

# «Αγαπώ τον εαυτό μου φροντίζοντας τη διατροφή μου»

---

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Τρωιάνου Βασιλική

Συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί: Βλαχογιάννη Βασιλική

Παυλάκου Καλλιόπη

Μαλτάσογλου Αργυρώ



# Ορισμός υγιεινής διατροφής

Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Έχει ποικιλία και είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενώ περιέχει ελάχιστα λιπαρά, τα οποία βρίσκονται σε προϊόντα του εμπορίου, το κρέας, το πλήρες γάλα, το βούτυρο και το τυρί. Η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια συμβάλλοντας παράλληλα στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.



# Ο «δεκάλογος» της υγιεινής διατροφής

Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και τουλάχιστον 1 μικρογεύμα την ημέρα. Πρωινό καθημερινά. Αρκετό νερό.

1

Σωματική δραστηριότητα καθημερινά



2

Ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά



3

Γάλα, γιαούρτι ή τυρί καθημερινά



4

Ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμάτε ολικής άλεσης



5

Κόκκινο ή και λευκό άπαχο κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα. Αποφυγή επεξεργασμένου κρέατος



6

Ψάρια και θαλασσινά 2-3 φορές την εβδομάδα. Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα λιπαρό ψάρι



7

4-7 αυγά την εβδομάδα



10

Περιορισμός κατανάλωσης ζάχαρης, αλατιού και προϊόντων που τα περιέχουν



9

Ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή



8

Οσπρια τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα



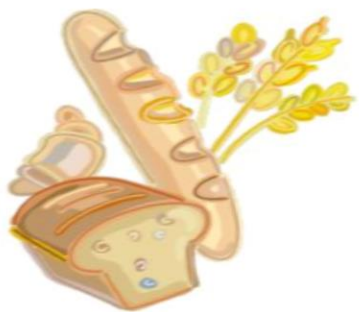
Κατανάλωση γευμάτων με την τηλεόραση κλειστή και την οικογένεια συγκεντρωμένη όσο συχνότερα γίνεται.

Μαγείρεμα στο σπίτι με υγιεινό και ασφαλή τρόπο. Επιλέγετε προϊόντα εποχής.

# Η διατροφική πυραμίδα



# Υπάρχουν 8 ομάδες!



Δημητριακά



Κρέας & Αβγό



Γαλακτοκομικά



Όσπρια



Φρούτα



Λίπη & Λάδια



Λαχανικά



Γλυκά & Σνακ



## Δημητριακά

Μου δίνουν το μισό περίπου της ενέργειας που χρειάζομαι για τις καθημερινές μου δραστηριότητες και με βοηθούν να χορτάσω.

**(Ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, βρώμη κ.α.)**



## Γαλακτοκομικά

Για να έχω κόκαλα γερά, τρώω γαλακτοκομικά!

**(Γάλα, γιαούρτι, τυρί)**



## Φρούτα και λαχανικά

Μου προσφέρουν ενέργεια, πολλές βιταμίνες, ενυδάτωση και φυτικές ίνες.

**(Μήλο, μπανάνα, λάχανο, καρότο)**



## **Κρέας, αυγά, ψάρια**

Μου προσφέρουν  
συστατικά  
απαραίτητα για  
γερούς μυς και  
πολύτιμα για τη  
σωματική και  
νοητική ανάπτυξη.

(κόκκινο κρέας,  
πουλερικά,  
σαρδέλες,  
μπακαλιάρος κ.α.)



## **Όσπρια**

Μου προσφέρουν  
πρωτεΐνες,  
φυτικές ίνες και  
σίδηρο

(φακές,  
φασόλια,  
ρεβίθια κ.α.)



## **Έλαια**

Μου προσφέρουν  
πολλή ενέργεια  
και περιέχουν  
ωφέλιμα για την  
υγεία λιπαρά.

