

Ἄρτεμις Λάβδα – Γ5'



Σωστή διατροφή, το μυστικό
για μία ζωή γεμάτη υγεία!

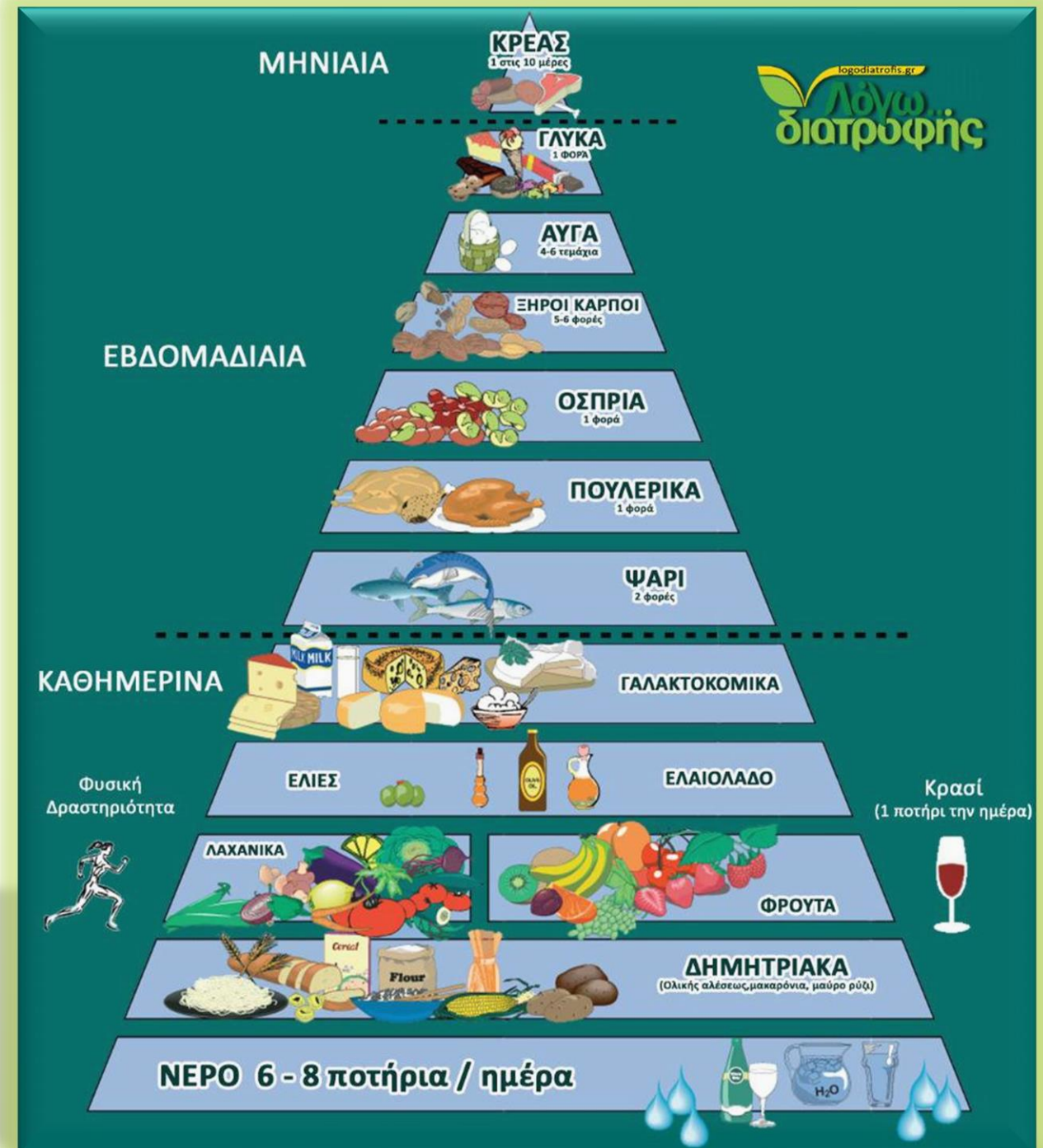
2500 χρόνια πριν ο Ιπποκράτης
έλεγε ότι **«φάρμακο ας γίνει η
τροφή σας και η τροφή σας ας
γίνει φάρμακό σας»**.

