



Πανελλήνιος Σύλλογος
Διαιτολόγων - Διατροφολόγων



Ένωση Διαιτολόγων –
Διατροφολόγων Ελλάδας

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Τρώω έξυπνα! Νιώθω καλά!

**ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ
Α-Β-Γ ΚΑΙ Δ ΤΑΞΗΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - Αθήνα 2024

Όλοι χρειάζεται να τρώμε και να πίνουμε νερό καθημερινά

- Γιατί;



Όλοι χρειάζεται να τρώμε και να πίνουμε νερό καθημερινά

- Για να μεγαλώσουμε σωστά και να έχουμε ενέργεια!



Όλοι χρειάζεται να τρώμε και να πίνουμε νερό κάθε ημέρα

- Για να είμαστε υγιείς και δυνατοί για το παιχνίδι!



Όλοι χρειάζεται να τρώμε και να πίνουμε νερό καθημερινά

- Για να είμαστε δραστήριοι και καλύτεροι στα μαθήματα!



Υπάρχουν διαφορετικές ομάδες τροφίμων!

Ποιο τρόφιμο μπορείς να δεις εδώ;



Ποιο είναι το αγαπημένο σου τρόφιμο;



Ποιο τρόφιμο δεν σου αρέσει;



Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

- Είναι καλό να καταναλώνετε πολλά φρούτα και λαχανικά



- Ποια τρόφιμα βλέπετε παραπάνω;

Πόσα; 3 φρούτα και 2 λαχανικά την ημέρα!



Με διαφορετικό
χρώμα για ποικιλία
και πολλές
βιταμίνες!!!

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Καταβροχθίστε ένα Ουράνιο Τόξο



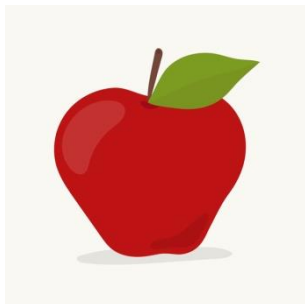
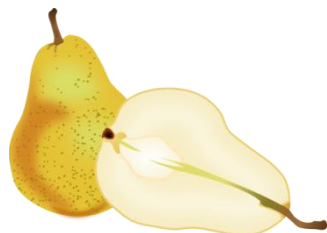
- Όσα περισσότερα χρώματα και ποικιλία υπάρχει στα φρούτα και τα λαχανικά που καταναλώνουμε τόσο περισσότερο φροντίζουμε την υγεία μας
- Διαλέγουμε φρούτα και λαχανικά της εποχής!



Φθινόπωρο

ΦΡΟΥΤΑ

- αχλάδι, μήλο,
- σταφύλια, ρόδι



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

καρότα, παντζάρια, μαρούλι,
σπανάκι, χόρτα

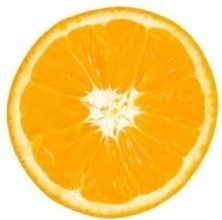




Χειμώνας

ΦΡΟΥΤΑ

πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι,
μανταρίνι, μπανάνα



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

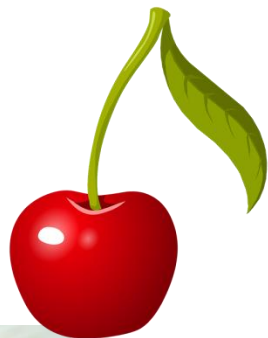
πράσα, μπρόκολο,
κουνουπίδι, λάχανο





ΦΡΟΥΤΑ

φράουλα, κεράσι,
βερίκοκο



Άνοιξη

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

αρακάς, καρότο,
κολοκυθάκι,
κρεμμυδάκι





Καλοκαίρι

ΦΡΟΥΤΑ

καρπούζι, πεπόνι,
σύκο, ροδάκινο,
νεκταρίνι, σταφύλια



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

φασολάκια, ντομάτα
μπάμιες, πιπεριές,
αγγούρι, μελιτζάνες,
κολοκυθάκι



Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

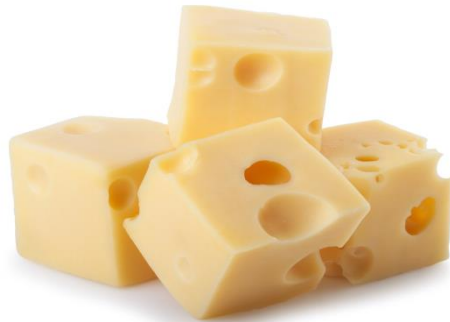
- Είναι καλό να καταναλώνετε τρόφιμα, όπως, πατάτα, ψωμί, ρύζι και ζυμαρικά



- Έφαγες κάποιο από τα παραπάνω τρόφιμα χθες;

Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

- Είναι καλό να καταναλώνετε τρόφιμα, όπως, γάλα, τυρί, γιαούρτι



- Ποιο από τα παραπάνω τρόφιμα είναι το αγαπημένο σου;

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ για γερά κόκκαλα και δόντια

Πόσα;