(ελαιόλαδο,  
ελιές, ξηροί  
καρποί και  
σπόροι)



## **Γλυκά**

Από όλα τα  
γλυκά, προτιμώ  
τα σπιτικά! Μου  
προσφέρουν  
πολλή ενέργεια.

(σοκολάτα,  
παστέλι, κέικ  
κ.α.)

## Σωστές διατροφικές συνήθειες

- Ισορροπημένο διαιτολόγιο με σωστές επιλογές
- Συχνά και μικρά γεύματα για παροχή ενέργειας στον οργανισμό
- Πλούσιο πρωινό
- Αποφυγή παχυντικών σνακ και τσιμπολογήματος
- Αποφυγή κατάργησης τροφών
- Αποφυγή light τροφών







## Γιατί πρέπει να τρώμε πρωινό

➤ καλύτερη συγκέντρωση και επιδόσεις σε μαθήματα και αθλήματα.

➤ φυσιολογικό βάρος χωρίς στερήσεις.

➤ παιδιά χαρούμενα και δραστήρια.



## Τι να επιλέξω στο διάλειμμα

- Σάντουιτς με διάφορους τύπους ψωμιού και με διαφορετικά, κάθε φορά, είδη για την γέμισή του.
- Σπιτική πίτα ή κέκ.
- Κουλούρι σουσαμένιο.
- Φρέσκα φρούτα ή χυμό, που μεταφέρονται εύκολα και δεν λερώνουν, όπως μήλο, αχλάδι, μανταρίνια, μπανάνα.



ηπαλάδα

και φρέσκα φρούτα ή χυμό, που μεταφέρονται εύκολα και δεν λερώνουν, όπως μήλο, αχλάδι, μανταρίνια,

- φρέσκα φρούτα ή χυμό, που μεταφέρονται εύκολα και δεν λερώνουν, όπως μήλο, αχλάδι, μανταρίνια, μπανάνα.

## Για τα ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ μαθαίνω, καλή υγεία πετυχαίνω!

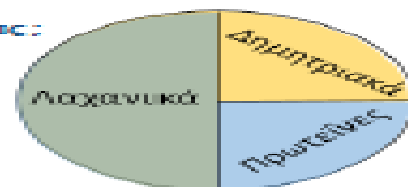
Τινα είναι τα κύρια γεύματα;  
-Πρωινό  
-Μεσημεριανό  
-Βραδινό

Μην ξεχνάς, όταν τρως, καλό είναι...

- Να κάθεται στο τραπέζι
- Να έχεις τα κατάλληλα σκεύη
- Να μην βλέπεις τηλεόραση
- Να έχεις παρέα
- Να τρως αργά
- Να τρως μέχρι να χορτάσεις

Πώς φτιάχνουμε το πιάτο μας:

Λαχανικά να είναι τα μισά!  
Και μετά θυμήσου:  
Πρωτεΐνες και δημητριακά,  
μοιρασμένα εξίσου!



Οι πρωτεΐνες περιλαμβάνουν τα πρωτεϊνούχα τρόφιμα δηλαδή τρόφιμα που ανήκουν στις ομάδες: γαλακτοκομικά, κρέας, πουλερικά και αυγό, ψάρια & θαλασσινά και όσπρια.

Ήξερες ότι...

Ένα θρεπτικό πιάτο είναι ένα πολύχρωμο πιάτο! Εσύ πόσα χρώματα μπορείς να φας σήμερα;



Δοκιμάζοντας καινούρια τρόφιμα, που δεν έχεις φάει ξανά πριν, μπορεί να ανακαλύψεις το καινούριο αγαπημένο σου. Μην φοβάσαι τις νέες γεύσεις, λοιπόν!



Τα λαχανικά μπορεί να είναι είτε ωμά είτε βραστά! Ανακάλυψε πώς σου αρέσουν περισσότερο και φρόντισε να τα περιλαμβάνεις στο γεύμα σου!

