

ΔΙΑΤΡΟΦΗ



**Είμαστε ότι τρώμε! Οπότε η υγεία μας ξεκινάει από εδώ...
Γιατί όμως τρώμε;**

- για να σκεφτόμαστε
- για να είμαστε υγιείς
- για να μεγαλώσουμε
- για να κινούμαστε



Το σώμα μας είναι μια περίπλοκη
και μοναδική μηχανή



**Θρεπτική
συστητική**

Η τροφή-καύσιμο μας
εφοδιάζει με:

- Πρωτεΐνες
- Υδατάνθρακες
- Λίπη
- Βιταμίνες
- Μέταλλα και ιχνοστοιχεία
- Νερό

Πρωτεΐνες για ανάπτυξη



Πρωτεΐνες υπάρχουν στο κρέας, στο ψάρι, στα αυγά, τσα όσπρια, στα γαλακτοκομικά.

Οι πρωτεΐνες βοηθούν στην κατασκευή και ανάπτυξη του οργανισμού και αναπληρώνουν τις φθορές του οργανισμού.



Υδατάνθρακες για ενέργεια



Υδατάνθρακες υπάρχουν στα δημητριακά, στο ψωμί, στα μακαρόνια, στο ρύζι και στις πατάτες.

Οι υδατάνθρακες μας παρέχουν ενέργεια.



Υδατάνθρακες

Καλοί υδατάνθρακες

- Ψωμί και δημητριακά ολικής αλέσεως
- Όσπρια
- Φρούτα-λαχανικά
- Πατάτες-ρύζι



Σου δίνουν ενέργεια για το διάβασμα και τις δραστηριότητες σου.

Κακοί υδατάνθρακες

- Λευκό ψωμί
- Φύλλο από τις τυρόπιτες,
- Ζάχαρη μπισκότα, κρουασάν, γλυκά



ΦΥΤΙΚΕΣ ΊΝΕΣ

για καλή λειτουργία
των εντέρων



Οι φυτικές ίνες υπάρχουν σε τροφές όπως τα δημητριακά, τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά.

Οι ίνες αυτές δεν έχουν θρεπτική αξία, γιατί δεν απορροφούνται από τον οργανισμό. Η σπυρδαλιότητά τους, όμως είναι μεγάλη, γιατί βοηθούν στην καλή λειτουργία των εντέρων και καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα.

ΛΙΠΗ δίνουν ενέργεια



Τα λίπη υπάρχουν σε τροφές όπως το βούτυρο, το λάδι και τους ξηρούς καρπούς και παρέχουν στον οργανισμό μας ενέργεια, για να μπορεί να διατηρείται στη ζωή, να σκέφτεται, να ενεργεί.

Η υπερβολική κατανάλωση λιπών όμως προκαλεί αύξηση βάρους.



Λίπη

Σε μικρές ποσότητες και με μέτρο βοηθούν τον οργανισμό να παίρνει ενέργεια.
Μεταφέρουν βιταμίνες .

Καλά λιπαρά



Τα βρίσκουμε:

Ελαιόλαδο, ελιές, φυτικά
λίπη, ξηρούς καρπούς,
ψάρια (ω-3 λιπαρά)

Κακά λιπαρά



Τα βρίσκουμε:

ζωικά λιπαρά όπως
ορατό λίπος στο κρέας -
πέτσες, γλυκά & πάστες,
τυρόπιτες & κρουασάν

Βιταμίνες για υγεία



Βιταμίνες υπάρχουν σε γαλακτοκομικά προϊόντα, φρούτα και λαχανικά.

Οι βιταμίνες θωρακίζουν τον οργανισμό απέναντι σε ασθένειες.

Για παράδειγμα η βιταμίνη C βοηθά στην επούλωση πληγών.



Άλατα

για υγεία



Άλατα υπάρχουν στο αλάτι, στο γάλα, στο συκώτι, στα λαχανικά. Μικρή ποσότητα ανόργανων αλάτων είναι απαραίτητη για την υγεία μας.

Το ασβέστιο είναι απαραίτητο συστατικών των οστών και των δοντιών.

Ο σίδηρος βοηθά το αίμα να μεταφέρει οξυγόνο στο σώμα.



Νερό

- Το μισό σώμα σου είναι νερό!
- Χωρίς αυτό δεν υπάρχει ζωή.





