



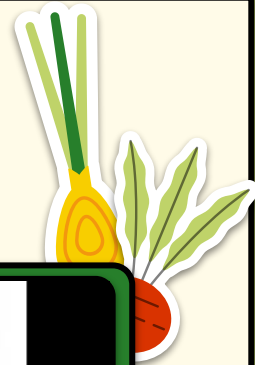
**Πρωινό και  
κολατσιό να' ναι  
πάντα υγιεινό  
- Etwinning Project -**

Δημοτικό Σχολείο Νέας Ζίχνης



# Διατροφή & Σωματική Δραστηριότητα για υγιή ανάπτυξη!

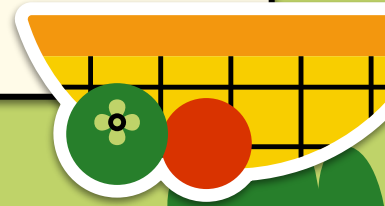
Ας παρακολουθήσουμε το διπλανό βίντεο του προγράμματος ΕΥΖΗΝ, όπου τονίζεται η αξία της ισορροπημένης διατροφής και της σωματικής άσκησης στην υγεία...



Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=v-vOZxQd3XU>



# Ομάδες Τροφίμων





# Ομάδες Τροφίμων



Δημητριακά



Φρούτα &  
Λαχανικά



Γαλακτοκομικά



Όσπρια

Κρέας



Ψάρια &  
Θαλασσινά



Λίπη & Έλαια



Γλυκά



# Ομάδες Τροφίμων για πρωινό και κολατσιό



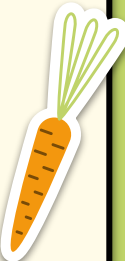
Δημητριακά



Φρούτα και Λαχανικά



Γαλακτοκομικά





Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών;

Ψωμί



Μακαρόνια



Ρύζι



Κουλούρια



Δημητριακά πρωινού



Βρώμη



Κριτσίνια



Φρυγανιές-Τταξιμάδια



Και ορισμένα αμυλούχα λαχανικά όπως η πατάτα, το καλαμπόκι και ο αρακάς



# Δημητριακά

Για ενέργεια καθημερινά, βάζω στο πιάτο μου δημητριακά

Τι μου προσφέρουν;

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

Υδατάνθρακες  
Πρωτεΐνες  
Φυτικές ίνες  
Βιταμίνες Β

Ήξερες ότι....

Τα τρόφιμα αυτά αποτελούν τη βάση της διατροφής μας και περιέχονται σχεδόν σε κάθε γεύμα μας!



Καλό είναι να προτιμάμε τα δημητριακά ολικής άλεσης γιατί περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες ωφελούν την υγεία μας και βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού μας!

Σε αυτή την ομάδα ανήκουν και τρόφιμα όπως ο τραχανάς και οι χυλοπίτες, που είναι παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα



# Φρούτα & Λαχανικά

Φρούτα και λαχανικά, τρώω απ' αυτά  
πολλά

Ποια τρόφιμα  
ανήκουν στην ομάδα  
των φρούτων;

Φρούτα



Αποξηραμένα φρούτα



Χυμοί φρούτων



Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των  
λαχανικών;

Και  
άλλα  
πολλά!!



Τι μου προσφέρουν;

Μου προσφέρουν ενέργεια,  
πολλές βιταμίνες και  
συμβάλλουν στη διατήρηση της  
υγείας!

Υδατάνθρακες  
Νερό  
Φυτικές ίνες  
Πολλές βιταμίνες

Τα φρούτα και τα  
λαχανικά μας δροσίζουν  
και μας δίνουν πολύ νερό  
για να ενυδατωνόμαστε!

Ήξερες ότι...

Μεγαλύτερη ποικιλία  
σημαίνει πως τρώμε  
πολλών ειδών και  
χρωμάτων φρούτα και  
λαχανικά!

Τα φρούτα και τα λαχανικά  
βοηθούν στην καλή  
λειτουργία του εντέρου μας  
γιατί περιέχουν πολλές  
φυτικές ίνες!

Επιλέγουμε φρούτα και  
λαχανικά σε χρώματα πολλά  
για να παίρνουμε βιταμίνες  
για το δέρμα, μάτια και μαλλιά!

Η πατάτα, το καλαμπόκι, ο  
αρακάς και τα φασολάκια  
(αμυλούχα λαχανικά) δεν  
κατατάσσονται διατροφικά  
στην ομάδα των λαχανικών,  
αλλά στην ομάδα των  
δημητριακών!



# Γαλακτοκομικά

Για να έχω κόκαλα γερά, τρώω γαλακτοκομικά

Ποια τρόφιμα ανήκουν στα γαλακτοκομικά;

Γάλα



Γιαούρτι



Τυρί



Τι μου προσφέρουν;

Συστατικά απαραίτητα για ένα γερό σκελετό και πολύτιμα για τη σωματική ανάπτυξη!

Πρωτεΐνες  
Ασβέστιο  
Φώσφορο  
Βιταμίνη D

Ήξερες ότι....

Προσλαμβάνουμε βιταμίνη D και μέσω της έκθεσης στον ήλιο.

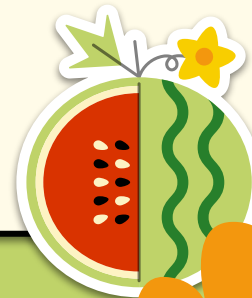
Η Ελλάδα παράγει πολλά είδη τυριών, από τα οποία αρκετά έχουν χαρακτηριστεί ως προϊόντα προστατευόμενης γεωγραφικής προέλευσης.

Η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο, αν και προέρχονται από το γάλα, κατατάσσονται στην ομάδα των λιπών και ελαίων, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε λίπος.





# Υγιεινές επιλογές για πρωινό



# Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό

Για ένα πλήρες πρωινό,  
συνδυάζω τρόφιμα από τις  
παρακάτω κατηγορίες:

Γαλακτοκομικά



+

Δημητριακά



+

Φρούτα & λαχανικά



Τι μου προσφέρει;

- Με γεμίζει ενέργεια για να ξεκινήσει η μέρα μου.
- Βελτιώνει την απόδοσή μου στα μαθήματα.
- Βελτιώνει τη διάθεσή μου.
- Με βοηθά να μπορώ να ελέγχω την πείνα και το βάρος μου.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό μου και έτσι με προστατεύει από τη γρίπη και το κρυολόγημα.

## Ήξερες ότι....

Το πρωινό γεύμα συχνά αναφέρεται και ως «ο βασιλιάς των γευμάτων», καθώς αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας.



Το πρωινό γεύμα που καταναλώνεται στο σπίτι είναι συνήθως πιο θρεπτικό, σε σχέση με αυτό που καταναλώνεται στο δρόμο ή το σχολείο, γιατί περιέχει περισσότερες υγιεινές επιλογές τροφίμων.



Επιλογές όπως έτοιμες τυρόπιτες, κρουασάν, συσκευασμένα μπισκότα, σοκολατούχα γάλατα και έτοιμοι χυμοί αποτελούνται από πολλές θερμίδες που όμως δεν συνοδεύονται από ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά. Δηλαδή, οι σπιτικές επιλογές είναι σίγουρα μια καλύτερη λύση για το πρωινό μου!!



# Δραστηριότητα 1

Τα γράμματα μπερδεύτηκαν!  
Πρέπει να τα βάλεις σε σειρά για να  
εμφανιστούν οι οδηγίες για την  
προετοιμασία του πρωινού



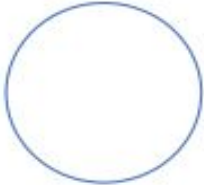







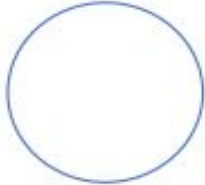



«Καλημερα! Στο τραπέζι υπάρχουν φρέσκα  
π.....(ροτκαλιασ) για να στίψεις χ.....(μυσ). Για να  
φτιάξεις το τοστ παίρνεις δύο φέτες ψ.....(ιμω)  
ολικής άλεσης. Μέσα θα προσθέσεις μία φέτα τ.....(υιρ)  
και λίγα φύλλα μ.....(ρουλιουα) καθώς και φέτες  
ν.....(ματαστο). Αλλιώς υπάρχει θ.....(υμαρσιοι)  
μέλι από το χωριό για να φάς με φρέσκο γιαούρτι και  
ξηρούς κ.....(παρυος).  
Βιάσου μη χάσεις το σχολικό!»

# Δραστηριότητα 2

Σε κάθε συνδυασμό σχεδιάζω κάποιο τρόφιμο από την ομάδα τροφίμων που λείπει (γαλακτοκομικά, δημητριακά, φρούτα & λαχανικά), ώστε να σχηματιστεί ένα πλήρες πρωινό



	+		+	
	+		+	
	+		+	
	+		+	

# Υγιεινές επιλογές για κολατσιό



# Τα σνακ μέσα στη μέρα... την πείνα κάνουν πέρα

Τι μου προσφέρουν;

Ενέργεια και με  
βοηθούν να ελέγχω  
την όρεξή μου μέχρι το  
επόμενο γεύμα!

Ικανοποιητική  
πρόσληψη των  
απαραίτητων  
θρεπτικών συστατικών,  
όπως πρωτεΐνες,  
υδατάνθρακες,  
βιταμίνες κ.ά.

Όταν πεινάω πολύ ή το επόμενο γεύμα θα αργήσει,  
μπορώ να καταναλώσω δύο τρόφιμα από δύο από  
τις ομάδες που αναφέρονται αριστερά  
(γαλακτοκομικά, δημητριακά, φρούτα & λαχανικά).

Για τα ενδιάμεσα  
γεύματα μου επιλέγω  
τρόφιμα από μια από τις  
παρακάτω ομάδες  
τροφίμων:

Γαλακτοκομικά



ή

Δημητριακά



ή

Φρούτα & Λαχανικά



Ήξερες ότι....

Ενδιάμεσα γεύματα ή σνακ είναι το δεκατιανό, το απογευματινό και το σνακ πριν τον βραδινό ύπνο.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας καταναλώνουμε τουλάχιστον 2 φορές σνακ.

Η κατανάλωση σνακ μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση ενός επιθυμητού βάρους.



Τα πιο ωφέλιμα σνακ είναι τα σπιτικά.







# Δραστηριότητα 4



Ας τοποθετήσουμε στις 2 στήλες τα παρακάτω 14 τρόφιμα ανάλογα με το πόσο καλή επιλογή σαν σνακ είναι.

**Τρόφιμα:** ντόνατ, γιαούρτι, τoστ, αυγό, αναψυκτικά, γαριδάκια, μπισκότα, μπάρες δημητριακών, ξηροί καρποί, πατατάκια, παγωτό, αποξηραμένα φρούτα, σοκολάτα, κουλούρι

## Πολύ καλές επιλογές

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

## Λιγότερο καλές επιλογές

- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.

