



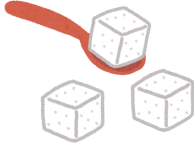
# DIGI-HEALTH-LITERACY

## ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ

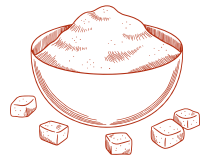
### ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ & ΤΟ ΑΛΑΤΙ

Στο πλαίσιο του έργου **Digi-health-Literacy** οι μαθητές/τριες θα μάθουν περισσότερα για τη διατροφή τους και συγκεκριμένα για τον ρόλο της ζάχαρης και του αλατιού στην υγεία τους. Η διατροφή αποτελεί παράγοντα της καθημερινότητας με πολύ σημαντική επιρροή στην υγεία μας. Ο ρόλος των γονέων/κηδεμόνων στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών είναι πολύ σημαντικός. Στο φυλλάδιο θα βρείτε πληροφορίες για τη ζάχαρη και το αλάτι και τρόπους για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να διαμορφώσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες, δίνοντας το παράδειγμα, και διευκολύνοντάς τα να κάνουν τις σωστές διατροφικές επιλογές καθημερινά στο σχολείο και στο σπίτι.

### ➤ Τι είναι η ζάχαρη;



Είναι ένα είδος **σακχάρου** (απλού υδατάνθρακα) με γλυκιά γεύση, που παρέχει **ενέργεια** στον οργανισμό.



**Τα σάκχαρα μπορεί να βρίσκονται στα τρόφιμα σε διάφορες μορφές. Επιστημονικά, τα διακρίνουμε σε ενδογενή, ελεύθερα και πρόσθετα σάκχαρα:**

#### Ενδογενή σάκχαρα

Βρίσκονται μέσα στη φυσική δομή ολόκληρων τροφίμων, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά ή το γάλα (π.χ. φρουκτόζη, λακτόζη), μαζί με άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως φυτικές ίνες, πρωτεΐνες και ανόργανα στοιχεία.



#### Ελεύθερα σάκχαρα

Δεν είναι «κλειδωμένα» στη φυσική δομή ενός ολόκληρου τροφίμου, αλλά έχουν ελευθερωθεί από το τρόφιμο π.χ. σάκχαρα στους χυμούς φρούτων.



#### Πρόσθετα σάκχαρα

Σάκχαρα που προσθέτουμε στα τρόφιμα κατά την παραγωγή ή το μαγείρεμα, π.χ. ζάχαρη στα γλυκά.



**Είναι μέρος των ελεύθερων σακχάρων.**

**Τα συνολικά σάκχαρα της διατροφής μας αποτελούνται από τα ενδογενή και τα ελεύθερα σάκχαρα.**



## ➤ Γιατί στους/στις εφήβους/ες αρέσει η ζάχαρη;

- Η προτίμηση για τη γλυκιά γεύση είναι έμφυτη και παρατηρείται ήδη από τη βρεφική ηλικία.
- Η γλυκιά γεύση συχνά συνδυάζεται με ευχάριστες εμπειρίες, κοινωνικές στιγμές και ανταμοιβές, δημιουργώντας θετικά συναισθήματα.

Η προτίμηση των εφήβων για γλυκιά γεύση χρησιμοποιείται και από τη βιομηχανία ηλεκτρονικών τσιγάρων, καθώς τα περισσότερα προϊόντα διατίθενται σε γεύσεις όπως φρούτα ή γλυκά. Περισσότερες πληροφορίες για το ηλεκτρονικό τσιγάρο μπορείτε να βρείτε στο αντίστοιχο ενημερωτικό φυλλάδιο του προγράμματος Digi-health-literacy.



## ➤ Μπορούν να τροποποιηθούν οι γευστικές προτιμήσεις;

Ναι! Ακόμη και στην εφηβεία, η προτίμηση για τη γλυκιά γεύση μπορεί να μειωθεί σταδιακά, μειώνοντας τη ζάχαρη στη διατροφή.

## ✓ Ποιες είναι οι συστάσεις των ειδικών για την κατανάλωση ζάχαρης; ✓

Σύμφωνα με τις **Εθνικές Διατροφικές Συστάσεις** συνιστάται:

- ✓ να περιορίζουμε την κατανάλωση ζάχαρης και προϊόντων που την περιέχουν όσο το δυνατόν περισσότερο
- ✓ να αποφεύγουμε την κατανάλωση χυμών, αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη
- ✓ να προτιμάμε ολόκληρο φρούτο αντί γλυκού ως επιδόρπιο
- ✓ η κατανάλωση να είναι περιστασιακή και σε μικρές ποσότητες.