Τι πρέπει να αποφεύγουμε στη διατροφή μας



τηγανητές  
πατάτες



λουκάνικο



μαρμελάδα



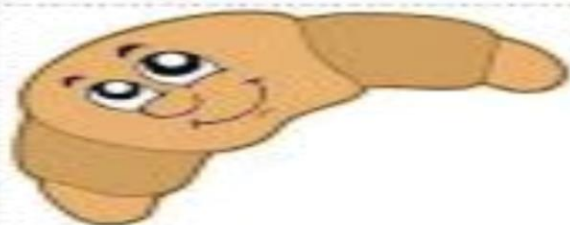
χλυκό



σοκολάτα



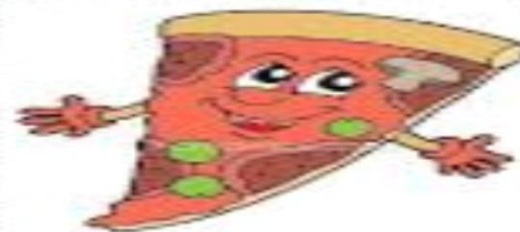
παχωτό



κρουασάν



μπισκότο



πίτσα

# Το τραγούδι της υγιεινής διατροφής

Στις σαλάτες  λέμε ΝΑΙ  
στα φρέσκα φρούτα  λέμε ΝΑΙ.  
Στα ψαράκια  λέμε ΝΑΙ  
και στα όσπρια  λέμε ΝΑΙ.  
Στο γαλατάκι  λέμε ΝΑΙ  
και στο ψωμάκι  λέμε ΝΑΙ.

ΟΧΙ στα γαριδάκια   
ΟΧΙ και στα ζαχαρωτά   
ΟΧΙ στα πατατάκια   
ΟΧΙ και στα γλυκά 

ΣΤΑΜΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ

Στο ρυζάκι  λέμε ΝΑΙ  
στα γιουβαρλάκια  λέμε ΝΑΙ.  
Στα φασολάκια  λέμε ΝΑΙ  
και στο λάδι  λέμε ΝΑΙ.  
Στο γιαούρτι  λέμε ΝΑΙ  
και στα φρούτα  λέμε ΝΑΙ.

ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες   
ΟΧΙ στα αναψυκτικά   
ΟΧΙ στις σοκολάτες   
ΟΧΙ και στα ανθυγιεινά 

ΣΤΑΜΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ

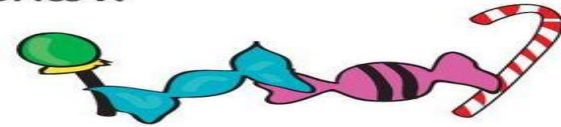
## Οι εχθροί των δοντιών σου

Όπως όλα τα όργανα του σώματός μας, τα δόντια και τα ούλα σου μπορούν να δεχθούν επίθεση από πολλούς εχθρούς. Ορισμένοι από τους πιο συχνούς είναι οι εξής:



### Βακτήρια

Εκατομμύρια μικροοργανισμοί ζουν στο σώμα μας. Οι περισσότεροι μας κάνουν καλό, αλλά άλλοι, ιδιαίτερα παρουσία ζάχαρης, παράγουν οξέα που επιτίθενται στην αδαμαντίνη των δοντιών και συμβάλουν στη φθορά των δοντιών και σε προβλήματα των ούλων.



### Γλυκά

Η ζάχαρη στις τροφές και τα ποτά είναι η κύρια αιτία φθοράς των δοντιών. Τα βακτήρια χρησιμοποιούν ζάχαρη για να παράγουν τα οξέα που επιτίθενται στα δόντια σου.

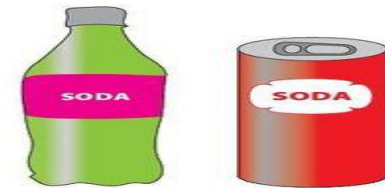


### Πλάκα

Έτσι, κάθε στόμα είναι γεμάτο βακτήρια, τα οποία τρέφονται με ζάχαρη και άλλες τροφές που καταναλώνουμε. Αυτά τα βακτήρια πολλαπλασιάζονται σε μια αόρατη κολλώδη μεμβράνη στα δόντια που ονομάζεται πλάκα. Η πλάκα συσσωρεύεται σε όλες τις επιφάνειες των δοντιών, ακόμη και σε εκείνες που δεν βλέπουμε.

