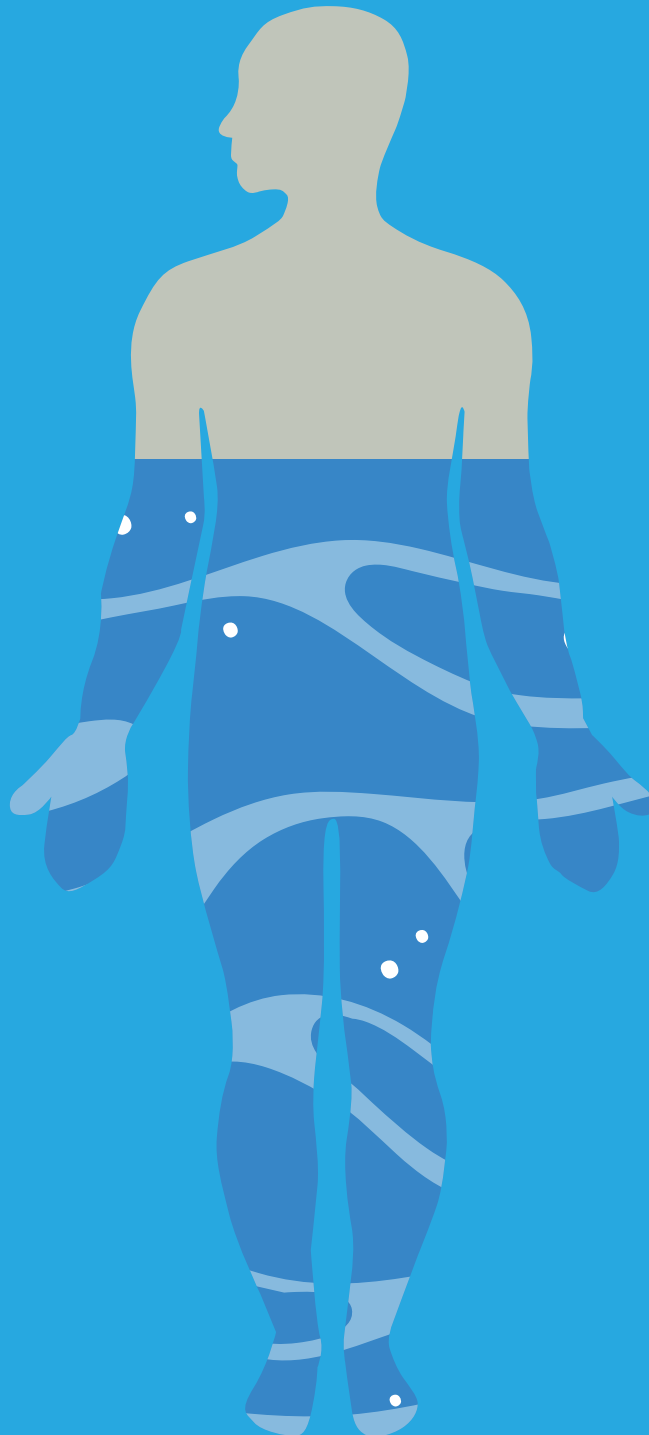


Επαρκής πρόσληψη νερού και μείωση πρόσληψης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά



**Βοηθητικό Κείμενο Επιστημονικής
Τεκμηρίωσης για τον/την εκπαιδευτικό
Γυμνασίου - Λυκείου**

Ορισμοί Βασικών όρων

Ροφήματα με ζάχαρη και γλυκαντικά: Είναι τα ροφήματα τα οποία αποκτούν γλυκιά γεύση με την προσθήκη διαφόρων σακχάρων, όπως ζάχαρη, φρουκτόζη, μέλι, ασπαρτάμη (USDA, 2015). Τα ροφήματα με ζάχαρη και γλυκαντικά περιλαμβάνουν τα αναψυκτικά, τα ενεργειακά ποτά, τα αθλητικά ποτά, τους μη φυσικούς χυμούς φρούτων, τα φρουτοποτά, τα σμούθι με προσθήκη ζάχαρης ή μελιού, τις γρανίτες, τα έτοιμα ροφήματα τσαγιού με ζάχαρη ή γλυκαντικά και άλλα αντίστοιχα προϊόντα (USDA, 2020).