Συγκεκριμένα, όπως συστήνει ο **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας**, η συνολική ημερήσια κατανάλωση ελεύθερων σακχάρων από εφήβους/ες και ενήλικες, δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Επιπλέον μείωση σε λιγότερο από 5% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης μπορεί να έχει επιπλέον οφέλη.

Για παράδειγμα, σε μια διατροφή ~2000 kcal/ημέρα, η ποσότητα αυτή αντιστοιχεί σε <12 κουταλάκια του γλυκού ελεύθερων σακχάρων και ιδανικά σε <6 κουταλάκια την ημέρα.



1 κουταλάκι του γλυκού = 4-5 g ζάχαρη



## Ποια είναι τα οφέλη για την υγεία μας από την τήρηση των συστάσεων για τη ζάχαρη;



### Ισορροπημένη διατροφή

Η υπερκατανάλωση ζάχαρης και τροφίμων που την περιέχουν αντικαθιστά στη διατροφή μας τρόφιμα που μας προσφέρουν χρήσιμα θρεπτικά συστατικά (π.χ. βιταμίνες, φυτικές ίνες), όπως λαχανικά και φρούτα.

### Καρδιομεταβολική υγεία



Συμβολή στην προστασία από την παχυσαρκία και μακροπρόθεσμα από χρόνια νοσήματα που τη συνοδεύουν, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και οι κακοήθειες.

Η ζάχαρη δίνει ενέργεια στον οργανισμό, αλλά δεν παρέχει άλλα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα ή φυτικές ίνες - γι' αυτό λέγεται ότι περιέχει «κενές θερμίδες».

### Υγεία δοντιών

Διατροφή χαμηλή σε σάκχαρα σχετίζεται με καλύτερη οδοντική υγεία και προστασία από την εμφάνιση τερηδόνας.



### Περιβαλλοντικό όφελος

Ο περιορισμός της ζάχαρης μπορεί να μειώσει το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της διατροφής.



Επίσης, μια ισορροπημένη διατροφή χαμηλή σε σάκχαρα συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα ύπνου, συγκέντρωση και διάθεση.

## Πού «κρύβεται» η ζάχαρη;

\* Τα περισσότερα σάκχαρα προέρχονται από **πρόσθετα σάκχαρα** σε συσκευασμένα τρόφιμα (όπως ροφήματα, γλυκίσματα, αρτοσκευάσματα, επιδόρπια γιαουρτιού, σάλτσες κα).

\* Υπάρχουν τρόφιμα που έχουν αλμυρή γεύση αλλά στην πραγματικότητα μπορεί να περιέχουν σημαντικές ποσότητες ζάχαρης

\* Πολλά προϊόντα που θεωρούνται εκ πρώτης όψεως υγιεινά μπορεί να κρύβουν πολλά πρόσθετα σάκχαρα.





**Αποφεύγουμε:**

**Ζαχαρούχα ποτά:** αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά, ice tea, φρουτοποτά, νέκταρ

**Γλυκά αρτοσκευάσματα:** κρουασάν, donuts, muffins, κέικ

**Σοκολάτες, μπισκότα, καραμέλες**

**Κρέμες, παγωτά**

**Σάλτσες:** κέτσαπ, BBQ, έτοιμες σως

**Κονσέρβες φρούτων**

**Ελέγχουμε την  
ετικέτα σε:**

**Έτοιμους χυμούς & smoothies**

**Ψωμί και αρτοσκευάσματα**

**Δημητριακά πρωινού** (π.χ. μπάρες δημητριακών, granola)

**Επιδόρπια γιαουρτιού** και γάλα ή γιαούρτι με γεύση

“Fit”, “Light” ή 0% προϊόντα

**Έτοιμα γεύματα, κονσέρβες**

**Αλείμματα και βούτυρα ξηρών καρπών**

**Αποξηραμένα φρούτα με ζάχαρη**

**Προτιμούμε:**

**Ολόκληρα φρούτα, λαχανικά** (προτιμούμε τα φρούτα και τα λαχανικά από τους χυμούς)

**Γάλα, γιαούρτι απλό**



## Πρακτικές συμβουλές για το σπίτι

**Πώς μπορείτε ως γονείς/φροντιστές να βοηθήσετε στη μείωση της κατανάλωσης ζάχαρης;**

**Δίνοντας το παράδειγμα:** Οι διατροφικές επιλογές των εφήβων επηρεάζονται άμεσα από τις δικές σας.

**Δίνοντας επιλογές - όχι απαγορεύσεις:** Συζητήστε με τους/τις εφήβους/ες και ενθαρρύνετε τις υπεύθυνες επιλογές χωρίς απαγορεύσεις.


**Αυξάνοντας τη διαθεσιμότητα θρεπτικών εναλλακτικών επιλογών:** Διατηρήστε φρούτα και άλλα θρεπτικά σνακ σε εμφανή και εύκολα προσβάσιμα σημεία, ώστε να μπορούν να τα επιλέγουν ως επιδόρπιο ή ενδιάμεσο μικρογεύμα (σνακ).


**Περιορίζοντας τη διαθεσιμότητα τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη:** Παρασκευάστε ή αγοράστε τα τρόφιμα αυτά σε μικρότερες ποσότητες και αποφύγετε την καθημερινή τους παρουσία στο σπίτι.



### Ελέγχοντας τις διατροφικές ετικέτες:

- Στον κατάλογο με τα συστατικά: προσέξτε όρους όπως ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης, σιρόπι καλαμποκιού, φρουκτόζη, μαλτόζη, δεξτρόζη.
- Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι τα συστατικά αναγράφονται με φθίνουσα σειρά, ανάλογα με την ποσότητα στην οποία περιέχονται.
- Η διατροφική δήλωση δίνει χρήσιμες πληροφορίες για την ποσότητα σακχάρων:

 Ένα τρόφιμο θεωρείται **υψηλό** σε σάκχαρα εάν περιέχει **>22,5g** ανά 100g προϊόντος

 Ένα τρόφιμο θεωρείται **χαμηλό** σε σάκχαρα εάν περιέχει **<5g** ανά 100g προϊόντος

**Αποφεύγοντας** την χρήση γλυκών τροφίμων ως **επιβράβευση ή ανταμοιβή**.

**Προτιμώντας σπιτικές παρασκευές:** Επιλέξτε θρεπτικά υλικά (π.χ. αλεύρι ολικής άλεσης, ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα) και χρησιμοποιήστε μειωμένη ποσότητα ζάχαρης για τα σπιτικά γλυκά.

**Ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή** των εφήβων στη μαγειρική: Η εμπλοκή τους στην προετοιμασία γευμάτων ή σνακ (π.χ. για το σχολείο) έχει συσχετιστεί με πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές.

## ➤ Γλυκαντικά – μερικές χρήσιμες πληροφορίες

- ✓ **Είναι:** Ουσίες που αντικαθιστούν τη ζάχαρη, δίνουν γλυκιά γεύση χωρίς ή με λίγες θερμίδες. Οι περισσότερες είναι **τεχνητές** (παράγονται με χημική σύνθεση σε εργαστήριο), αλλά υπάρχουν και **φυσικές**.



- ✓ Παρότι δεν αυξάνουν το σάκχαρο στο αίμα, όπως η ζάχαρη, η συχνή χρήση τους μπορεί να συνηθίσει τον οργανισμό στην έντονα γλυκιά γεύση, με αποτέλεσμα να την αποζητά συχνά.
- ✓ Αν και η κατανάλωση γλυκαντικών με μέτρο είναι γενικά ασφαλής, η κατανάλωσή τους από τα παιδιά και τους εφήβους καλό είναι να μην ενθαρρύνεται και να μην αποτελεί μέρος της καθημερινής τους διατροφής καθώς, προς το παρόν, δεν υπάρχουν επαρκή και ασφαλή ερευνητικά δεδομένα για τις μακροχρόνιες επιδράσεις των γλυκαντικών στην υγεία τους.
- ✓ Επισημαίνεται ότι συνιστάται:
  - \* η αποφυγή της χρήσης τους στα 2 πρώτα χρόνια της ζωής.
  - \* η συμβουλή παιδίατρου για την χρήση τους σε παιδιά με παχυσαρκία ή χρόνια προβλήματα υγείας, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης.

## Συχνές Ερωτήσεις – Μύθοι & Αλήθειες



**Μύθος:** Το μέλι και η καστανή ζάχαρη περιέχουν λιγότερα σάκχαρα σε σύγκριση με την λευκή ζάχαρη.

**Αλήθεια:** Τόσο η καστανή ζάχαρη όσο και το μέλι περιέχουν παρόμοια ποσότητα σακχάρων με τη λευκή. Η καστανή ζάχαρη έχει υποστεί λιγότερη επεξεργασία ενώ το μέλι περιέχει επιπλέον μικρές ποσότητες άλλων θρεπτικών συστατικών με αντιοξειδωτική δράση. Σε κάθε περίπτωση οι συστάσεις για περιορισμένη κατανάλωση σακχάρων παραμένουν ίδιες.

**Μύθος:** Αν ένα τρόφιμο έχει αλμυρή γεύση, δεν περιέχει πρόσθετη ζάχαρη.

**Αλήθεια:** Σημαντικές ποότητες ζάχαρης μπορεί να «κρύβονται» και σε τρόφιμα χωρίς γλυκιά ή ακόμα και με αλμυρή γεύση, όπως το ψωμί ή οι έτοιμες σάλτσες. Η διατροφική ετικέτα μπορεί να μας επιτρέψει να τα αναγνωρίσουμε.

**Μύθος:** Οι χυμοί φρούτων είναι εξίσου θρεπτικοί με τα ολόκληρα φρούτα.

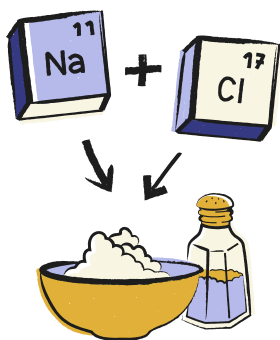
**Αλήθεια:** Οι χυμοί, ακόμη και οι 100% φυσικοί, περιέχουν περισσότερα ελεύθερα σάκχαρα και λιγότερες φυτικές ίνες σε σύγκριση με τα ολόκληρα φρούτα. Οι συσκευασμένοι χυμοί μπορεί επιπλέον να περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα. Επομένως, προτιμούμε το ολόκληρο φρούτο, γιατί είναι περισσότερο θρεπτικό, ενώ ο χυμός συνιστάται να καταναλώνεται μόνο περιστασιακά και σε μικρή ποσότητα.

## Πηγές

- American Heart Association. (n.d.). How much sugar is too much? <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/how-much-sugar-is-too-much>
- Campos, M. J., Silva, L. J. G., Pereira, A. M. P. T., & Pena, A. (2025). Non-sugar sweeteners and children: The current picture and controversies. *Frontiers in Nutrition*, 12, 1676373. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1676373>
- de Andrade, M. A. U., Watson, J. E. M., & Maxwell, S. L. (2020). Unveiling the environmental benefits of reducing sugar. *The Lancet Planetary Health*, 4(11), e503–e511. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30226-6](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30226-6)
- European Food Safety Authority. (2025). Sweeteners [Topic page]. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/sweeteners>
- European Commission. (2026, January 9). Dietary recommendations for sugars intake. Health Promotion and Disease Prevention Knowledge Gateway. [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/sugars-sweeteners-6\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/sugars-sweeteners-6_en)
- Hashem, K., McDonald, L., Parker, J., Savelyeva, A., Schoen, V., & Lang, T. (2015). Does sugar pass the environmental and social test? *Food Research UK*. <https://foodresearch.org.uk/wp-content/uploads/sites/8/2015/06/Does-Sugar-Pass-the-Environmental-and-Social-Test-23-june.pdf>
- National Health System UK. (n.d.). Sugar. NHS Healthier Families. <https://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/sugar/>
- United States Department of Health and Human Services & U.S. Department of Agriculture. (2026). Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030. RealFood.gov. <https://cdn.realfood.gov/DGA.pdf>
- World Health Organization. (2015, March 4). Guideline: Sugars intake for adults and children. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
- World Health Organization. (2023). Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616>
- Υπουργείο Υγείας. (2017). Έγκριση διατροφικών συστάσεων για τον γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες. <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>

## DIGI-HEALTH-LITERACY

### > Τι είναι το αλάτι;



Το αλάτι που χρησιμοποιούμε στο φαγητό μας είναι ένας συνδυασμός **νατρίου** (~40%) και **χλωρίου** (~60%) (χλωριούχο νάτριο).

Στην αγορά το βρίσκουμε συνήθως εμπλουτισμένο με **ιώδιο**, προσθήκη απαραίτητη προκειμένου να διασφαλιστεί η επαρκής πρόσληψη του πολύτιμου αυτού στοιχείου.

Το νάτριο **δεν** είναι το ίδιο με το αλάτι!  
**1 γραμμάριο νατρίου** αντιστοιχεί σε **2,5 γραμμάρια αλατιού**.

### > Γιατί μας αρέσει η αλμυρή γεύση;

Η προτίμηση στην αλμυρή γεύση έχει βιολογική βάση.

Ωστόσο, οι διατροφικές συνήθειες καθορίζουν την ένταση της αλμυρής γεύσης που προτιμάμε.

### > Πώς διαμορφώνεται η προτίμηση στο αλάτι;

Η **πρώτη επαφή** με αλμυρές γεύσεις κατά την παιδική ηλικία μπορεί να επηρεάσει την αρχική αποδοχή τους.

Ωστόσο, η **πρόσφατη και συστηματική κατανάλωση** αλμυρών τροφίμων φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικότερο ρόλο στη διαμόρφωση της προτίμησης για αλμυρή γεύση σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες.

**Μειώνοντας σταδιακά το αλάτι**, τόσο οι έφηβοι/ες όσο και οι ενήλικες συνηθίζουν στις πιο ήπιες γεύσεις και μαθαίνουν να εκτιμούν καλύτερα τη φυσική γεύση των τροφών.

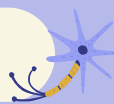
**Με απλά λόγια:** η προτίμηση στο αλάτι υπάρχει από τη φύση μας, αλλά η **διατροφή** και η **επανεπιλημμένη έκθεση διαμορφώνουν το πόσο αλμυρό μας αρέσει το φαγητό**.



## ➤ Γιατί μας απασχολεί η κατανάλωση αλατιού;

Το νάτριο είναι απαραίτητο για πολλές βασικές λειτουργίες του οργανισμού μας:

**Στη λειτουργία του νευρικού συστήματος** – βοηθά στη μετάδοση νευρικών σημάτων μεταξύ των νευρικών κυττάρων



**Στη λειτουργία των μυών** – συμβάλλει στη σύσπαση και χαλάρωση των μυών και της καρδιάς.

**Στην ισορροπία υγρών και μετάλλων** – βοηθά το σώμα να διατηρεί την ισορροπία νερού και ηλεκτρολυτών.



Ο οργανισμός εκτιμάται ότι χρειάζεται μόνο **μικρή ποσότητα νατρίου** (~500 mg ανά ημέρα) **για να υποστηρίξει** αυτές τις λειτουργίες.



Η ποσότητα αυτή καλύπτεται εύκολα μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής.

## ✓ Ποιες είναι οι συστάσεις για την κατανάλωση αλατιού; ✓

Η **συνολική ημερήσια κατανάλωση αλατιού** (NaCl), δηλαδή αυτού που προστίθεται και αυτού που ήδη περιέχεται στα τρόφιμα, **δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 5 γρ./ημέρα** για εφήβους ηλικίας 12-18 ετών και για ενήλικες.

Αυτό αντιστοιχεί περίπου σε 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι την ημέρα.



## ➤ Η κατανάλωση αλατιού/νατρίου εντός των συστάσεων συμβάλλει:

### Άμεσα οφέλη

στη διατήρηση **φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης**

στη σωστή **ρύθμιση της ισορροπίας υγρών** στον οργανισμό

### Μακροπρόθεσμα οφέλη

στην **πρόληψη της υπέρτασης** (χρόνια υψηλής αρτηριακής πίεσης)

στη διατήρηση της **οστικής υγείας** μέσω καλύτερης ισορροπίας ασβεστίου

στη διατήρηση της **υγείας της καρδιάς**, των **αγγείων** και των **νεφρών**



στην **πρόληψη** της εμφάνισης **υποθυρεοειδισμού**, λόγω του εμπλουτισμού του αλατιού σε ιώδιο

## ➤ Πού «κρύβεται» το αλάτι στη διατροφή;

Το αλάτι (νάτριο) **υπάρχει φυσικά** σε ορισμένα τρόφιμα, αλλά στις μεγαλύτερες ποσότητες **προστίθεται κατά την επεξεργασία** των τροφίμων.

Στη βιομηχανία τροφίμων, το αλάτι χρησιμοποιείται ως:



- \* **Ενισχυτικό γεύσης:** για να κάνει τα τρόφιμα πιο «νόστιμα»
- \* **Συνδετικό και σταθεροποιητικό:** για τη δομή και την υφή τροφίμων, όπως σε τυριά και αλλαντικά
- \* **Συντηρητικό:** το αλάτι εμποδίζει την ανάπτυξη βακτηρίων και μικροοργανισμών.

**Ακόμα και τρόφιμα που δεν έχουν αλμυρή γεύση μπορεί να περιέχουν σημαντικές ποσότητες νατρίου!**

### Αποφεύγουμε:

**Αλλαντικά:** π.χ. ζαμπόν, μπέικον, γαλοπούλα, σαλάμι, λουκάνικο

**Αλμυρά σνακ:** π.χ. πατατάκια, ποπ-κορν, αλατισμένους ξηρούς καρπούς

**Σάλτσες:** π.χ. σόγιας, κέτσαπ, μαγιονέζα, κύβους

**Στιγμαιαία noodles και σνακ σε μπολ**

**Κοτομπουκιές**

**Τηγανητές πατάτες**

**Παστά ψάρια**

**Προϊόντα σε κονσέρβα**

**Έτοιμα γεύματα**

**Δημητριακά πρωινού**

**Ψωμί και αρτοσκευάσματα**

**Πίτσα**

**Κέικ, μπισκότα**

**Γενικά, όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα**

### Ελέγχουμε την ετικέτα σε:

**Φρούτα, Λαχανικά**

**Βρώμη,**

**Ψωμί και αρτοσκευάσματα ολικής άλεσης χωρίς αλάτι**  
**Τυριά εκ φύσεως χαμηλά σε αλάτι (π.χ. ανθότυρο, κατίκι)**

### Προτιμούμε:

**Σπιτικές σάλτσες με λίγο ή καθόλου αλάτι**

**Ανάλατα σνακ**

## ➤ Πρακτικές συμβουλές για τον έλεγχο της κατανάλωσης αλατιού στη διατροφή μας

Ακόμα κι όταν γνωρίζουμε ποια τρόφιμα περιέχουν πολύ αλάτι, η καθημερινή εφαρμογή μπορεί να έχει προκλήσεις. Οι παρακάτω πρακτικές συμβουλές βοηθούν όλη την οικογένεια να μειώσει το αλάτι, **χωρίς να χάνει τη γεύση.**



### Απομακρύνετε την αλατιέρα από το τραπέζι!

Η απουσία της αλατιέρας μειώνει αυτόματα την ποσότητα αλατιού που καταναλώνετε. Συνηθίστε να δοκιμάζετε το φαγητό πριν αποφασίσετε αν θα προσθέσετε αλάτι και δώστε χρόνο στους γευστικούς σας κάλυκες να προσαρμοστούν σε λιγότερο αλμυρές γεύσεις.

### Αντικαταστήστε το αλάτι!

Δώστε γεύση στο σπιτικό φαγητό αντικαθιστώντας το αλάτι με άλλες νόστιμες εναλλακτικές όπως **μυρωδικά, μπαχαρικά, λεμόνι, σκόρδο.**



### Τι είναι τα υποκατάστατα αλατιού;

Στην αγορά κυκλοφορούν προϊόντα με λιγότερο νάτριο και περισσότερο κάλιο. Η χρήση τους μπορεί να γίνεται από ενήλικες, εκτός εάν υπάρχουν προβλήματα υγείας (όπως νεφρική δυσλειτουργία) που επηρεάζουν τα επίπεδα καλίου, οπότε συνιστάται να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν από τη χρήση.

Είναι καλό να γνωρίζετε ότι δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά δεδομένα για τη χρήση τους από παιδιά και εφήβους.

Επιπλέον, ορισμένα υποκατάστατα δεν περιέχουν ιώδιο, γι' αυτό είναι σημαντικό να ελέγχεται η ετικέτα.

### Μειώστε την κατανάλωση έτοιμων γευμάτων εκτός σπιτιού

Είναι αλήθεια ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν μας επιτρέπει να μαγειρεύουμε στο σπίτι όσο θα θέλαμε. Ωστόσο, προσπαθήστε να περιορίσετε την κατανάλωση έτοιμων και γρήγορων γευμάτων από έξω όσο μπορείτε. Αν σας διευκολύνει, μπορείτε να προετοιμάσετε γεύματα χαμηλά σε αλάτι, για όλη την εβδομάδα, φυλάσσοντάς τα σε μερίδες, στην κατάψυξη ή το ψυγείο.



## Αν αγοράσετε σνακ, προτιμήστε αυτά με το λιγότερο αλάτι

«Σύμμαχος» σας σε αυτή την επιλογή είναι οι **ετικέτες τροφίμων!**

Αναζητήστε στη διατροφική ετικέτα των συσκευασμένων τροφίμων τις λέξεις αλάτι ή νάτριο.

Συγκρίνετε προϊόντα της ίδιας κατηγορίας ως προς την περιεκτικότητά τους σε αλάτι/νάτριο και επιλέξτε αυτά με την χαμηλότερη περιεκτικότητα.

Προτιμήστε προϊόντα με «**χαμηλή**» ή «**πολύ χαμηλή**» περιεκτικότητα ή «**ελεύθερα νατρίου/αλατιού**».



Τι σημαίνουν οι **ισχυρισμοί** που βλέπω **στις ετικέτες των τροφίμων;**

**Υψηλό** σε νάτριο/αλάτι: **>1,5γρ.** αλάτι/100γρ. τροφίμου

**Μέτριο** σε νάτριο/αλάτι: **0,75-1,5γρ.** αλάτι/100γρ. τροφίμου

**Χαμηλό** σε νάτριο/αλάτι: **≤ 0,3γρ.** αλάτι/100γρ. τροφίμου

**Πολύ χαμηλό** σε νάτριο/αλάτι: **≤ 0,1γρ.** αλάτι/100γρ. τροφίμου

**Ελεύθερο** νατρίου/αλατιού: **≤ 0,013γρ.** αλάτι/100γρ. τροφίμου

## Δώστε χρόνο στον ουρανίσκο σας να συνηθίσει τις τροφές με λιγότερο αλάτι

Θα χρειαστεί λίγος χρόνος να συνηθίσετε τις τροφές με λιγότερο αλάτι. Η πλήρης προσαρμογή και η σταθεροποίηση της προτίμησης για λιγότερο αλμυρές γεύσεις μπορεί να χρειαστεί κάποιους μήνες.



## Ο ρόλος των γονέων/φροντιστών-τριών

**Συζητήστε** με τα παιδιά για τη σημασία του περιορισμού της κατανάλωσης του αλατιού μέσα στα επιτρεπόμενα καθημερινά όρια.

Δείξτε τους πώς **να διαβάζουν τις ετικέτες** των τροφίμων.



**Δώστε το παράδειγμα:** τα παιδιά σας μιμούνται τις επιλογές σας.



## Ιδέες για υγιεινά σνακ στο σχολείο

Φρούτο και αυγό βραστό με ψωμί ολικής χαμηλό σε αλάτι



Γιαούρτι με φρούτο και ανάλατους ξηρούς καρπούς

Ομελέτα φούρνου, με λαχανικά, χωρίς αλάτι

Κριτσίνια ολικής άλεσης χαμηλά σε αλάτι με τυρί (πχ ανθότυρο) και ντοματίνια

Σπιτική μπάρα δημητριακών χωρίς προσθήκη αλατιού

### **Μια έξυπνη αντικατάσταση:**

**Αντί για** σάντουιτς με λευκό ψωμί, γαλοπούλα και τυρί, **προτιμήστε** σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, βραστό αυγό, τυρί χαμηλό σε αλάτι και λαχανικά.