Η ισορροπημένη και σωστή
διατροφή προάγει την καλή υγεία
και ευεξία του οργανισμού.
Αντίθετα, η κακή διατροφή μπορεί
να μετατραπεί σε «επικίνδυνο
εχθρό».



Διατροφική Πυραμίδα

Η διατροφική πυραμίδα είναι, ουσιαστικά, ένας εύκολος τρόπος να εξηγήσει κανείς πώς λειτουργεί μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή. Πρόκειται για μια χρήσιμη εικόνα που σκοπό έχει να δείξει ποιο ποσοστό της διατροφής πρέπει να καταλαμβάνεται περίπου από καθεμιά από τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων.



Οφέλη μιας σωστής διατροφής

- Συμβάλλει στην ευεξία και στην ψυχική αναζωογόνηση.
- Ρυθμίζει το σωματικό βάρος.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών θωρακίζει τον οργανισμό.
- Βοηθάει στην πρόσληψη ασθενειών.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση σε φυσιολογικά επίπεδα
- Τονώνει το μυϊκό σύστημα και αυξάνει την αντοχή.
- Βοηθάει στη φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών και στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.
- Προσφέρει ένα λαμπερό και φωτεινό δέρμα.



Συνέπειες κακής διατροφής

Όταν ο άνθρωπος δεν ακολουθεί μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή τότε οι αρνητικές επιπτώσεις είναι πολλές.

- Το ανοσοποιητικό του σύστημα εξασθενεί και ο άνθρωπος γίνεται πιο ευάλωτος σε ιώσεις και αρρώστιες.
- Το μυϊκό του σύστημα δεν λαμβάνει τα απαραίτητα συστατικά.
- Η επιδερμίδα του χάνει την ελαστικότητά της και γερνάει γρηγορότερα.
- Τα οστά χάνουν την πυκνότητά τους και εμφανίζονται σημάδια οστεοπόρωσης.
- Αυξάνει το σωματικό του βάρος και πολλές φορές καταλήγει στην παχυσαρκία.
- Η κακή διατροφή σε συνδυασμό με την έλλειψη βιταμινών, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, οδηγεί σε σοβαρές οφθαλμολογικές παθήσεις.



Μεσογειακή διατροφή

Η **Μεσογειακή διατροφή** είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από την Ελλάδα. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διατροφής περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.



Η διατροφή του καλού μαθητή

Υδατάνθρακες

Εφοδιάζουν τον οργανισμό με γλυκόζη, που είναι η κύρια πηγή ενέργειας του εγκεφάλου, αλλά και των μυών.

Λιπαρά

Τα καλά λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, που είναι σημαντικό για τις καλές επιδόσεις των μαθητών, αλλά και για την όραση και την καλή διάθεση.

Πρωτεΐνες

Τα αμινοξέα των πρωτεϊνών, είναι απαραίτητα για τη σύνθεση νευροδιαβιβαστών, συντελώντας στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος των παιδιών.

Βιταμίνες και Ιχνοστοιχεία

Αναγκαία είναι και μικροθρεπτικά συστατικά, όπως οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία, για την ομαλή λειτουργία των διαφόρων συστημάτων του οργανισμού.

Νερό

Τέλος το νερό, είναι απαραίτητο συστατικό για την καλή πνευματική και αθλητική απόδοση και δε θα πρέπει να το ξεχνάνε τα παιδιά. Αποφύγετε να αντικαταστήσετε το νερό με χυμούς.



Πηγές



- <http://e-learning.sch.gr/>
- https://el.wikipedia.org/wiki/Υγιεινή_διατροφή
- <http://7gym-koryd.att.sch.gr/>
- <https://www.mitera.gr/arthra-ygeias/ygieini-diatrofi-amp-askisi-gia-ta-paidia/>
- <https://mesofeiaki-diatrofi-st1.webnode.gr>
- <https://littlehandsblw.b-cdn.net/wp-content/uploads/2021/06/KIDS.pdf>
- <https://www.itrofi.gr/ygeia/paidia/article/474/i-diatrofi-toy-kaloy-mathiti>