

2.3 Διατροφή των εφήβων

Αλλαγές κατά τη διάρκεια της εφηβείας

Η μεταβατική περίοδος από την παιδική στην ενήλικη ζωή, η εφηβεία, είναι σχετικά σύντομη περίοδος και χαρακτηρίζεται από έντονες σωματικές, ορμονικές και ψυχοκοινωνικές αλλαγές. Κατά την περίοδο αυτή παρουσιάζεται ανάπτυξη και λειτουργία των γεννητικών οργάνων και εμφάνιση των δευτερευόντων χαρακτηριστικών των φύλων (τριχοφυΐα, αλλαγή στη φωνή στα αγόρια, ανάπτυξη των μαστών στα κορίτσια κ.ά.). Οι αλλαγές αυτές επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τόσο τις ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά, όσο και την απορρόφηση και χρησιμοποίησή τους από τον οργανισμό του εφήβου.

Βάρος – Ύψος

Πριν από την εφηβεία κορίτσια και αγόρια έχουν περίπου την ίδια σωματική διάπλαση με μικρές μόνο διαφοροποιήσεις. Από την ήβη (έναρξη εφηβείας) όμως οι ρυθμοί ανάπτυξης αλλάζουν. Τα περισσότερα κορίτσια φτάνουν το μέγιστο ρυθμό ανάπτυξής τους μεταξύ 10-13 χρόνων και τα περισσότερα αγόρια αναπτύσσονται περισσότερο μεταξύ των 12-15 χρόνων. Κατά την περίοδο αυτή, η οποία διαρκεί περίπου 3 χρόνια, σχεδόν όλα τα όργανα του σώματος αναπτύσσονται.



Πιο εμφανείς είναι οι αλλαγές στο ύψος, το βάρος και στα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του φύλου. Έτσι, ενώ στα πρώτα χρόνια της εφηβείας το κορίτσι είναι περίπου 4-5 εκατοστά ψηλότερο από το συνομήλικό αγόρι, προς το τέλος της εφηβείας το αγόρι καταλήγει να είναι περίπου 10-12 ή και περισσότερα εκατοστά ψηλότερο. Αντίστοιχα με το ύψος, αυξάνεται και το βάρος, με πολύ πιο γρήγορους ρυθμούς.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι αλλαγές αυτές εμφανίζονται σε μικρότερες ηλικίες (πρώιμη εφηβεία).

Σύσταση σώματος

Κατά την περίοδο της εφηβείας παρουσιάζεται διαφοροποίηση της σύστασης του σώματος μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Τα κορίτσια έχουν την τάση να συσσωρεύουν λίπος και μυϊκό ιστό, ενώ τα αγόρια τείνουν να αυξάνουν κυρίως το μυϊκό τους ιστό. Στο τέλος της εφηβείας, τα κορίτσια έχουν ποσοστό λίπους σχεδόν διπλάσιο από αυτό των αγοριών (κορίτσια 23% λίπος στο σώμα, αγόρια 12%). Αντίθετα, το ποσοστό του μυϊκού ιστού στα κορίτσια είναι περίπου τα δύο τρίτα από αυτό των αγοριών.

Νοητικές και ψυχοκοινωνικές αλλαγές

Εκτός από τις σωματικές και ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν, ο έφηβος αναπτύσσεται νοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Προσπαθεί να εξοικειωθεί με τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα του, ενδιαφέρεται για το σώμα του και προσπαθεί να αρέσει στο αντίθετο φύλο. Ακόμη, αλλάζει ο τρόπος σκέψης του, επαναστατεί και αμφισβητεί τις αρχές της οικογένειάς του και ταυτίζεται πιο πολύ με τους συνομήλικούς του. Αναπτύσσεται νοητικά και αποκτά την



ικανότητα της αφηρημένης σκέψης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επιδιώκει τη σύναψη ώριμων σχέσεων με συνομήλικούς του, την τάση για ανεξαρτητοποίηση από την οικογένεια και τους ενήλικες. Διαμορφώνει τις δικές του αξίες και αναπτύσσει την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων. Όλες αυτές οι σημαντικές αλλαγές στον έφηβο έχουν άμεση επίδραση στις διατροφικές του ανάγκες και στη διατροφική του συμπεριφορά.

