

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

3^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ
ΤΑΞΗ Α

Χαρακτηριστικά της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί)
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα(κυρίως γάλα, τυρί και γιαούρτι), καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.
- Ψάρια και πουλερικά, σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.
- Κόκκινο κρέας, σε μικρές ποσότητες
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.



ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΛΙΠΙΔΙΑ

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΝΕΡΟ

Το νερό ονομάζεται πολλές φορές «ξεχασμένο» συστατικό. Όμως η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής συνοδεύεται από την εξής σημείωση:

«Πίνετε άφθονο νερό».

καθημερινά πρέπει να καταναλώνουμε τουλάχιστον 8 ποτήρια (περίπου 2 λίτρα) νερό, ώστε:

- **Να περιορίσουμε τον κίνδυνο από καρδιακές παθήσεις**
- **Να προστατεύσουμε τις αρθρώσεις και τους μυς μας από τραυματισμούς.**
- **Να αποφύγουμε τη δυσκοιλιότητα**
- **Να έχουμε υγιές δέρμα**
- **Να απαλλαγούμε από τις τοξίνες**
- **Να προστατευτούμε από την αφυδάτωση**
- **Να ρυθμίσουμε τη θερμοκρασία του σώματός μας κ.α.**

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- **ΨΩΜΙ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ-ΡΥΖΙ-ΟΣΠΡΙΑ**
- **ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΦΡΟΥΤΑ**
- **ΓΑΛΑ-ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ**
- **ΑΣΠΡΟ ΚΡΕΑΣ-ΨΑΡΙΑ- ΑΒΓΑ**
- **ΛΙΠΗ-ΓΛΥΚΑ**



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΦΗΒΩΝ

HEALTHY FOOD

HEALTHY HEART

FITNESS

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΦΗΒΩΝ

Συμβουλές για τη σωστή διατροφή στους εφήβους

- Παίρνετε πλήρες πρωινό
- Τρώτε ποικιλία τροφών.
- Τρώτε όσο χρειάζεται.
- Φροντίστε τα γεύματα να γίνονται σε τακτικά διαστήματα.
- Αποφεύγετε τα οινοπνευματώδη και τα αναψυκτικά.
- Περιορίστε το αλάτι, τα λίπη, τα γλυκίσματα και το fast food.

FAST FOOD

Επιπτώσεις στην υγεία

- ❖ Παχυσαρκία
- ❖ Διαβήτης
- ❖ Αύξηση χοληστερίνης
- ❖ Καρδιακές παθήσεις
- ❖ Γαστρεντερικά προβλήματα
- ❖ Τροφικές αλλεργίες



ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

Ουσίες που προστίθενται στις τροφές καθώς και στα ποτά-αναψυκτικά. Χρησιμοποιούνται ως χρωστικές ουσίες ή συντηρητικές ή αντιοξειδωτικές. Βρίσκονται σε παγωτά, καραμέλες, τσίχλες αναψυκτικά κ.α.

- **Μπορεί να προκαλέσουν**

- ❖ Αλλεργίες
- ❖ Νευρολογικές διαταραχές
- ❖ Διαταραχές εντέρου
- ❖ Καρκίνο
- ❖ Καρδιακές παθήσεις
- ❖ Αρθρίτιδα

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



- Καλλιέργεια χωρίς λιπάσματα, παρασιτοκτόνα και τοξικά φυτοφάρμακα
- Η καταπολέμηση των ασθενειών των φυτών και η λίπανση γίνεται με φυσικές μεθόδους και οργανικά εφόδια
- ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ



Yogi Tea

Pure

ORGANIC



15 TEABAGS (3g)

30g



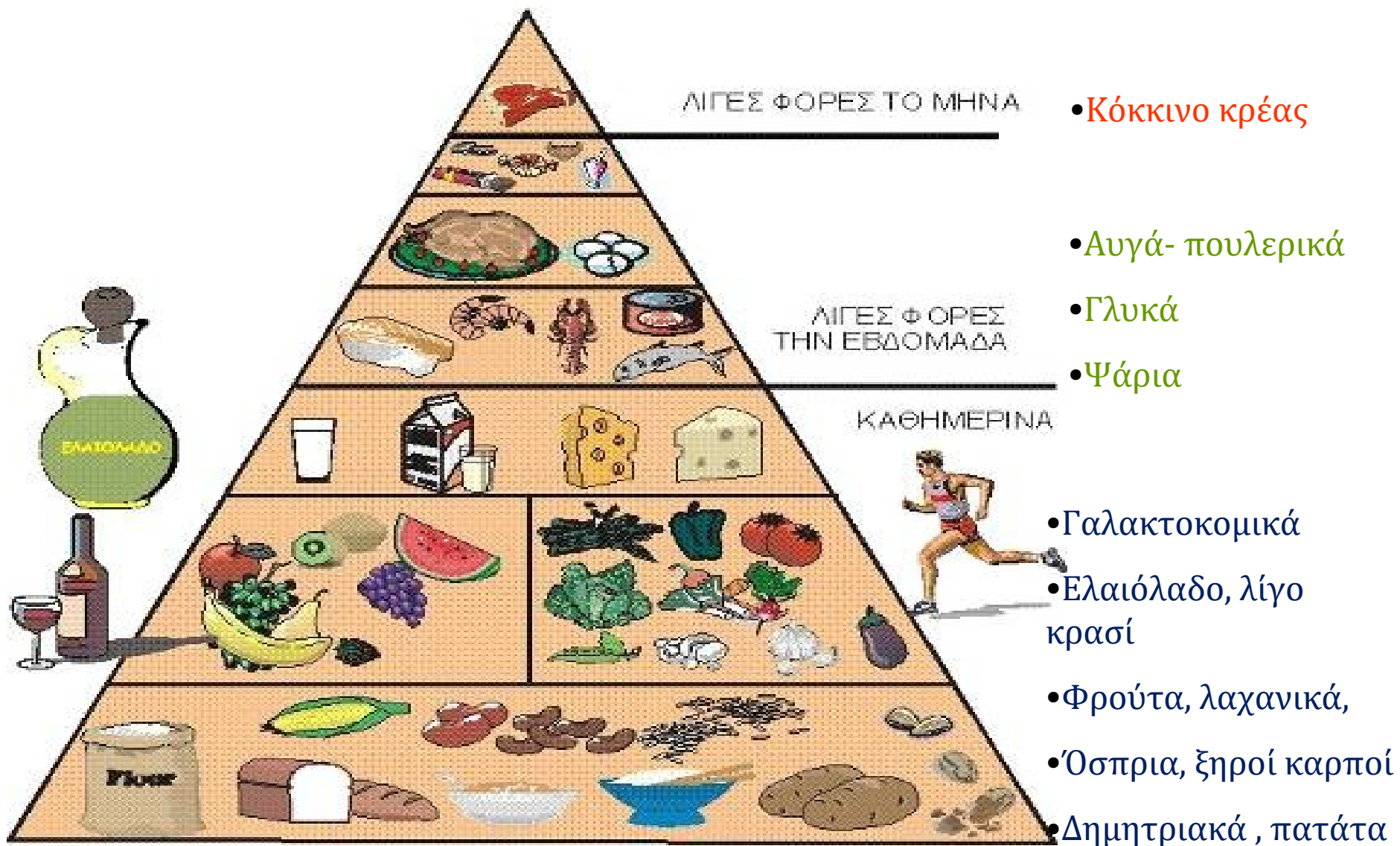




Η πυραμίδα της άσκησης



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ



Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ



Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ



Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

1.Αργυροπούλου –Ηλιοπούλου Γεωργία

2.Καμπούρης Ιωσήφ

3.Καπελετιώτης Αλέξανδρος

4. Κυριακόπουλος Γιάννης

5.Κυριακόπουλος Νίκος

6. Κωνσταντοπούλου Κατερίνα

7. Σπηλιοπούλου Ελένη

Υπεύθυνοι καθηγητές:

Δαμιανάκη Λένα

Δούρου Μαρίνα

Σας ευχαριστούμε για την
προσοχή σας