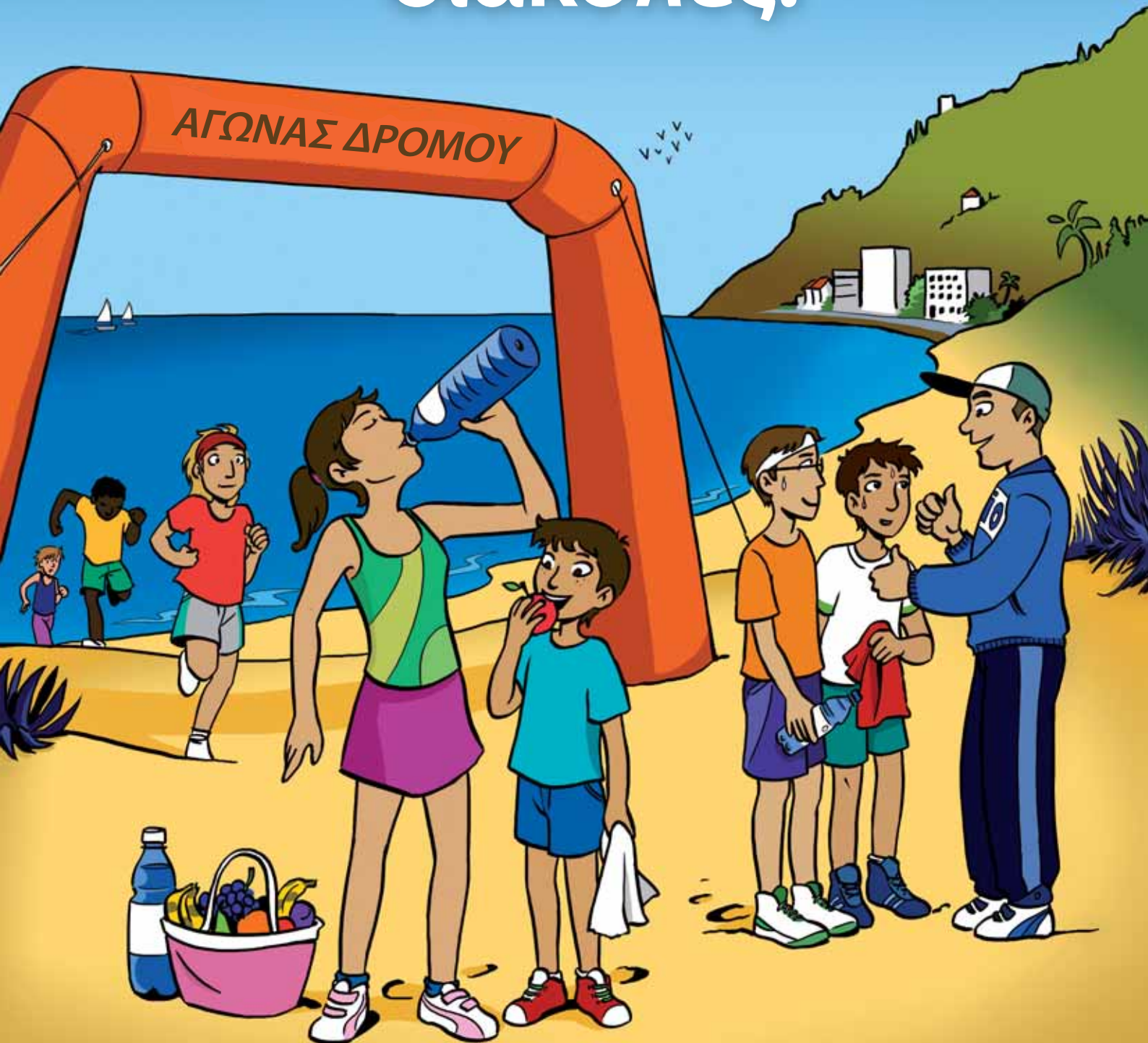




ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Ευρωπαϊκός Χώρος
Έρευνας

Οι πιο υγιεινές διακοπές!



Οι πιο υγιεινές διακοπές!

Σεναριογράφος του πρωτοτύπου: Lisa LOCCHI με την Isabelle DE FROIDMONT-GOERTZ και τη Nathalie VERCRUYSSSE

Εκδότης: Martin Keith PIPER

Γραφίστας: Aelys HASBUN για το Let it Bee

Συντονισμός της μετάφρασης: Emilie TOURNIER

Food, Agriculture and Fisheries, and Biotechnology

Knowledge-Based Bio-Economy (KBBE)

Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Γενική Διεύθυνση Έρευνας και Καινοτομίας

Διεύθυνση «Βιοτεχνολογίες — Γεωργικά Προϊόντα Διατροφής»

Επαφή: Isabelle DE FROIDMONT-GOERTZ

Ηλεκτρονική διεύθυνση : Isabelle.De.Froidmont-Goertz@ec.europa.eu

Διεύθυνση —Υγεία

Επαφή: Nathalie VERCRUYSSSE

Ηλεκτρονική διεύθυνση : Nathalie.VERCRUYSSSE@ec.europa.eu





Οι πιο υγιεινές διακοπές!

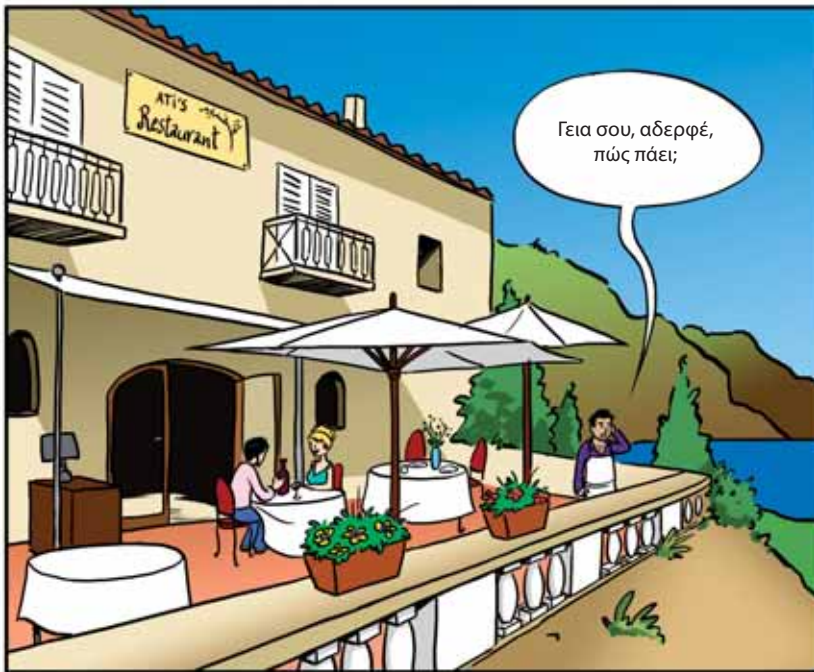




Έφτασε το καλοκαίρι. Ο Κώστας, η Λένα και ο Βασίλης ετοιμάζουν τις βαλίτσες τους περιμένοντας να γυρίσουν στο σπίτι οι γονείς τους. Τους συναρπάζει η ιδέα ότι θα φύγουν από τη μεγάλη πόλη για να πάνε διακοπές οικογενειακάς.







Γεια σου, αδερφέ, πώς πάει;



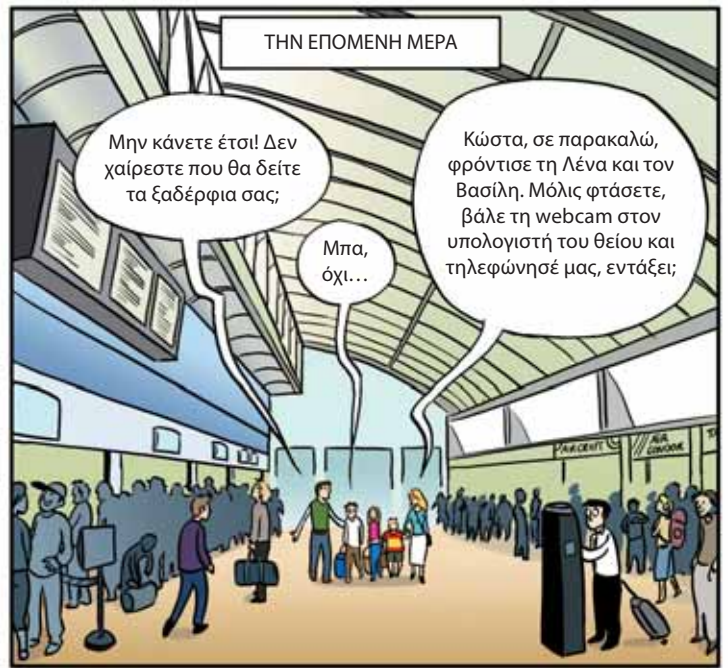
Χειρότερα δεν γίνεται. Δεν μπορούμε να πάμε διακοπές. Έχουμε προβλήματα στη δουλειά...

Πω, πω, δράμα! Και τι θα κάνουν τα παιδιά;



Δεν ξέρω. Φαντάζομαι πως θα πρέπει να μείνουν μαζί μας...

Με τίποτα! Βγάλε τα εισιτήριά τους και στείλ' τα εδώ! Θα χαρούμε πολύ να έρθουν να μείνουν μαζί μας!



ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ

Μην κάνετε έτσι! Δεν χαιρέστε που θα δείτε τα ξαδέφρια σας;

Κώστα, σε παρακαλώ, φρόντισε τη Λένα και τον Βασίλη. Μόλις φτάσετε, βάλτε τη webcam στον υπολογιστή του θείου και τηλεφώνησέ μας, εντάξει;

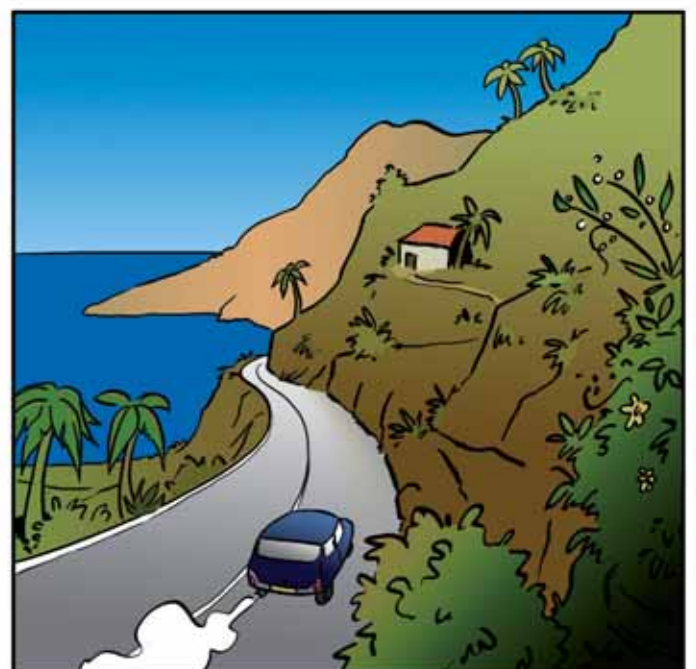
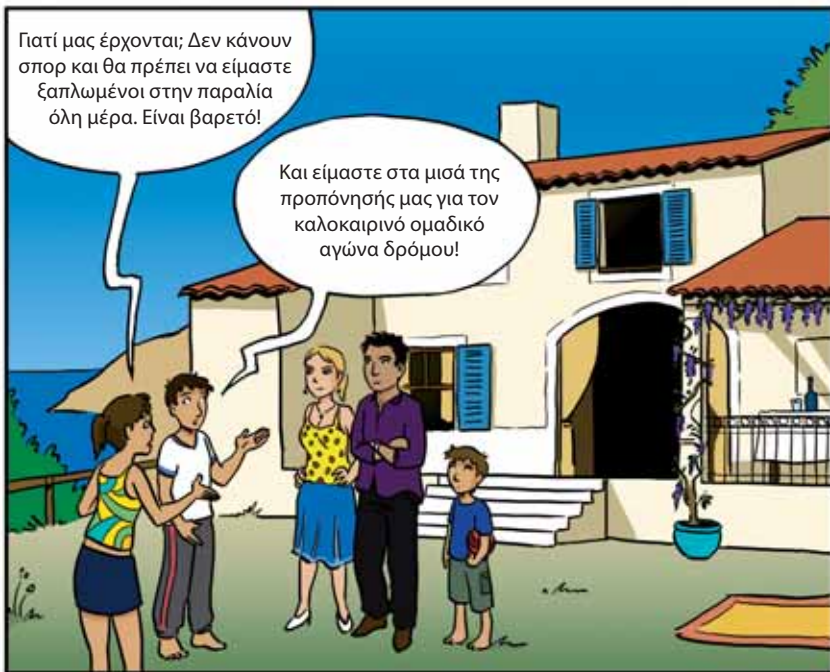
Μπα, όχι...



Εντάξει, μαμά, μη σε νοιάζει. Όλα θα πάνε καλά!

Και μην ξεχνάτε —κάθε βράδυ στις 8 στον υπολογιστή!









Πρωινό! Πού είναι η σοκολάτα, η ζάχαρη και η μαρμελάδα;

Αντί γι' αυτά, γιατί δεν δοκιμάζεις μερικά φρούτα, που είναι γεμάτα βιταμίνες και ενέργεια;

Είδε κανείς τη Λένα;



Καλημέρα. Ωχ, δεν κοιμήθηκα και πολύ καλά.

Μάλλον επειδή πέρασες πολλή ΩΡΑ στον υπολογιστή χτες.

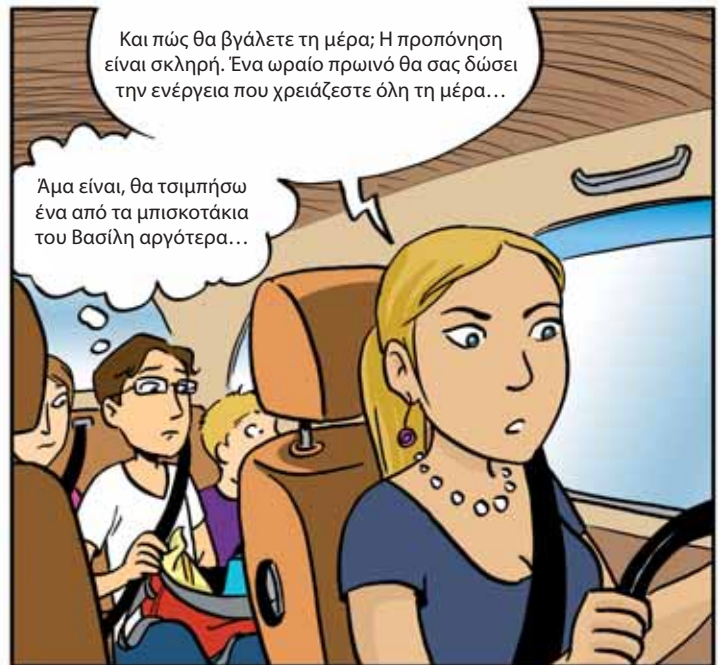
Φάε κάτι για πρωινό.

Ίσως αργότερα...



Κώστα, Λένα, δεν φάγατε τίποτα σήμερα το πρωί! Το πρωινό είναι σημαντικό για το σώμα σας και το μυαλό σας...

Δεν πεινάμε και τόσο το πρωί...



Και πώς θα βγάλετε τη μέρα; Η προπόνηση είναι σκληρή. Ένα ωραίο πρωινό θα σας δώσει την ενέργεια που χρειάζεστε όλη τη μέρα...

Άμα είναι, θα τιμητήσω ένα από τα μπισκοτάκια του Βασιλή αργότερα...



Γεια σας, παιδιά, λέγομαι Αντώνης, είμαι ο προπονητής σας. Θα σας προπονήσω για τον ομαδικό αγώνα δρόμου!

Τι σπορ κάνετε εκεί που μένετε;

Κάνουμε σπορ μία φορά τη βδομάδα στο σχολείο και σκι...



Δεν είναι και πολύ... μου φαίνεται πως πρέπει να σας προετοιμάσουμε λιγάκι για τον αγώνα. Σήμερα θα ξεκινήσουμε με πέντε λεπτά τρέξιμο. Αύριο, δέκα λεπτά. Σε δυο βδομάδες, νομίζω πως θα είστε έτοιμοι να τρέξετε μαζί μας!

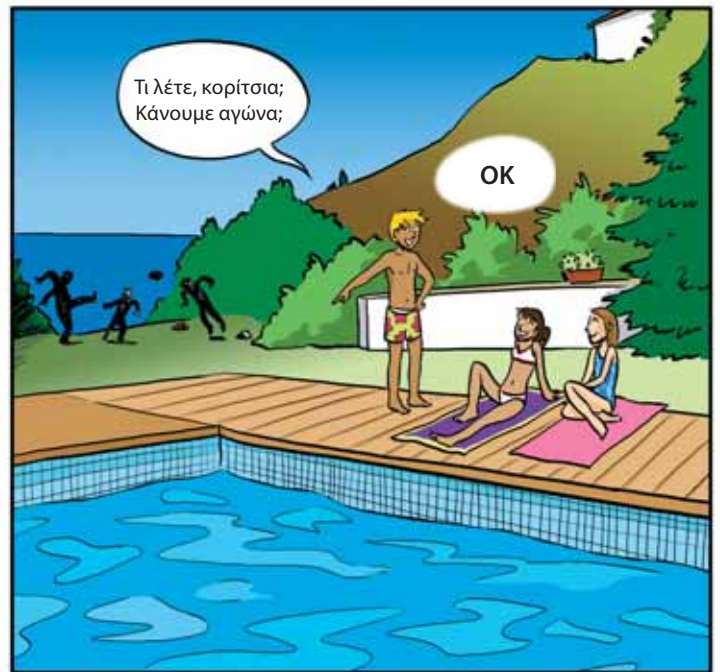


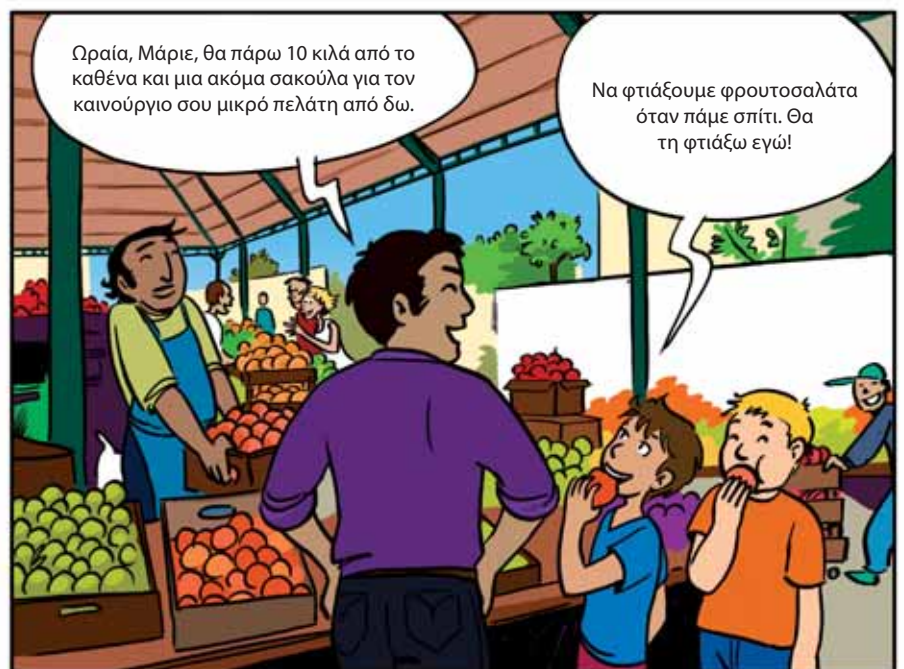
Τι; Μόνο πέντε λεπτά; Σιγά το πράμα!

Ναι, είναι ό,τι πρέπει για να αποκτήσετε αντοχή.







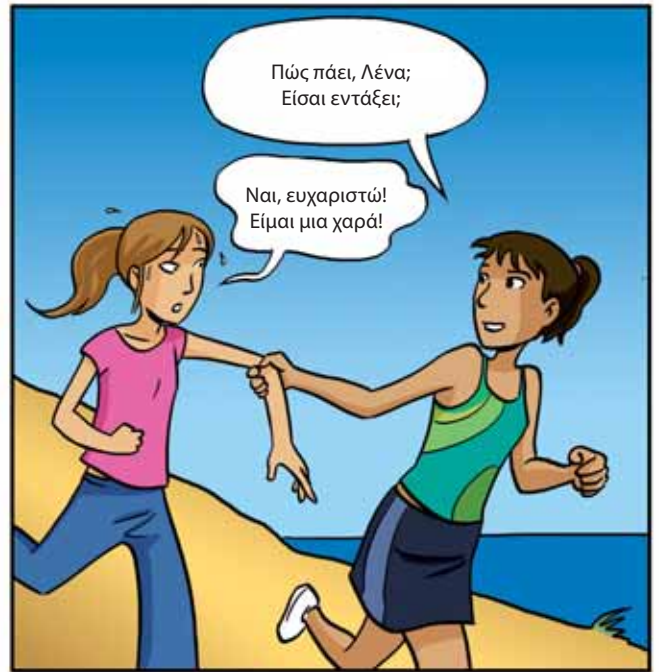


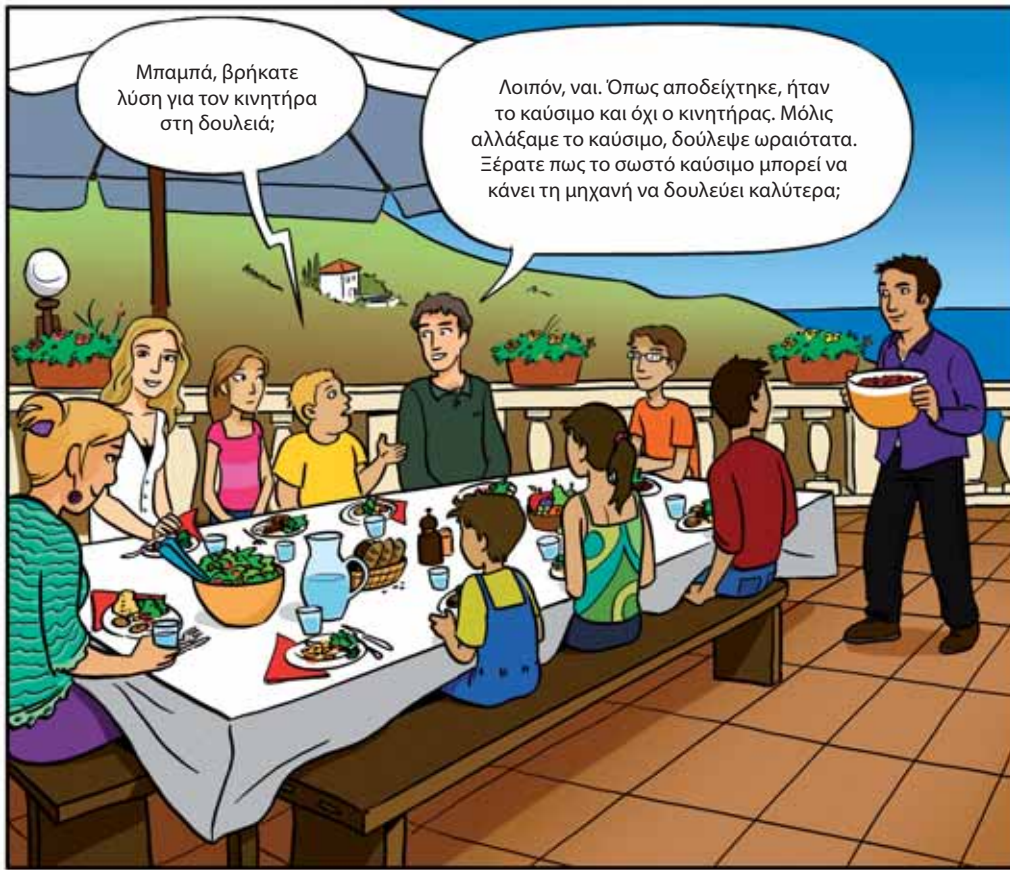


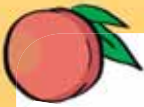












Το μυστικό για να έχεις καλή υγεία, δυνατό σώμα και κοφτερό μυαλό

- 1) **Μη γεμίζεις πολύ το πιάτο σου!** Σταμάτα να τρως μόλις χορτάσεις.
- 2) **Τα λαχανικά σου κάνουν καλό!** Απόλαυσέ τα και διασκέδασε: γέμισε το πιάτο σου με χρώματα και υγιεινό φαγητό!

Μια πινελιά πράσινο: **σπανάκι, μπρόκολο, αρακάς, κολοκυθάκια, φασολάκια**

Μια πινελιά πορτοκαλί: **καρότα**

Μια πινελιά κίτρινο: **πατάτες**

Μια πινελιά κόκκινο: **ντομάτες, κόκκινες πιπεριές**

Μια πινελιά μοβ: **μελιτζάνες**

Μια πινελιά άσπρο: **σόγια, λάχανο**

Να αποφεύγεις τα τηγανητά λαχανικά ή τα λαχανικά με κρέμα, τυρί ή βούτυρο. Προτίμησε το ελαιόλαδο!

- 3) **Πάρε ασβέστιο για τα κόκκαλά σου.** Για να φτιάξεις γερά κόκκαλα, πίνε γάλα ημίπαχο ή άπαχο και τρώγε κι άλλα γαλακτοκομικά, όπως γιαούρτι.
- 4) **Τρώγε φρούτα κάθε μέρα, είτε με τα γεύματα είτε όταν πεινάσεις!**
Είναι γεμάτα βιταμίνες και θα σε γεμίζουν ενέργεια!
- 5) **Να χρησιμοποιείς ΛΙΓΟΤΕΡΟ αλάτι, ζάχαρη και λίπη!**
- 6) **Να κινείσαι!** Η άσκηση είναι σημαντική για την ανάπτυξη των μυών και καίει θερμίδες. Θα δεις διαφορά ακόμα και με κάτι τόσο απλό όσο το παιχνίδι στο ύπαιθρο.
- 7) **Πίνε νερό** αντί για αναψυκτικά με ζάχαρη.



Έρευνα για τη διατροφή και την υγεία στην ΕΕ

IDEFICS - www.ideficsstudy.eu
HELENA - www.helenastudy.com
PROCHILDREN - www.prochildren.org
DIOGENES - www.diogenes-eu.org
LIPGENE - www.ucd.ie/lipgene
NUTRIMENTHE - www.nutrimenthe.eu
ADAPT - www.ADAPT-EU.net
DIABIMMUNE - www.diabimmune.org
DIAPREPP - www.diaprepp.eu
PREPOBEDIA - www.prepobedia.org
DIAMAP - www.diamap.eu
LipidomicNet - www.lipidomicnet.org
METABO - www.metabo-eu.org
DiAdvisor - www.diadvisor.eu
DIABESITY - www.eurodiabesity.org
EUROSTEMCELL - www.eurostemcell.org
EARNEST - www.earnest.web.med.uni-muenchen.de/index2.html
EUROTHYMAIDE - www.eurothymaide.org/common/home.asp
IMMIDIAB - www.med.uio.no/iasam/arbeidstrygd/immidiab
EUGENE2 - www.eugene2.com
HEPADIP - www.hepadip.org
EXGENESIS - www.dundee.ac.uk/lifesciences/exgenesis
EURODIA - www.eurodia.info/
SAVEBETA - www.savebeta.eu
EUROPREVOB - www.lshhtm.ac.uk/hsru/prevob
HOPE - www.hopeproject.eu/
LIPIDOMICS - www.lipidomics.net

Με την έρευνα για τη διατροφή και την υγεία, που χρηματοδοτείται σε ευρωπαϊκό επίπεδο, καταβάλλονται εντατικές προσπάθειες ώστε να εντοπιστούν οι παράγοντες που επηρεάζουν την παχυσαρκία και το περιττό βάρος και ιδίως να βρεθούν οι αποτελεσματικότεροι τρόποι για να πάψουν να γίνονται υπέρβαρα τα παιδιά. Οι δικτυακοί τόποι της ΕΕ που αφορούν την έρευνα αποτελούν αξιόπιστη πηγή πληροφοριών και διευκολύνουν το κοινό να ενημερωθεί σχετικά με τα οφέλη της υγιεινής διαβίωσης. Παρουσιάζουν τις τελευταίες ερευνητικές εξελίξεις κατά τρόπο μοναδικό.