Διατροφικές ανάγκες των εφήβων

Ο εξαιρετικά γρήγορος ρυθμός ανάπτυξης που χαρακτηρίζει την περίοδο της εφηβείας αυξάνει τις απαιτήσεις σε ενέργεια και σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.

Απαιτήσεις σε ενέργεια

Έρευνες δείχνουν ότι οι ανάγκες σε ενέργεια φτάνουν στο μέγιστο βαθμό μεταξύ των ηλικιών 12-13 χρονών στα κορίτσια και στην ηλικία των 16 χρονών στα αγόρια. Οι ενεργειακές ανάγκες από έφηβο σε έφηβο διαφοροποιούνται ανάλογα με τα σωματικά του χαρακτηριστικά, το ρυθμό ανάπτυξης του και κυρίως το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητάς του.

Ιδιαίτερα σημαντικό για τους εφήβους είναι η διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας (ενέργεια που προσλαμβάνεται = ενέργεια που καταναλώνεται). Διαταραχές του ισοζυγίου για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσουν στην παχυσαρκία ή σε υπερβολική απώλεια βάρους.

Απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά

• Πρωτεΐνες

Για να ανταποκριθεί στο γρήγορο ρυθμό ανάπτυξής του, ο έφηβος θα πρέπει να προσλαμβάνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεΐνης ψηλής βιολογικής αξίας (κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά, αβγό). Οι ανάγκες μπορούν να καλυφθούν εύκολα αν προσλαμβάνει περίπου 1 γραμμάριο πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους. Η έλλειψη πρωτεΐνης δεν αποτελεί συχνό πρόβλημα, εκτός από ορισμένες περιπτώσεις χορτοφάγων εφήβων ή εφήβων που ακολουθούν πολύ αυστηρές δίαιτες αδυνατίσματος.

• Ασβέστιο

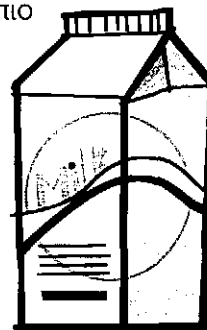
Τα ανόργανα άλατα ασβέστιο, σίδηρο και ψευδάργυρος είναι τα πιο σημαντικά στην ηλικία αυτή.

Η εφηβεία αποτελεί καθοριστική ηλικία για την ανάπτυξη των οστών, γι' αυτό και οι απαιτήσεις σε ασβέστιο είναι αυξημένες. Οι συστάσεις για ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου είναι 1200 mg. Η ποσότητα αυτή μπορεί να προσληφθεί με 3-4 μερίδες γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Για τους άνδρες και τις γυναίκες η ανάπτυξη του σκελετού σταματά μέχρι τα 20 χρόνια, αλλά η οστική μάζα συνεχίζει να αυξάνεται μέχρι την ηλικία 30 έως 35 χρονών.

Η μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου κατά την εφηβική ηλικία μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση οστεοπόρωσης στα τελευταία χρόνια της ενήλικης ζωής.

Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι: το γάλα (ολόπαχο, ημιάπαχο και άπαχο), τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκαλά τους, τα αμύγδαλα και τα όσπρια.



• Σίδηρο

Οι ανάγκες σε σίδηρο είναι, επίσης, αυξημένες και για τα δύο φύλα. Η μεγάλη αύξηση του όγκου του αίματος λόγω ανάπτυξης, μεγαλώνει τις ανάγκες για σίδηρο. Ο σίδηρος χρησιμοποιείται για τη δημιουργία της αιμοσφαιρίνης του αίματος και είναι απαραίτητος για τη σύνθεση της μυογλοβίνης (myoglobin) των μυών.

Επιπρόσθετα, οι απαιτήσεις σε σίδηρο είναι μεγαλύτερες στα κορίτσια λόγω της έμμηνου ρύσης. Για το λόγο αυτό οι ημερήσιες προσλήψεις σιδήρου που συνιστώνται για τα κορίτσια (RDA) είναι 15 mg., ενώ για τα αγόρια είναι 10 mg. Ο συνδυασμός χαμηλής πρόσληψης σιδήρου από τις τροφές και η μεγάλη απώλεια σιδήρου κατά την έμμηνο ρύση, μπορεί να οδηγήσει τα κορίτσια στη σιδηροπενική αναιμία. Η σιδηροπενική αναιμία προκαλεί αυξημένη κόπωση, μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης και δυσκολία στη μάθηση.

Τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι: το κόκκινο κρέας, τα εντόσθια, τα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα αβγά.

Κατά την περίοδο της εφηβείας παρατηρούνται αυξημένες απαιτήσεις και σε ορισμένες βιταμίνες όπως τη βιταμίνη D, σημαντική για την ανάπτυξη των οστών, τη βιταμίνη C, απαραίτητη για την απορρόφηση του σιδήρου από τις τροφές, καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος B, οι οποίες χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενέργειας.

• Ψευδάργυρος

Ο Ψευδάργυρος είναι ένα ακόμη από τα θρεπτικά συστατικά που πρέπει να προσλαμβάνεται σε επαρκείς ποσότητες κατά την εφηβεία, αφού σχετίζεται άμεσα με την ανάπτυξη και τη σεξουαλική ωρίμανση του οργανισμού. Οι ημερήσιες προσλήψεις ψευδάργυρου (RDA) που συνιστώνται για τα κορίτσια είναι 12 mg, ενώ για τα αγόρια είναι 15 mg.

Τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο είναι: τα θαλασσινά, το κρέας, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα μανιτάρια και οι ξηροί καρποί.

Η διατροφική συμπεριφορά των εφήβων

Η εφηβεία είναι το στάδιο της ζωής κατά το οποίο το άτομο δέχεται πολλές επιδράσεις σχετικά με τις διατροφικές επιλογές. Μερικοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό τις επιλογές των εφήβων σχετικά με τη διατροφή είναι:

- Οι διαιτητικές συνήθειες των γονιών
- Οι διαιτητικές συνήθειες των συνομηλίκων τους
- Οι κοινωνικές και πολιτιστικές αξίες, καθώς και τα σωματικά πρότυπα (τα οποία προωθούνται συνήθως από τη βιομηχανία ρούχων και τα περιοδικά μόδας)
- Η εικόνα τους σώματος
- Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (διαφήμιση, τηλεόραση)
- Οι προσωπικές εμπειρίες
- Οι προσωπικές αξίες
- Οι προσωπικές προτιμήσεις για διάφορα τρόφιμα

Ο έφηβος προσπαθεί μέσα από τις προσωπικές του επιλογές για τροφή να δηλώσει την αυτονομία και ιδιαιτερότητά του. Συνήθως προσαρμόζει τις διατροφικές του προτιμήσεις με αυτές των συνομηλίκων του, στην προσπάθειά του να γίνει αποδεκτός στην «ομάδα». Για το λόγο αυτό, αποδέχεται ή αποφεύγει ορισμένα φαγητά, αδυνατίζει ή παχαίνει, καταναλώνει μεγάλες ποσότητες φαγητού ή απέχει εντελώς από το φαγητό, ακολουθεί αυστηρούς και λανθασμένους τρόπους αδυνατίσματος.

Αρκετά από τα προβλήματα που παρουσιάζονται στη διατροφή των εφήβων, σύμφωνα με έρευνες που έγιναν, οφείλονται στις πιο κάτω συνήθειες και αντιλήψεις τους:

- Παράλειψη ενός ή περισσότερων γευμάτων της μέρας (κυρίως του προγεύματος).
- Λανθασμένες επιλογές ενδιάμεσων γευμάτων (σνακς).
- Λανθασμένες επιλογές στα γεύματα «εκτός σπιτιού».
- Φόβος για παχυσαρκία, ιδιαίτερα μεταξύ των κοριτσιών.
- Ανησυχία ότι ορισμένα τρόφιμα συνδέονται με το πρόβλημα της ακμής.
- Έλλειψη χρόνου για κατανάλωση κανονικών γευμάτων.
- Αποφυγή της κατανάλωσης του γάλακτος (πιθανή αντίδραση στην πίεση των γονιών για κατανάλωση γάλακτος).
- Κατανάλωση αλκοόλ.



Πρόγευμα

Χαρακτηριστικό της διατροφής πολλών εφήβων είναι η παράληψη του προγεύματος. Το πρόγευμα είναι απαραίτητο γεύμα στην καθημερινή διατροφή.

Ένα καλό πρόγευμα παρέχει στον οργανισμό ενέργεια και σημαντικά θρεπτικά συστατικά κυρίως βιταμίνη C, ασβέστιο και ριβοφλαβίνη, βελτιώνει τη φυσική απόδοση και αυξάνει την πνευματική ικανότητα του ατόμου.

