

Πώς θα τρέφομαι σωστά, κάθε μέρα;



## Ημερήσιο διαιτολόγιο

Το καθημερινό διαιτολόγιο θα πρέπει να περιλαμβάνει 5-6 γεύματα την ημέρα:

- Πρωινό
- Δεκατιανό
- Μεσημεριανό
- Απογευματινό σνακ
- Βραδυνό
- Προ ύπνου



Η καλή μέρα, απ' το πρωί φαίνεται...



# Ένα πολύ-πολύ-τιμο γεύμα:

Πολλές φορές το ξεχνάμε,  
το αποφεύγουμε ή το θυσιάζουμε για λίγο  
ύπνο.

Το υποτιμούμε και μας διαφεύγει πόσο  
σημαντικό είναι.

**Ποιο γεύμα είναι;**

Μα.... το **ΠΡΩΙΝΟ** βέβαια!



# Τρώω πρωινό κάθε μέρα, γιατί με βοηθάει να...

Έχω καλή  
διάθεση!



Έχω ενέργεια  
για να  
αρχίσω τη  
μέρα!



Συγκεντρώνομαι  
καλύτερα στο  
σχολείο...



Είμαι υγιής  
και δεν  
αρρωσταίνω!



Έχω  
επιθυμητό  
σωματικό  
βάρος!



Το ήξερες ότι το  
ισορροπημένο πρωινό  
συνδυάζει τρόφιμα από 3  
ομάδες:  
Δημητριακά +  
Φρούτα-λαχανικά +  
Γαλακτοκομικά  
⋮



Φυσικά!





# Πρωινό

Δημητριακά



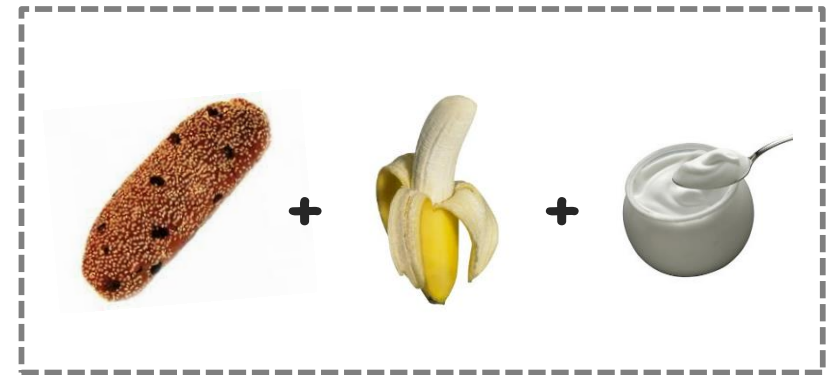
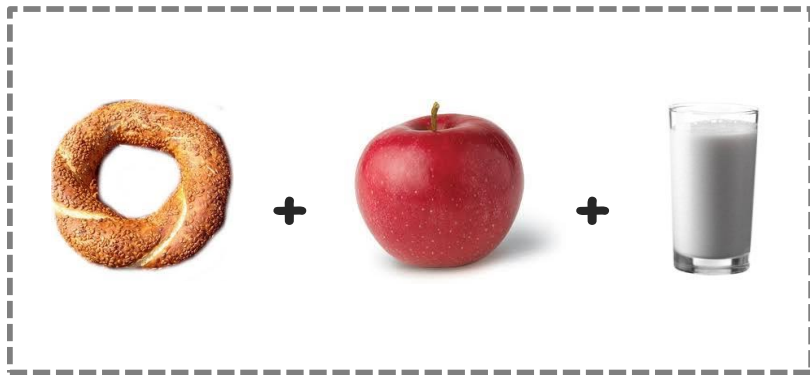
Πρωτεϊνούχα  
τρόφιμα



Φρούτα &  
Λαχανικά



# Ιδέες για ένα θρεπτικό πρωινό!





# Δεκατιανό

Είναι το σνακ που καταναλώνουμε ενδιάμεσα στο πρωινό και το μεσημεριανό γεύμα (στο σχολείο δηλαδή)

Πρέπει να είναι υγιεινό, θρεπτικό και εύκολο στη μεταφορά Είναι προτιμότερο να ετοιμάζεται στο σπίτι. Αν θέλουμε να φροντίζουμε σωστά τον εαυτό μας θα πρέπει να το ετοιμάζουμε στο σπίτι.



# Σχολικό κολατσιό

**Εάν δεν πεινάω πολύ...**



ή



ή



ή

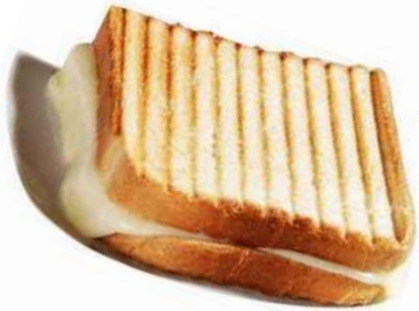


Τρώω ένα τρόφιμο από τις εξής ομάδες τροφίμων:

**Δημητριακά ή Φρούτα-Λαχανικά ή Γαλακτοκομικά**

# Σχολικό κολατσιό

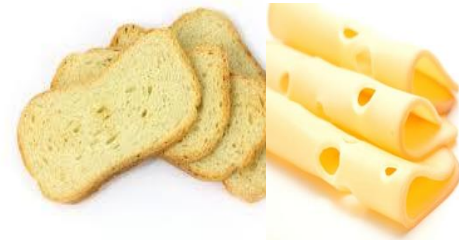
**Εάν πεινάω πολύ...**



ή



ή



Συνδυάζω τρόφιμα από 2 ομάδες τροφίμων:

**Δημητριακά ή Φρούτα-Λαχανικά ή Γαλακτοκομικά**



Στο διάλειμμα  
Ενδιάμεσα  
γεύματα



ΓΙΝΕ ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ  
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΣΟΥ



Μην ξεχνάτε να πίνετε  
συχνά νερό



## ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ-ΣΝΑΚ

Είναι ότι τσιμπάμε ανάμεσα στα γεύματα. Είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της διατροφής μας, αλλά χρειάζεται μεγάλη προσοχή, γιατί συνήθως λάθος επιλογές μας παχαίνουν. Επιλέξτε ανάμεσα σε:

- φρούτα ή φρέσκους χυμούς
- γιαούρτι
- μπάρες δημητριακών
- 2 μπισκότα δημητριακών
- 1 μικρό παστέλι
- 1 χούφτα ξηρούς καρπούς ή αποξηραμένα φρούτα

## ΣΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

1. Σάντουιτς με διάφορους τύπους ψωμιού και με διαφορετικά, κάθε φορά, είδη για την γέμισή του.
2. Σπιτική πίτα ή κέικ.
3. Κουλούρι σουσαμμένο.
4. Φρέσκα φρούτα ή χυμό, που μεταφέρονται εύκολα και δεν λερώνουν, όπως μήλο, αχλάδι, μανταρίνια, μπανάνα.

# Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό!

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

Γαλακτοκομικά



+

Δημητριακά



+

Φρούτα & λαχανικά



Ήξερες ότι....

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

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.

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!!



# Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό!

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.....(ροτκαλιαο) για να στίψεις χ.....(μυο). 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.....(παρυσος).  
Βιάσου μη χάσεις το σχολικό!»

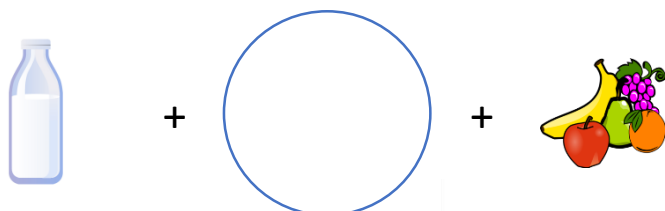
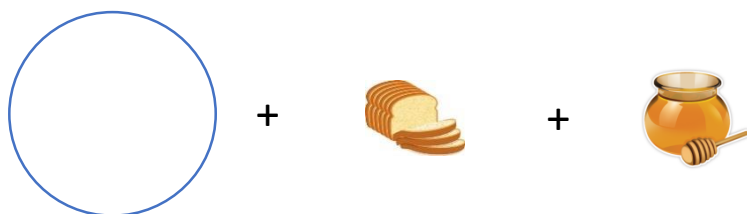


Οι μαθητές που τρώνε πρωινό καθημερινά, έχουν υψηλότερες βαθμολογίες και καλύτερη απόδοση στο σχολείο!



# Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό!

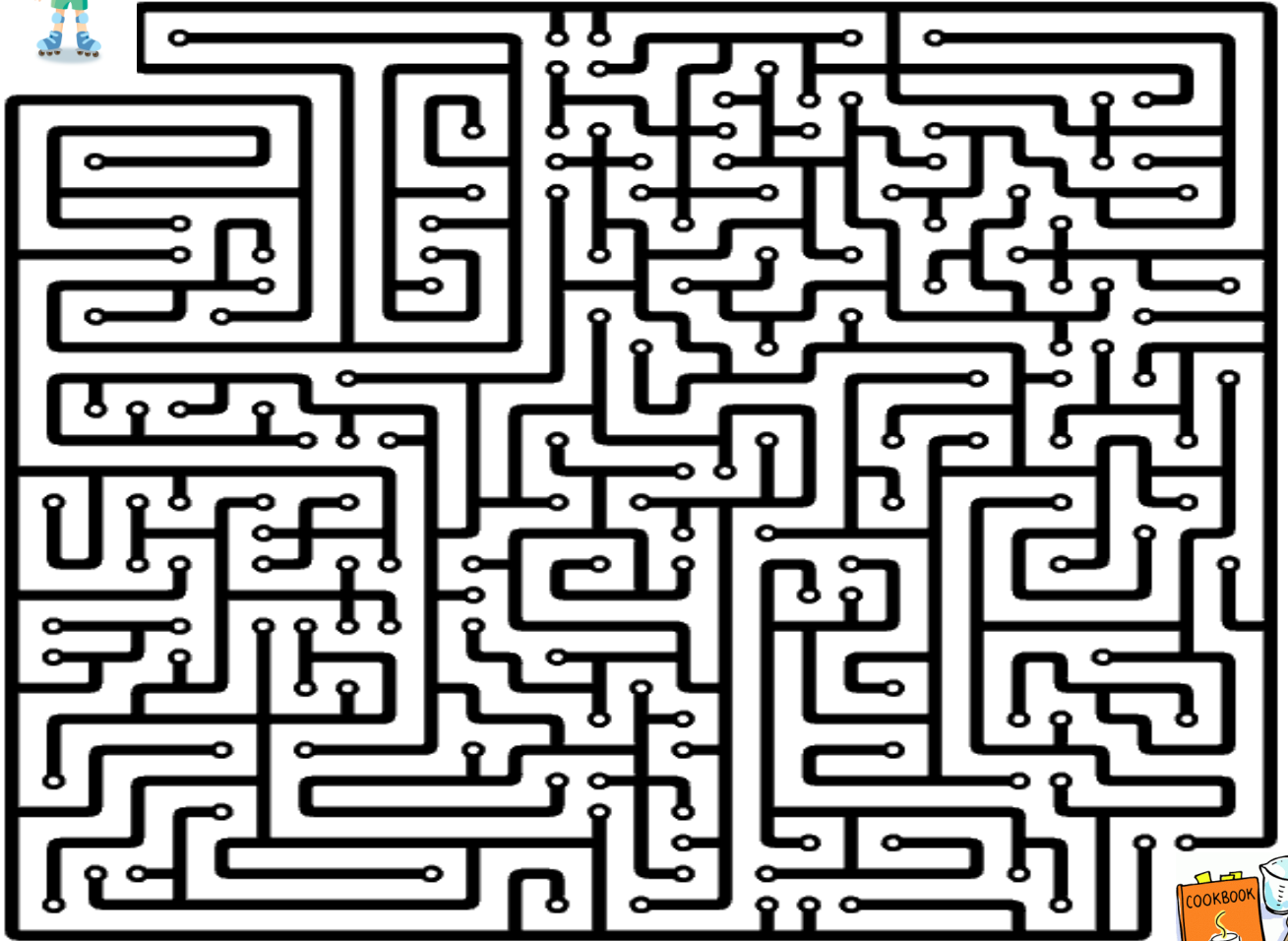
Σε κάθε συνδυασμό σχεδιάζω κάποιο τρόφιμο από την ομάδα τροφίμων που λείπει (γαλακτοκομικά, δημητριακά, φρούτα & λαχανικά), ώστε να σχηματιστεί ένα πλήρες πρωινό.



# Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό!



Βοήθησε τον Νικόλα να φτάσει το βιβλίο με τις συνταγές για θρεπτικό πρωινό!



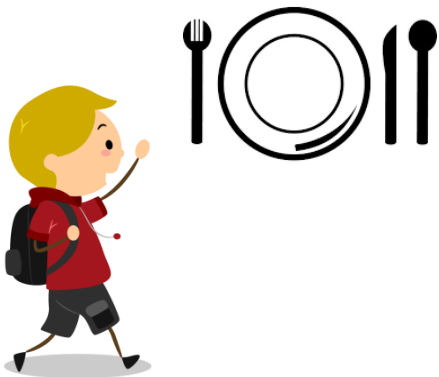
Όταν ξυπνάω  
συνήθως δεν πεινάω  
καθόλου και γι' αυτό  
δεν τρώω πρωινό...

Αν ξεκινήσεις με 1-2  
τρόφιμα, σιγά σιγά θα  
αποκτήσεις την όρεξη για  
να τρως καθημερινά  
πρωινό!!



# Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό!

Ένωσε τρόφιμα σε κάθε πιάτο ώστε να σχηματιστεί ένα ολοκληρωμένο πρωινό για το καθένα. Προτίμησε τις πιο θρεπτικές επιλογές και απόφυγε τρόφιμα με πολύ λίπος ή πολλή ζάχαρη.



## Δημιουργία Υλικού:

Ιωάννα Πιλάτη, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

## Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης



# Λύσεις

## Συμπλήρωση κενών

«Καλημερα! Στο τραπέζι υπάρχουν φρέσκα πορτοκάλια για να στίψεις χυμό. Για να φτιάξεις το τοστ παίρνεις δύο φέτες ψωμί ολικής άλεσης. Μέσα θα προσθέσεις μία φέτα τυρί και λίγα φύλλα μαρουλιού καθώς και φέτες ντομάτας. Αλλιώς υπάρχει θυμαρίσιο μέλι από το χωριό για να φας με φρέσκο γιαούρτι και ξηρούς καρπούς. Βιάσου μη χάσεις το σχολικό!»

## Σχεδιασμός τροφίμων

Πρώτη σειρά: τρόφιμο από την ομάδα των φρούτων και λαχανικών (πχ. μήλο, ντομάτα)

Δεύτερη σειρά: τρόφιμο από την ομάδα των γαλακτοκομικών (π.χ. γάλα, γιαούρτι)

Τρίτη σειρά: τρόφιμο από την ομάδα των φρούτων και λαχανικών (πχ. φράουλες, μπανάνα)

Τέταρτη σειρά: τρόφιμο από την ομάδα των δημητριακών (π.χ. φρυγανιές)

## Αντιστοίχιση στα πιάτα

Πιθανές επιλογές:

