



ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΒΟΗΘΩ ΤΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑ



4^ο Νηπιαγωγείο Νέας Μάκρης

**Υγιεινή & Ισορροπημένη διατροφή στην
παιδική ηλικία.**

**Θα μιλήσει η Διατροφολόγος
Παναγιωτοπούλου Γεωργία**

**Παρασκευή
12-11-2021**



ΤΙ ΚΟΙΝΟ ΕΧΕΙ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ?

Όπως συμβαίνει και με το αυτοκίνητο που δεν μπορεί να μετακινηθεί χωρίς βενζίνη, έτσι και ο οργανισμός μας δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς ενέργεια.



4^ο νηπιαγωγείο Νέας Μάκρης

Όταν όμως κάθε μέρα δίνουμε πολύ παραπάνω ενέργεια στο σώμα μας απο ότι όση χρειάζεται ή τρώμε ανθυγιεινές τροφές, που δεν αγαπούν τον σώμα μας ,τότε οι αποθήκες μας γεμίζουν υπερβολικά με λίπος ...

Δηλαδή έχουμε παραπάνω βάρος από όσο θα έπρεπε να έχουμε.

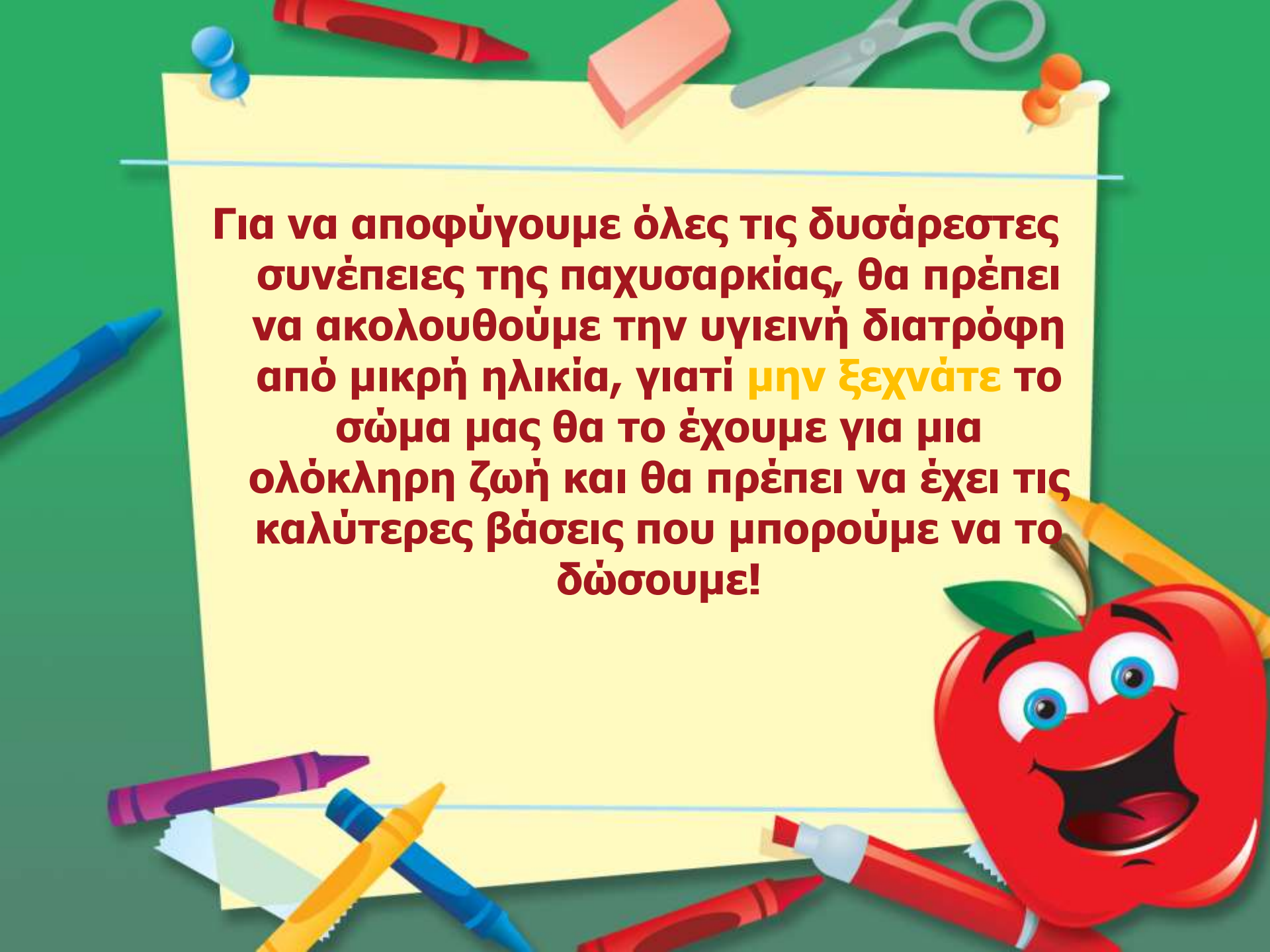


Κίνδυνοι παχυσαρκίας

Όταν έχουμε παραπάνω βάρος..
δημιουργούνται στο σώμα μας διάφορα
προβλήματα:

- ✓ Κουραζόμαστε εύκολα όταν τρέχουμε.
- ✓ Δεν έχουμε καλές επιδόσεις στα σπόρ.
- ✓ Το σώμα μας δεν είναι γερό και υγιές.
- ✓ Η καρδιά μας δεν είναι τόσο δυνατή.
- ✓ Το μυαλό μας και το σώμα μας κουράζεται πιο εύκολα.





Για να αποφύγουμε όλες τις δυσάρεστες συνέπειες της παχυσαρκίας, θα πρέπει να ακολουθούμε την υγιεινή διατροφή από μικρή ηλικία, γιατί **μην ξεχνάτε** το σώμα μας θα το έχουμε για μια ολόκληρη ζωή και θα πρέπει να έχει τις καλύτερες βάσεις που μπορούμε να το δώσουμε!





ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ?

Αυτά που τρώμε και πίνουμε, όλα μαζί τα ονομάζουμε **Διατροφή.**

Η διατροφή είναι ο αποκλειστικός προμηθευτής καυσίμων του ανθρώπινου οργανισμού.



ΥΓΙΕΙΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Όπως και τα σπίτια που χτίζουμε
χρειάζονται σωστά υλικά για να γίνουν
γερά, έτσι και το σώμα μας για να γίνει
όμορφο και **δυνατό** χρειάζεται σωστά
υλικά που τα παίρνουμε από τα υγιεινά
τρόφιμα.

Όσο πιο υγιεινή διατροφή ακολουθούμε
τόσο πιο γερό οργανισμό χτίζουμε!



ΥΓΙΕΙΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΦΡΟΥΤΑ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ



ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ



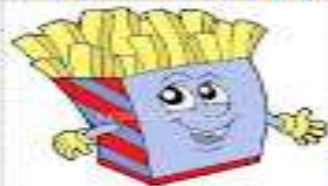
ΓΑΛΑ



ΨΑΡΙ

ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Τι πρέπει να αποφεύγουμε στη διατροφή μας



