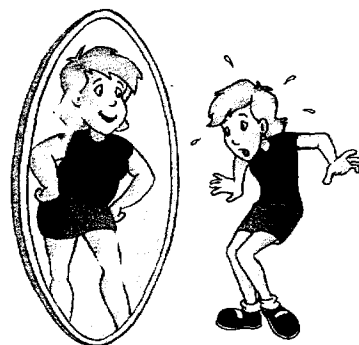


Αν απάντησες:

1. "ναι" πάνω από μία φορά: θωρείς ότι το σώμα σου δεν είναι αρκετά καλό, όπως είναι. Ένα λεπτότερο σώμα θα σε έκανε πιο ελκυστικό(-ή) και θα είχες περισσότερες ευκαιρίες για επιτυχίες. Όμως, το τέλειο σώμα ή βάρος δε θα σε κάνει πιο ταλαντούχο(-α) ή πιο έξυπνο(-η). Το να αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου και να έχεις πίστη στις δυνάμεις σου θα σε βοηθήσει να αποδεχτείς τον εαυτό σου γι' αυτό που είναι. Προσπάθησε να γίνεις όσο καλύτερος(-η) μπορείς με το σώμα που έχεις, μαθαίνοντας να κάνεις σωστές επιλογές στη διατροφή σου.



2. "όχι" σε όλα ή μόνο μία φορά "ναι": έχεις κατανοήσει ότι οι απότομες αλλαγές στο σώμα σου και στα συναισθήματά σου είναι φυσιολογικές για την ανάπτυξή σου. Έχεις μάθει να αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου καθώς μεγαλώνεις και αλλάζεις. Φρόντισε να κάνεις σωστές επιλογές στη διατροφή σου για να διατηρηθείς υγιής.



ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ Η ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

(Γάλα, γιαούρτι).

1 μερίδα = 1 ποτήρι γάλα ή γιαούρτι ή 1 κομμάτι τυρί άπαχο (30γρ.).



Ασβέστιο, σίδηρο και άλλα μέταλλα, πρωτεΐνες, βιταμίνες, λίπος.

Από γαλακτοκομικά προϊόντα χρειάζεσαι 3 μερίδες ημερησίως, αλλά να είναι χαμηλά σε λίπος ή άπαχα.

ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ, ΟΣΠΡΙΑ, ΑΥΓΑ

(Κρέας, κοτόπουλο, ψάρια και θαλασσινά, αυγά, όσπρια).



Πρωτεΐνες, βιταμίνες, λίπη, σίδηρος και άλλα μέταλλα.

1 μερίδα = 1 κομμάτι κρέας ή ψάρι (30γρ.) ή 1 αυγό ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένα όσπρια.

Η πρωτεΐνη που παίρνεις καθημερινά να προέρχεται κυρίως από ψάρι ή θαλασσινά (3-4 γεύματα την εβδομάδα), όσπρια (3-4 φορές την εβδομάδα), πουλερικά (2-3 γεύματα την εβδομάδα), και σπάνια κόκκινο κρέας (1-2 φορές την εβδομάδα).

ΦΡΟΥΤΑ

(Εσπεριδοειδή, χυμοί φρούτων, άλλα φρούτα καθώς και ξηρά φρούτα).



Βιταμίνες Α και C, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό.

1 μερίδα = 1 μέτριο φρούτο ή 2-3 βερίκοκα ή 1/2 φλιτζάνι φράουλες.

Χρειάζεσαι ποικιλία από 4-5 φρέσκα φρούτα ημερησίως.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

(Οποιοδήποτε λαχανικό).



Βιταμίνες Α και C, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό.

1 μερίδα = 1/2 φλιτζάνι βρασμένα ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά.

Χρειάζεσαι 4-5 μερίδες ωμών ή μαγειρεμένων λαχανικών ημερησίως. Σε κάθε γεύμα σου να συμπεριλάβεις σαλάτα από φρέσκα λαχανικά.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

(Ψωμί, παξιμάδι, δημητριακά, πατάτες, ζυμαρικά).



Υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρος και άλλα μέταλλα.

1 μερίδα = 1 φέτα ψωμί ή 1/2 φλιτζάνι δημητριακά.

Το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής σου καθημερινά πρέπει να περιλαμβάνει 6-11 μερίδες δημητριακών.

ΛΙΠΗ - ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ - ΞΗΡΟΙ

ΚΑΡΠΟΙ

(Ελιές, ελαιόλαδο, σπορέλαιο, μαγιονέζα, κάποιες μαργαρίνες, βούτυρο, ανάλατοι ξηροί καρποί).



