



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ
ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Πληροφοριανά σας λέμε.....



- Η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου έχει αλλάξει θεαματικά τις τελευταίες 3 - 4 δεκαετίες με αποτέλεσμα να εγκαταλειφτεί η παραδοσιακή Μεσογειακή Δίαιτα. Η αλλαγή αυτή είναι υπεύθυνη, όπως έχει αποδειχθεί από πληθώρα Ιατρικών μελετών, για την έξαρση των χρόνιων νοσημάτων φθοράς που παρατηρείται τις τελευταίες δεκαετίες.
- Είναι επομένως θεμελιώδες να επιστρέψουμε στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες. Είναι βασικό ο καθένας να συνειδητοποιήσει τους κινδύνους από την κακή διατροφή και να υιοθετήσει σταδιακά πιο υγιεινές συνήθειες και πρωτίστως να καλλιεργήσει τις συνήθειες αυτές στα **μικρά παιδιά**.
- Τονίζεται ότι ισορροπημένη διατροφή δεν σημαίνει στερήσεις. Δεν είναι απαραίτητο να εγκαταλειφθούν οι αγαπημένες τροφές αφού οι αρχές σωστής διατροφής μπορεί να χαλαρώσουν σε κάποια γεύματα. *Αυτό όμως θα πρέπει να είναι η εξαίρεση του κανόνα, χρειάζεται επομένως να υπάρχει πλάνο διατροφής για διαστήματα μερικών ημερών τουλάχιστον.*



Τι είναι όμως ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

Αυτά που τρώμε και πίνουμε, όλα μαζί τα ονομάζουμε διατροφή.

Η διατροφή είναι ο επίσημος και αποκλειστικός προμηθευτής καυσίμων της Αυτού Μεγαλειότητας, του Ανθρώπινου Οργανισμού .



Ποιος ο ιδανικός τρόπος διατροφής για όλους μας;

Οι μαθητές διαβάζουν, κουράζονται, τρέχουν, παίζουν, διασκεδάζουν, μαθαίνουν, γυμνάζονται, ζουν έντονα, μεγαλώνουν, αναπτύσσονται. Άρα, έχουν ανάγκη από ενέργεια, ενώ δεν χρειάζονται κορεσμένα λίπη. Και ποιά πρέπει να είναι η διατροφή τους;



- ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
Ή ΛΙΓΟ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ
ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ

Κόκκινο κρέας-Γλυκά

- ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Αβγά-Πουλερικά-Ψάρια

- ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Γάλα, τυριά και γιαούρτι
Ελαιόλαδο και ελιές (σε περιορισμένη ποσότητα)

Φρούτα

Όσπρια

Λαχανικά

Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι,
πατάτες και άλλα δημητριακά

Συμβουλές για την υγιεινή διατροφή

□ Να τρως ποικιλία τροφών - Πυραμίδα τροφίμων

Δεν υπάρχουν καλές και κακές τροφές, αλλά ορισμένες τροφές πρέπει να καταναλώνονται συχνότερα από άλλες.

□ Να τρως πρωινό κάθε μέρα

Το πρωινό δίνει στον οργανισμό σου την ενέργεια που χρειάζεται για να ξεκινήσει δυναμικά την ημέρα. Σε βοηθά να συγκεντρώνεσαι καλύτερα στο σχολείο. Μερικές φορές μπορεί να μην προλαβαίνεις να φας πρωινό πριν πας στο σχολείο. Ένα ποτήρι **γάλα** ή μια **μπάρα δημητριακών** και ένας **χυμός** ή ένα **φρούτο** είναι καλές λύσεις όταν βιάζεσαι.

□ Να καταναλώνεις περισσότερα φρούτα και λαχανικά

Είναι σημαντικό να τρως άφθονα φρούτα και λαχανικά..... Μην ανησυχείς αν δεν σου αρέσουν τα καρότα ή ο αρακάς, δοκίμασε διάφορα λαχανικά μέχρι να βρεις αυτά που σου αρέσουν.....

Προτάσεις:

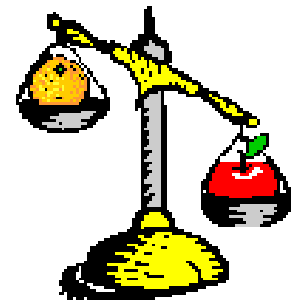
- ένα μήλο, ένα αχλάδι, ένα πορτοκάλι, μια φέτα πεπόνι
- ένα μπολ σούπα λαχανικών
- μια ντομάτα με αγγούρι
- μια χούφτα σταφύλια ή σταφίδες

□ Να τρως περισσότερο ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες και δημητριακά

Προσπάθησε να τρως μεγάλες ποσότητες από αυτές τις τροφές, γιατί σου δίνουν ενέργεια.....