τηγανητές
πατάτες



λουκάνικο



μαρμελάδα



χλυκό



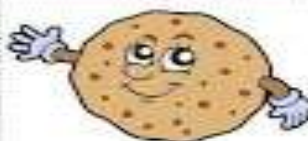
σοκολάτα



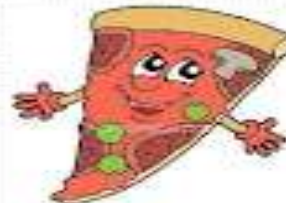
παχυτό



κρουασάν



μπισκότο



πίτσα



ΣΤΙΣ ΣΑΛΑΤΕΣ



ΛΕΜΕ **ΝΑΙ**



ΣΤΑ ΦΡΟΥΤΑΚΙΑ



ΛΕΜΕ **ΝΑΙ**



ΣΤΟ ΓΑΛΛΑΚΙ



ΛΕΜΕ **ΝΑΙ**



ΣΤΑ ΟΣΠΡΙΑ



ΛΕΜΕ **ΝΑΙ**



ΣΤΟ ΨΑΡΑΚΙ



ΛΕΜΕ **ΝΑΙ**



ΣΤΑ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ



ΛΕΜΕ **ΝΑΙ**



ΟΧΙ

ΛΕΜΕ ΣΤΑ



ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ



ΟΧΙ

ΛΕΜΕ ΣΤΑ ΓΛΥΚΑ



ΟΧΙ

ΛΕΜΕ ΣΤΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ✓ Δεν επιλέγω φαγητά εκτός σπιτιού. Τίποτα δεν μπορεί να συγκριθεί με το φαγητό που ετοιμάζεται στο σπίτι.
- ✓ Δεν τρώω συχνά λιχουδιές όπως σοκολάτες και πατατάκια γιατί κινδυνεύω να πάρω βάρος και ο οργανισμός μου να μένει φτωχός από θρεπτικές ουσίες.
- ✓ Τρώω καθημερινά πρωινό! Τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό, στο σχολείο νιώθουν κουρασμένα, νυστάζουν και δεν έχουν καλές επιδόσεις στα μαθήματα.
- ✓ Τρώω καθημερινά φρούτα και λαχανικά που μου προσφέρουν βιταμίνες.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ✓ Πάντα τρώω στο τραπέζι ήρεμα ,όχι βιαστικά, και χωρίς να βλέπω τηλεόραση.Αυτό με βοηθά να μασάω σωστά την τροφή μου, χωρίς να βιάζομαι και η τηλεόραση δεν μου αποσπά την προσοχή.
- ✓ Προτιμώ το νερό ή το φυσικό χυμό φρούτων και όχι τα αναψυκτικά που έχουν μέσα μεγάλη ποσότητα ζάχαρης.
- ✓ Δεν αφιερώνω πολλές από τις ελεύθερες ώρες μου βλέποντας τηλεόραση, προτιμώ να ξοδεύω τον χρόνο μου παίζοντας μπάλα με τους φίλους μου και κάνοντας ποδήλατο. Η άσκηση με βοηθά να δυναμώσει η καρδιά μου και οι μύς μου.



ΤΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ

Για να είμαι γεμάτος ενέργεια όλη την ημέρα και να έχω φυσιολογικό βάρος πρέπει να τρώω υγιεινά τρόφιμα, 5-6 φορές την ημέρα. Έτσι το σώμα μου δεν θα κουράζεται ποτέ και το βάρος μου θα είναι πάντα φυσιολογικό.

ΠΡΩΙΝΟ : 1 ποτήρι γάλα + 1/2 κούπα δημητριακά (χωρίς σοκολάτα), για γλυκιά γεύση προσθέτω λίγο μέλι + 1 φρούτο

ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: Ένα τοστ, που το έχω ετοιμάσει στο σπίτι, με τυρί, ζαμπόν γαλοπούλας και μαρούλι ή αγοράζω ένα κουλούρι και πίνω ένα χυμό φρούτων.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ: Τρώω ότι φαγητό έχουμε στο σπίτι και πάντα τρώω σαλάτα με το φαγητό μου. Δοκιμάζω όλα τα φαγητά ακόμα και αν δεν είναι τα αγαπημένα μου γιατί όλα μου προσφέρουν ξεχωριστές βιταμίνες.



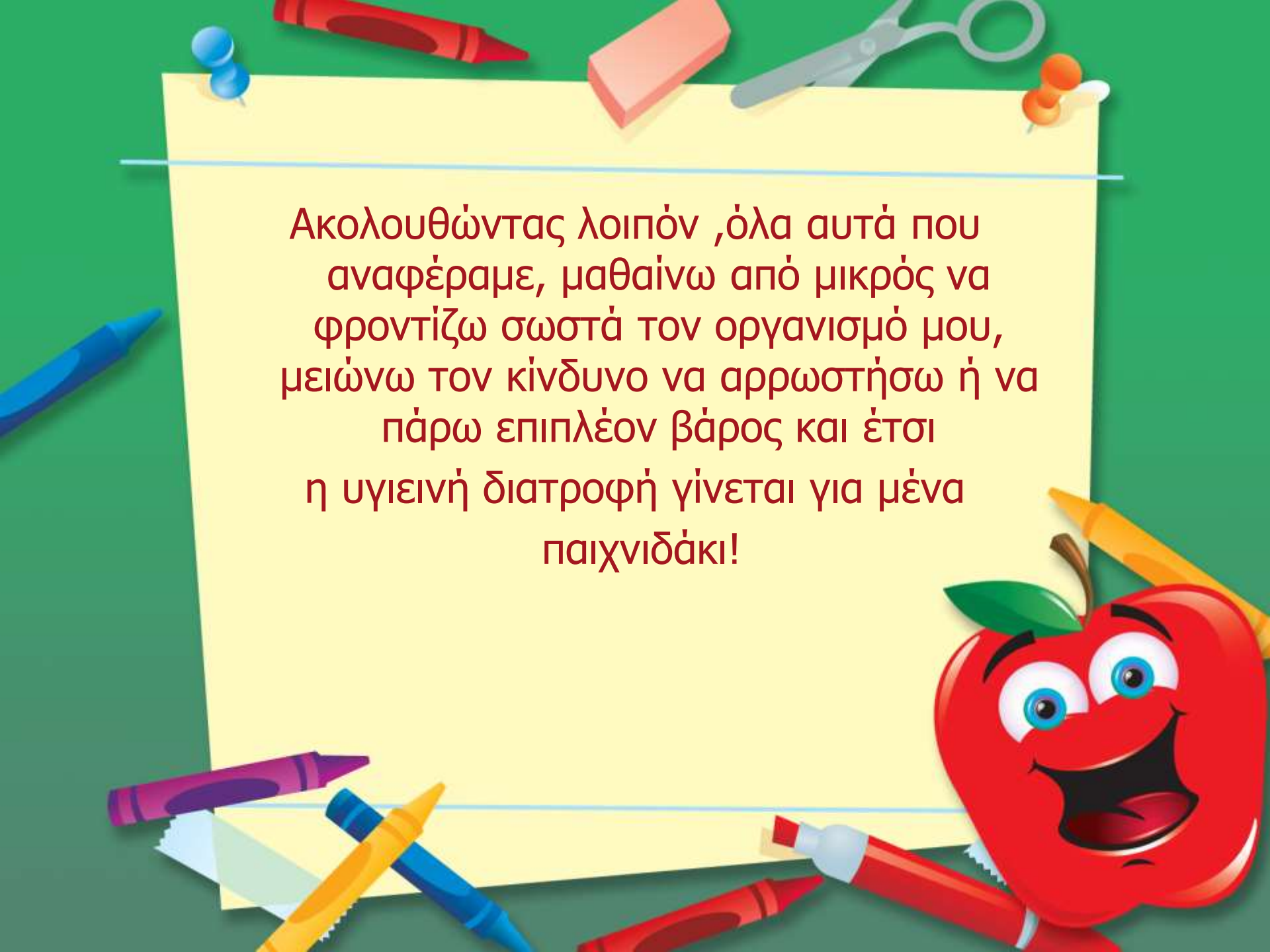
ΤΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Τρώω 2 φρούτα και λίγα κριτσίνια ή 1 γιαούρτι με φρούτα και μέλι


ΒΡΑΔΙΝΟ: Τρώω από το μεσημεριανό σε μικρότερη ποσότητα ή 1 ομελέτα με λαχανικά και λίγο ψωμί

ΠΡΙΝ ΚΟΙΜΗΘΩ: Τρώω 1 φρούτο ή πίνω 1 ποτήρι φρέσκο γάλα. Με βοηθά να έχω ενέργεια για όλη την διάρκεια της νύχτας , για να μπορώ να έχω έναν ξεκούραστο και όμορφο ύπνο.





Ακολουθώντας λοιπόν ,όλα αυτά που αναφέραμε, μαθαίνω από μικρός να φροντίζω σωστά τον οργανισμό μου, μειώνω τον κίνδυνο να αρρωστήσω ή να πάρω επιπλέον βάρος και έτσι η υγιεινή διατροφή γίνεται για μένα παιχνιδάκι!



Το μαγικό μας ξόρκι...

**Το μαγικό μας ξόρκι για το φαγητό
Πυραμίδες και Μερίδες
Πρίγκιπες & Παγωτά
Νυχτερίδες & Αβγά!
Μακαρόνια & Τελώνια
Στης κουζίνας τα ραφιόνια
Παίρνω την Λαχανικόσκονη και Την
φυσάω 3 φορές(φυσήξτε 3 φορές
...φου ,φου ,φου)Να γεμίσει η
Κατσαρόλα από γεύσεις ΦΟΒΕΡΕΣ!!!**





Σας ευχαριστώ πολύ !!!

**ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ**

