

Τα μυστικά της ...ισορροπημένης διατροφής

Βάζω κάθε μέρα στο πιάτο μου τρόφιμα θρεπτικά και νόστιμα, δίνω δύναμη και ενέργεια στο σώμα και στο μυαλό μου!



Ξεκινάω τη μέρα μου ΜΕ ΠΡΟΙΝΟ!

Μετά από τον ύπνο το βράδυ το σώμα σου έχει «ξεμεινάει» από ενέργεια. Έτσι, φάε ένα καλό πρωινό για να «εφορτίσεις» τις μηχανές σου. Αν «επιλέξεις» σπρέι, πάρε κάτι από αυτό μαζί σου για το πρώτο δείπνο!

- Ένα καλό πρωινό =
- Γάλα με δημητριακά πουρέ
- Γάλα και 1 φέτα ψωμί με μαρμελάδα
- 1 φέτα ψωμί με τυρί και φρούτο
- 1 φέτα ψωμί και αυγό



Περιορίζω ΤΑ ΣΝΑΚ!

1-2 σνακ την ημέρα είναι αρκετά τις περισσότερες φορές, φρόντισε όμως αυτά να είναι καλής ποιότητας «φάτε μερικές ιδέες που ταιριάζουν και για το σχολείο»:

- Φρούτα
- Πιστόκι
- Τυρί με τυρί και λαχανικά
- Σπιτική αποξηλωμένη με τυρί
- Σάντουιτς με κοτόπουλο και λαχανικά

Εξυπνες κινήσεις για να το πετύξεις:

- απόλαυσε να φας κάποιο σνακ πριν το φρούτο,
- κάρταρε κάποιο κέρασμα για όταν θα έβλες φως το θρεπτικό σνακ που έβλες μόλις μαζί σου.



Το κύριο ποτό μου ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΡΟ!

Προτίμησε ότι ποτό περισσότερο από το μισό σου μέρος είναι νερό. Έκτος από το νερό, τρεις διαφορετικά είναι σημαντικά να εφορτίσεις τον οργανισμό σου με υγρασία: το γάλα και η γάλακτος, το αρακάρι και η σόδα. Το νερό θα ηγείται να πίνεις περισσότερο νερό από οποιαδήποτε άλλη ποσότητα. Πίνε 8 ποτήρια νερό την ημέρα (ή 2 λίτρα) ή όταν κινείσαι πολύ άσπαστο, σπύρα, βόλεψ, πρόβα να πίνεις νερό ανά 15 λεπτά, ανά 20 λεπτά, ανά 30 λεπτά, ανά 45 λεπτά, ανά 1 ώρα, ανά 1.5 ώρα, ανά 2 ώρες, ανά 3 ώρες, ανά 4 ώρες, ανά 5 ώρες, ανά 6 ώρες, ανά 7 ώρες, ανά 8 ώρες, ανά 9 ώρες, ανά 10 ώρες, ανά 11 ώρες, ανά 12 ώρες, ανά 13 ώρες, ανά 14 ώρες, ανά 15 ώρες, ανά 16 ώρες, ανά 17 ώρες, ανά 18 ώρες, ανά 19 ώρες, ανά 20 ώρες, ανά 21 ώρες, ανά 22 ώρες, ανά 23 ώρες, ανά 24 ώρες.

Έχω ΠΟΚΙΛΙΑ στη διατροφή μου!

Το έβλεπε ότι χρειάζομαι πάνω από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά την ημέρα για να έβλεψω καλή υγεία; Για να παίρνεις όλα είναι σημαντικό να τρως τα πάντα από όλες τις ομάδες τροφίμων αλλά και να τρως διαφορετικά τρόφιμα από την ομάδα. Διάφορα στη συνταγή το ματσάκι για κάθε ομάδα τροφίμων και ανάσσω μαζί μπορεί να αυξήσει την ποικιλία σου!



Κάθε μέρα τρώω ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ!

Το φρούτο και τα λαχανικά προσέχουν καθημερινά σε μια ισορροπημένη διατροφή. Για να πάρεις τις περισσότερες από αυτές, φρόντισε να τρως περίπου 2 φρούτα την ημέρα και 2 φορές λαχανικά για παράδειγμα να έβλεψ πλιγούρι σούπα με το φρούτο σου.

Σε 1 φρούτο θεωρείται «1 μέτρο φρούτο» από τα περισσότερα φρούτα (π.χ. πορτοκάλι, μήλο, μπανάνα, αχλάδι) ή μεσοκάρυ από το μισό φρούτο (π.χ. φράουλες, σταφύλια, κερράσι)

Δίνουμε να τρως ακόμα το φρούτο και μετά όπου άλλο σνακ!



Για να παίρνεις από όλα τα θρεπτικά συστατικά που κρύβουν τα φρούτα και τα λαχανικά, διάλεγε να τρως από όλα τα χρώματα!



Τρώω από την ομάδα των ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ σε κάθε γεύμα!

Σε όλα σου τα γεύματα να βάζεις τρόφιμα από αυτή την ομάδα, γιατί σου δίνουν το «καύσιμα» που χρειάζονται οι μύες και το μυαλό σου, για να λειτουργήσουν σωστά.



Τα ολικής άλεσης προϊόντα από αυτή την ομάδα θα σου δίνουν ενέργεια για περισσότερη ώρα αλλά και περισσότερες βιταμίνες!



Τρώω ΟΣΠΡΙΑ κάθε εβδομάδα!

Το όσπριο είναι...σούπερ θρεπτικό, για αυτό χρειάζονται σε μια ισορροπημένη διατροφή τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα ή ένας όσπριο που είναι ένα μοναδικό συνδυασμό συστατικών από το κρέας και από το δημητριακό



Μπορείς εκτός από κυρίως γεύμα να τα φας και ως συνοδευτικό, π.χ. σαλάτα με φασόλια.



Τρώω ΚΡΕΑΣ λίγες φορές την εβδομάδα!

Το κρέας έχει πολλά συστατικά που δεν θα βρεις εύκολο σε άλλα τρόφιμα. Σε μια ισορροπημένη διατροφή, όμως, δεν θα πρέπει να το τρως κάθε μέρα. Αρκεί 2-3 φορές την εβδομάδα να έβλεψ για γάλα κρέας (ή λαχανικό κρέας) κρέας (π.χ. μοσχαρίσιο, χοιρινό, αρνί, κόκορας ή λευκό κρέας - μαστίχα, κοτόπουλο, κοτόπουλο, κοτόπουλο, κοτόπουλο).



Απόφυγε την επεξεργασμένη μορφή κρέατος, όπως είναι τα σαλτικιά!



Τρώω ΨΑΡΙ και θαλασσινά κάθε εβδομάδα!

Βάλε το ψάρι και τα θαλασσινά στη ζωή σου 2-3 φορές την εβδομάδα. Το ψάρι (π.χ. σολομός, γαρίδες, τσιπούρα) και τα θαλασσινά (π.χ. καλαμαράκια, στρείδι, γαρίδες) είναι πολύτιμα λιπαρά, που δεν το βρίσκεις σε καμία άλλη τροφή και βοηθούν το μυαλό και την καρδιά σου να λειτουργούν σωστά!



Και μην ξεχνάς ότι το φαγητό είναι ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ!

Πήγανε με τους μεγαλύτερους για ψώνια, διαλέξετε μαζί τι θα έχει το τραπέζι σήμερα, και βοήθησε κι εσύ στο μαγειρέμα και στο σερβίρισμα!