Ευρωπαϊκή Επιτροπή
Γενική Διεύθυνση Έρευνας και Καινοτομίας
Διεύθυνση «Βιοτεχνολογίες — Γεωργικά Προϊόντα Διατροφής»

* Επισκεφθείτε τους δικτυακούς τόπους της Ευρωπαϊκής Επιτροπής:
Η παρέα της γεύσης: http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index_el.htm
Κατευθυντήριες γραμμές της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη σωματική άσκηση:
www.ec.europa.eu/sport/index_en.htm
Το πρόγραμμα για φρούτα στα σχολεία:
http://ec.europa.eu/agriculture/markets/fruitveg/sfs/index_en.htm



ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΙΤΕ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΕ

Δωρεάν εκδόσεις:

- από το EU Bookshop (<http://bookshop.europa.eu>).
- από τα γραφεία εκπροσώπησης ή τις αντιπροσωπείες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Στοιχεία επικοινωνίας θα βρείτε στο διαδίκτυο (<http://ec.europa.eu>) ή θα τα ζητήσετε με φαξ στον αριθμό +352 2929-42758.

Εκδόσεις επί πληρωμή:

- από το EU Bookshop (<http://bookshop.europa.eu>).

Συνδρομές επί πληρωμή (π.χ. ετήσιες σειρές της *Επίσημης Εφημερίδας της Ευρωπαϊκής Ένωσης*, συλλογές της νομολογίας του Δικαστηρίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης):

- μέσω των εμπορικών αντιπροσώπων της Υπηρεσίας Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης (http://publications.europa.eu/others/agents/index_el.htm).

Η Άμεση Ευρώπη είναι μια υπηρεσία που σας βοηθά να βρείτε απαντήσεις στα ερωτήματά σας για την Ευρωπαϊκή Ένωση

Αριθμός δωρεάν τηλεφωνικής κλήσης (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*)Ορισμένες εταιρείες κινητής τηλεφωνίας δεν επιτρέπουν την πρόσβαση στους αριθμούς 00 800 ή μπορεί να χρεώνουν την κλήση.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΝΟΜΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

Ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο που ενεργεί εξ ονόματός της ευθύνεται για την ενδεχόμενη χρήση των κάτωθι πληροφοριών. Οι γνώμες που εκφράζονται δεσμεύουν μόνον τον συντάκτη (τους συντάκτες) και δεν θεωρείται ότι συνιστούν επίσημες θέσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Περισσότερες πληροφορίες για την Ευρωπαϊκή Ένωση παρέχονται από το διαδίκτυο (<http://europa.eu>).

Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Οι πιο υγιεινές διακοπές!

Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2011

2011 — 20 σ. — 21 x 29,7 cm

ISBN 978-92-79-18686-8

doi:10.2777/34507

© Ευρωπαϊκή Ένωση, 2011

Επιτρέπεται η αναπαραγωγή με αναφορά της πηγής.

Printed in Belgium

ΤΥΠΩΜΕΝΟ ΣΕ ΧΑΡΤΙ ΛΕΥΚΑΣΜΕΝΟ ΧΩΡΙΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑΚΟ ΧΛΩΡΙΟ (ECF)





ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
Ευρωπαϊκός
Χώρος Έρευνας

ΚΙ-81-08-441-ΕΛ-С

**Απόκτησε καλή φυσική κατάσταση
διασκεδάζοντας!**

Ο Κώστας, η Λένα και ο Βασίλης ανακαλύπτουν έναν διαφορετικό τρόπο ζωής όταν πηγαίνουν να περάσουν τις καλοκαιρινές τους διακοπές με τα ξαδέρφια τους... Θα χρειαστεί ν' αλλάξουν κάποιες κακές συνήθειες για να μπορέσουν να συμμετάσχουν στον ομαδικό αγώνα δρόμου!

Όπως ο Κώστας, η Λένα και ο Βασίλης, πάρε την υγεία σου στα σοβαρά! Είναι σημαντικό και πραγματικά απλό να έχεις καλή φυσική κατάσταση. Φτάνει να τρως καλά και να γυμνάζεσαι!

Να θυμάσαι πως, αν είσαι σε καλή φυσική κατάσταση, το σώμα σου λειτουργεί καλύτερα, αισθάνεσαι όμορφα και μπορείς να κάνεις όλα όσα θέλεις. Έτσι, θα μπορέσεις επίσης να διατηρήσεις το σωστό βάρος και να συγκεντρώνεσαι καλύτερα στο σχολείο.

Θυμήσου τι λέει ο προπονητής:

«Το σώμα μας είναι σαν μηχανή:
χρειάζεται το σωστό καύσιμο!»



Υπηρεσία Εκδόσεων

ISBN 978-92-79-18686-8



9 789279 186868