Λίπη, πρωτεΐνες, βιταμίνες.

1 μερίδα = 1 κουταλιά λάδι ή λίπος ή 5 μικρές ελιές ή 1/2 φλιτζάνι ξηρούς καρπούς.

Το καλύτερο λάδι είναι το ελαιόλαδο, ωμό ή μαγειρεμένο, το οποίο πρέπει να καταναλώνεις καθημερινά, αλλά σε μικρές ποσότητες.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

το διαιτολόγιο μου

ΑΤΟΜΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σχεδιάσε ένα υγιεινό διαιτολόγιο για όλη την εβδομάδα. Προσπάθησε σε κάθε γεύμα σου να επιλέγεις ποικιλία τροφίμων και στην ποσότητα που χρειάζεσαι, για να πάρεις όλα τα θρεπτικά συστατικά και να αναπνυχθείς σωστά. Η σωστή λήψη τροφών είναι απαραίτητη για να εξασφαλίσει το σώμα σου, την ανάπτυξή σου, τη λειτουργία σημαντικών οργάνων (καρδιάς, πνευμόνων) και των διάφορων δραστηριοτήτων (διάβασμα, βάδισμα, παιχνίδι και κάθε σωματική άσκηση).

	Γεύματα	Τρόφιμα	Συνολικός αριθμός μερίδων για τις βασικές ομάδες τροφίμων
ΔΕΥΤΕΡΑ	Πρωινό		Ψωμί/ Δημητριακά _____
	Μεσημεριανό		Φρούτα _____
	Βραδινό		Λαχανικά _____
	Ενδιάμεσα		Γαλακτοκομικά _____
ΤΡΙΤΗ	Πρωινό		Κρέας, Ψάρι, Όσπρια, Αυγά _____
	Μεσημεριανό		Λίπη, Ελαιόλαδο, Ξηροί καρποί _____
	Βραδινό		Ψωμί/ Δημητριακά _____
	Ενδιάμεσα		Φρούτα _____
ΤΕΤΑΡΤΗ	Πρωινό		Λαχανικά _____
	Μεσημεριανό		Γαλακτοκομικά _____
	Βραδινό		Κρέας, Ψάρι, Όσπρια, Αυγά _____
	Ενδιάμεσα		Λίπη, Ελαιόλαδο, Ξηροί καρποί _____
ΠΕΜΠΤΗ	Πρωινό		Ψωμί/ Δημητριακά _____
	Μεσημεριανό		Φρούτα _____
	Βραδινό		Λαχανικά _____
	Ενδιάμεσα		Γαλακτοκομικά _____
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Πρωινό		Κρέας, Ψάρι, Όσπρια, Αυγά _____
	Μεσημεριανό		Λίπη, Ελαιόλαδο, Ξηροί καρποί _____
	Βραδινό		Ψωμί/ Δημητριακά _____
	Ενδιάμεσα		Φρούτα _____
	Πρωινό		Λαχανικά _____
	Μεσημεριανό		Γαλακτοκομικά _____
	Βραδινό		Κρέας, Ψάρι, Όσπρια, Αυγά _____
	Ενδιάμεσα		Λίπη, Ελαιόλαδο, Ξηροί καρποί _____

Τι παρατηρείς; _____

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

οι συνήθειές μου στο φαγητό

Κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του συνήθειες. Έχεις αναρωτηθεί γιατί πολλές φορές τρως χωρίς να πεινάς; Γιατί μερικές φορές τρως πολύ; Τρως για διάφορους λόγους. Τρως γιατί πεινάς, γιατί το φαγητό είναι νόστιμο, γιατί δεν έχεις τι να κάνεις, γιατί είσαι μαζί με τους φίλους σου, γιατί είσαι στενοχωρημένος(-η), γιατί είσαι ευτυχισμένος(-η). Υπάρχουν φορές που τρώμε δίχως να πεινάμε!



ΑΤΟΜΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

■ Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα και ανακάλυψε την καθημερινή σου συμπεριφορά στο φαγητό.

1. Φαγητό που έφαγες χθες.

2. Διάρκεια γεύματος.

3. Θέση σώματος (όρθιος, καθιστός, ξαπλωμένος).

4. Μέρος (στο σπίτι, στο σχολείο, στο γραφείο, σε εστιατόριο, σε μέσο μεταφοράς, στο δρόμο, σε χώρο άθλησης, στο φροντιστήριο).

