

ΜΑΘΑΙΝΩ ΤΙΣ ΜΕΡΙΔΕΣ=ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΧΑΝΩ ΚΙΛΑ

- **Μια μερίδα φρούτου** ισοδυναμεί με 1 φρούτο κανονικού μεγέθους (πχ. 1 μήλο), ή 2 μικρά φρούτα (πχ. 2 ακτινίδια) ή 3 αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα, βερίκοκα) ή ½ φλ χυμό φρούτου κατά προτίμηση φρέσκου.

- **Μια σαλάτα** αντιστοιχεί σε 1 βαθύ πιάτο με ότι λαχανικά προτιμάτε, ωμά ή βραστά. Όσο πιο πολύχρωμη είναι η σαλάτα τόσο πιο πολλά θρεπτικά συστατικά θα περιέχει. Στα λαχανικά δεν συμπεριλαμβάνονται ο αρακάς και το καλαμπόκι. Καλό είναι να αποφεύγετε το μπρόκολο, το κουνουπίδι και το λάχανο σε συνεχόμενες μέρες και σε μεγάλες ποσότητες. Το ελαιόλαδο δεν πρέπει να ξεπερνά την 1 κουταλιά της σούπας.

- **Η μερίδα τυρι** αντιστοιχεί σε μέγεθος 1 σπιρτόκουτου ή 30 γρ ή 1 φέτα τυρί τοστ ή 2 κ σούπας τυρί τριμμένο. Εάν σου αρέσουν, προτίμησε τυριά που έχουν από τη φύση τους χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά, όπως το ανθότυρο, το κατίκι, το τυρί cottage ή τυριά μειωμένων λιπαρών.

- **Μια φέτα ψωμί** αντιστοιχεί σε μια φέτα ψωμί του τοστ ή μια φέτα με πάχος 2 εκατοστών ή 2 φρυγανιές ή 2 μικρά παξιμάδια ή 2 κριτσίνια. Προτίμησε τα ολικής άλεσης προϊόντα καθώς περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βοηθούν στη λειτουργία του εντέρου και προσφέρουν κορεσμό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

- **Μια μέτρια πατάτα** αντιστοιχεί σε μέγεθος όσο ένα ποντίκι υπολογιστή ή ένα μεγάλο αυγό.

- **Μια μερίδα κοτόπουλο ή γαλοπούλα** αντιστοιχεί σε 1 κομμάτι στήθος μεγέθους 1 παλάμης ή 1 ολόκληρο μπούτι χωρίς την πέτσα.

- **Μια μερίδα μπριζόλα μοσχαρίσια ή χοιρινή** αντιστοιχεί στο μέγεθος μίας παλάμης. Είναι σημαντικό να αφαιρέσουμε το ορατό λίπος καθώς έτσι αποφεύγουμε το κορεσμένο-ζωικό λίπος που εκτός από την υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες ευθύνεται για την άνοδο των επιπέδων χοληστερόλης. Προτίμησε άπαχα κρέατα. Αν είναι δυνατόν, αφάιρεσε το ορατό λίπος πριν το μαγείρεμα ή στο πιάτο.

- **Μια μερίδα μαγειρευτό κρέας** (κοκκινιστό ή λεμονάτο) αντιστοιχεί στο μέγεθος μιας γροθιάς.

- **Μια μερίδα μπιφτέκια** αντιστοιχεί σε 2 μικρά ή 1 μεγαλύτερο (μεγέθους 1 εσωτερικής παλάμης).

- **Μια μερίδα ψάρι** αντιστοιχεί σε ένα μεγάλο ψάρι ή 10-15 μικρότερα ψάρια, ανάλογα με το μέγεθός τους. Προτίμησε πάντα φρέσκο ψάρι και

απόφυγε το τηγάνισμα, καθώς τα απαραίτητα λιπαρά του ψαριού (ω-3) καταστρέφονται από την υψηλή θερμοκρασία. Τα λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλα, γαύρος, κολιός) είναι πλουσιότερα σε ωφέλιμα Ω-3 λιπαρά οξέα

- **Μια μερίδα όσπρια** (φακές, φάβα, ρεβίθια, φασολάδα) ή λαδερά (φασολάκια, αρακάς, μπάμιες, μπριάμ, σπανακόρυζο, γίγαντες) αντιστοιχεί σε ποσότητα 1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού ή 1 ½ - 2 γεμάτες ρηχές κουτάλες έτοιμο μαγειρεμένο φαγητό.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
Αρακάς με αρακά έχει διαφορά! Σε τι; Μα φυσικά στο μαγείρεμα. Η Έρικα Νταουτίδου εξηγεί ποιο είναι το σωστό μαγείρεμα για εσένα που προσέχεις:

- Όσον αφορά στη λιπαρή ύλη που θα χρησιμοποιήσεις στο μαγείρεμα, **επίλεξε το ελαιόλαδο**. Περιέχει πληθώρα θρεπτικών συστατικών και αντιοξειδωτικών, ενώ επίσης είναι ανθεκτικότερο στις υψηλές θερμοκρασίες σε σύγκριση με τα σπορέλαια. Το βούτυρο είναι ζωικής προέλευσης και είναι πολύ πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά, επομένως καλό είναι να καταναλώνεται με φειδώ.

- Κατά το μαγείρεμα, δώσε προσοχή στην προσθήκη της λιπαρής ύλης. **Πρόσθεσε στο φαγητό 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο ανά μερίδα**, ειδικότερα σε φαγητά που δεν μένει λάδι στο πιάτο (πχ όσπρια και σούπες). Προτίμησες να ψήσεις ή να βράσεις τα τρόφιμα και όχι να τηγανίσεις.

- Μπορείς να χρησιμοποιείς **ελεύθερα λεμόνι, ξύδι, μπαχαρικά, μυρωδικά, σκόρδο, κρεμμύδι και μουστάρδα** καθώς προσδίδουν γεύση χωρίς θερμίδες. Εάν πάσχεις από υπέρταση, πρόσεξε τη χρήση του αλατιού. Αυτή δεν θα πρέπει να ξεπερνά το 1κ.γ. επιτραπέζιου αλατιού την ημέρα.

- Μεγαλύτερη σημασία, βέβαια, έχει **να καταναλώνεις νόστιμα φαγητά που θα σου προσφέρουν κορεσμό και απόλαυση** ώστε η αλλαγή του τρόπου ζωής και διατροφής σου να είναι μία ευχάριστη διαδικασία και να μην νιώσεις στέρηση
Στα παιδιά οι μερίδες ισοδυναμούν με τις χούφτες τους...ή μια κουταλιά της σούπας για κάθε έτος