Τοστ με τυρί + αχλάδι

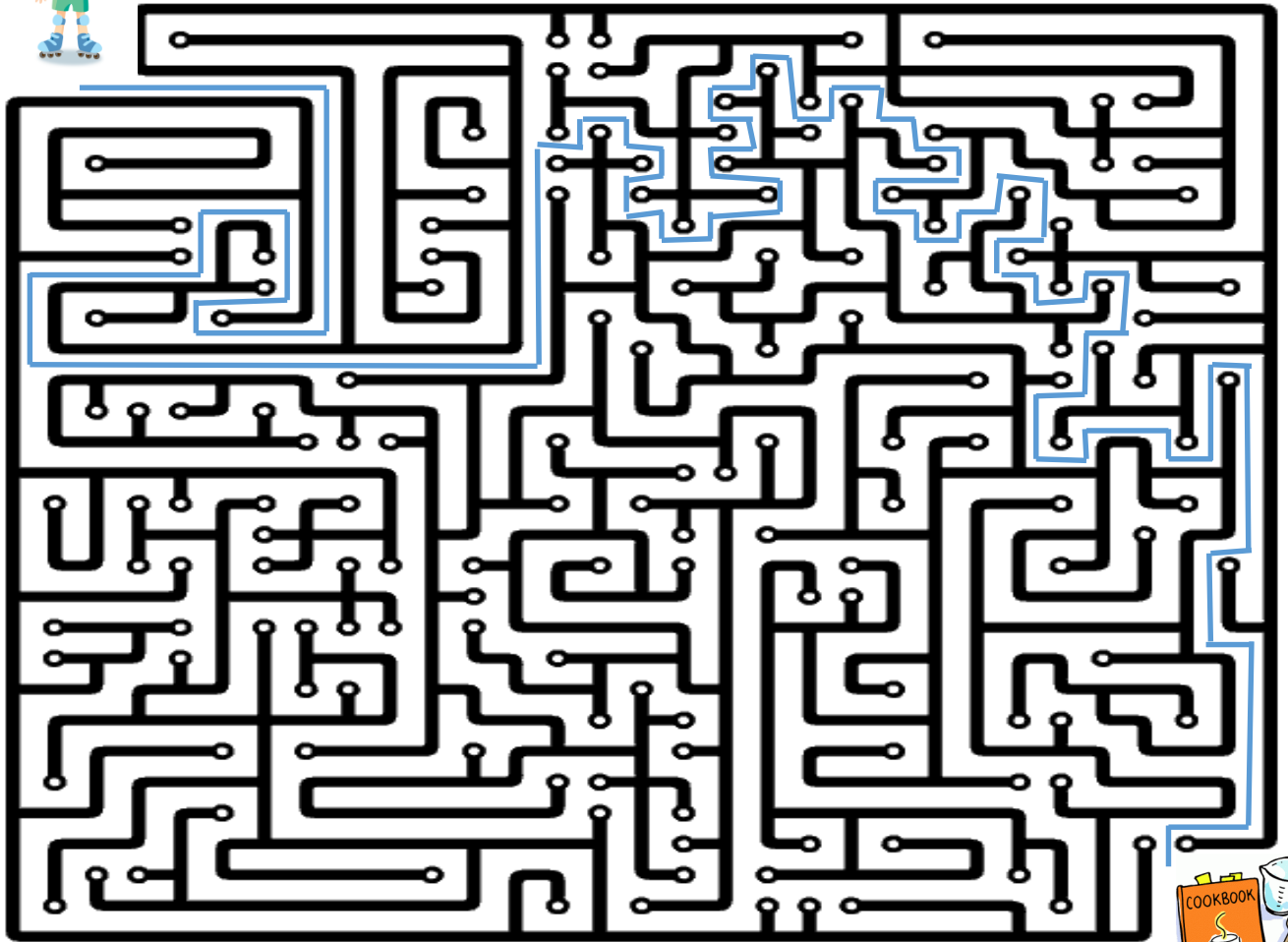
Γιαούρτι + δημητριακά πρωινού + μπανάνα

Σάντουιτς με λαχανικά και τυρί (περιέχει και τις 3 ομάδες τροφίμων)

Τα τρόφιμα που δεν επιλέγουμε είναι όσα περιέχουν πολύ λίπος ή πολλή ζάχαρη (ντόνατ, μπισκότα σοκολάτας, τηγανίτες με βούτυρο και μπέικον).



Λαβύρινθος



**Δημιουργία Υλικού:**

Ιωάννα Πιλάτη, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας -  
Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

**Επιμέλεια:**

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης



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

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

Γαλακτοκομικά



ή

Δημητριακά



ή

Φρούτα & Λαχανικά



Ήξερες ότι....

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

Τι μου προσφέρουν:  
Ενέργεια και με βοήθουν 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).

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.

Τα πιο ωφέλιμα σνακ είναι τα σπιτικά.





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

Βρες στο κρυπτόλεξο 13 σνακ που κρύβονται οριζόντια και κάθετα.