5. Διάθεση (καλή, κακή, μέτρια).

6. Όρεξη (ναι-όχι).

7. Με ποιον έφαγες (μητέρα, πατέρα, αδέρφια, οικογένεια, φίλους, παρέα, μόνος(-η)).

Τι συμπέρασμα μπορείς να βγάλεις για τον εαυτό σου; Συζήτησε με τους συμμαθητές σου.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

το πρωινό μου

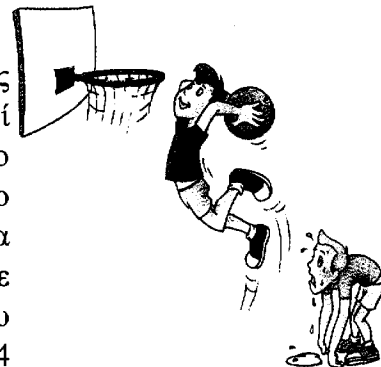
Το σχολείο αρχίζει στις 8.15. Για να προλάβεις, πρέπει να φύγεις από το σπίτι σου γύρω στις 7.30. Δεν έχεις καιρό για πρωινό, γιατί έχεις δυσκολία να σηκωθείς από το κρεβάτι το πρωί.



Όμως, δε χρειάζεται πολύς χρόνος για ένα καλό πρωινό, ακόμα κι αν κοιμηθείς λίγο παραπάνω το πρωί. Όταν ξυπνάς, το σώμα σου έχει μένει χωρίς φαγητό περίπου 8 ώρες. Γι' αυτό, χρειάζεσαι το πρωινό, για να σε κρατήσει δυνατό.

Μήπως, όμως, δεν τρως πρωινό γιατί κάνεις δίαιτα; Τρώγοντας ένα καλό πρωινό (δεν αρκεί ένα γάλα), μπορείς να πετύχεις καλύτερο έλεγχο του βάρους σου. Αντίθετα, αν παραλείψεις το πρωινό κατά τη διάρκεια του σχολείου θα αισθανθείς έντονη πείνα και θα καταφύγεις σε

τροφές πλούσιες σε λιπαρά, για να αποκτήσεις την ενέργεια που σου χρειάζεται. Βρέθηκε ότι τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό έχουν 3-4 κιλά περισσότερο βάρος σώματος σε σύγκριση με τα παιδιά που έχουν καλό πρωινό στο σπίτι τους.



Μην αφήσεις το πρωινό να χαθεί στην ημέρα. Δώσε στο σώμα σου την ενέργεια που χρειάζεται, αλλά και τα θρεπτικά συστατικά για να ξεκινήσεις τη μέρα σου, προκειμένου να έχεις άριστη ανάπτυξη, και καλύτερη απόδοση στο σχολείο και στις αθλητικές σου δραστηριότητες. Το σωστό πρωινό περιλαμβάνει φρέσκο φρούτο ή χυμό φρούτων, δημητριακά, γάλα ή γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λίπος και ένα αυγό 4-5 φορές την εβδομάδα.

Γράψε στο δίσκο τα τρόφιμα που προτιμάς περισσότερο για πρωινό.

.....

.....

.....



Χωριστείτε σε μικρές ομάδες και προσπαθήστε να υποδυθείτε τη συμπεριφορά ενός μαθητή που ξυπνάει το πρωί και δεν τρώει πρωινό και το ρόλο ενός μαθητή που τρώει πρωινό.