Νερό πηγή ζωής



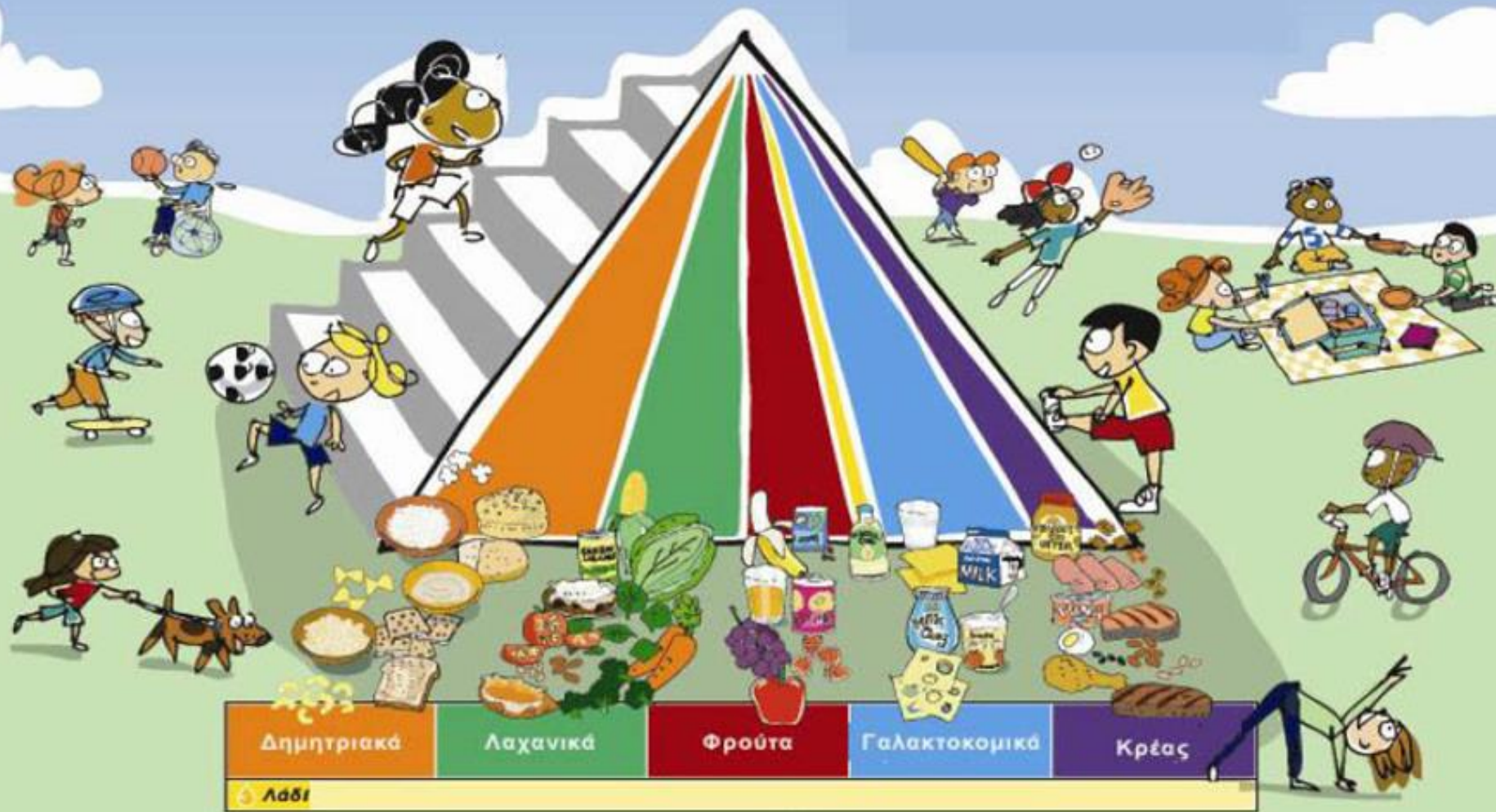
Νερό υπάρχει και στους χυμούς φρούτων, στο γάλα αλλά και στις διάφορες τροφές που τρώμε.

Το νερό βοηθά:

- στην πέψη των τροφών
- στην καλή λειτουργία των νεφρών
- στη μεταφορά των θρεπτικών ουσιών στο σώμα
- στην απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών από το σώμα

Πυραμίδα διατροφής για παιδιά

Τρεφόμαστε σωστά! Κινούμαστε! Διασκεδάζουμε!



Τα δημητριακά σου παρέχουν ενέργεια.

Το μισό πιάτο σου πρέπει να περιλαμβάνει λαχανικά και φρούτα.

Πίνοντας γάλα χτίζω γερά κόκκαλα και δόντια.



Τα όσπρια έχουν φυτική πρωτεΐνη ενώ το κρέας ζωική πρωτεΐνη.



Πώς πρέπει να είναι το πιάτο σου

Η μεσογειακή πυραμίδα



Ψωμί - Δημητριακά

- Πηγή ενέργειας
- Πλούσια σε φυτικές ίνες
- Πλούσια σε βιταμίνες

Η βάση της πυραμίδας είναι πηγή καλών υδατανθράκων



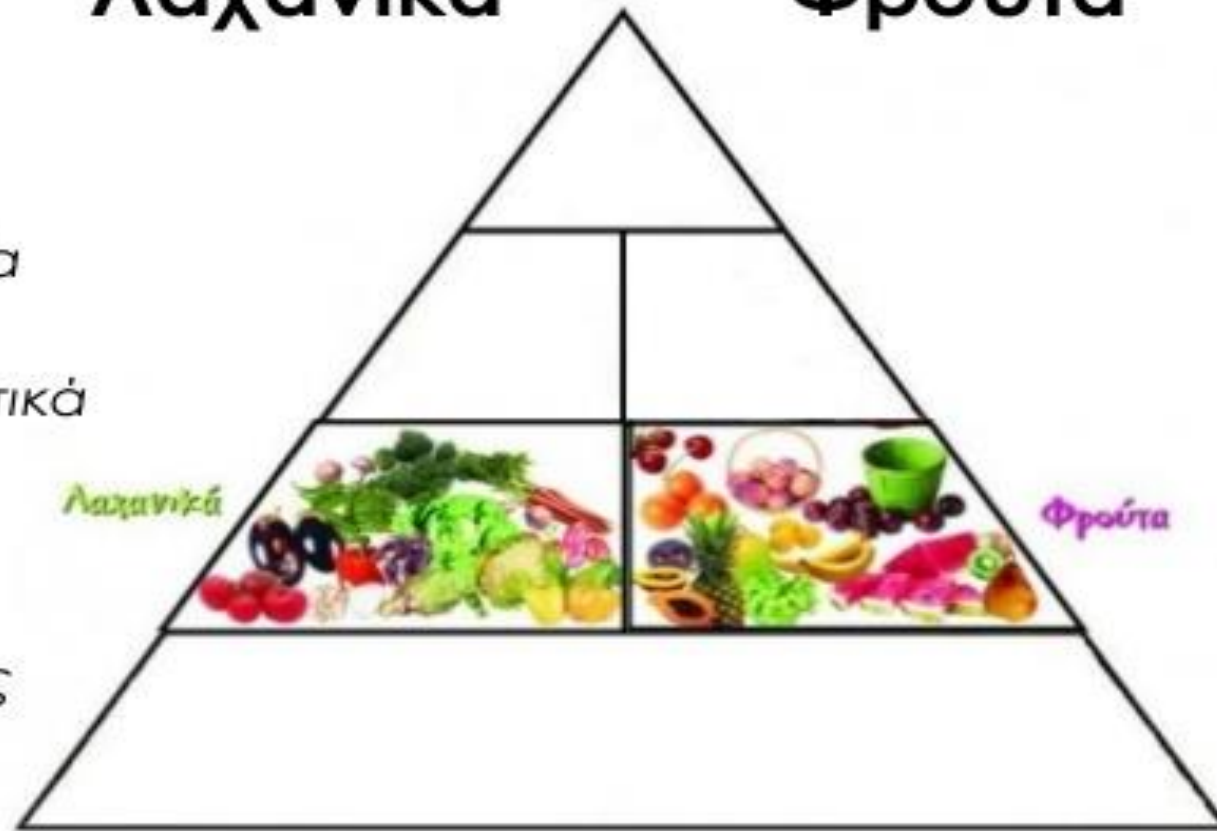
Ψωμί - Δημητριακά
ρύζι - ζυμαρικά

Λαχανικά

Φρούτα

Πλούσια σε:

