



# DigiCare4You



## ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ για όλη την οικογένεια

Οι γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς φέρνουν μαζί τους στιγμές χαράς, αλλά και διατροφικούς πειρασμούς... Με κάποιες έξυπνες διατροφικές συμβουλές που προτείνονται από το DigiCare4You, μπορείτε να απολαύσετε τα αγαπημένα σας εδέσματα, χωρίς υπερβολές, διατηρώντας την ισορροπία και την υγεία σας!!!

### Συμβουλές:

#### 1. Προετοιμαστείτε για τα γεύματα

- Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό και προτιμήστε ελαφρά γεύματα πριν το εορταστικό τραπέζι για να αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση σε επόμενο γεύμα.
- Μην παραλείπετε γεύματα και προτιμήστε υγιεινά ενακ: φρούτα, ζηρούς καρπούς, κριτσίνια ολικής, γιαούρτι ως ενδιάμεσα γεύματα.

#### 2. Προσέξτε τις μερίδες φαγητού

- Μικρά πιάτα: Χρησιμοποιείτε μικρό πιάτο για να περιορίσετε τις ποσότητες.
- Ακολουθήστε τη μέθοδο του πιάτου: Γεμίστε το μισό πιάτο με σαλάτα. Διακρίνετε το 20 μισό σε δύο ίσα μέρη και γεμίστε με δημητριακά ολικής άλεσης και καλές πηγές πρωτεΐνης (όπως άπαχο κρέας, ψάρι ή όσπρια).
- Προσπαθήστε να τρώτε αργά: Απολαύστε το φαγητό σας ακούγοντας το σώμα σας ώστε να αντιληφθείτε πότε έχετε χορτάσει.

#### 3. Πείτε ναι στα γλυκά, με μέτρο!

- Διαλέξτε συνειδητά: Επιλέξτε το γλυκό που πραγματικά σας αρέσει και απολαύστε το χωρίς υπερβολές.
- Φτιάξτε ελαφρύτερες εκδοχές: Οι γιορτές είναι μια καλή ευκαιρία για μαγειρική μαζί με τα παιδιά. Δοκιμάστε συνταγές με λιγότερη ζάχαρη ή υλικά όπως μέλι και γιαούρτι.

#### 4. Μείνετε ενυδατωμένοι/ες

- Μη ξεχνάτε την λήψη επαρκούς ποσότητας νερού μέσα στην ημέρα.

#### 5. Κινηθείτε περισσότερο

- Περπάτημα: Ένα χαλαρό περπάτημα μετά το γεύμα μπορεί να βοηθήσει στη χώνεψη.
- Χορός: Αν συμμετέχετε σε γιορτινό πάρτι, ο καλύτερος τρόπος για να μένετε δραστήριοι/ες είναι να συμμετέχετε ενεργά στο χορό!
- Παιχνίδι: Εκμεταλλευτείτε τις ημέρες των γιορτών για περισσότερο ενεργητικό παιχνίδι μέσα και έξω από το σπίτι, ανακαλύπτοντας τη γιορτινή ατμόσφαιρα σε κάθε γειτονιά.

#### 6. Διατηρήστε την ισορροπία

- Απολαύστε, αλλά χωρίς ενοχές: Μία υπερβολή δεν καταστρέφει την ισορροπημένη διατροφή. Επιστρέψτε στην ισορροπημένη διατροφή την επόμενη μέρα.
- Εστιάστε στην παρέα: Αντί να επικεντρώνεστε μόνο στο φαγητό, απολαύστε τη συντροφιά των αγαπημένων σας προσώπων.

Η ομάδα του DigiCare4You σας εύχεται χαρούμενες και υγιείς γιορτές και ευτυχισμένο το 2025!



Το



DigiCare4You

Σας προσκαλεί σε Χριστουγεννιάτικες διατροφολογικές δραστηριότητες για όλη την οικογένεια!

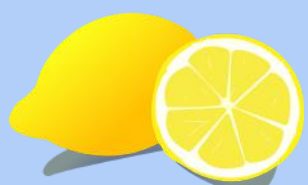
Αυτές τις γιορτές, οι κάτοικοι του χωριού Ντίτζι μας υποδέχονται με το δικό τους μοναδικά πρωτότυπο τρόπο...

Στην είσοδο του χωριού έχουν στολίσει το πιο θρεπτικό και οικολογικό δέντρο!



Ελάτε να αναγνωρίσουμε ένα - ένα τα στολίδια, ανακαλύπτοντας τα λαχανικά και τα φρούτα που ευδοκιμούν τους γιορτινούς μήνες Δεκεμβρίου και του Ιανουαρίου.

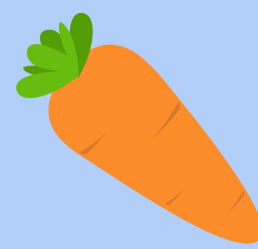
## Φρούτα & Λαχανικά



Λεμόνι



Πορτοκάλι



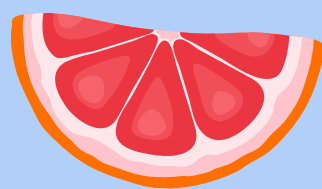
Καρότο



Κουνουπίδι



Λάχανο



Γκρέιπ-Φρουτ



Αρακάς



Μανταρίνι



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
HAROKOPIO UNIVERSITY



DigiCare4You



Funded by  
the European Union