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

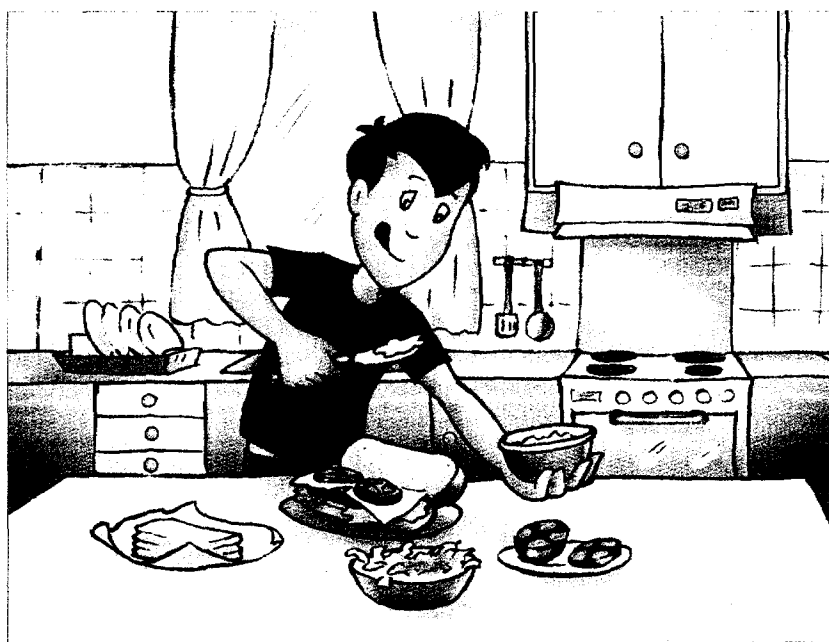
γρήγορο γεύμα

Ίσως κάποιο βράδυ αισθανθείς πεινασμένος(-η) και οι γονείς σου δεν είναι στο σπίτι. Μπορείς να σχεδιάσεις πρόχειρα αλλά θρεπτικά φαγητά, τα οποία δεν απαιτούν πολλή προετοιμασία; Ποια απ' αυτά εσύ προτιμάς;

Τα ενδιάμεσα γεύματά σου μπορεί να είναι γρήγορα, εύκολα, αλλά και θρεπτικά. Μπορείς να φας κάτι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, όπως ένα φρούτο, μια σαλάτα ή ένα γιαούρτι. Απόφευγε τα γαριδάκια, τα γλυκά, τα αλλαντικά και τα αναψυκτικά. Προσπάθησε να φανείς δυνατός(-η) και να αντισταθείς στους πειρασμούς, ώστε να αποκτήσεις σωστές συνήθειες διατροφής.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Χωριστείτε σε μικρές ομάδες και σκεφτείτε ποια πρόχειρα φαγητά μπορείτε να ετοιμάσετε που δεν απαιτούν μεγάλη προετοιμασία και ταυτόχρονα είναι υγιεινά.

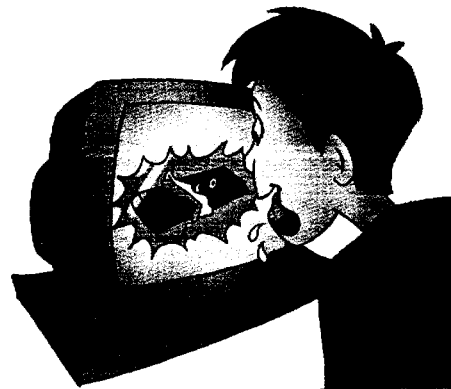


Πρωτότυπη Καλλιτεχνική Δημιουργία

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

πρόχειρο φαγητό

Σήμερα πολλοί άνθρωποι συνηθίζουν να καταναλώνουν πρόχειρα φαγητά, γιατί είναι εύκολη και γρήγορη λύση. Τα πρόχειρα αυτά φαγητά διαφημίζονται με πολλούς εμπορικούς τρόπους σε περιοδικά, εφημερίδες και τηλεόραση. Όμως, η αλήθεια είναι πως αυτά περιέχουν πολλές θερμίδες, αλάτι, κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη. Αυτό δε σημαίνει ότι το πρόχειρο φαγητό είναι κακό, αλλά σημαίνει ότι μπορείς να το τρως μερικές φορές, ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή.

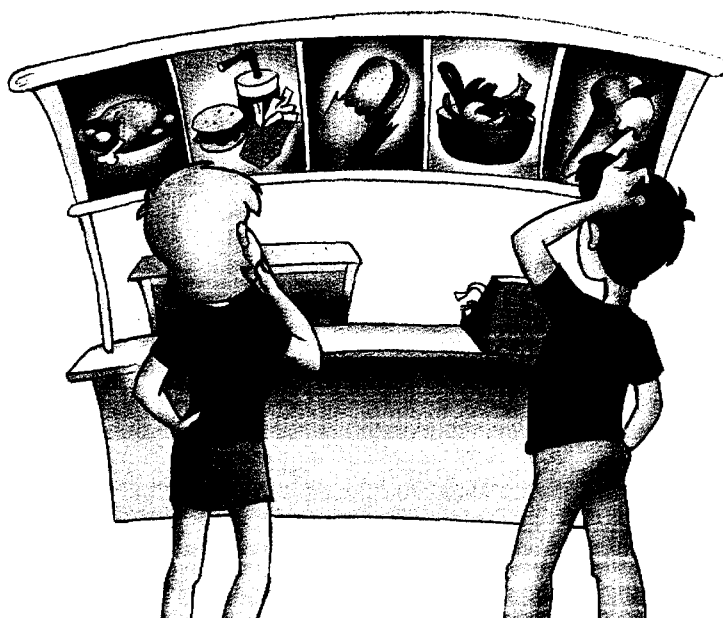


ΑΤΟΜΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

■ Είσαι με τους φίλους σου έξω για φαγητό. Τι φαγητά μπορείς να επιλέξεις σε ένα ταχυεστιατόριο, σε μια πιτσαρία ή σε ένα σουβλατζίδικο που να είναι υγιεινά; Τι μπορείς να πεις στους φίλους σου για να τους επηρεάσεις, ώστε να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές;

ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

■ Κάντε μια έρευνα για τα αγαπημένα πρόχειρα φαγητά της τάξης σας και συζητήστε για τη θρεπτική τους αξία.



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

διαιτητικές συνήθειες οικογένειας

Το φαγητό συνοδεύει πολλές δραστηριότητες και καταστάσεις. Μερικές φορές σερβίρονται ειδικά φαγητά στις γιορτές, στους γάμους ή τις Κυριακές. Για παράδειγμα, τα Χριστούγεννα τρώμε συνήθως γαλοπούλα, την Πρωτοχρονιά φτιάχνουμε βασιλόπιτα, το Πάσχα σουβλίζουμε το αρνί και τρώμε κόκκινα αυγά, ενώ στα γενέθλια και στους γάμους κόβουμε τούρτα. Κάποιες μέρες το χρόνο νηστεύουμε και δεν τρώμε κρέας, τυρί, αυγά ή/και λάδι.

Οι διαιτητικές συνήθειες των γονιών σου και των παππούδων ή γιαγιάδων σου συχνά επηρεάζουν τις δικές σου. Αυτό θεωρείται παράδειγμα πολιτιστικής επιρροής.

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή έχει γίνει γνωστή παγκοσμίως, γιατί έχει αποδειχθεί ότι προάγει την υγεία και προλαμβάνει τις ασθένειες σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από τη διατροφή άλλων λαών της γης. Γι' αυτό, η συζήτηση με τους σημαντικούς ενήλικες στη ζωή σου, όπως η μητέρα, ο πατέρας, οι παππούδες και οι γιαγιάδες, οι θείες και οι θείοι, μπορεί να είναι χρήσιμη. Οι περισσότεροι έζησαν σε εποχές που εσύ δεν είχες γεννηθεί και -επομένως- μπορείς να μάθεις πολλά από αυτούς. Έτσι, θα μπορείς να τους καταλάβεις καλύτερα και να σου εξηγήσουν για την ελληνική παραδοσιακή διατροφή.



ΑΤΟΜΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

■ Πάρε μια συνέντευξη από ένα σημαντικό ενήλικα στη ζωή σου σχετικά με τις διαιτητικές συνήθειές του στο παρελθόν και κατάγραψε τις απαντήσεις του. Μερικές από τις ερωτήσεις θα μπορούσαν να είναι:

“Ποια ήταν τα αγαπημένα σας φαγητά;”

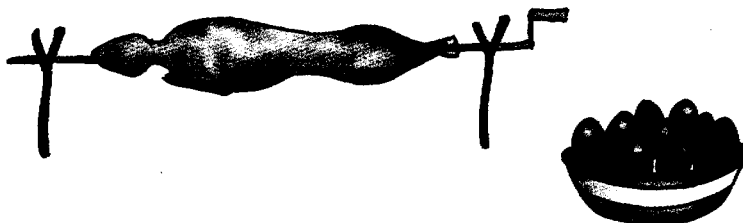
“ Ποια είναι η γνώμη σας για την ποιότητα των τροφίμων σήμερα σε σχέση με το παρελθόν;”

ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

■ Χωριστείτε σε μικρές ομάδες και συζητήστε:

1. Ποια φαγητά έτρωγαν στο παρελθόν και δεν τα τρώνε σήμερα.
2. Ποια φαγητά έτρωγαν ενδιάμεσα στα γεύματα και δεν τα τρώνε σήμερα.
3. Ποια φαγητά έτρωγαν στις γιορτές ή στις αργίες στο παρελθόν και ποια τρώνε σήμερα.
4. Από που προμηθεύονταν στο παρελθόν τα τρόφιμα και από που τα προμηθεύονται σήμερα.