3 μερίδες την ημέρα



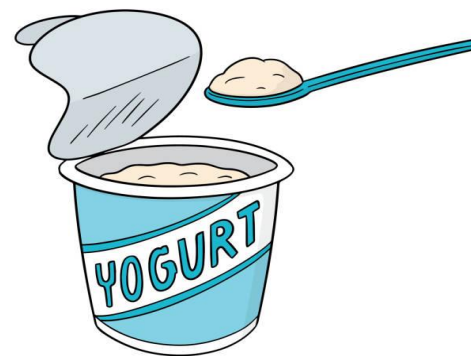
1 ποτήρι γάλα

=



1 κομμάτι τυρί

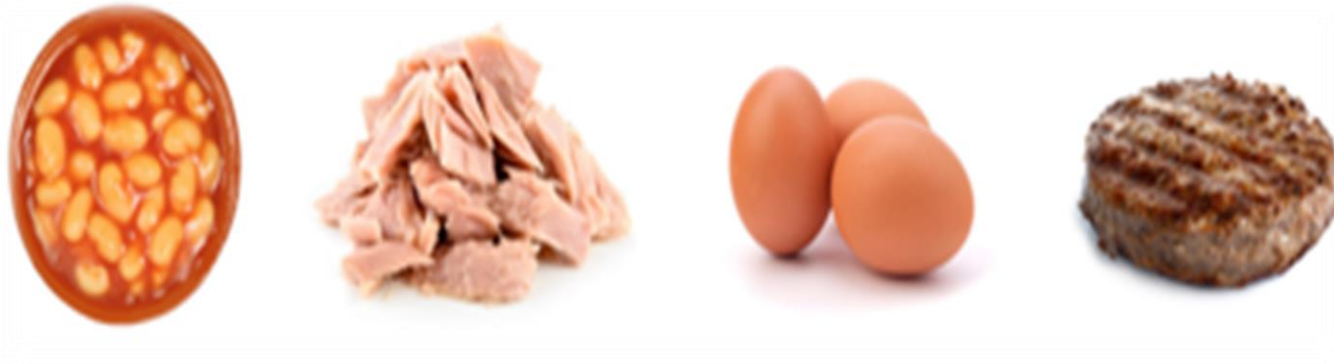
=



1 κεσεδάκι γιαούρτι

Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

- Πρέπει να καταναλώνετε τρόφιμα, όπως, όσπρια, ψάρι, αυγά, κρέας



- Μπορείς να ονοματίσεις τα παραπάνω τρόφιμα;

ΝΕΡΟ

- Πίνω νερό, όχι μόνο, όταν διψάω
- Έχω πάντα νερό μαζί μου στο σχολείο
- Πίνω άφθονο νερό κατά τη διάρκεια και μετά τη γυμναστική μου



Ιδέες για ένα γευστικό πρωινό

- Γάλα + δημητριακά + φρούτο
- Φρούτο + τοστ
- Φρούτο + 2 φρυγανιές + 1 αυγό
- Γιαούρτι + φρούτο+ κουλούρι
- Γάλα + 1 φέτα ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα + φρούτο
- Κουλούρι με σουσάμι + τυρί + φυσικό χυμό



Σνακ

- Τοστ με τυρί ,ντομάτα και μαρούλι
- Τοστ με ταχίνι και μέλι
- Φρούτα (μπανάνα, μήλο, μανταρίνια) ή φουσ. χυμό
- 1 μικρό κομμάτι σπιτική πίτα ή κέικ
- 1 κουλούρι με σουσάμι
- 1 μπάρα δημητριακών
- 1 μικρό παστέλι
- Ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα





Μαγειρεύω και δοκιμάζω γεύσεις με ασφάλεια



Βγάζω από τα
χέρια μου το
ρολόι μου ή τα
βραχιόλια μου



Δένω πίσω
τα μακριά
μαλλιά μου



Ανεβάζω τα
μανίκια μου,
πάνω από
τον αγκώνα
μου

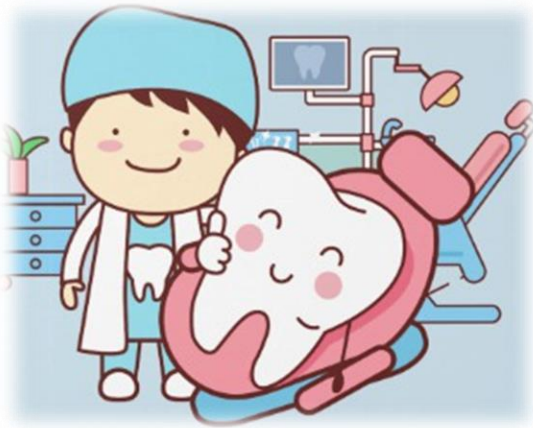


Βάζω μία
ποδιά



Πλένω και
στεγνώνω
καλά τα
χέρια μου

Προσέχω τα δόντια μου βράδυ-πρωί!



Επισκέπτομαι
συχνά τον
οδοντίατρο
μου



Δεν τρώω
γλυκά και
ζάχαρη πριν
τον ύπνο



Βουρτσίζω τα
δόντια μου 2
φορές την ημέρα,
πρωί και βράδυ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΤΩΡΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΤΡΩΩ ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΓΕΡΟ ΚΑΙ
ΔΥΝΑΤΟ!!!!**