- βιταμίνες
- Ιχνοστοιχεία
- ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ
- Νερό
- ΦΥΤΙΚΕΣ ΪΝΕΣ



Γαλακτοκομικά

Γαλακτοκομικά

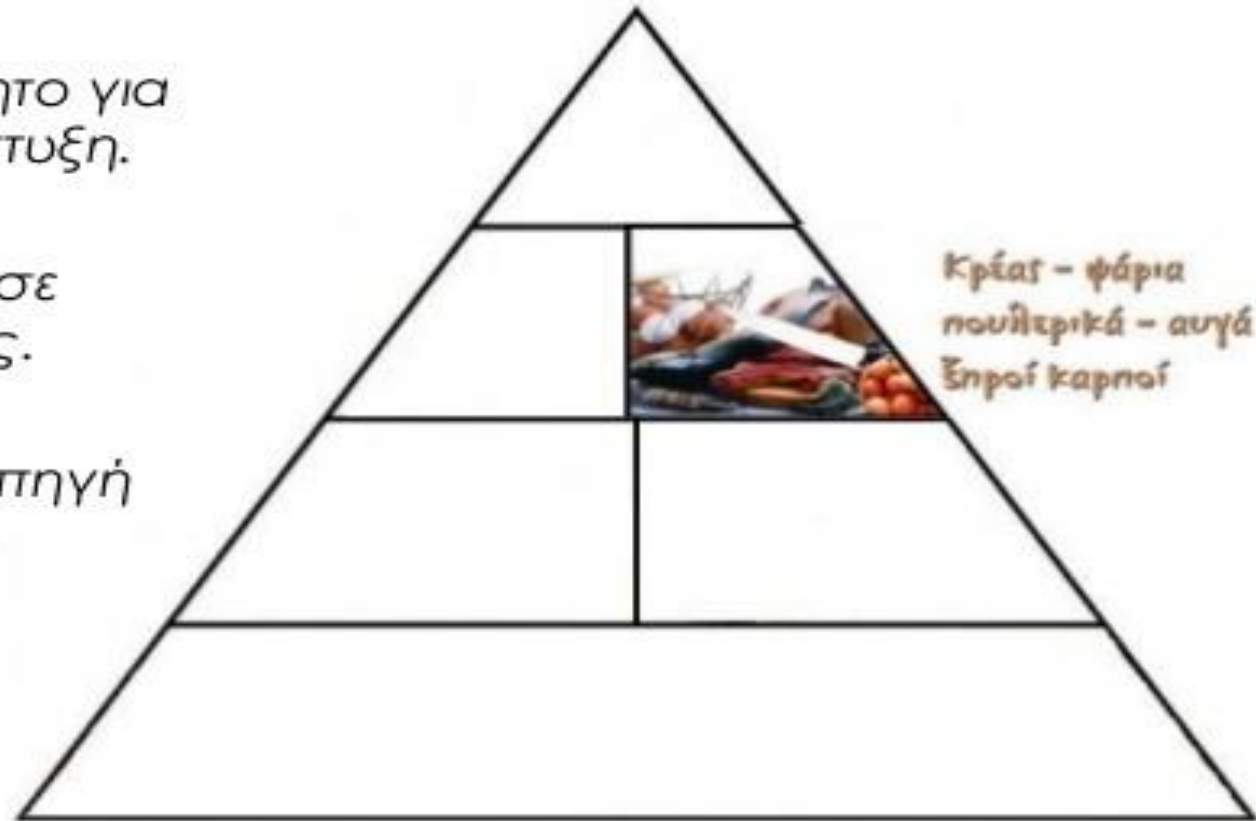


Πλούσια σε:

