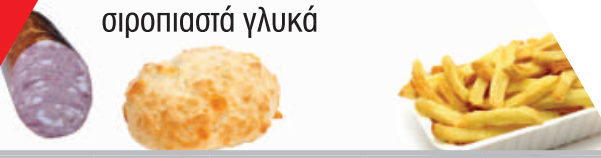


Σπάνια

αλλαντικά,
πατατάκια (τσιπς),
σφολιάτες
(τυρόπιτα, λουκανικόπιτα),
κρουασάν, τούρτες,
σοκολάτα γάλακτος & λευκή,
σιροπιαστά γλυκά



Εβδομαδιαία

Μωβ ομάδα

κρέας άπαχο,
πουλερικά,
ψάρι,
αυγό



κομπόστες,
χυμοί τύπου
νέктar, μέλι,
μαρμελάδα,
γλυκά
κουταλιού



λευκό ψωμί,
ζυμαρικά,
ρύζι,
πατάτες
φούρνου,
μπάρες
δημητριακών



λαδερά,
όσπρια

μαύρη
σοκολάτα,
μπισκότα
ολικής
αλέσεως,
κέικ,
μαργαρίνη



Καθημερινά

Μπλε ομάδα

γάλα, γιαούρτι,
τυρί χαμηλών
λιπαρών



Πορτοκαλί ομάδα

φρέσκα πολύχρωμα φρούτα,
φρέσκος φυσικός χυμός
φρούτων



Κίτρινη ομάδα

ολικής αλέσεως ψωμί,
φρυγανιές, παξιμαδία,
ζυμαρικά ολικής αλέσεως,
καστανό ρύζι,
δημητριακά πρωινού
ολικής
αλέσεως



Πράσινη ομάδα

λαχανικά ωμά ή βραστά,
ψητά πολύχρωμα
λαχανικά



Κόκκινη ομάδα

ελαιόλαδο,
ξηροί καρποί



ΝΕΡΟ!!!

Χρησιμοποίηση ασφαλών
νερού και τροφίμων



Προστάτευσε τα τρόφιμα
Ασφαλώς θερμοκρασία
διατήρησής



- Μην αφήνεις μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- Βάζε εγκαίρως στο ψυγείο σε θερμοκρασία μικρότερη από 5°C κάθε μαγειρεμένο ή ευαίσθητο στη ζέση τρόφιμο.
- Κράτα το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό μέχρι να το καταναλώσεις.
- Μην διατηρείς φαγητά για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα κι αν είναι μέσα στο ψυγείο.
- Μην ξεπαγώνεις κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου.

Καλό μαγείρεμα



- Μαγείρευε πάντα πολύ καλά το φαγητό.
- Το κρέας και τα πουλερικά, να τα μαγειρεύεις τόσο ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ.
- Τις σούπες να τις μαγειρεύεις σε πολύ υψηλή θερμοκρασία, έτσι ώστε να φτάνουν περίπου το σημείο βρασμού (70°C).
- Ξαναζέστανε τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα καταναλώσεις.

Ωμά & μαγειρεμένα
χωριστά



- Διατήρησε σε ξεχωριστά δοχεία τα ωμά τρόφιμα (κρέας, κοτόπουλο, ψάρια) από τα μαγειρεμένα τρόφιμα.
- Χρησιμοποίησε άλλα μαχαίρια για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα.

Υγιεινή



- Πλένε τα χέρια σου πριν πιάσεις οποιοδήποτε τρόφιμο θέλεις να φας.
- Πλένε τα χέρια σου κάθε φορά που χρησιμοποιείς την τουαλέτα.
- Πλένε καλά όλα τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσεις.
- Διατήρησε πολύ καθαρό το χώρο που προετοιμάζεις το φαγητό σου.

μείωση



Σερφάρισμα στο διαδίκτυο, τηλεθέαση,
video και computer παιχνίδια,
να κάθεται κανείς περισσότερο από 30 λεπτά/ φορά

Άσκηση

2-3 φορές/ εβδομάδα

Παιχνίδι / ψυχαγωγία:

χορός, μίνι γκολφ,
μπόουλινγκ...



Δύναμη και ευελιξία:

πολεμικές τέχνες, πους απς,
εξάσκηση με βάρη...

3-5 φορές/ εβδομάδα



**Τουλάχιστον 20 λεπτά
αερόβια άσκηση:**

ποδήλατο, κολύμπι, τρέξιμο,
ζωηρό περπάτημα, σκοινάκι,
skateboard...

Οργανωμένα σπορ:

βόλει, μπάσκετ,
ποδόσφαιρο,
τένις, κολυμβητήριο...



Καθημερινά



περπάτημα από/προς το σχολείο, σιγύρισμα υπνοδωματίου,
χρήση σκάλας έναντι ανελκυστήρα, βόλτα το σκύλο,
βοήθεια προς τους γονείς για τις δουλειές του σπιτιού...



Τι να κάνεις μόνος σου:

Κοιλιακούς,
σουτάκια με μπάλα μπάσκετ.

Τι να κάνεις με τους γονείς:

Ποδήλατο,
βόλτα το σκύλο, βόλτα στο πάρκο,
περπάτημα στην εξοχή.

Τι να κάνεις με τους φίλους σου:

Μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλει,
κυνηγτό, κρυφτό, μπάλα στο πάρκο
ή στην πιλοτή/αυλή του σπιτιού.



Τα τρόφιμα χωρίζονται οριζόντια, σε ζώνες, ανάλογα με το πόσο συχνά μπορείς να τα καταναλώνεις και κάθετα σε τραπέζια διαφορετικού εμβαδού και χρώματος, ανάλογα με την ομάδα τροφίμου.

Στη βάση της πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα που μπορείς να καταναλώνεις καθημερινά, στη μεσαία ζώνη, βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση και στην κορυφή της πυραμίδας αυτά που θα πρέπει να καταναλώνεις σπάνια.

Όσο πιο μεγάλο το εμβαδό το οποίο αντιστοιχεί σε κάθε κουτάκι της πυραμίδας τόσο μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής προσλαμβανόμενης ενέργειας θα πρέπει να προέρχεται από αυτό το τρόφιμο.

Σχεδιάζοντας τι μπορώ να τρώω σε γεύματα ή σνακ: **Καθημερινά** θα πρέπει να καταναλώνω από:

Μπλε ομάδα: 1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 ποτήρι γάλα ή/και 1 κεσεδάκι γιαούρτι.

Πορτοκαλί ομάδα: 1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 μέτριο σε μέγεθος φρούτο π.χ. 1 αχλάδι ή/και ½ ποτήρι φρεσκοστυμμένος χυμός φρούτου.

Όσα φρούτα δεν μπορούν να ακολουθήσουν τον “κανόνα του μέτριου” μπορείς να τα υπολογίσεις ως εξής:

1 μερίδα φρούτου αντιστοιχεί σε 1 λεπτή φέτα πεπόνι ή/και ½ λεπτή φέτα καρπούζι ή/και 3 μικρά δαμάσκηνα ή/και 17 ρόγες σταφύλι ή/και 12 κεράσια ή/και 2 μανταρίνια ή/και 4 μικρά βερίκοκα).

Πράσινη ομάδα: 1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή/και ½ φλιτζάνι βρασμένα ή/και 1 μέτρια ντομάτα ή/και ½ φλιτζάνι ψητά λαχανικά.

Κίτρινη ομάδα: 1 μερίδα αντιστοιχεί σε ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης ή/και 1 φέτα ψωμί (1 φέτα ψωμί τοστ σε μέγεθος) ολικής άλεσης ή/και ½ φλιτζάνι καστανό ρύζι ή/και ½ φλιτζάνι ζυμαρικά ολικής άλεσης ή/και 3 κουτάλια σούπας κουάκερ.

Κόκκινη ομάδα: 1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο ή/και 1 χούφτα ξηροί καρποί, πρόσεχε η κατανάλωσή τους να γίνεται με μέτρο γιατί είναι τρόφιμα που είναι πλούσια σε ενέργεια.

Για το πρωινό σου συνδυάζεις τουλάχιστον 3 χρώματα από τη βάση της πυραμίδας, για τα **κύρια γεύματά σου** (γεύμα-δείπνο) τουλάχιστον 4 χρώματα και για τα **σνακ** 1 ή 2 χρώματα από τη βάση της πυραμίδας.

Μωβ ομάδα: 1 μερίδα αντιστοιχεί σε 30 γραμμάρια κρέας ή κοτοπουλο άπαχο, ή 60 γραμμάρια ψάρι, ή 1 αυγό ή 30 γραμμάρια τυρί ή αλλαντικά χαμηλών λιπαρών.



Εξασφάλισε καλύτερη υγεία και μια ισορροπημένη διατροφή με απλά βήματα:

Κατανάλωνε:

2 φορές/ εβδομάδα ως κύριο γεύμα ψάρι μαγειρεμένο.

1-2 φορές/ εβδομάδα ως κύριο γεύμα κόκκινο κρέας χαμηλό σε λιπαρά όπως το ψαρονέφρι, το μοσχάρι φιλέτο, ή οποιοδήποτε άλλο άπαχο κομμάτι κρέας ή ως συνοδευτικό στο γεύμα σου 30 γραμμάρια (1 σπιρτόκουτο σε όγκο ή 1 φέτα τσος) από κάποιο κίτρινο τυρί ή φέτα.

1-2 φορές/ εβδομάδα ως κύριο γεύμα κοτόπουλο ή γαλοπούλα άπαχη χωρίς την πέτσα.

1-2 φορές/εβδομάδα ως κύριο γεύμα λαδερά και όσπρια όπως τα φασολάκια και οι φακές αντίστοιχα

3 φορές/ εβδομάδα ως σνακ κάποιο γλυκό όπως τα γλυκά κουταλιού, οι μαρμελάδες, οι γρανίτες, τα σορμπέ, οι κρέμες ημέρας, το ρόφημα κακάο, το σπιτικό κέικ, οι σπιτικές κομπόστες φρούτων, ψωμί με φυτική μαργαρίνη τύπου soft και μέλι.

1 φορά τις 15 μέρες ή το μήνα αλλαντικά (π.χ. ζαμπόν, λουκάνικα), γύρο, σουβλάκια, πίτσες, χοι ντογκ, πατατάκια chips, κρουασάν, τηγανιτές πατάτες, τούρτες, γλυκά ανατολής, σοκολάτα γάλακτος, λευκή, σαλάτες με λιπαρά dressing (π.χ. μαγιονέζα, κρέμα γάλακτος), κομπόστες σε σιρόπι, αποξηραμένα φρούτα με ζάχαρη ή ζαχαρούχους συμπυκνωμένους χυμούς ή νέκταρ.

Προσπάθησε να κοιμάσαι αρκετά.

Μην παραλείπεις το πρωινό σου γιατί είναι βασικό για τη συγκέντρωση και την απόδοσή σου στο σχολείο.

Έχε πάντα μαζί σου στο σχολείο κάποιο σνακ για να σου δίνει ενέργεια και να μην πέφτεις με τα μούτρα στο μεσημεριανό γεύμα!

Στο διάλειμα του σχολείου επέλεξε να παίζεις διαδραστικά παιχνίδια με τους συμμαθητές σου από το να κάθεσαι στην τάξη!

Φτιάξε ένα υγιεινό σνακ για το σχολείο μαζί με τη μαμα!

Μάθε να διαβάζεις τις ετικέτες τροφίμων έτσι ώστε να επιλέγεις πιο θρεπτικά τρόφιμα.

Επίλεξε καλύτερα το σπιτικό φαγητό από το έτοιμο φαγητό γιατί είναι πιο υγιεινό.

Μάθε να χρησιμοποιείς με μέτρο το ελαιόλαδο και το αλάτι στο φαγητό. Επίσης απέφευγε να χρησιμοποιείς αλάτι στις σαλάτες σου, δοκίμασε εναλλακτικά ξύδι ή λεμόνι.



ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ



Η πυραμίδα της άσκησης σε βοηθά να συνειδητοποιήσεις πόσο σημαντικό είναι να είσαι σωματικά δραστήριος και με ποιο τρόπο μπορείς να το πετύχεις. Στη βάση της πυραμίδας φαίνεται η συχνότητα και το είδος της άσκησης που μπορείς να έχεις σε καθημερινή και εβδομαδιαία βάση, ενώ στην κορυφή αναγράφονται πράγματα που καλό θα είναι να αποφεύγεις!

Προσπάθησε να:

1. Είσαι φυσικά δραστήριος τουλάχιστον 60 λεπτά/ ημέρα.
2. Γραφτείς σε μία αθλητική ομάδα π.χ. στο σχολείο σου, στον αθλητικό σύλλογο της περιοχής σου.
3. Περνάς χρόνο αθλούμενος/η μαζί με τους γονείς σου π.χ. επισκεφτείτε μία παιδική χαρά, κάντε ένα περίπατο ή ποδήλατο μαζί στο πάρκο, στο κοντινό δασάκι, παίξτε μπάσκετ ή μπάλα σε κάποια αυλή σχολείου.
4. Εξασκήσε για να βελτιώσεις τις δεξιότητές σου σε κάποιο άθλημα όταν είσαι μόνος σου π.χ. μπορείς να ρίχνεις σουτ σε μία μπασκέτα, να "παίζεις" πιγκ-πονγκ με τον τοίχο!
5. Μην κάθεσε πολλές ώρες στον καναπέ, στον υπολογιστή ή την τηλεόραση.
6. Τρως όσες θερμίδες καταναλώνεις στην άσκηση ή όσες χρειάζεσαι με βάση το ρυθμό ανάπτυξής σου: Εάν είσαι φυσικά δραστήριος τότε μπορείς να καταναλώνεις περισσότερες θερμίδες.
Δεν είναι σωστό να μειώνεις μόνο το φαγητό αλλά και να αυξάνεις τη σωματική δραστηριότητα σου για να ρυθμίσεις το βάρος σου. Άλλωστε η άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στη φυσιολογική ανάπτυξη του σώματός σου.



ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

