωματικής δραστηριότητας του ελληνικού πληθυσμού.

Η υπηρεσία μας, λαμβάνοντας υπόψη τα ανωτέρω και με γνώμονα την αξία της ισορροπημένης διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας στην προαγωγή και διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας, προχώρησε στη διαμόρφωση ενός οδηγού συστάσεων διατροφής και σωματικής δραστηριότητας για τη περίοδο περιορισμού της κυκλοφορίας των πολιτών προς αντιμετώπιση του κινδύνου διασποράς του κορωνοϊού.

Ο Οδηγός (Παράρτημα παρούσης) περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες αναφορικά με την ισορροπημένη διατροφή και τις επιλογές γευμάτων τόσο για ενήλικες όσο και για παιδιά και εφήβους. Περιλαμβάνονται παραδείγματα γευμάτων που μπορούν να μαγειρευτούν στο σπίτι και είναι σύμφωνα με τις αρχές της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής. Οι συστάσεις προέρχονται από τους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς για Ενήλικες και για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους που έχουν εγκριθεί από το Υπουργείο μας, σύμφωνα με τη σχετική (1) εγκύκλιο μας και διαμορφώθηκαν σε συνεργασία με την Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής.

Παράλληλα, ο οδηγός περιλαμβάνει συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα σύμφωνα με τις αντίστοιχες οδηγίες που εξέδωσε το Ευρωπαϊκό Γραφείο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας με τίτλο "Stay physically active during self-quarantine".

Οι αποδέκτες της παρούσας εγκυκλίου παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις υπηρεσίες και τους εποπτευόμενους φορείς όπως και κάθε άλλο συνεργαζόμενο φορέα για την χρήση και ευρεία διάχυση των αναφερόμενων συστάσεων ενδεικτικά με την ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού σε ιστοσελίδες, ώστε

οι ενδιαφερόμενοι πολίτες να έχουν την δυνατότητα αναζήτησης συμβουλών σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα κατά την περίοδο του περιορισμού κυκλοφορίας.

Οι συστάσεις είναι διαθέσιμες στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας (www.moh.gov.gr) στον άξονα «Υγεία» και στην ενότητα «Δημόσια Υγεία», για ενημέρωση των φορέων και των πολιτών.

Συνημμένα: Το Παράρτημα (20 σελ)

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Π.ΠΡΕΖΕΡΑΚΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ:

1. **ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ**
   Βασ. Σοφίας 2, Κτίριο Βουλής των Ελλήνων, 10021 Αθήνα
2. **Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων**, Α.Παπανδρέου 37, ΤΚ 15180, Μαρούσι
3. **Γενική Γραμματεία Αθλητισμού,** Α.Παπανδρέου 37, ΤΚ 15180, Μαρούσι
4. **Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων,** Αχαρνών 2, ΤΚ 10176, Αθήνα
5. **Όλες τις Περιφερειακές Αυτοδιοικήσεις της χώρας**
   - Γεν. Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας (έδρες τους)
   - Δ/νσεις Περιβαλλοντολογικής Υγιεινής και Υγειονομικού Ελέγχου (Αττικής και Θεσσαλονίκης)
6. **Ε.Ο.Δ.Υ. ,** Αγράφων 3-5, Τ.Κ. 15123 Μαρούσι
7. **ΕΦΕΤ,** Κηφισίας 124 και Ιατρίδου 2, ΤΚ 11526, Αμπελόκηποι
8. **Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος**, Πλουτάρχου 3 και Υψηλάντους, ΤΚ 19675, Αθήνα
9. **Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων**, Πανόρμου 23, ΤΚ 11522 Αθήνα
10. **Ένωση Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος**, Λεβιδίου 23, ΤΚ 10442, Αθήνα

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γραφείο Υπουργού Υγείας
2. Γραφείο Υφυπουργού Υγείας
3. Γραφείο Γενικού Γραμματέα Υπηρεσιών Υγείας
4. Γραφείο Γενικού Γραμματέα Δημόσιας Υγείας
5. Γραφείο Υπηρεσιακού Γραμματέα
6. Γραφείο Τύπου
7. Γραφείο Γενικής Δ/ντριας Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
8. Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος, Τμήμα Β