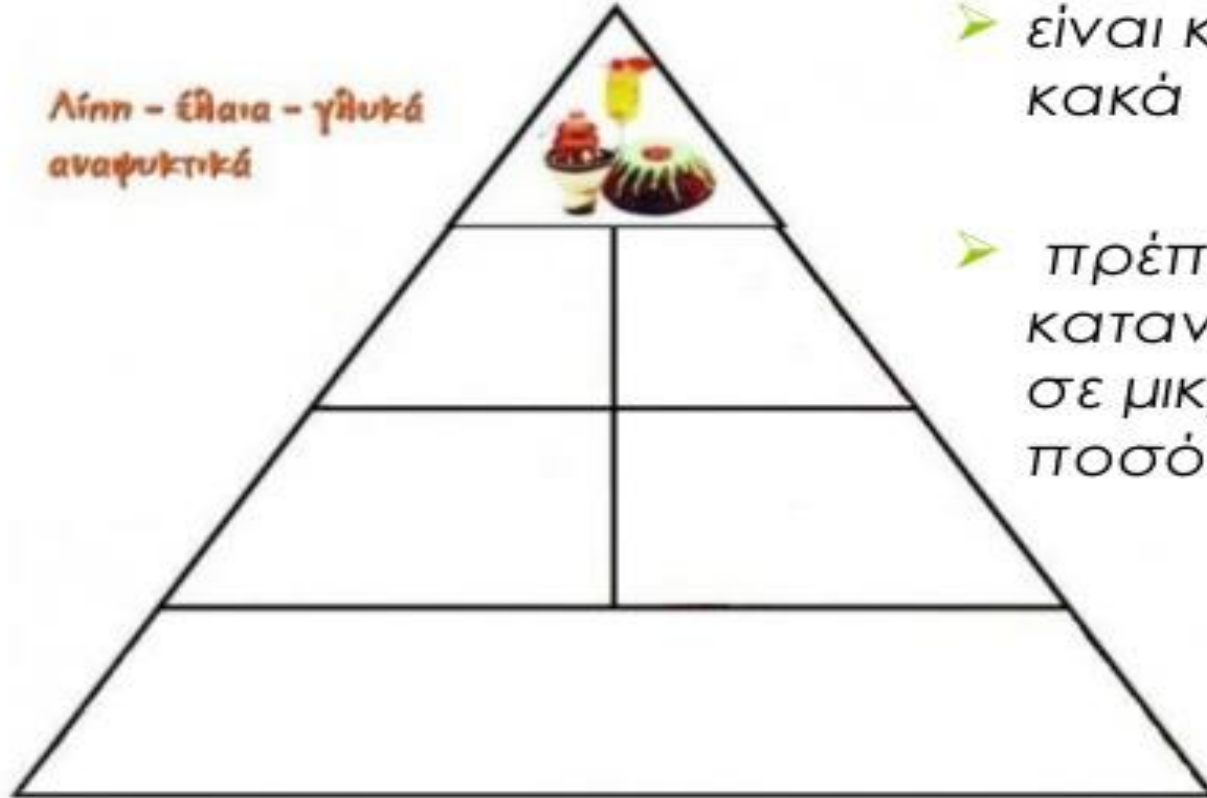
- Πλούσια πηγή πρωτεϊνών
- Ασβέστιο
- ☺ για γερά οστά
- ☺ και δόντια

Κρέας, ψάρι, αυγό

- Απαραίτητο για την ανάπτυξη.
- πλούσια σε πρωτεΐνες.
- πλούσια πηγή σιδήρου.



Λίπη - έλαια - γλυκά
αναφυκτικά



Λίπη

- είναι καλά και κακά
- πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες

Δεν πιστεύω η δική σας πυραμίδα
να είναι έτσι;



ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

- ΠΡΩΙΝΟ (ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ)
- ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ ΣΝΑΚ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
- ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΚΑΛΟΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΦΑΓΗΤΟ
- ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΣΝΑΚ
- ΒΡΑΔΙΝΟ ΕΛΑΦΡΥ ΓΕΥΜΑ



Γιατί πρέπει να τρώμε πρωινό

➤ καλύτερη συγκέντρωση και επιδόσεις σε μαθήματα και αθλήματα.

➤ φυσιολογικό βάρος χωρίς στερήσεις.

➤ παιδιά χαρούμενα και δραστήρια.