Γλυκαντικά (ή υποκατάστατα ζάχαρης): Ορίζονται οι συνθετικές ή φυτικές ουσίες οι οποίες χρησιμοποιούνται για να προσδώσουν γλυκιά γεύση σε τρόφιμα και ροφήματα είτε μέσω της βιομηχανικής προσθήκης τους στα τρόφιμα και ροφήματα είτε μέσω επιτραπέζιας χρήσης (EFSA, 2024).

Οφέλη της Επαρκούς Κατανάλωσης Νερού από τους Μαθητές και τις Μαθήτριες

Το νερό απαρτίζει το 60-70 % του ανθρώπινου σώματος (Bottin et al., 2019) και αποτελεί το βασικό συστατικό των κυττάρων, των ιστών και των οργάνων του (Jéquier & Constant, 2010). Πέρα από το ρόλο του ως δομικό συστατικό, συμμετέχει σε όλες σχεδόν τις χημικές διεργασίες του οργανισμού, στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, λειτουργεί ως λιπαντικό των αρθρώσεων και ως μεταφορέας ουσιών (Jéquier & Constant, 2010). Για τη διατήρηση της ισορροπίας του νερού στο σώμα, η πρόσληψη υγρών θα πρέπει να αντισταθμίζει την απωλειών υγρών και η ρύθμιση της ισορροπία αυτής βρίσκεται υπό πολύ στενό έλεγχο από τον οργανισμό μας (Knepper et al., 2015). Το νερό χάνεται καθημερινά από το ανθρώπινο σώμα μέσω της αναπνοής, της εφίδρωσης, των ούρων και των κοπράνων και για αυτό πρέπει να αναπληρώνεται επαρκώς μέσω της κατανάλωσης νερού, ροφημάτων που περιέχουν νερό και τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό (Sawka et al., 2005). Για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού, η επαρκής κατανάλωση νερού, ως το βασικό μέσο ενυδάτωσης, από τους μαθητές και τις μαθήτριες είναι πολύ σημαντική. Πιο συγκεκριμένα, η επαρκής ενυδάτωση, συμβάλλει στην ορθή πνευματική και σωματική λειτουργία τους, στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους καθώς και συνολικά στην υγεία τους (Liska et al., 2019). Από την άλλη, μία ήπια βαθμού αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο αίσθημα κόπωσης, μεταβολές στη διάθεση, ευερεθιστότητα, πονοκέφαλο, ενώ σοβαρού βαθμού αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση, μειωμένη ικανότητα κατανόησης, υπερβολική αδυναμία, ορθοστατική υπόταση και ταχυκαρδία (Liska et al., 2019). Οι συνέπειες της αφυδάτωσης αναστρέφονται με την κατανάλωση νερού (Maughan & Shirreffs, 1997).

1. Σύμφωνα με τους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς, το μέλι ανήκει στην κατηγορία των προστιθέμενων σακχάρων, και η πρόσληψη του, όπως και όλων των ελεύθερων ή προστιθέμενων σακχάρων, πρέπει να περιορίζεται (Ινστιτούτο Πρόληψης (2014).

Συστάσεις Κατανάλωσης Νερού για Εφήβους και Έφηβες

Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Υγιή Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους (2014), για να είναι ένα παιδί ηλικίας 12-13 ετών επαρκώς ενυδατωμένο προτείνεται η κατανάλωση 6-8 ποτηριών νερού (των 240 ml) την ημέρα, ενώ για να είναι ένα παιδί ηλικίας 14-18 ετών επαρκώς ενυδατωμένο, προτείνεται η κατανάλωση 8-10 ποτηριών νερού (των 240 ml) την ημέρα. Σε ημέρες με υψηλή θερμοκρασία (π.χ. κατά τους θερινούς μήνες) ή κατά τη διάρκεια έντονης σωματικής δραστηριότητας οι μαθητές και οι μαθήτριες είναι σημαντικό να καταναλώνουν περισσότερο νερό για να ισορροπήσουν τις αυξημένες απώλειες (Rondon-Berrios & Berl, 2019). Επιπρόσθετα, επειδή η δίψα έπεται της αφυδάτωσης, (Porokin et al., 2010) είναι πολύ σημαντικό το νερό να καταναλώνεται πριν ο/η μαθητής/τρια διψάσει. Ένας καλός δείκτης του βαθμού ενυδάτωσης του σώματος είναι το χρώμα των ούρων. Αν τα ούρα είναι διάφανα - υποκίτρινα τότε το σώμα είναι καλά ενυδατωμένο, ενώ αν είναι κίτρινα ή έχουν ακόμα πιο σκούρο χρώμα, τότε είναι σημαντικό να καταναλωθεί άμεσα νερό (Kavouras et al., 2016).

Η Σημασία του Περιορισμού της Κατανάλωσης Ροφημάτων με Ζάχαρη και Γλυκαντικά από τους Μαθητές και τις Μαθήτριες

Η αυξημένη κατανάλωση ροφημάτων με ζάχαρη οδηγεί στην αύξηση του κινδύνου για παχυσαρκία και των συνοδών χρόνιων νοσημάτων της, όπως η υπέρταση και ο διαβήτης τύπου 2, στους/στις μαθητές/μαθήτριες (Malik & Hu, 2022). Αυτό συμβαίνει, γιατί τα ροφήματα με ζάχαρη παρέχουν στον οργανισμό υψηλά ποσά ενέργειας (θερμίδες) χωρίς να προάγουν το αίσθημα του κορεσμού, λόγω της μειωμένης περιεκτικότητας τους σε φυτικές ίνες, ευνοώντας την υπερβάλλουσα πρόσληψη ενέργειας (Malik & Hu, 2022). Πέρα από τον κίνδυνο για αύξηση του σωματικού βάρους, τα ροφήματα με ζάχαρη αυξάνουν τον κίνδυνο για ανάπτυξη τερηδόνας, καταστροφή του σμάλτου των δοντιών και καταστροφή των ίδιων των δοντιών (Laniado et al., 2020). Τέλος, μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τη μνήμη και τη γνωσιακή λειτουργία των μαθητών/τριών και κατ'επέκταση τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις (Yan et al., 2022). Η κατανάλωση ροφημάτων με γλυκαντικά, ενώ δεν παρέχει στο σώμα θερμίδες, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το μικροβίωμα του εντέρου των μαθητών/-τριών (Conz et al., 2023), ενώ ταυτόχρονα υπάρχουν ενδείξεις ότι μπορεί να αυξήσει την προτίμηση τους στη γλυκιά γεύση (Yunker et al., 2020). Τα ροφήματα με ζάχαρη και γλυκαντικά σχετίζονται, επίσης, με χειρότερη ποιότητα διατροφής, αυξάνοντας τον κίνδυνο για προβλήματα υγείας (Malik & Hu, 2022). Για το λόγο αυτό, τα ροφήματα με ζάχαρη και γλυκαντικά, δε συστήνεται να χρησιμοποιούνται ως μέσω ενυδάτωσης από τους μαθητές/-τριες, ενώ η Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρεία συστήνει η κατανάλωση τους να μην ξεπερνά το ένα ρόφημα την εβδομάδα (Vos et al., 2017). Τέλος, σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους (2014), η κατανάλωση φρεσκοστυμμένου φυσικού χυμού δεν θα πρέπει να υπερβαίνει το μισό ποτήρι (125 ml) την ημέρα, καθώς κατά την παρασκευή του χυμού χάνεται μεγάλο μέρος των φυτικών ινών και άλλων θρεπτικών συστατικών (π.χ. βιταμίνες) των φρούτων.

Η αυξημένη πρόσληψη ροφημάτων με ζάχαρη φαίνεται να οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους σε μαθητές/μαθήτριες, δεδομένου ότι παρέχουν στον οργανισμό πολλές θερμίδες, χωρίς ταυτόχρονα να προάγουν το αίσθημα του κορεσμού. Επιπλέον, η αυξημένη κατανάλωση ροφημάτων με ζάχαρη μπορεί να ευνοήσει και την ανάπτυξη χρόνιων ασθενειών, όπως σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, καρδιαγγειακά και άλλες χρόνιες παθήσεις. Αναφορικά με τα αναψυκτικά με γλυκαντικά, η διεθνής βιβλιογραφία παραμένει περιορισμένη (Rios-Leyvraz & Montez, 2022). Σύμφωνα με αυτή, αν και τα αναψυκτικά με γλυκαντικά δεν παρέχουν στον οργανισμό θερμίδες και δεν επιδρούν αρνητικά στην οδοντική υγεία, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως μέσο ενυδάτωσης, καθώς με την συστηματική κατανάλωσή τους οι έφηβοι/έφηβες φαίνεται να συνηθίζουν στη γλυκιά γεύση, να επηρεάζεται αρνητικά η διάθεση τους, και να επηρεάζεται δυσμενώς η εντερική τους μικροχλωρίδα (Rios-Leyvraz & Montez, 2022).

Πρακτικές που Ενισχύουν την Υιοθέτηση της Συμπεριφοράς από τους Μαθητές και τις Μαθήτριες

- **Αλλαγή φυσικού περιβάλλοντος σχολείου:** Η διατροφική συμπεριφορά του ατόμου σχετικά με το αν και πότε θα καταναλώσει κάποιο τρόφιμο ή ρόφημα, επηρεάζεται σημαντικά από τη διαθεσιμότητα των τροφίμων και ροφημάτων στους χώρους που κινείται και από την προσβασιμότητα του σε αυτά (Moschonis et al., 2015; Sleddens et al., 2015). Η κατάλληλη διαμόρφωση του φυσικού περιβάλλοντος των εφήβων, φαίνεται πως δύναται να επηρεάσει σημαντικά την υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας από αυτά, όπως είναι η κατανάλωση νερού (Manios et al., 2022). Συνεπώς, για να προωθήσουμε την επαρκή κατανάλωση νερού στους/στις μαθητές/μαθήτριες, είναι σημαντικό οι χώροι του σχολείου να είναι κατάλληλα διαμορφωμένοι ώστε να προάγουν τη διαρκή και ελεύθερη πρόσβαση των μαθητών/τριών σε καθαρό, πόσιμο νερό και η κατανάλωση νερού να γίνει η πιο εύκολη και πιο ελκυστική επιλογή (WHO, 2022). Με την ίδια λογική, είναι σημαντικό οι χώροι του σχολείου να μην ευνοούν τη διαθεσιμότητα και την εύκολη πρόσβαση σε ροφήματα με ζάχαρη και γλυκαντικά.
- **Χρήση εξωτερικών ερεθισμάτων & υπενθυμίσεων:** Για να αυτοματοποιηθεί μία συμπεριφορά και να γίνει συνήθεια, είναι σημαντικό να επαναλαμβάνεται τακτικά και να δημιουργηθεί μία ρουτίνα γύρω από αυτή (Lally & Gardner, 2011). Η χρήση εξωτερικών ερεθισμάτων και υπενθυμίσεων (Papies, 2016), π.χ. αφίσες στους τοίχους, παγούρια νερού σε εμφανή σημεία στο χώρο, μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία αυτής της συνήθειας.
- **Πρότυπα μίμησης:** Τα παιδιά, μιμούνται τις συμπεριφορές των σημαντικών τους άλλων, όπως των γονέων/φροντιστών, των αδερφιών, των εκπαιδευτικών και των συνομηλίκων τους, με την επίδραση των τελευταίων στην υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας να αυξάνεται ιδιαίτερα καθώς μπαίνουν στην εφηβεία (Sawka et al, 2013). Επιστημονικά δεδομένα δείχνουν, ότι οι μαθητές/μαθήτριες που είχαν εκτεθεί σε εκπαιδευτικούς που κατανάλωναν συχνά νερό μέσα στην τάξη, είχαν αυξημένες πιθανότητες να καταναλώνουν και οι ίδιοι/ες νερό κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας (Laguna et al., 2021). Επιπρόσθετα, οι μαθητές/μαθήτριες είχαν μεγαλύτερες πιθανότητες να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες διατροφής και άσκησης εάν η παρέα των συνομηλίκων τους υιοθετούσε αντίστοιχες συμπεριφορές και προήγαγε την καλλιέργεια θετικών σχέσεων (Salvy et al., 2012).