Ρ Ο Δ Α Κ Ι Ν Ο Ν Α Σ Ρ Γ Α Χ Τ Κ Β Ε Ζ Α  
Ο Ε Α Γ Γ Ο Υ Ρ Ι Μ Ο Κ Ι Η Κ Ο Τ Λ Α Ρ Χ  
Α Δ Η Χ Ρ Ι Γ Α Ρ Σ Π Ο Ρ Τ Ο Κ Α Λ Ι Ο Λ  
Β Ι Α Κ Α Ρ Ο Τ Ο Τ Α Φ Γ Ε Ι Κ Ι Δ Ν Σ Α  
Ε Ν Ι Λ Ο Α Ι Γ Κ Δ Γ Ι Α Ο Υ Ρ Τ Ι Α Δ Δ  
Ρ Η Θ Α Μ Υ Γ Δ Α Λ Α Κ Μ Α Ρ Ι Δ Ο Β Η Ι  
Ι Μ Κ Ι Ζ Ε Β Ο Υ Α Τ Α Ν Ρ Ο Τ Η Κ Ε Κ Φ  
Κ Η Μ Η Λ Ο Α Χ Φ Ν Ο Δ Χ Τ Ο Σ Τ Ο Μ Ο Ε  
Ο Β Α Σ Ε Ρ Ο Κ Χ Α Π Ε Π Ο Ν Ι Γ Φ Τ Ι Σ  
Κ Α Χ Κ Ε Σ Γ Ο Ν Β Ο Ε Μ Ο Α Ν Δ Ο Ε Β Ε  
Ο Ν Ε Δ Ο Ζ Ν Σ Κ Ο Υ Λ Ο Υ Ρ Ι Ο Η Ρ Χ Α



Τα έτοιμα και συσκευασμένα  
τρόφιμα δεν είναι το ίδιο  
ωφέλιμα, γιατί περιέχουν  
συνήθως πολλά συντηρητικά,  
λίπος και ζάχαρη.

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

Ας συμπληρώσουμε τις λέξεις στη μεσοστοιχίδα για να βρούμε τι σνακ μπορούμε να απολαμβάνουμε μέσα στην ημέρα!

1.                    --- Σ ---
2.            --- --- --- Ν ---
3.            --- --- --- Α
4.            --- --- --- Κ ---

1. Με ψωμί και τυρί κόβει την πείνα στη στιγμή.
2. Τραγανό και μακρύ με σουσάμι πολύ.
3. Χρώματα έχουν πολλά, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.
4. Είναι στρογγυλό και της Θεσσαλονίκης το πιο γνωστό.

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

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

## Πολύ καλές επιλογές

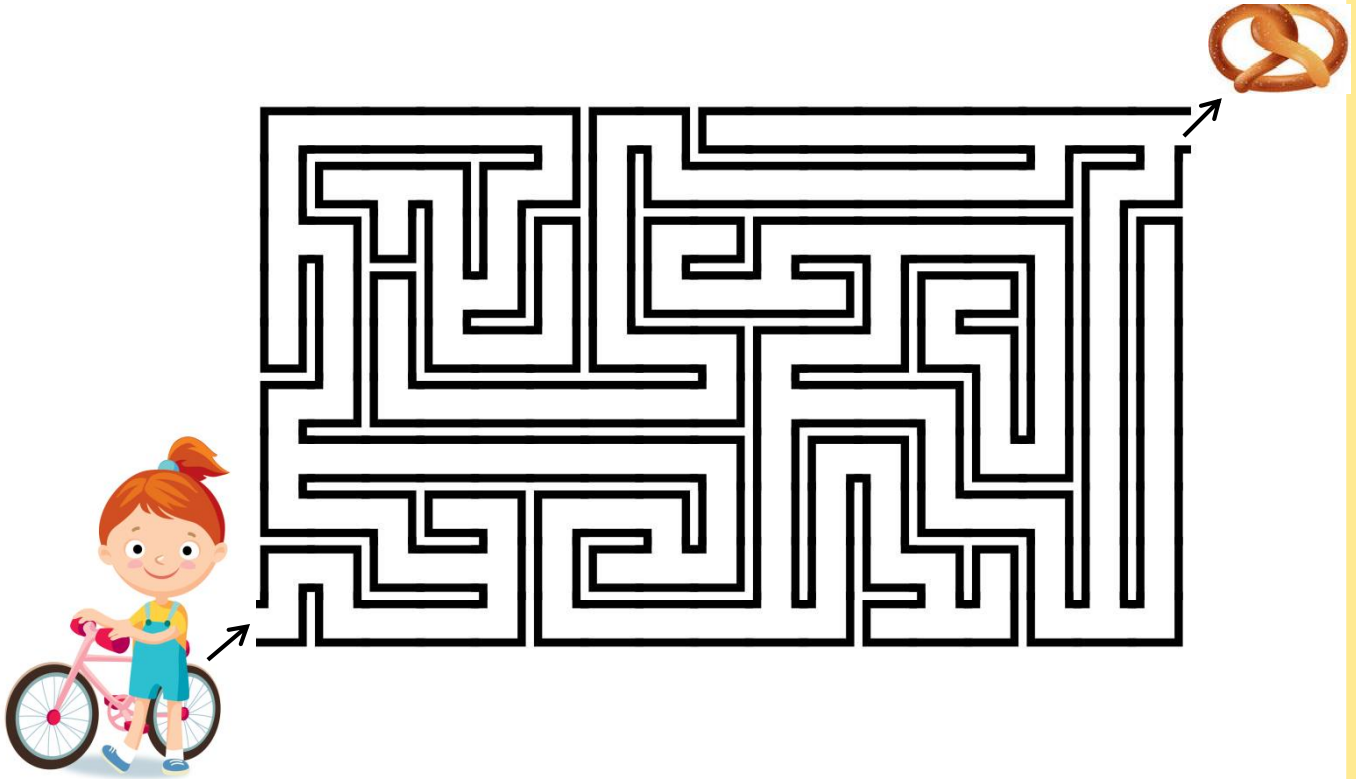
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

## Λιγότερο καλές επιλογές

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

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

Ας απολαύσουμε το κουλούρι στο τέλος του λαβύρινθου...



Συνδυάζοντας ένα γιαούρτι με φρούτα ή δημητριακά φτιάχνουμε ένα ιδανικό σνακ!

#### Δημιουργία Υλικού:

Κερεζούδη Ευαγγελία, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

#### Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης

## ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Ρ Ο Δ Α Κ Ι Ν Ο Ν Α Σ Ρ Γ Α Χ Τ Κ Β Ε Ζ Α  
Ο Ε Α Γ Γ Ο Υ Ρ Ι Μ Ο Κ Ι Η Κ Ο Τ Λ Α Ρ Χ  
Α Δ Η Χ Ρ Ι Γ Α Ρ Σ Π Ο Ρ Τ Ο Κ Α Λ Ι Ο Λ  
Β Ι Α Κ Α Ρ Ο Τ Ο Τ Α Φ Γ Ε Ι Κ Ι Δ Ν Σ Α  
Ε Ν Ι Λ Ο Α Ι Γ Κ Δ Γ Ι Α Ο Υ Ρ Τ Ι Α Δ Δ  
Ρ Η Θ Α Μ Υ Γ Δ Α Λ Α Κ Μ Α Ρ Ι Δ Ο Β Η Ι  
Ι Μ Κ Ι Ζ Ε Β Ο Υ Α Τ Α Ν Ρ Ο Τ Η Κ Ε Κ Φ  
Κ Η Μ Η Λ Ο Α Χ Φ Ν Ο Δ Χ Τ Ο Σ Τ Ο Μ Ο Ε  
Ο Β Α Σ Ε Ρ Ο Κ Χ Α Π Ε Π Ο Ν Ι Γ Φ Τ Ι Σ  
Κ Α Χ Κ Ε Σ Γ Ο Ν Β Ο Ε Μ Ο Α Ν Δ Ο Ε Β Ε  
Ο Ν Ε Δ Ο Ζ Ν Σ Κ Ο Υ Λ Ο Υ Ρ Ι Ο Η Ρ Χ Α

## ΜΕΣΟΣΤΟΙΧΙΔΑ

1. Τ Ο Σ Τ
2. Κ Ρ Ι Τ Σ Ι Ν Ι
3. Φ Ρ Ο Υ Τ Α
4. Κ Ο Υ Λ Ο Υ Ρ Ι

## ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ

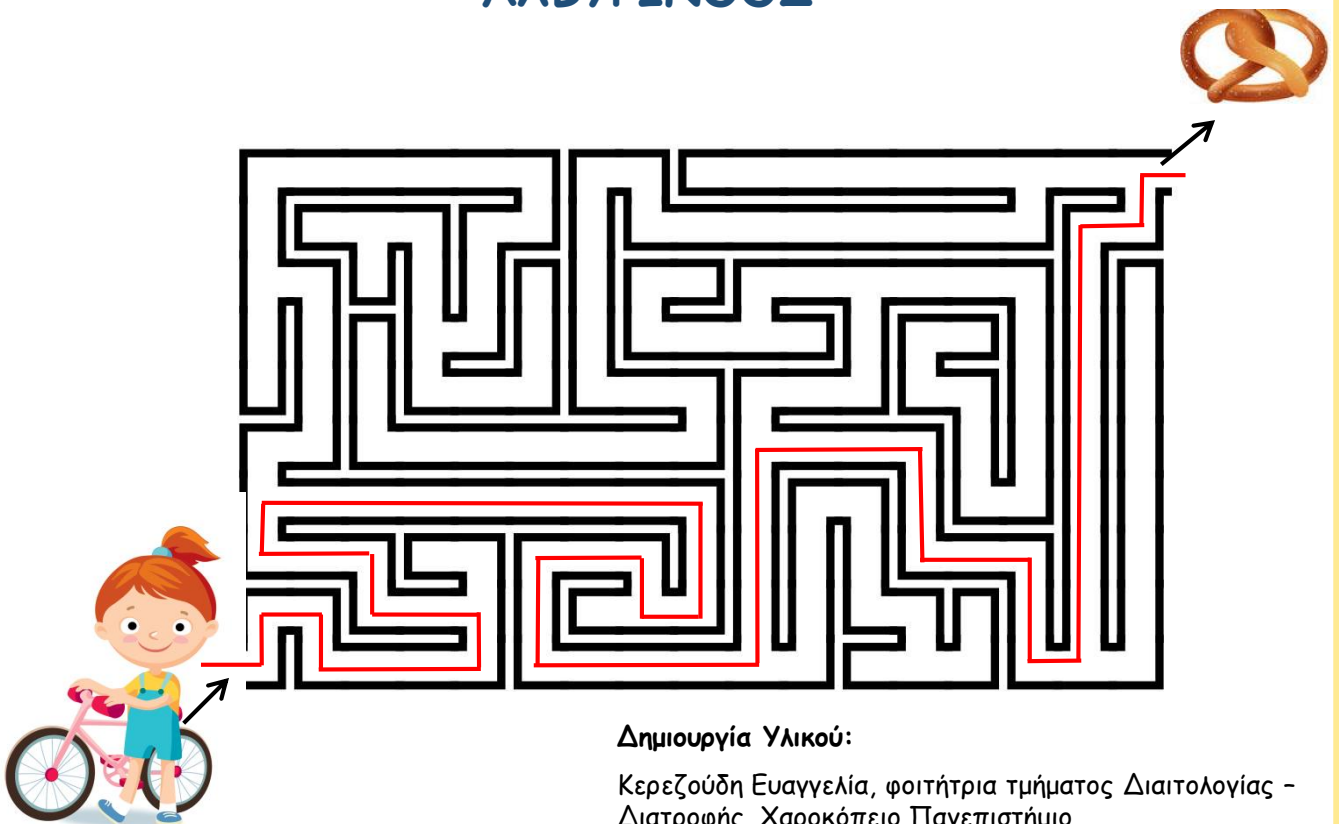
### Πολύ καλές επιλογές

1. γιαούρτι
2. τoστ
3. αυγό
4. ξηροί καρποί
5. μπάρες δημητριακών
6. αποξηραμένα φρούτα
7. κουλούρι

### Λιγότερο καλές επιλογές

8. ντόνατ
9. αναψυκτικά
10. γαριδάκια
11. μπισκότα
12. πατατάκια
13. παγωτό
14. σοκολάτα

## ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ



Δημιουργία Υλικού:

Κερεζούδη Ευαγγελία, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης