

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Άννα Ιωσηφίδου

Διατροφή, τρόφιμα και ο ρόλος τους

Ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή, πρέπει να προσλαμβάνει τροφή. Γι' αυτό λέμε ότι η διατροφή είναι θέμα «ζωτικής σημασίας».

Από την τροφή ο οργανισμός μας παίρνει ό,τι χρειάζεται για:

- να αναπτυχθεί, δηλαδή να μεγαλώσει φυσιολογικά από τη γέννηση μέχρι την ενηλικίωση
- να μπορεί να είναι δραστήριος στο σπίτι, στην εργασία, στο σχολείο, στο παιχνίδι αλλά και όπου αλλού χρειαστεί
- να προλάβει τις ασθένειες ή να τις αντιμετωπίσει σε περίπτωση που αρρωστήσει
- να επουλώσει πληγές (π.χ. μια γρατσουνιά) ή να επανορθώσει βλάβες (π.χ. σπασμένο κόκαλο).

Με την τροφή ο οργανισμός μας παίρνει ενέργεια

- Δεν δίνουν όλα τα τρόφιμα την ίδια ενέργεια στον οργανισμό.
- Δεν έχουν όλα τα τρόφιμα την ίδια «ποιότητα», δεν είναι όλα ωφέλιμα για τον οργανισμό μας

Με την κίνηση, τη φυσική δραστηριότητα ο οργανισμός μας καταναλώνει – ξοδεύει ενέργεια.

- Δεν καταναλώνουμε-ξοδεύουμε την ίδια ενέργεια με όλες τις δραστηριότητες.

Αύξηση βάρους

ΠΟΣΟ ΠΑΙΡΝΩ

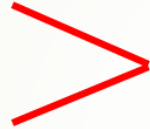


ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΑΠΟ
ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΗΣ

ΠΟΣΟ ΞΟΔΕΥΩ



ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Παχαινουμε όταν με τις τροφές προσλαμβάνουμε περισσότερη ενέργεια από όση χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Μείωση βάρους



Αδυνατίζουμε όταν με τις τροφές προσλαμβάνουμε λιγότερη ενέργεια από όση χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Σταθερό βάρος

ΠΟΣΟ ΠΑΙΡΝΩ



ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΑΠΟ
ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΗΣ



ΠΟΣΟ ΞΟΔΕΥΩ



ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΣΤΑΘΕΡΟ ΒΑΡΟΣ

Διατηρούμε το βάρος μας σταθερό όταν η ενέργεια που προσλαμβάνουμε με τις τροφές είναι ίση με την ενέργεια που ξοδεύουμε με τη φυσική δραστηριότητα

Σημαντικό δεν είναι μόνο το ΠΟΣΟ ΤΡΩΜΕ αλλά και το ΤΙ ΤΡΩΜΕ

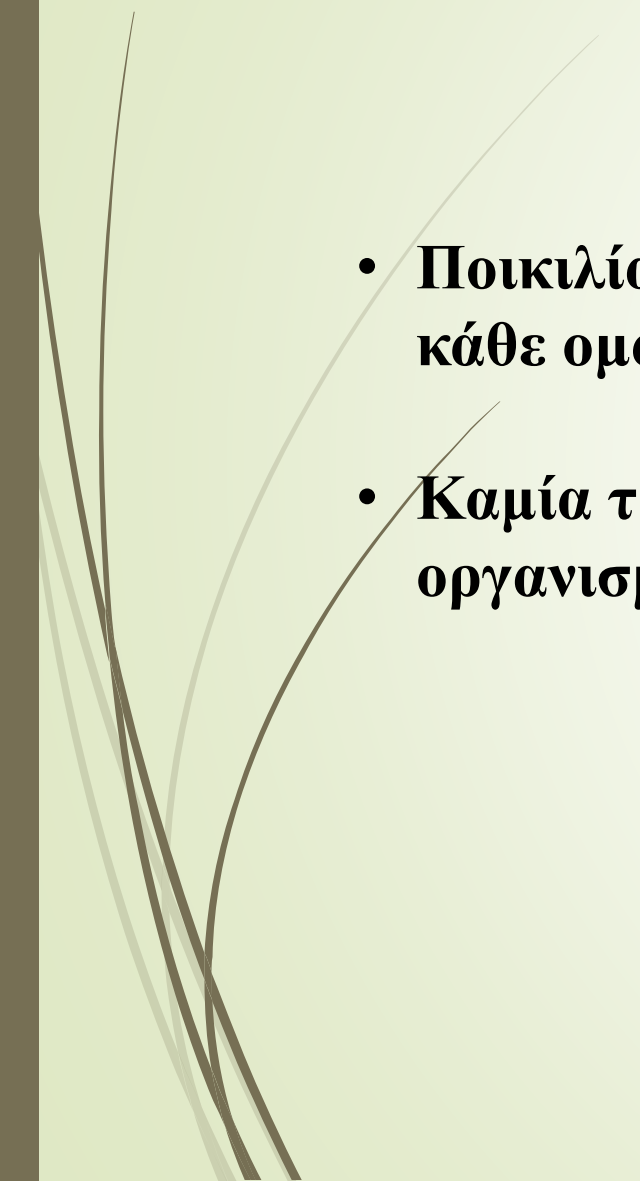
Το καθημερινό διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται από ισορροπία και ποικιλία

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

- **Καθημερινά τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά), τα φρούτα και τα λαχανικά με ελαιόλαδο, καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.**
- **Μέσα στην εβδομάδα, να μην ξεχνάμε στα κύρια γεύματά μας το ψάρι, τα πουλερικά, τα όσπρια, ενώ στα μικρά γεύματα τις ελιές, τους ξηρούς καρπούς και τα αβγά.**
- **Σπανιότερα συστήνεται το κόκκινο κρέας και τα γλυκίσματα**




ΠΟΙΚΙΛΙΑ

- **Ποικιλία σημαίνει ότι καταναλώνουμε πολλά διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων.**
 - **Καμία τροφή δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας, αλλά κάθε τρόφιμο προσφέρει και κάτι διαφορετικό.**
- 



Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ
ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ
ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ –
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΣ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



Πηγή

Βιβλίο Οικιακής Οικονομίας Α' Γυμνασίου





Σας ευχαριστώ