### Οξύτητα

Τα όξινα ποτά, όπως τα αναψυκτικά και οι φρουτοχυμοί, μπορούν να επιτίθενται απευθείας στην αδαμαντίνη των δοντιών (αυτό ονομάζεται «διάβρωση»), με αποτέλεσμα τα δόντια σου να είναι πιο ευαίσθητα και ευάλωτα στη φθορά.



## Πλύσιμο δοντιών

Το σωστό βούρτσισμα των δοντιών είναι το βούρτσισμα που κρατάει τη στοματική κοιλότητα καθαρή χωρίς να τη φθείρει. Επίσης πρέπει να καθαρίσει τα δόντια από υπολείμματα τροφών και να αφαιρεί την οδοντική πλάκα. Τα σημεία ανάμεσα από τα δόντια θα πρέπει να καθαρίζονται με τη χρήση του οδοντικού νήματος, καθώς το βούρτσισμα δεν αρκεί.



# ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

Τα δοντάκια μου βουρτσίζω  
να' ναι πάντα καθαρά.  
Την τερηδόνα εγώ δεν θέλω  
να έχω συντροφιά.

Οδοντόβουρτσα κι οδοντόκρεμα  
φίλοι μου είναι καλοί.  
Με τη βοήθεια τους έχω  
πάντα δόντια υγιή.

Συγγραφέας Έλενα  
Κυριάκου

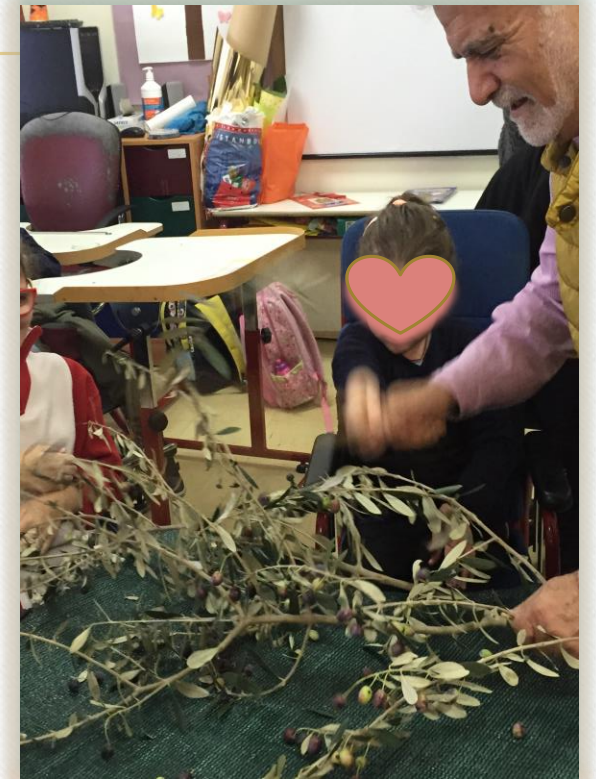


# Φύλλα εργασίας



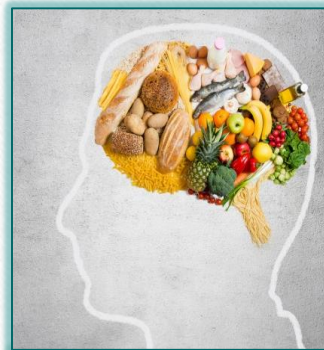


# Βιωματική δραστηριότητα σχετικά με την παραγωγή λαδιού



Σας ευχαριστούμε για την  
προσοχή σας!

Η τροφή σου να είναι το φάρμακό  
σου και το φάρμακό σου να είναι η  
τροφή σου.



ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