**Τίτλος έρευνας: Η επίδραση του υψηλού φαινολικού ελαιολάδου στα συμπτώματα της διαταραχής αυτιστικού φάσματος**

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ**

Αγαπητέ γονέα,

Για τη συμμετοχή σας στην παρούσα έρευνα θα χρειαστεί να ενσωματώσετε στην καθημερινή διατροφή του παιδιού σας **7 γρ ωμού ελαιολάδου** που θα σας δώσουμε. Η ποσότητα αυτή αντιστοιχεί σε 2 γεμάτες κουταλιές του γλυκού.

Προσπαθήστε να δείτε αν το παιδί σας μπορεί να πάρει το ελαιόλαδο σκέτο, είτε σε δύο δόσεις (όπως μία κουταλιά του γλυκού το πρωί και μία το απόγευμα), είτε σε μία δόση. Αν δεν μπορεί να το πάρει σκέτο, τότε μπορείτε να το βάλετε σε δημητριακά ή αμυλούχες τροφές (π.χ., ψωμί, πατάτα). ***Το συγκεκριμένο ελαιόλαδο δεν ενδείκνυται να το συνδυάσετε με πρωτεϊνούχες τροφές, όπως τυρί, κρέας, ψάρι, όσπρια*** (μισή ώρα πριν και μετά τη λήψη του). Η διατροφή του παιδιού σας δεν χρειάζεται να τροποποιηθεί με κανέναν τρόπο, απλώς το συγκεκριμένο ελαιόλαδο στη λήψη του δεν πρέπει να συνδυαστεί με πρωτεϊνούχες τροφές για την καλύτερη απορρόφησή του. Το παιδί σας μπορεί να φάει όποια τροφή είναι στο πρόγραμμα να φάει, ωστόσο, μισή ώρα μετά τη λήψη του ελαιολάδου.

Μπορείτε να μας στείλετε με email πληροφορίες για τη διατροφή του παιδιού σας και τυχόν δυσκολίες που συναντάτε, ώστε να σας δώσουμε διατροφικές προτάσεις και εναλλακτικές λύσεις.

Είναι σημαντικό το παιδί σας να λάβει ολόκληρη την ποσότητα του ελαιολάδου καθημερινά. Σε περίπτωση που δεν φάει ολόκληρη την ποσότητα του φαγητού που περιέχει το ωμό ελαιόλαδο, θα πρέπει να αναπληρώσετε την χαμένη ποσότητα βάζοντας ελαιόλαδο σε άλλη τροφή.

Για τις μαγειρικές σας ανάγκες θα σας δώσουμε επιπλέον ελαιόλαδο, διαφορετικό από αυτό που το παιδί σας θα λαμβάνει ωμό, ώστε να το χρησιμοποιείτε στη μαγειρική έναντι άλλου ελαιολάδου ή σπορέλαιου που τυχόν χρησιμοποιείτε.

Σε περίπτωση που το παιδί σας λαμβάνει συμπληρώματα διατροφής, όπως προβιοτικά και πρεβιοτικά, θα σας ζητήσουμε να τα διακόψετε για τη διάρκεια της έρευνας.

Η ερευνητική ομάδα