Οι έφηβοι παραλείπουν το πρόγευμα λόγω έλλειψης χρόνου, μειωμένης όρεξης ή και φόβου για αύξηση του βάρους τους. Η κατανάλωση προγεύματος από τους έφηβους επηρεάζεται, επίσης, από το αν κάποιο άτομο αναλαμβάνει την προετοιμασία του προγεύματος και αν η κατανάλωση προγεύματος αποτελεί συνήθεια για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.



Ένα ισοζυγισμένο πρόγευμα πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφών, από τις 4 κύριες ομάδες τροφές, όπως: δημητριακά προγεύματος, γάλα, ψωμί, γαλακτοκομικά προϊόντα, φρούτα, αλλαντικά χαμηλά σε λιπαρά. Θα πρέπει, επίσης, να παρέχει τουλάχιστον 300 θερμίδες τη μέρα, προσφέροντας έτσι αρκετή ποσότητα πρωτεΐνης, λίπους και υδατανθράκων για να παρατείνει το αίσθημα του κορεσμού μέχρι το επόμενο γεύμα.

Σνακς (ενδιάμεσα γεύματα)

Έρευνες δείχνουν ότι πάνω από το 75% των εφήβων, τρώνε ενδιάμεσα γεύματα (σνακς), τα οποία τους παρέχουν το 1/4 με 1/3 των ενεργειακών τους αναγκών. Σήμερα, ειδικοί σε θέματα διατροφής, τονίζουν ότι τα μικρά και συχνά γεύματα μπορεί να έχουν πολλά πλεονεκτήματα για το σωστό τρόπο διατροφής. Το είδος των σνακς που καταναλώνεται μπορεί να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά τη διατροφή. Συνήθως, τα σνακς που καταναλώνουν οι έφηβοι είναι τροφές πλού-

σιες σε κορεσμένο λίπος, ζάχαρη και αλάτι, όπως: κέικ, μπισκότα, σοκολάτες, παγωτά, αναψυκτικά, τσιπς, είδη αρτοποιείου με σφολιάτα.



Όταν γίνεται σωστή επιλογή των ενδιάμεσων γευμάτων (σνακς), τότε αυτά συμβάλλουν θετικά στην επίτευξη της ισοζυγισμένης διατροφής. Παραδείγματα υγιεινών σνακς μπορεί να είναι: φρούτα, γιαούρτι σκέτο ή με φρούτα, δημητριακά προγεύματος με γάλα, γάλα, ξηροί καρποί, μικρά σάντουιτς με τυρί και λαχανικά, είδη αρτοποιείου με σπιτική ζύμη.

Διαταραχές στη λήψη τροφής

Η εφηβεία είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδος της ζωής και αρκετές φορές το φαγητό μπορεί να αποκτήσει ιδιαίτερο ρόλο στην προσπάθεια των εφήβων να αντιμετωπίσουν τα διάφορα προσωπικά προβλήματα που παρουσιάζονται την περίοδο αυτή. Ανάμεσα στις δυσκολίες με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι, κατά την προσπάθεια διαμόρφωσης του χαρακτήρα και της προσωπικότητάς τους, μπορεί να είναι και η συμπεριφορά τους απέναντι στην τροφή.

Την περίοδο αυτή δέχονται μηνύματα σχετικά με τη διατροφή, τα οποία πολλές φορές δεν τους βοηθούν, αλλά απεναντίας μπορεί να επιτείνουν το πρόβλημά τους και να τους δημιουργήσουν διάφορες εμμονές και λανθασμένες αντιλήψεις για τρόφιμα «υγιεινά», ή τρόφιμα που «αδυνατίζουν» ή «παχαίνουν».

Διάφορα προβλήματα σύγκρουσης και πίεσης από τον οικογενειακό και κοινωνικό περίγυρο, μπορεί να είναι η αιτία για δημιουργία διαταραγμένης συμπεριφοράς προς την τροφή. Η συμπεριφορά αυτή είναι συχνότερη στα κορίτσια και περιλαμβάνει αποχή από τη λήψη τροφής, αυστηρές δίαιτες αδυνατίσματος, έντονη δυσαρέσκεια ως προς το σώμα και συχνά μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρότερα διατροφικά προβλήματα, όπως η ψυχογενής ανορεξία ή βουλιμία.



Εργασίες

1. Ο Γιάννης, μαθητής της Β' τάξης Λυκείου καταναλώνει σε μια μέρα τις ακόλουθες τροφές:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Έτοιμος καφές εμπορίου
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ	Φραντζολάκι με: 2 φέτες ολόπαχο τυρί, βούτυρο, 1 φρουτοποτό
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Τηγανητό χάμπεργκερ με πατάτες τηγανητές και κέτσαπ, 1 αναψυκτικό
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 κουτί τσιπς
ΒΡΑΔΥΝΟ	2 φλιτζάνια μακαρόνια με φρέσκα κρέμα
ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΥΠΝΟ	1 αναψυκτικό

- (α) Να εντοπίσετε τρία θρεπτικά συστατικά στα οποία είναι φτωχό το διαιτολόγιο του Γιάννη.
- (β) Να εισηγηθείτε τέσσερις αλλαγές που θα πρέπει να κάνει ο Γιάννης στο διαιτολόγιό του, για να το βελτιώσει.
- (γ) Να αναφέρετε δύο προβλήματα υγείας που πιθανό να δημιουργηθούν στο Γιάννη λόγω λανθασμένης διατροφής. Να δικαιολογήσετε τις απαντήσεις σας.
2. Η Άννα είναι μαθήτρια της Γ' Λυκείου. Τον τελευταίο χρόνο το βάρος της έχει αυξηθεί σε μεγάλο βαθμό. Αποφάσισε να ακολουθήσει από μόνη της αυστηρή δίαιτα, ακολουθώντας το πιο κάτω διαιτολόγιο:

ΠΡΩΙΝΟ	Καφέ ή τσάι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σάντουιτς με: 2 φέτες ψωμί, 1 μικρό τόννο, ντομάτα, αγγουράκι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μέτριο μήλο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα, 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως

- (α) (i) Να εντοπίσετε τέσσερα θρεπτικά συστατικά, που υπάρχουν σε μειωμένες ποσότητες στο διαιτολόγιο της Άννας.
- (ii) Να εισηγηθείτε τέσσερις τροποποιήσεις που θα πρέπει να κάνει η Άννα στο διαιτολόγιό της για να το βελτιώσει.
- (β) Να αναφέρετε δύο συνέπειες που πιθανό να έχει στους εφήβους μια λανθασμένη και αυστηρή δίαιτα αδυνατίσματος.
3. Να δικαιολογήσετε τη σημασία της σωστής διατροφής κατά την εφηβεία.

2.4 Στάδια σύνταξης ισοζυγισμένου διαιτολογίου

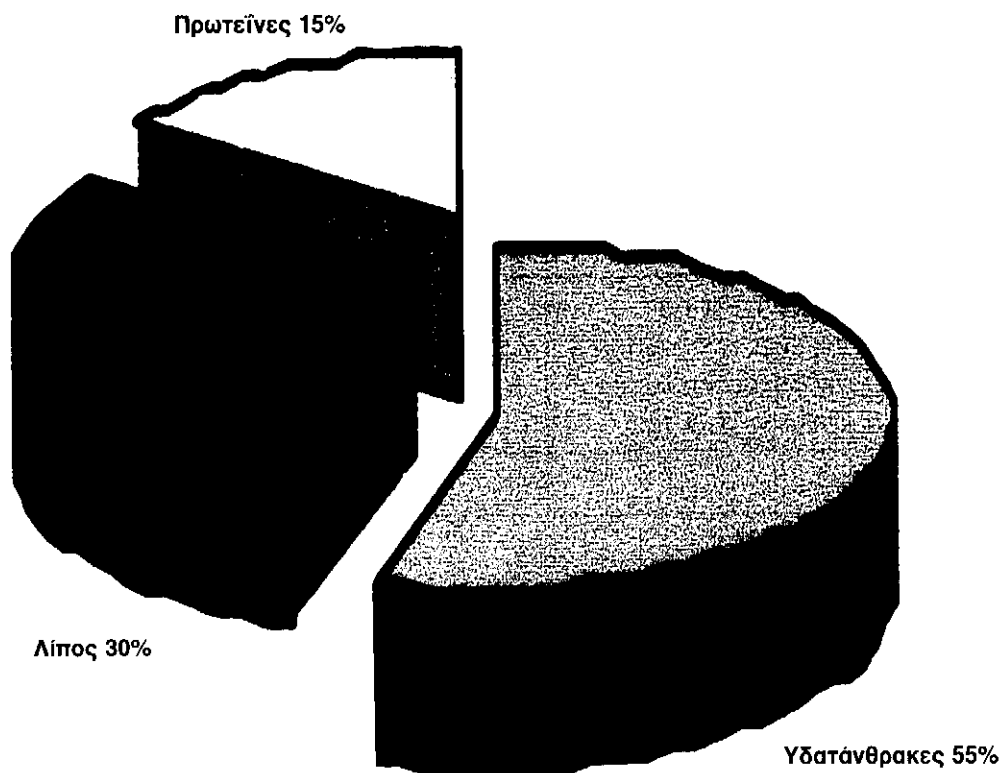
Οι διαφορετικές ενεργειακές και διατροφικές ανάγκες καθώς και ο τρόπος ζωής του κάθε ατόμου, επιβάλλουν την κατάρτιση εξατομικευμένων διαιτολογίων. Το πρώτο βήμα στην σύνταξη του ατομικού διαιτολογίου είναι ο υπολογισμός των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια.

Οι ανάγκες αυτές καλύπτονται με την πρόσληψη τροφής. Τα τρία θρεπτικά συστατικά των τροφών που «καίγονται» για να δώσουν ενέργεια στον οργανισμό είναι οι υδατάνθρακες, το λίπος και οι πρωτεΐνες.

Με βάση την Πυραμίδα υγιεινής διατροφής, οι συνιστώμενες εκατοστιαίες αναλογίες ενέργειας από τα θρεπτικά συστατικά είναι:

- Υδατάνθρακες 55%
- Λίπος 30%
- Πρωτεΐνες 15%

Ημερήσιες συνιστώμενες εκατοστιαίες αναλογίες ενέργειας από τα θρεπτικά συστατικά



Ισοδύναμα τροφών

Ένας τρόπος κατάρτισης διαιτολογίου είναι τα ισοδύναμα των τροφών. Σύμφωνα με αυτό τον τρόπο, οι τροφές κατατάσσονται σε ομάδες/κατηγορίες με βάση την περιεκτικότητά τους σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά.

«**Ισοδύναμο**» είναι μια ποσότητα κάποιας τροφής, που έχει την ίδια περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπος και θερμίδες, με μια ποσότητα μιας άλλης τροφής της ίδιας ομάδας/κατηγορίας π.χ. 1 φέτα ψωμί ισοδυναμεί με 1 μικρή πατάτα.

Για το λόγο αυτό, κάθε τροφή σε μία ομάδα/κατηγορία τροφών μπορεί να αντικατασταθεί με οποιαδήποτε άλλη της ίδιας ομάδας/κατηγορίας.

Οι τροφές σε κάθε ομάδα/κατηγορία υπολογίζονται σε ισοδύναμα, αφού μαγειρευτούν.

Διατροφική αξία των ισοδυναμων

Κατηγορία	Υδατάνθρακες (γρ.)	Πρωτεΐνες (γρ.)	Λίπος (γρ.)	Θερμίδες (Kcal.)
Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά	15	3	ίχνη	80
Λαχανικά	5	2	ίχνη	25
Φρούτα	15	–	–	60
Γάλα:				
Άπαχο	12	8	0	90
Ημιάπαχο	12	8	5	120
Ολόπαχο	12	8	8	150
Κρέας και τα υποκατάστατά του:				
Χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος	–	7	3	55
Μέτριας περιεκτικότητας σε λίπος	–	7	5	75
Ψηλής περιεκτικότητας σε λίπος	–	7	8	100
Λίπος	–	–	5	45

Κατηγορίες ισοδυναμων

Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά

Κάθε ένα ισοδύναμο δημητριακών και αμυλούχων λαχανικών ανταλλάσσεται με **ΕΝΑ** από τα ακόλουθα:

- 1 φέτα ψωμί
- 1 μικρή πατάτα
- $\frac{3}{4}$ φλιτζανιού δημητριακά προγεύματος καλαμποκιού
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι δημητριακά προγεύματος ολικής άλεσης
- $\frac{1}{3}$ φλιτζανιού ρύζι
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι μακαρόνια