□ Να γυμνάζεσαι

Να γυμνάζεσαι κάθε μέρα. Το σώμα σου έχει ανάγκη να κινείται για να παραμείνει γερό και υγιές.



- **«Χτίσε» γερά κόκκαλα**

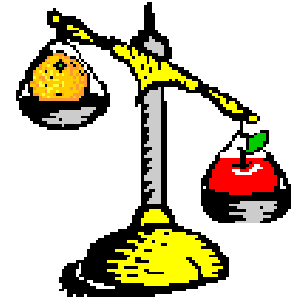
Μπορείς και εσύ να αποκτήσεις γερά κόκκαλα ...

Να τρως πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα

(Γάλα, γιαούρτι, τυρί)

Να τρως αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα και πράσινα λαχανικά

Να γυμνάζεσαι



- **Να τρως τακτικά γεύματα**

- **Να τρως έξυπνα Σνακ**

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά σνακ. Μπορείς να προτιμήσεις ένα σάντουιτς, φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, λαχανικά κομμένα σε μπαστούνια όπως ένα καρότο ή ένα αγγούρι.

- **Να σβήνεις τη δίψα**

Το μεγαλύτερο μέρος του σώματος μας αποτελείται από νερό. Είναι σημαντικό να πίνεις πολλά υγρά κάθε μέρα: Νερό, Γάλα, Φυσικός χυμός φρούτων, Τσάι, Αναψυκτικά

- **Να προσέχεις τα δόντια σου**

- Να βουρτσίζεις τα δόντια σου 2 φορές την ημέρα

- Μην τσιμπολογάς όλη μέρα

- Μετά το βραδινό βούρτσισμα των δοντιών σου, να πίνεις μόνο νερό

- Να επισκέπτεσαι συχνά τον οδοντίατρο σου

Κανόνες σωστής διατροφής



- Τρώω πάντοτε καθιστός στο τραπέζι.
 - Τρώω πρωινό κάθε μέρα.
 - Τρώω σε ατμόσφαιρα ηρεμίας και συντροφικότητας.
 - Τρώω αργά. Δεν καταβροχθίζω γρήγορα το γεύμα μου.
 - Αποφεύγω να βλέπω τηλεόραση ταυτόχρονα με τα γεύματα.
 - Τρώω τα γεύματα ανά τακτά σταθερά διαστήματα.
 - Αποφεύγω τα πολλά αεριούχα αναψυκτικά.
 - Τρώω «μεσογειακά», δηλαδή λαδερά φαγητά, λαχανικά, όσπρια, σούπες, ψωμί.
- Προετοιμάζω το κολατσιό μου από το σπίτι ώστε να αποφεύγω τα «έτοιμα» παρασκευάσματα του κυλικείου.
 - Τρώω συχνά ψάρι.
 - Τρώω άφθονα φρέσκα λαχανικά, κυρίως εποχής.
 - Τρώω φρούτα, είναι σύμμαχοι της υγείας.
 - Προτιμώ το ψωμί ολικής άλεσης στα γεύματά μου.
 - Πίνω πολύ νερό κάθε μέρα.
 - Αποφεύγω τη ζάχαρη και όλα τα προϊόντα που την περιέχουν.
 - Προτιμώ το ελαιόλαδο στα φαγητά μου, κατά προτίμηση ωμό.

Διατροφική

Πυραμίδα

- Η διατροφική πυραμίδα πρέπει να είναι οδηγός σας...

Για να συμπεριλαμβάνετε τις τροφές που αγαπάτε σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Για να τρώτε τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων.

Για να ξέρετε πόσες μερίδες πρέπει να τρώτε.

Food Guide Pyramid

- Τα τρόφιμα στα 2 χαμηλότερα στρώματα της αλυσίδας...

Σας τονώνουν.

Σας προσφέρουν πολλά θρεπτικά συστατικά.

Έχουν συνήθως λιγότερα λιπαρά, θερμίδες και χοληστερόλη.

- Οι τροφές στο τρίτο στρώμα

Προσφέρουν θρεπτικά συστατικά που είναι δύσκολο να βρεθούν, όπως ασβέστιο και σίδηρο.

Προσφέρουν πρωτεΐνες.

- Οι τροφές στην κορυφή της πυραμίδας (λίπη, λάδια, γλυκά)

Προσθέτουν γεύση στο φαγητό.

Πρέπει να τρώγονται με μέτρο.

Υπάρχουν και σε light εκδοχές (χωρίς ζάχαρη και λίπη)