- **Εκπαίδευση:** Η παροχή εκπαίδευσης με στόχο την αύξηση της γνώσης και των δεξιοτήτων (π.χ. ανάγνωση ετικετών τροφίμων, δημιουργία συνταγής νερού) βοηθάει στην ενίσχυση της ικανότητας και της κινητοποίησης του ατόμου για την πραγματοποίηση της επιθυμητής συμπεριφοράς (Michie et al., 2011; Alliot, 2016)
- .
- **Σχέδιο δράσης, στοχοθεσία, δέσμευση, υπενθυμίσεις, αυτο-παρακολούθηση:** Σύμφωνα με την ταξινόμηση των τεχνικών αλλαγής συμπεριφοράς (Michie et al., 2013), η δημιουργία σχεδίου δράσης, η στοχοθεσία, η χρήση εργαλείων δέσμευσης, η δημιουργία υπενθυμίσεων και η αυτο-παρακολούθηση αποτελούν σημαντικά εργαλεία στα χέρια των μαθητών/τριών για να μπορέσουν να υιοθετήσουν την επιθυμητή συμπεριφορά.



Βιβλιογραφία

- Allirot, X., da Quinta, N., Chokupermal, K., & Urdaneta, E. (2016). Involving children in cooking activities: A potential strategy for directing food choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*, 103, 275–285. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.04.031>
- Bottin, J. H., Morin, C., Guelinckx, I., & Perrier, E. T. (2019). Hydration in Children: What Do We Know and Why Does it Matter? *Annals of nutrition & metabolism*, 74 Suppl 3, 11–18. <https://doi.org/10.1159/000500340>
- Conz, A., Salmona, M., & Diomedede, L. (2023). Effect of Non-Nutritive Sweeteners on the Gut Microbiota. *Nutrients*, 15(8), 1869. <https://doi.org/10.3390/nu15081869>
- European Food Safety Authority (EFSA). (2024). Sweeteners. Accessed at <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/sweeteners#:~:text=Sweeteners%20or%20sugar%20substitutes%20are,many%20times%20sweeter%20than%20sugar> . Accessed on 3rd October 2024.
- Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *European journal of clinical nutrition*, 64(2), 115–123. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2009.111>
- Kavouras, S. A., Johnson, E. C., Bougatsas, D., Arnaoutis, G., Panagiotakos, D. B., Perrier, E., & Klein, A. (2016). Validation of a urine color scale for assessment of urine osmolality in healthy children. *European journal of nutrition*, 55(3), 907–915. <https://doi.org/10.1007/s00394-015-0905-2>
- Knepper, M. A., Kwon, T. H., & Nielsen, S. (2015). Molecular physiology of water balance. *The New England journal of medicine*, 372(14), 1349–1358. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1404726>
- Laguna, M. C., Hecht, A. A., Ponce, J., Jue, T., Brindis, C. D., & Patel, A. I. (2020). Teachers as Healthy Beverage Role Models: Relationship of Student and Teacher Beverage Choices in Elementary Schools. *Journal of community health*, 45(1), 121–127. <https://doi.org/10.1007/s10900-019-00717-7>
- Lally, P., & Gardner, B. (2011). Promoting habit formation. *Health Psychology Review*, 7(sup1), S137–S158. <https://doi.org/10.1080/17437199.2011.603640>
- Laniado, N., Sanders, A. E., Godfrey, E. M., Salazar, C. R., & Badner, V. M. (2020). Sugar-sweetened beverage consumption and caries experience: An examination of children and adults in the United States, National Health and Nutrition Examination Survey 2011-2014. *Journal of the American Dental Association (1939)*, 151(10), 782–789. <https://doi.org/10.1016/j.adaj.2020.06.018>
- Liska, D., Mah, E., Brisbois, T., Barrios, P. L., Baker, L. B., & Spriet, L. L. (2019). Narrative Review of Hydration and Selected Health Outcomes in the General Population. *Nutrients*, 11(1), 70. <https://doi.org/10.3390/nu11010070>
- Malik, V. S., & Hu, F. B. (2022). The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics of obesity and chronic diseases. *Nature reviews. Endocrinology*, 18(4), 205–218. <https://doi.org/10.1038/s41574-021-00627-6>
- Manios, Y., Moschonis, G., Androutsos, O., Mavrogianni, C., & Malakou, E., (2022). Obesity and related cardiometabolic diseases. *Dianeosis*. <https://www.dianeosis.org/2022/02/i-paxysarkia-stin-ellada-kai-oi-synpeies-tis/>
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (1997). Recovery from exercise: The role of rehydration in the restoration of fluid and electrolyte balance. *Journal of Sports Sciences*, 15(3), 297-303. <https://doi.org/10.1080/026404197367308>

Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science: IS*, 6, 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>

Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science: IS*, 6, 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>

Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., Eccles, M. P., Cane, J., & Wood, C. E. (2013). The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 46(1), 81–95. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6>

Moschonis, G., Tsoutsouloupoulou, K., Efstathopoulou, E., Tsigoti, L., Lambrinou, C. P., Georgiou, A., Filippou, C., Lidoriki, I., Reppas, K., Androutsos, O., Lionis, C., Chrousos, G. P., & Manios, Y. (2015). Conceptual framework of a simplified multi-dimensional model presenting the environmental and personal determinants of cardiometabolic risk behaviors in childhood. *Expert review of cardiovascular therapy*, 13(6), 673–692. <https://doi.org/10.1586/14779072.2015.1039992>

Papies E. K. (2016). Health goal priming as a situated intervention tool: how to benefit from nonconscious motivational routes to health behaviour. *Health psychology review*, 10(4), 408–424. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1183506>

Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439–458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>

Rondon-Berrios, H. & Berl, T. (2019). Physiology and Pathophysiology of Water Homeostasis. *Frontiers of Hormone Research*, 52, 8–23. <https://doi.org/10.1159/000493233>

Salvy, S. J., de la Haye, K., Bowker, J. C., & Hermans, R. C. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology & behavior*, 106(3), 369–378. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.03.022>

Sawka, M. N., Cheuvront, S. N., & Carter, R., 3rd (2005). Human water needs. *Nutrition reviews*, 63(6 Pt 2), S30–S39. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2005.tb00152.x>

Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel-Aguirre, A., Hawe, P., & Doyle-Baker, P. K. (2013). Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 130. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-130>

Sleddens, E. F., Kroeze, W., Kohl, L. F., Bolten, L. M., Velema, E., Kaspers, P. J., Brug, J., & Kremers, S. P. (2015). Determinants of dietary behavior among youth: an umbrella review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12, 7. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0164-x>

US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2015-2020*. 8th Edition ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2015.
US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. 9th Edition. December 2020.

Vos, M. B., Kaar, J. L., Welsh, J. A., Van Horn, L. V., Feig, D. I., Anderson, C. A. M., Patel, M. J., Cruz Munos, J., Krebs, N. F., Xanthakos, S. A., Johnson, R. K., & American Heart Association Nutrition Committee of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular Disease in the Young; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; Council on Epidemiology and Prevention; Council on Functional Genomics and Translational Biology; and Council on Hypertension (2017). Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*, 135(19), e1017–e1034.

<https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000439>

Yan, X., Xu, Y., Huang, J., Li, Y., Li, Q., Zheng, J., Chen, Q., & Yang, W. (2022). Association of consumption of sugar-sweetened beverages with cognitive function among the adolescents aged 12-16 years in US, NHANES III, 1988-1994. *Frontiers in nutrition*, 9, 939820.

<https://doi.org/10.3389/fnut.2022.939820>

Yunker, A. G., Patel, R., & Page, K. A. (2020). Effects of Non-nutritive Sweeteners on Sweet Taste Processing and Neuroendocrine Regulation of Eating Behavior. *Current nutrition reports*, 9(3), 278–289. <https://doi.org/10.1007/s13668-020-00323-3>

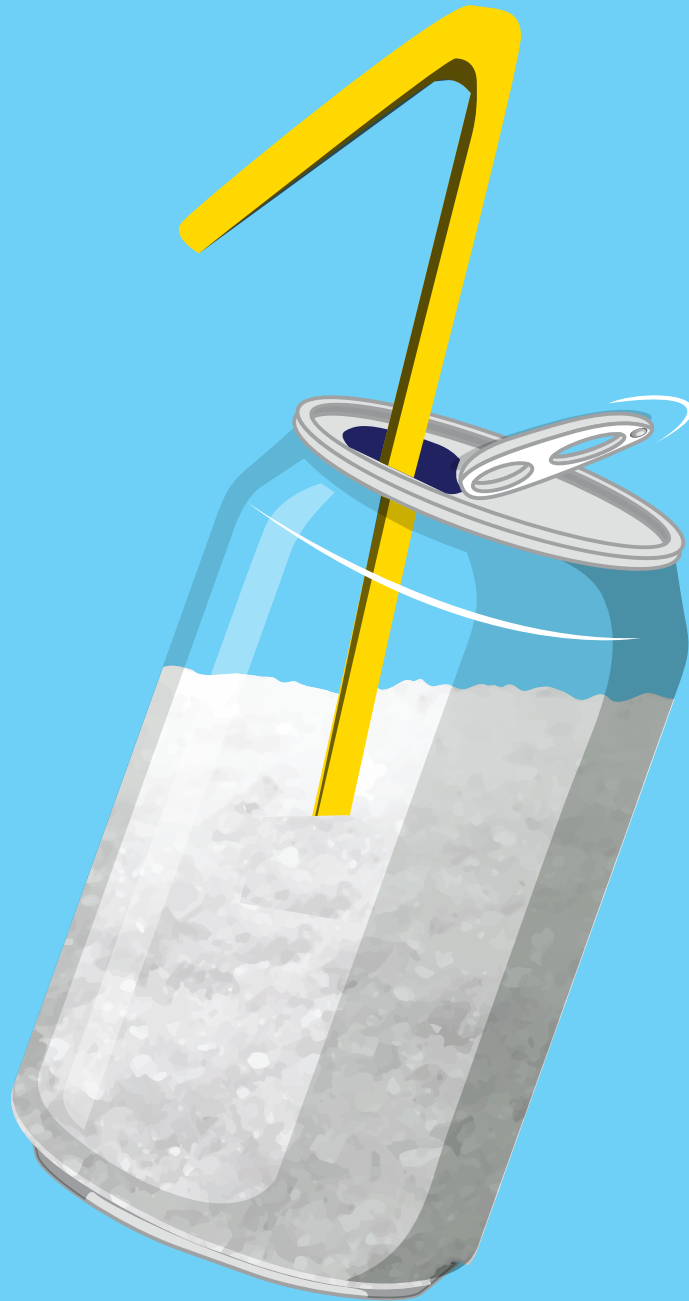
World Health Organization. (2022). Nudges to promote healthy eating in schools: policy brief.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240051300>

Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής. (2014). Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους.

<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/files/html/kids/files/assets/basic-html/index.html#1>

Επαρκής πρόσληψη νερού και μείωση πρόσληψης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά



Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Γυμνασίου - Λυκείου