■ Βοηθήστε να οργανωθεί μια εκδήλωση που να περιλαμβάνει έκθεση με διάφορα τρόφιμα. Διαλέξτε τρόφιμα και φαγητά που ίσως δεν τα τρώμε συχνά σήμερα. Ζητήστε τη βοήθεια της οικογένειάς σας.

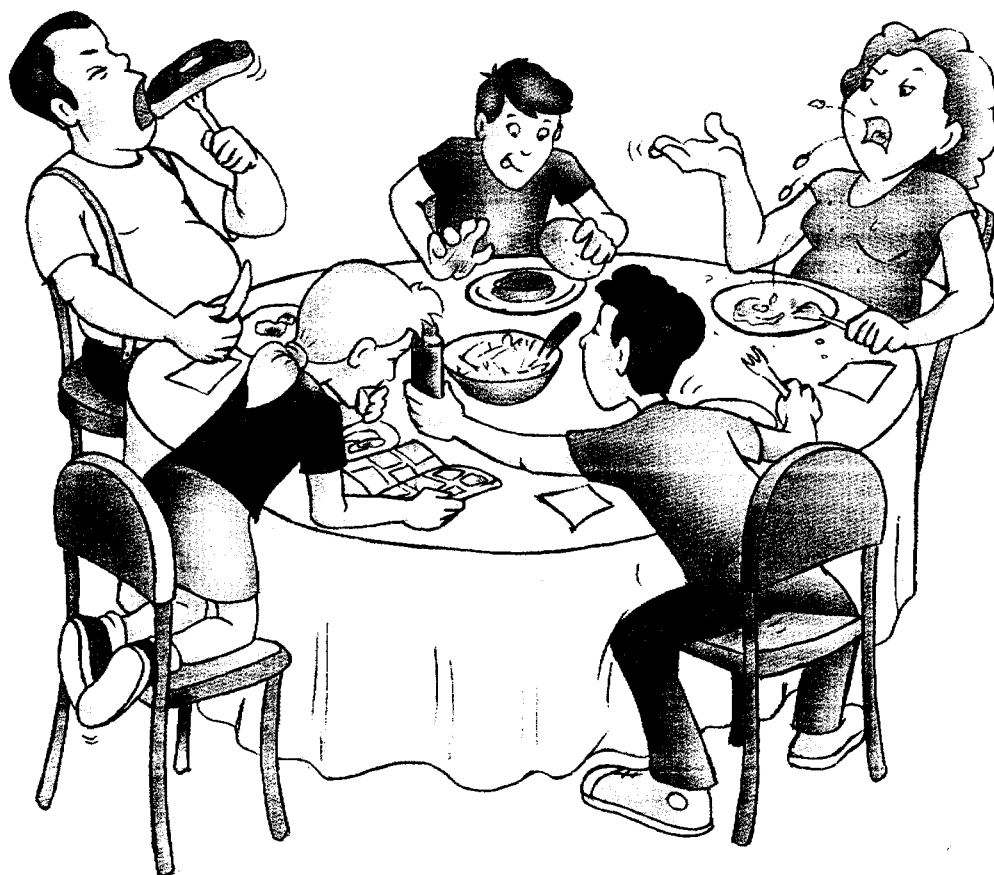


Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

η ώρα του φαγητού

Η ώρα του φαγητού είναι πολύ σημαντική για την οικογένεια. Είναι ώρα χαλάρωσης και απόλαυσης. Τρώτε αργά, μασώντας καλά κάθε μπουκιά και φροντίστε τα γεύματά σας να είναι ισορροπημένα και με ποικιλία τροφών. Κάθε οικογένεια έχει τις δικές της συνήθειες την ώρα του φαγητού. Υπάρχουν - όμως - ορισμένοι κανόνες συμπεριφοράς στο τραπέζι, που μπορεί να διαφέρουν από χώρα σε χώρα, αλλά είναι συνήθως αποδεκτοί από τους περισσότερους κατοίκους στην ίδια χώρα.

■ Ποιοι από τους παρακάτω είναι σωστοί τρόποι συμπεριφοράς; Χωριστείτε σε μικρές ομάδες και επισημάνετε τα λάθη στη συμπεριφορά στο φαγητό της εικονιζόμενης οικογένειας.



«Πρέπει να σου γίνει συνήθεια να τρως σωστά, ακόμα και όταν δεν τρως με παρέα. Έτσι, θα εξασκηθείς σε καλούς τρόπους συμπεριφοράς».