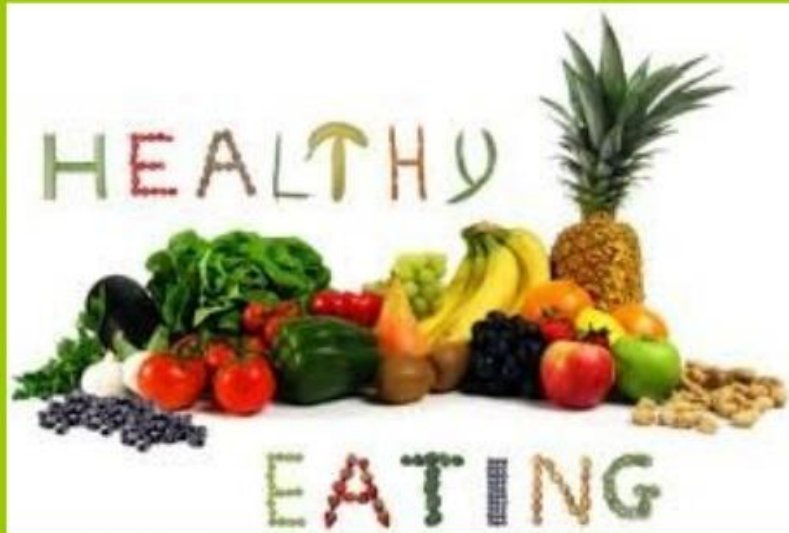
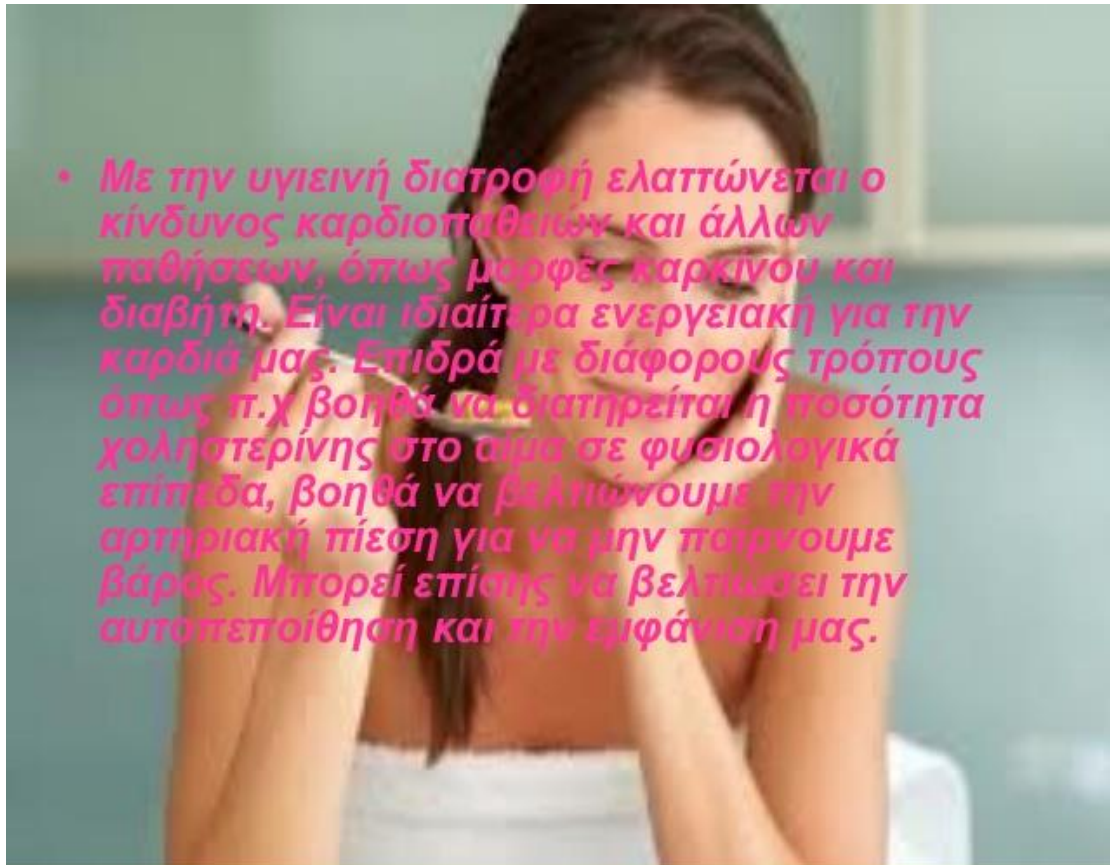


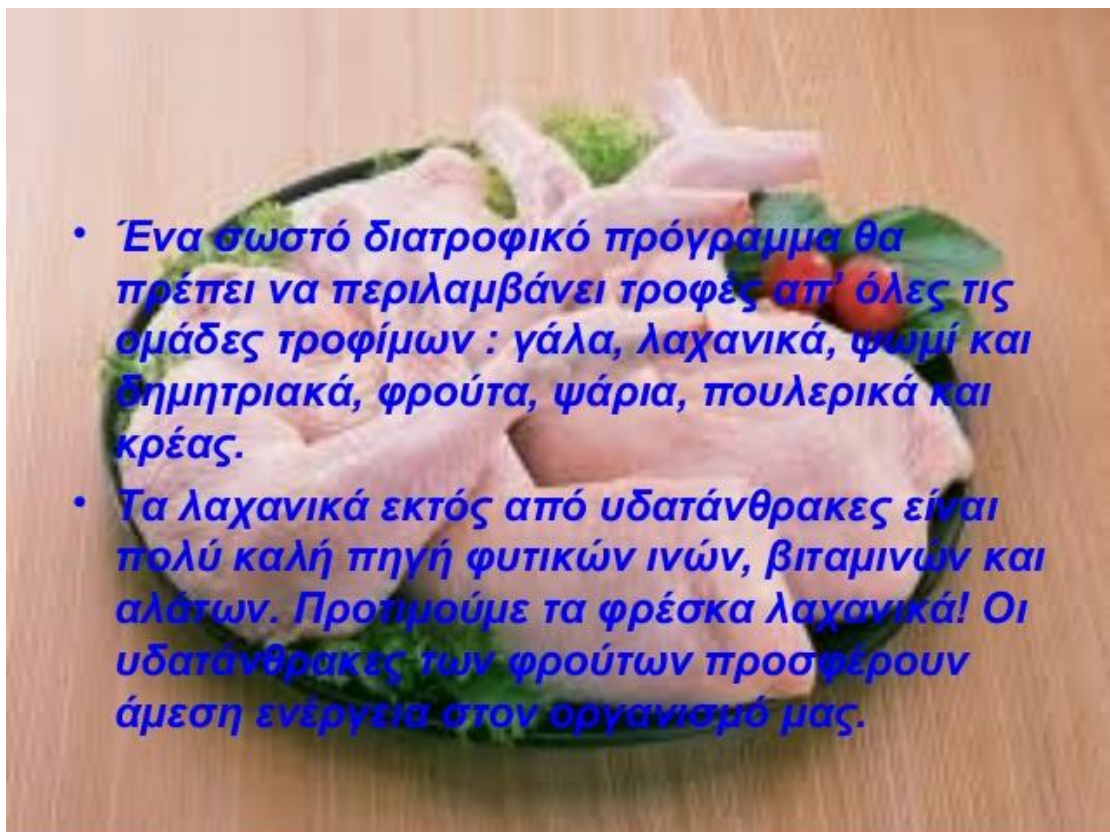
ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



- *Η διατροφή είναι μαζί με τον κληρονομικό παράγοντα και το περιβάλλον οι 3 παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η υγεία μας.*
- *Η εκμάθηση των βασικών αρχών της ισορροπημένης διατροφής και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή συμβάλλουν στην πλήρη σωματική, πνευματική και ψυχική ανάπτυξη του ατόμου και απομακρύνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης διαφόρων χρόνιων ασθενειών.*



- Με την υγιεινή διατροφή ελαττώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων, όπως μωρφές καρκίνου και διαβήτη. Είναι ιδιαίτερα ενεργειακή για την καρδιά μας. Επιδρά με διάφορους τρόπους όπως π.χ βοηθά να διατηρείται η ποσότητα χοληστερίνης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα, βοηθά να βελτιώνουμε την αρτηριακή πίεση για να μην παίρνουμε βάρος. Μπορεί επίσης να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και την εμφάνιση μας.



- Ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές απ' όλες τις ομάδες τροφίμων : γάλα, λαχανικά, ψωμί και δημητριακά, φρούτα, ψάρια, πουλερικά και κρέας.
- Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, βιταμινών και αλάτων. Προτιμούμε τα φρέσκα λαχανικά! Οι υδατάνθρακες των φρούτων προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό μας.

- Οι τροφές που βρίσκονται στην βάση της πυραμίδας (ψωμί, ρύζι, δημητριακά, πατάτες) είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και κάποιες βιταμίνες Β.
- Τα φαγητά παρέχουν όλες τις θρεπτικές ουσίες τις οποίες έχει ανάγκη το σώμα μας. Αυτές οι θρεπτικές ουσίες είναι : Πρωτεΐνες- Λίπη- Υδατάνθρακες- Βιταμίνες- Άλατα- Νερό.



- Για να έχουμε μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να έχουμε ποικιλία στα τρόφιμα που τρώμε και να διαλέγουμε τη σωστή ποσότητα για να είμαστε σίγουροι ότι παίρνουμε τις θρεπτικές ουσίες που χρειαζόμαστε



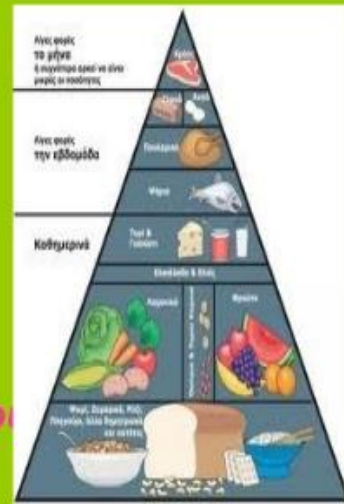
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η κορυφή υποδεικνύει τροφές που πρέπει να τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες.

Στην ομάδα (πουλερικά, κρέας, ψάρια, ξερά φασόλια, αυγά) είναι ζωικής προέλευσης. Παρέχουν ΠΡΩΤΕΪΝΗ δημιουργούν και αναπλάθουν τους ιστούς, δεν είναι υλικά καύσης.

Το γάλα, το γιαούρτι και η ομάδα του τυριού παρέχουν ασβέστιο.



ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- 1^η Ομάδα : Δημητριακά
- 2^η Ομάδα : Φρούτα και λαχανικά
- 3^η Ομάδα : Κρέας – Ψάρι – Αυγά – Όσπρια – Ξηροί Καρποί
- 4^η Ομάδα : Γαλακτοκομικά προϊόντα
- 5^η Ομάδα : Λίπη – Έλαια – Ζάχαρη



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- 1) Καταναλώνουμε καθημερινά τουλάχιστον δύο λίτρα νερό.
- 2) Καταναλώνουμε καθημερινά σαλάτες μαζί με το κυρίως πιάτο.
- 3) Αυξάνουμε την κατανάλωση φρούτων.
- 4) Ξεκινάμε την ημέρα μας με ένα καλό πρωινό.
- 5) Πίνουμε καθημερινά 1-2 ποτήρια γάλα και τρώμε γιαούρτι.



- 6) Περιορίζουμε την κατανάλωση αλατιού-ανασυκτικών και καφέδων.
- 7) Περιορίζουμε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Προτιμάμε κρασί.
- 8) Προτιμούμε την κατανάλωση ελαιόλαδου αντί άλλων λιπών (βούτυρο κ. τ. λ)
- 9) Τρώμε 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια, 1-2 ψάρι, 1-2 κρέας, 1-2 ζυμαρικά ή ρύζι.
- 10) Τρώμε ήρεμα και αργά.



11) Αυξάνουμε την φυσική δραστηριότητα με λίγες ώρες περπάτημα.

12) Τρόφιμα με ελάχιστη θερμιδική αξία : αγγούρι, άνηθος, κάρι, λεμόνι, μουστάρδα, μαϊντανός, ξύδι, ρόκα κ.τ.λ.