Τι πρέπει να έχει το πρωινό μας

Πρέπει να περιλαμβάνει:

- ✓ Φρούτα ή χυμό
- ✓ Γαλακτοκομικά
- ✓ Δημητριακά ολικής αλέσεως ή ξηρούς καρπούς



Τι να επιλέξω στο διάλειμμα

- Σάντουιτς με διάφορους τύπους ψωμιού και με διαφορετικά, κάθε φορά, είδη για την γέμισή του.
- Σπιτική πίτα ή κέικ.
- Κουλούρι σουσαμένιο.
- Φρέσκα φρούτα ή χυμό, που μεταφέρονται εύκολα και δεν λερώνουν, όπως μήλο, αχλάδι, μανταρίνια, μπανάνα.



Μεσημεριανό γεύμα



Menu
Καταναλώνουμε μέσα στην εβδομάδα

- 1 φορά την εβδομάδα κοτόπουλο.
- 1 φορά την εβδομάδα ψάρι
- 1 φορά την εβδομάδα ζυμαρικά
- 1 φορά την εβδομάδα κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κασίκι)
- 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια.
- 1-2 φορές την εβδομάδα λαδερά.

Μεσημεριανό γεύμα

- Να τρως σπιτικά φαγητά! (όσπρια, λαδερά, ψάρι κοτόπουλο, ζυμαρικά, κρέας) Είναι πιο υγιεινά από αυτά που παίρνουμε απ' έξω!
- Απόφυγε να τρως όρθιος και γρήγορα ή μπροστά στην τηλεόραση!
- Μην απορρίπτεις φαγητά.
- Φάε μια μέτρια μερίδα φαγητό.
- Μάσησε καλά την τροφή σου.
- Σταμάτησε όταν χορτάσεις.
- Μην τρως λιχουδιές αμέσως μετά
- Πλύνε τα δόντια σου μετά το φαγητό.



Απόγευμα

- Φρούτα ή φρέσκους χυμούς.
- Γιαούρτι
- Μπάρες δημητριακών
- 2 μπισκότα δημητριακών
- 1 μικρό παστέλι
- 1 χούφτα ξηρούς καρπούς ή αποξηραμένα φρούτα.



Δείπνο

- Μικρή μερίδα από το μεσημεριανό γεύμα.
- Τοστ με 1 ποτήρι γάλα.
- Γάλα με δημητριακά.
- 1 κομμάτι πίτα.
- 1 γιαούρτι με μέλι.
- Σαλάτα με 1 αυγό βραστό και 1 φέτα ψωμί.



Real food VS Junk food

1. Πλούσια σε θρεπτικά συστατικά
2. Τρόφιμα άριστης ποιότητας
3. Καλοί υδατάνθρακες και καλά λίπη
4. Εξίσου νόστιμα
5. Χωρίς συντηρητικά
6. Εύπεπτα
7. Μας γεμίζουν ενέργεια και ζωντάνια



1. Φτωχά σε θρεπτικά συστατικά
2. Πρώτες ύλες κατώτερης ποιότητας
3. Πλούσια σε κακούς υδατάνθρακες και κακά λίπη
4. Τεράστιες μερίδες, Παχυντικά
5. Συντηρητικά
6. Δύσπεπτα
7. 30% περισσότερες θερμίδες ακόμα και στο ίδιο φαγητό



Φυσική άσκηση και υγεία.

- Η σωματική άσκηση πρέπει να γίνει συνήθεια
- Η γυμναστική μας χαρίζει ένα υγιές σώμα
- Βελτιώνει τις επιδόσεις σου στα μαθήματα
- Βελτιώνει την στάση του σώματός σου
- Διατηρείς ένα σωστό σωματικό βάρος



Να ασκείσαι μέσα στην ημέρα



Συμπέρασμα

- Αλλαγή συμπεριφοράς
- Σωστές διατροφικές συνήθειες
- Σωματική δραστηριότητα



Σωστές διατροφικές συνήθειες

- Ισορροπημένο διαιτολόγιο με σωστές επιλογές
- Συχνά και μικρά γεύματα για παροχή ενέργειας στον οργανισμό
- Πλούσιο πρωινό
- Αποφυγή παχυντικών σνακ και τσιμπολογήματος
- Αποφυγή κατάργησης τροφών
- Αποφυγή *light* τροφών



Παιδιά...

είμαστε ότι τρώμε

Φροντίζουμε από τώρα,
να τρώμε σωστά και να αθλούμαστε
για να χτίσουμε ένα γερό σώμα

Μόνο έτσι θα είμαστε υγιείς στο μέλλον





Σας ευχαριστώ