## Συχνές Ερωτήσεις - Μύθοι & Αλήθειες



**Μύθος:** Η κύρια πηγή αλατιού στη διατροφή μας είναι το αλάτι που προσθέτουμε στο φαγητό στο τραπέζι.

**Αλήθεια:** Η μεγαλύτερη ποσότητα αλατιού που καταναλώνουμε προέρχεται από επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως σνακ (τσιπς, κράκερς), αλλαντικά, έτοιμες σάλτσες, fast food και «κρυφές» πηγές, όπως τυρί και συσκευασμένο ψωμί

**Μύθος:** Η πρόσληψη νατρίου/αλατιού πρέπει να είναι μηδενική για βέλτιστη υγεία.

**Αλήθεια:** Το νάτριο είναι απαραίτητο για τον οργανισμό, με εκτιμώμενη ελάχιστη ημερήσια ανάγκη περίπου 500 mg, ποσότητα που καλύπτεται εύκολα μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής. Οι αρνητικές συνέπειες συνδέονται με την υπερβολική πρόσληψη, γι' αυτό η σύσταση είναι να μην υπερβαίνει τα 2.300 mg νάτριο ημερησίως, που ισοδυναμεί περίπου με 5 γραμμάρια αλάτι (**1 κουταλάκι του γλυκού**).

**Μύθος:** Το ορυκτό αλάτι (π.χ. ροζ αλάτι) έχει λιγότερο νάτριο σε σχέση με το θαλασσινό αλάτι.

**Αλήθεια:** Το ορυκτό αλάτι περιέχει σχεδόν την ίδια ποσότητα νατρίου με το κοινό θαλασσινό αλάτι. Μπορεί να περιέχει ίχνη μετάλλων με βιολογική σημασία για τον οργανισμό, σε εξαιρετικά μικρές ποσότητες, αλλά δεν είναι ιωδιούχο όπως το κοινό αλάτι που εμπλουτίζεται με ιώδιο. Η ποσότητα αλατιού στη διατροφή είναι πιο σημαντική από τον τύπο αλατιού.



## Πηγές



- European Commission. (2025, December 19). Dietary salt/sodium. Health Promotion and Disease Prevention Knowledge Gateway. [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/dietary-salt/sodium\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/dietary-salt/sodium_en)
- European Commission. (2025, December 19). Health effects related to salt/sodium intake. Health Promotion and Disease Prevention Knowledge Gateway. [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/defining-dietary-salt-sodium-table-2\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/defining-dietary-salt-sodium-table-2_en)
- World Health Organization. (2012, December 25). Guideline: Sodium intake for adults and children. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241504836>
- Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων. (2011). Το Αλάτι και η Υγεία μας. [https://www.efet.gr/files/Alati\\_20\\_09\\_2011.pdf](https://www.efet.gr/files/Alati_20_09_2011.pdf)
- Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων. (χ.χ.). Επισήμανση τροφίμων. <https://www.efet.gr/index.php/el/consumers/episimansi>
- Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων & Πανελλήνια Ένωση Διαιτολόγων – Διατροφολόγων. (2016). Infographic: ΠΣΔΔ – ΕΦΕΤ. [https://www.hda.gr/wp-content/uploads/2016/11/Infographic\\_%CE%A0%CE%A3%CE%94%CE%94-%CE%95%CE%A6%CE%95%CE%A4.pdf](https://www.hda.gr/wp-content/uploads/2016/11/Infographic_%CE%A0%CE%A3%CE%94%CE%94-%CE%95%CE%A6%CE%95%CE%A4.pdf)
- Υπουργείο Υγείας. (2017). Έγκριση διατροφικών συστάσεων για τον γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες. <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikες-plhthysmiakes-omades>
- Υπουργείο Υγείας. (χ.χ.). Το αλάτι και η υγεία μας. <https://www.moh.gov.gr/articles/news/1437-to-alati-kai-h-ygeia-mas>

Το παρόν φυλλάδιο υλοποιήθηκε με την υποστήριξη του προγράμματος «Ενδυναμώνοντας τους μαθητές να αποφασίζουν για την Υγεία τους - Κριτική αξιολόγηση των προσλαμβανόμενων Πληροφοριών με τη χρήση Ψηφιακών εργαλείων» (ΥΠ3ΤΑ-0561371), το οποίο υλοποιείται στο πλαίσιο της δράσης «SUB1.1: Συμπράξεις Ερευνητικής Αριστείας» της υποδράσης «Στρατηγική για την Αριστεία στα Πανεπιστήμια και την Καινοτομία» (ID 16289), Ελλάδα 2.0 - Εθνικό Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας και χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση Next Generation EU