

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ Α ΤΑΞΗ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

**Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ**

**ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ
ΒΑΡΟΥΣ**

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

**Η ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΕΙΝΑΙ Η ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΤΟΥ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ
ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ
ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ.**

**ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ Ο
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΧΕΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ
ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΣΤΩΝ ΚΑΙ ΜΥΩΝ.**

ΣΤΗ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ Η ΙΣΧΥΡΟΠΟΙΗΣΗ
ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΚΑΙ Η
ΕΠΙΚΕΙΜΕΝΗ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΑΠΑΙΤΟΥΝ
ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
ΜΑΓΝΗΣΙΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΚΑΙ ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ
ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ.

ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΕΝΤΟΝΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΤΡΟΦΕΣ
ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΚΑΙ
ΑΚΟΛΟΥΘΩΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΛΑΣΗ
ΤΩΝ ΜΥΩΝ

**ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΛΗΨΗΣ
ΑΝΤΙΒΙΩΣΕΩΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΗ
ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΓΙΑ ΤΟ
ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΤΗ ΧΛΩΡΙΔΑ.**

ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΟΜΩΣ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΑΜΕ;

ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΖΩΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ ΣΤΙΣ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΕ ΜΙΚΡΟΤΕΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΟΠΩΣ ΣΟΓΙΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΟΣΠΡΙΑ.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΕ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΑ ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΔΙΝΟΥΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΕΧΕΙ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΓΛΥΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΑΜΥΛΟΥΧΑ ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΖΩΙΚΑ ΛΙΠΗ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΟΜΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

**ΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΕΧΕΙ Ο ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΕΙΝΑΙ
ΣΥΝΑΡΤΗΣΗ ΚΑΠΟΙΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ
ΟΠΩΣ ΤΟ ΦΥΛΟ ΤΟ ΥΨΟΣ Η ΗΛΙΚΙΑ
ΕΛΑΦΡΥΣ Η ΒΑΡΥΣ ΣΚΕΛΕΤΟΣ ΚΑΙ
ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΣ.**

**ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΕΝΑ ΑΠΟ ΕΜΑΣ ΤΟ
ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ ΚΑΙ ΤΟ
ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ.**

ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΜΑΣ
ΣΤΑΘΕΡΟ ΠΡΕΠΕΙ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ
ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΙΣΟ
ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΜΑΣ ΕΠΙ 35.

ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ ΕΝΑ ΚΙΛΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΜΗΝΙΑΙΩΣ
ΠΡΕΠΕΙ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ
ΝΑ ΥΠΟΛΕΙΠΕΤΑΙ ΚΑΤΑ 500 ΘΕΜΙΔΕΣ
ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΓΙΝΟΜΕΝΟ.

ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΩΝ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

ΒΑΙΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ 2300 ΘΕΡΜ.

ΠΡΩΙΝΟ

1 ΤΟΣΤ, 1 ΠΟΥΡΙΤΑΛΑ ΜΕ ΜΕΛΙ 450 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΔΕΥΤΕΡΟ ΓΕΥΜΑ

ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ 550 ΘΕΡΜ.

ΚΡΟΥΑΣΑΝ 500 ΘΕΡΜ.

ΣΥΝΟΛΟ 550 ΘΕΡΜ.

ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ 400 ΘΕΡΜ.

ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ 550 ΘΕΡΜ.

ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ 550 ΘΕΡΜ.

ΛΑΧΑΝΟΠΙΤΑ 650 ΘΕΡΜ.

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ 650 ΘΕΡΜ.

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ 650 ΘΕΡΜ.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ 500 ΘΕΡΜ.

ΣΥΝΟΛΟ 650 ΘΕΡΜ.

ΒΡΑΔΥΝΟ

ΠΙΤΟΓΥΡΟ 550 ΘΕΡΜ.

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ 350 ΘΕΡΜ.

ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΣΤΗΝ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ 550 ΘΕΡΜ.

ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΣΤΗΝ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ 750 ΘΕΡΜ.

ΣΟΥΦΛΑΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ 550 ΘΕΡΜ.

ΣΥΝΟΛΟ 650 ΘΕΡΜ.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

ΚΑΤΣΕΛΗ ΓΙΩΤΑ.ΘΕΡΜΙΔΕΣ 1500

ΠΡΩΙΝΟ

1 ΚΟΥΤΑΛΙ ΜΕΛΙ 100

2/ ΓΕΥΜΑ

ΚΟΥΛΟΥΡΙ 150

ΧΥΜΟΣ 200

ΚΑΦΕΣ 300

ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ

ΟΣΠΡΙΑ 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ.450 Θ

ΚΟΥΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ 650 Θ

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΝΑΨΗΤΙΚΟ .600 Θ

ΜΠΙΡΖΟΛΑ ΠΑΤΑΤΕΣ.600 Θ

ΨΑΡΙ ΣΑΛΑΤΑ.600 Θ

ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΣΟΥΛΒΑΚΙ 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ 1050

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ 330.Θ

ΒΡΑΔΥΝΟ

ΓΥΡΟΣ ΑΝΑΨΗΤΙΚΑ.600 Θ

ΣΑΛΑΤΑ 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ 400.Θ

ΜΙΛΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ.180 Θ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΠΑΤΑΤΕΣ 630.Θ