



# “MedDiet”

Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό  
για τον Οδηγό Εκπαίδευσης πάνω  
στη Μεσογειακή Διατροφή στα Σχολεία

Για χρήση σε Σχολεία της πρωτοβάθμιας  
& δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης



Νοέμβριος 2013







# Υποστηρικτικό Διδακτικό Υλικό

Για χρήση σε Σχολεία της πρωτοβάθμιας &  
δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης



Το παρόν έγγραφο, αποκαλούμενο Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για τον Οδηγό Εκπαίδευσης πάνω στη Μεσογειακή Διατροφή στα Σχολεία, έχει εκδοθεί με τη χρηματική συνεισφορά της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο του Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας Μεσογειακής Λεκάνης ENPI Med. Το περιεχόμενο αυτού του εγγράφου είναι αποκλειστικά ευθύνη του Ιταλικού οργανισμού «Unioncamere» (Ένωση Επιμελητήριων Ιταλίας), του Ισπανικού Ιδρύματος «Mediterranean Diet Foundation» και του «Επιμελητηρίου Μεσσηνίας» και δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να θεωρηθεί ότι αντικατοπτρίζει τη θέση της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή των δομών διαχείρισης του προγράμματος.

Το έργο «**MedDiet – Μεσογειακή Διατροφή και Στήριξη των Παραδοσιακών Τροφών**» στοχεύει στη διεύρυνση της ευαισθητοποίησης των καταναλωτών, κυρίως των νέων και των παιδιών, που κινδυνεύουν να απολέσουν τον υγιεινό τρόπο ζωής που προσβέυει η Μεσογειακή Διατροφή, αλλά και στην προώθηση της μεσογειακής διατροφής προς μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις, κυρίως εστιατόρια. Παράλληλα στοχεύει και στην ενίσχυση της ικανότητας των σχολείων, τοπικών αρχών, εμπορικών επιμελητηρίων / επιχειρηματικών οργανώσεων και πολιτικών οργανώσεων και ιδρυμάτων να υιοθετήσουν και εφαρμόσουν αποτελεσματικές και βιώσιμες πρωτοβουλίες που αποσκοπούν στην προστασία της Μεσογειακής Διατροφής στην Αίγυπτο, την Ελλάδα, την Ιταλία, το Λίβανο, την Ισπανία και την Τυνησία.

#### **Έκδοση και Συντονισμός:**

Οργανισμός Μεσογειακής Διατροφής

Unioncamere (Ένωση Επιμελητήριων Ιταλίας)

Επιμελητήριο Μεσσηνίας

#### **Περιεχόμενο:**

Συνεταιρισμός Πόλεων Ελαιολάδου (Ιταλία, Τοσκάνη)

Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής (Ισπανία, Καταλονία)

Δρόμοι της Ελιάς (Ελλάδα, Πελοπόννησος)

Ισπανική Ένωση Πόλεων Ελαιολάδου (Ισπανία, Ανδαλουσία)

Συνομοσπονδία Ενώσεων των Αιγυπτιακών -Ευρωπαϊκών Επιχειρήσεων (Αίγυπτος, Al Iskandanyah)

Εθνικό Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών της Τυνησίας (Τυνησία, Ariana)

Επιμελητήριο Εμπορίου, Βιομηχανίας και Γεωργίας της Βηρυτού και του Λιβάνου (Λίβανος)

Το Έργο MedDiet σας βοηθάει να γνωρίσετε και να μάθετε τη Μεσογειακή Διατροφή. Πρόκειται για τη διατροφή των παππούδων και των γιαγιάδων σας, η οποία κινδυνεύει να χαθεί και να ξεχαστεί από τους νέους που μερικές φορές προτιμούν τα ταχυφαγεία (fast food) και τα



προσσκευασμένα τρόφιμα. Η Μεσογειακή Διατροφή χρειάζεται τη βοήθειά σας για να διατηρήσει τις υγιεινές διατροφικές παραδόσεις της Μεσογείου:

- ✓ Κατάλληλη για εσάς, για να είστε υγιείς και δυνατοί
- ✓ Κατάλληλη για το Περιβάλλον
- ✓ Κατάλληλη για τη Γεωργία και την Οικονομία της περιοχής σας

Παιδιά από την Αίγυπτο, την Ελλάδα, την Ιταλία, το Λίβανο, την Ισπανία και τη Τυνησία θα μάθουν για τη μεσογειακή διατροφή και θα μας βοηθήσουν να διαφυλάξουμε αυτό το θησαυρό, τη Μεσογειακή Διατροφή. **ΒΑΣΙΖΟΜΑΣΤΕ ΣΕ ΕΣΑΣ!**

Για Συνταγές και περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε μας στο [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)



## ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΕΠΟΧΕΣ

**Υπήρχε ένα παιδί που έψαχνε για κεράσια, τον Νοέμβριο.**

Του είχαν πει ότι δεν υπάρχουν καθόλου τον Νοέμβριο. Αυτό συνέχισε να ψάχνει, ώσπου μια ωραία μέρα έφτασε με ένα κιβώτιο γεμάτο κεράσια. "Όχι! Φώναξαν όλοι. Μπορεί να βρίσκουμε κεράσια τον Νοέμβριο στο σούπερ μάρκετ, αλλά έρχονται από μακρινά μέρη όπου υπάρχει Άνοιξη. Τι σημαίνει αυτό; Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν Εποχές στη Γη".

**Ας κάνουμε μια δοκιμή:**

Φορέστε ένα μάλλινο πουλόβερ, σακάκι και κασκόλ ενώ έξω έχει ζέστη και ήλιο, όταν όλοι οι άλλοι φορούν φανελάκια, αφού είναι καλοκαίρι. Μετά πηγαίνετε σε ένα εστιατόριο. Ο σερβιτόρος θα σας κοιτάξει και ανάλογα με το πώς είστε ντυμένος θα σας προτείνει το παρακάτω μενού:

- Ζεστό ορεκτικό: σουπιές με αρακά
- Πρώτο πιάτο: ζυμαρικά με λαχανικά και σάλτσα τυριού
- Κυρίως πιάτο: πουρέ με κοκκινιστό κρέας
- Επιδόρπιο: Τσουρέκι με κρέμα

Κοιτάζετε έξω από το παράθυρο πριν παραγγείλετε και σκέφτεστε, "Ο ήλιος λάμπει έξω και όλοι είναι κοντά στα σιντριβάνια». Και τελικά, αποφασίζετε : " Παρακαλώ, μια φέτα καρπούζι!"



***Αν κοιτάζετε τις εποχές για να ξέρετε πώς να ντυθείτε, κάντε το ίδιο και για το φαγητό!***

Οι εποχές δε μας αφήνουν να βαρεθούμε. Είναι σαν μια ρόδα σε ένα Λούνα Παρκ με τέσσερα μεγάλα καλάθια που γυρίζει.

**Πρώτα σταματά το καλάθι της άνοιξης και κατεβαίνουν τα ακόλουθα τρόφιμα:**

Φράουλες, κεράσια, σαλάτα, σπαράγγια και πολλά άλλα.

**Στη συνέχεια, σταματά το καλάθι του καλοκαιριού και κατεβαίνουν τα ακόλουθα τρόφιμα:**

Βερίκοκα, δαμάσκηνα, ροδάκινα, καρπούζια, ντομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια και πολλά άλλα.

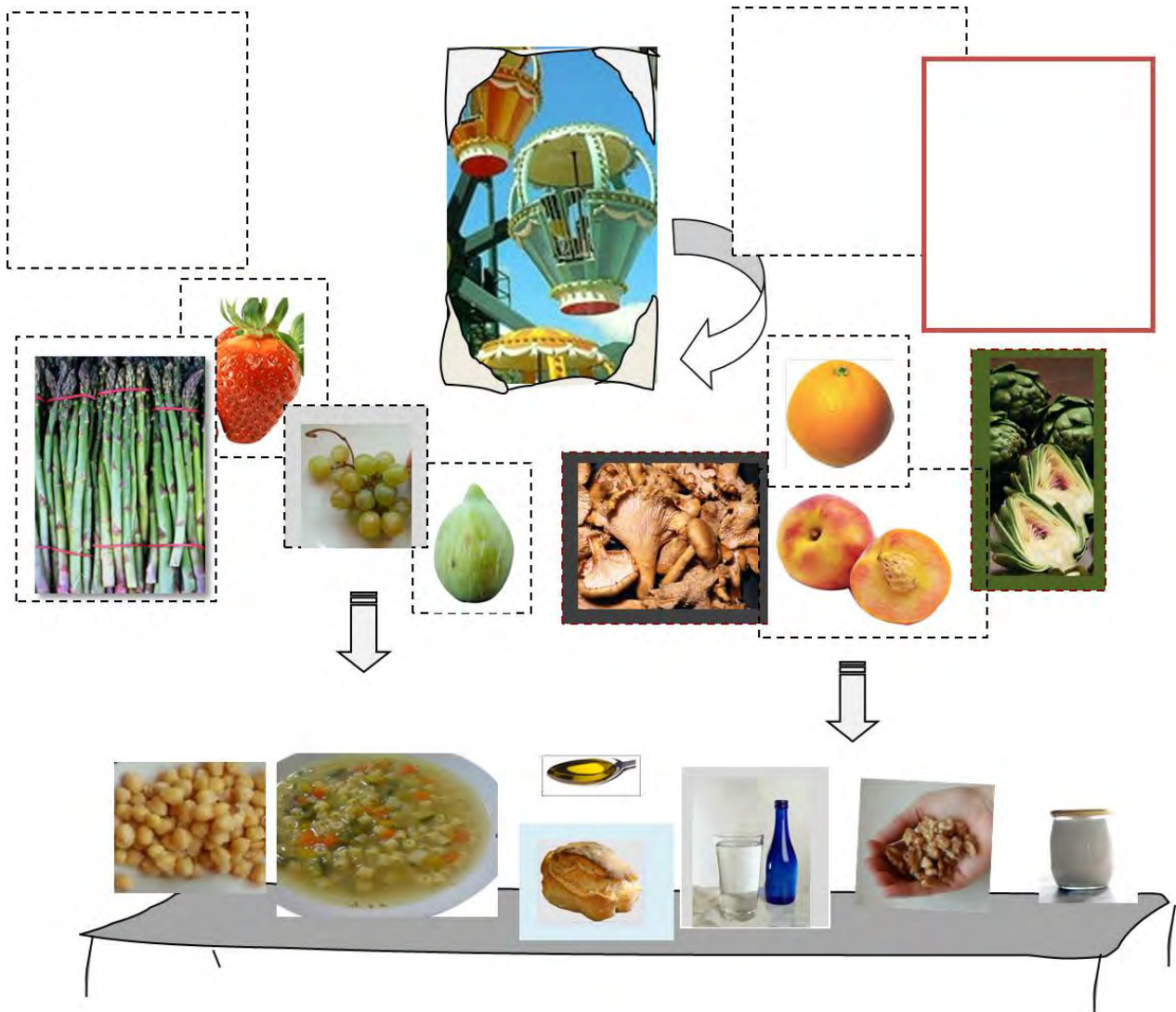
**Σταματά το τρίτο καλάθι, του φθινοπώρου, και κατεβαίνουν τα ακόλουθα τρόφιμα:**

Σταφύλια, σύκα, αχλάδια, σπανάκι, μανιτάρια και πολλά άλλα.

**Τέλος, σταματά το τέταρτο και τελευταίο καλάθι, του χειμώνα, και κατεβαίνουν τα ακόλουθα τρόφιμα:**

Πορτοκάλια, λάχανο, κουνουπίδι, αγκινάρες και πολλά άλλα.

Στο κάτω μέρος της ρόδας, το τραπέζι μας είναι έτοιμο με όλα τα τρόφιμα που μπορούμε να βρούμε όλο το χρόνο. Τι ωραία ρόδα Λούνα Παρκ!



Ο άνθρωπος έχει μάθει να συντηρεί τα τρόφιμα. Με αυτό τον τρόπο ποτέ δεν του λείπει το φαγητό, ακόμη και όταν το έδαφος είναι παγωμένο. Στο τραπέζι υπάρχει ελαιόλαδο, ζυμαρικά και ψωμί, καρύδια, γιαούρτι και τυρί, ψάρι, αυγά, κρέας και πολλά άλλα τρόφιμα. Αν σε αυτά προσθέσουμε τα φρέσκα τρόφιμα από την **ρόδα των εποχών**, το γεύμα μας είναι τέλειο!  
**Καλή όρεξη!**





### ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

(6-12 ΕΤΩΝ)

Σεβαστείτε την ρόδα των εποχών! Βάλτε στο τραπέζι τα φρέσκα τρόφιμα της περιοχής για να επωφεληθείτε το μέγιστο από αυτά!

Σε ένα από τα παραπάνω μεγάλα κενά τετράγωνα, ζωγραφίστε το φρούτο που σας αρέσει περισσότερο και τρώτε αυτές τις μέρες και στο άλλο ζωγραφίστε το λαχανικό που σας αρέσει λιγότερο, το οποίο υπάρχει επίσης στην αγορά αυτές τις μέρες. Υπάρχουν κάποια φρούτα και λαχανικά που τρώτε όλο το χρόνο; Αν απαντήσατε ναι, ζωγραφίστε ένα από αυτά στο κόκκινο τετράγωνο. ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ... Γιατί νομίζετε ότι γίνεται αυτό; Συζητήστε το με τον δάσκαλο ή τους γονείς σας.

### ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Σεβαστείτε τον κύκλο των εποχών! Βάλτε στο τραπέζι τα φρέσκα τρόφιμα της περιοχής για να επωφεληθείτε το μέγιστο από αυτά! (+ θρεπτικά συστατικά, + γεύση και άρωμα, και ίσως σε καλύτερη τιμή!)

Σε ένα από τα παραπάνω μεγάλα κενά τετράγωνα, ζωγραφίστε τα φρούτα που πιστεύετε ότι είναι περισσότερο διαθέσιμα (τα βρίσκετε πιο εύκολα στις αγορές και τα σπίτια της περιοχής σας) αυτές τις ημέρες (σε αυτή την εποχή) και στην άλλη τα λαχανικά που είναι περισσότερο διαθέσιμα (τα βρίσκετε πιο εύκολα στις αγορές και τα σπίτια της περιοχής σας) αυτές τις ημέρες (αυτή την εποχή). Υπάρχουν κάποια φρούτα και λαχανικά που τρώτε όλο το χρόνο; Αν απαντήσατε ναι, ζωγραφίστε ένα από αυτά στο κόκκινο τετράγωνο.

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ... Γιατί νομίζετε ότι γίνεται αυτό; Από πού προέρχονται; Προσπαθήστε να υπολογίσετε περίπου από πόσο μακριά έρχεται το τρόφιμο που ζωγραφίσατε (σε χλμ.) και γράψτε το κάτω από το σχέδιο. Γνωρίζετε τις συνέπειες που έχει το μακρύ ταξίδι σε αυτά τα τρόφιμα; Συζητήστε το με τον δάσκαλο ή τους γονείς σας.



## ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

**ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**(6-12 ΕΤΩΝ)**

Φροντίστε να καταναλώνετε μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο κάθε μέρα για να είστε ο νικητής! Δίνει γεύση στο φαγητό, γι' αυτό χρησιμοποιήστε το στο μαγείρεμα και τις σάλτσες.



Για αρχή, ας κάνουμε στον εαυτό μας αυτή την απλή ερώτηση : **έχω φάει μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο σήμερα;**

Η ερώτηση είναι πολύ εύκολη, αλλά η απάντηση μπορεί να είναι λίγο δύσκολη, καθώς το ελαιόλαδο «κρύβεται» στα φαγητά.

Πώς μπορώ να ξέρω;

Πόσο ελαιόλαδο έχει μια πίτσα; Τα ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτας;

Μόνο για τη σαλάτα είναι εύκολο να απαντήσετε, γιατί εκεί το ελαιόλαδο φαίνεται.

**Σημειώστε στον κύκλο (✓ ή X) ποια από τα παρακάτω φαγητά περιέχουν ελαιόλαδο:**

Ρύζι με Κοτόπουλο και Ξηρούς Καρπούς

Σαλάτα με Αποξηραμένα Φρούτα



Ριζόγαλο ○



Σαλάτα Πορτοκάλι & Ελιά με Κύμινο ○



Σαλάτα Φακές ○



Όσπρια Σούπα ○



Μελιτζάνα Γεμιστή ○



Ντομάτες και Πιπεριές Γεμιστές με Ρύζι ○



Κολοκυθοκεφτέδες ○



Ψωμί πίτα ○



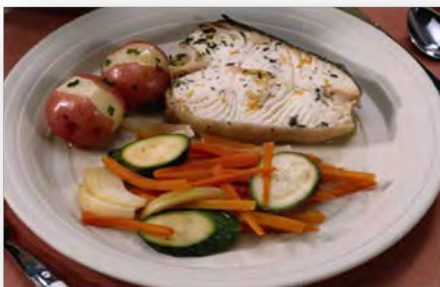
Μπριάμ με Αρακά ○



Τηγανητές γαρίδες με ρύζι και φασολάκια ○



Ψητό ψάρι με λαχανικά ○





## ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΜΙΑ ΕΤΙΚΕΤΑ

**ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

Ξέρατε ότι το ελαιόλαδο λέγεται και υγρός χρυσός;  
Κάνει καλό στην καρδιά, την ανάπτυξη, το δέρμα ...

Φτιάξτε μια ετικέτα με πληροφορίες σχετικά με τη σύνθεση, τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά (χρώμα, άρωμα, κ.λπ.) και τη θρεπτική αξία του ελαιολάδου (τα οφέλη της τακτικής χρήσης του ελαιολάδου ως κύριο λίπος στο μαγείρεμα και τις σάλτσες).





# Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΔΙΣΚΟΥ

**ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ  
(6-12 ΕΤΩΝ)**

**Φροντίστε το γεύμα του σχολείου ή του σπιτιού να μοιάζει με τον Δίσκο της Μεσογειακής Διατροφής!**

Συνθέστε τον αγαπημένο σας Δίσκο Μεσογειακής Διατροφής με επτά διαφορετικές ομάδες τροφίμων, χρησιμοποιώντας βέλη.



## Δίσκος Μεσογειακής Διατροφής



**ΦΡΟΥΤΑ**  
Τα βασικά επιδόρπια. Επιλέξτε ποικιλία χρωμάτων και υφών, ωμά (ιδανικά με τη φλούδα), και μαγειρεμένα για καλύτερη άμυνα του οργανισμού. Περιορίστε τα γλυκά για ιδιαίτερες περιστάσεις!



**ΝΕΡΟ**  
Πίνετε πολύ νερό. Περιορίστε τα αναψυκτικά και τους αλκοολούχους χυμούς για ειδικές περιστάσεις.

**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**  
Πρέπει να αποτελούν τη μεγαλύτερη μερίδα στο πιάτο σας. Επιλέξτε ποικιλία σε χρώματα και υφές, ωμά και μαγειρεμένα για καλύτερη άμυνα του οργανισμού.



**ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**  
Χρησιμοποιήστε το για μαγείρεμα και καρύκευμα.

**ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΨΑΡΙΑ, ΑΥΓΑ & ΚΡΕΑΣ**  
Επιλέξτε από:  
-Γαλακτοκομικά (ένα γιαούρτι, κομμάτι τυρί ή ποτήρι γάλα)  
-Ψάρια, αυγά και πουλερικά  
-Κατά περιπτώσεις κόκκινο κρέας (μοσχάρι, αρνί...) και επεξεργασμένα κρέατα (λουκάνικα...)

**ΟΣΠΡΙΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ & ΣΠΟΡΟΙ**  
Τα όσπρια μπορούν να εμπλουτίσουν τη διατροφή υποκαθιστώντας τα κόκκινα και κίτρινα σιτηρικά του πιάτου. Συμπεριλάβετε μία κουζίνα ξηρούς καρπούς ή σπόρους κάθε μέρα.

**ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΗΡΑ ΚΑΙ ΒΟΛΒΟΙ**  
Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί και άλλα δημητριακά. Αυτά τα τρόφιμα σας δίνουν την απαραίτητη ενέργεια για ολόκληρη την ημέρα. Τα μη επεξεργασμένα προϊόντα όπως το μύρο ψωμί και το καστανό ρύζι σας γεμίζουν και σας κρατάνε ενεργητικούς για περισσότερο! Τρώτε τις πατάτες και τους άλλους βολβούς με τη φλούδα, το μέγιστο 3 μερίδες την εβδομάδα.



- Μην έχετε γλυκό επιδόρπιο με φρούτα, σοκολάτα ή παγωτό στην καθημέρα. Φροντίστε να φάτε λαχανικά και φρούτα!
- Υδατάνοξη είναι η βάση της μεσογειακής διατροφής και η υγιεινή.
- Απολαύστε τα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά.
- Όταν είναι δυνατό να μαγειρεύετε τα φαγητά με ζωμό φρούτων και λαχανικών και να χρησιμοποιείτε στα γεύματά σας αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη και αναψυκτικά χωρίς αλκοόλ.

**ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**Αν το γεύμα σας δεν αποτελείται από ένα μόνο πιάτο, τα διάφορα πιάτα που αποτελούν ή περιέχουν το γεύμα πρέπει να έχουν τη σύνθεση και τις αναλογίες που αντιπροσωπεύει ο δίσκος. ΜΗΝ ΤΟ ΞΕΧΝΑΤΕ ΑΥΤΟ!**

Συνθέστε τον αγαπημένο σας Δίσκο Μεσογειακής Διατροφής με τις επτά διαφορετικές ομάδες τροφίμων, χρησιμοποιώντας το βέλος. Υπολογίστε κατά προσέγγιση τις συνιστώμενες ποσότητες σε μερίδες και γραμμάρια για κάθε ομάδα τροφίμων του δίσκου σας. Γράψτε τη συνιστώμενη συχνότητα κατανάλωσης (φορές την ημέρα ή την εβδομάδα) για τις ομάδες τροφίμων του Δίσκου σας.




## Δίσκος Μεσογειακής Διατροφής



**ΦΡΟΥΤΑ**  
Τα βασικά επιδόρπια. Επιλέξτε ποικιλία χρωμάτων και υφών, ωμά (ιδανικά με τη φλούδα), και μαγειρεμένα για καλύτερη άμυνα του οργανισμού. Περιορίστε τα γλυκά για ιδιαίτερες περιστάσεις!

**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**  
Πρέπει να αποτελούν τη μεγαλύτερη μερίδα στο πιάτο σας. Επιλέξτε ποικιλία σε χρώματα και υφές, ωμά και μαγειρεμένα για καλύτερη άμυνα του οργανισμού.

**ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΨΑΡΙΑ, ΑΥΓΑ & ΚΡΕΑΣ**  
Επιλέξτε από:  
-Γαλακτοκομικά (ένα γιουρτί, κομμάτι τυρί ή ποτήρι γάλα)  
-Ψάριο, αυγό και πουλερικά  
-Κατά περιπτώσεις κόκκινο κρέας (μοσχάρι, αρνί...) και επεξεργασμένα κρέατα (λουκάνικα...)

**ΟΣΠΡΙΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ & ΣΠΟΡΟΙ**  
Τα όσπρια μπορούν να εμπλουτίσουν τη διατροφή υποκαθιστώντας τα κόκκινα και κίτρινα σιτηρικά του πιάτου. Συμπεριλάβετε μία κουφτά ξηρούς καρπούς ή σπόρους κάθε μέρα.



Φρούτα



Νερό



**ΝΕΡΟ**  
Πίνετε πολύ νερό. Περιορίστε το αναψυκτικά και τους αλκοολούχους χυμούς για ειδικές περιστάσεις.

**ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**  
Χρησιμοποιήστε το για μαγείρεμα και καρύκευμα.

**ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΗΡΑ ΚΑΙ ΒΟΛΒΟΙ**  
Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί και άλλα δημητριακά. Αυτά τα τρόφιμα σας δίνουν την απαραίτητη ενέργεια για αλόκληρη την ημέρα. Τα μη επεξεργασμένα προϊόντα όπως το μούρο ψωμί και το καστανό ρύζι σας γεμίζουν και σας κρατάνε ενεργητικούς για περισσότερο! Τρώτε τις πατάτες και τους άλλους βολβούς με τη φλούδα, το μέγιστο 3 μερίδες την εβδομάδα.



Λαχανικά

Ελαιόλαδο

Κρέας  
Αυγά & Ψάρια  
Γαλακτοκομικά

Όσπρια

Δημητριακά  
Σιτηρά  
Βολβοί



- \* Μπορείτε να επιλέξετε μερίδες φρούτα ή ποσότητες στα όσπρια, αφού είναι θαλασσινά και πλούσια σε...
- \* Προτιμήστε τα έλαια/επιχρίσματα φυτικού και άγλυκα.
- \* Ψήστε, ατμάκι, ψηθείτε σε επανακτα τριφύλα.
- \* Όπου είναι δυνατόν, μαγειρεύετε τα φαγητά με ελαιόλαδο και πιπέρι/λάχανο 3 σκευημένα στο γεύμα και την υγιεινότητα.
- \* Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο για τη μαγειρεία.



## ΖΩΗΡΟΧΡΩΜΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

(6-12 ΕΤΩΝ)

Προσθέστε ΧΡΩΜΑΤΑ στο πιάτο σας, θα είναι ομορφότερο και πιο θρεπτικό!

ΟΣΟ ΠΙΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΟ, ΤΟΣΟ ΘΡΕΠΤΙΚΟΤΕΡΟ

**The more colours, the more nutrients!**

Είστε έτοιμοι να ζωγραφίσετε ένα ουράνιο τόξο;!

**Ουράνιο Τόξο –  
Ταίριασμα**

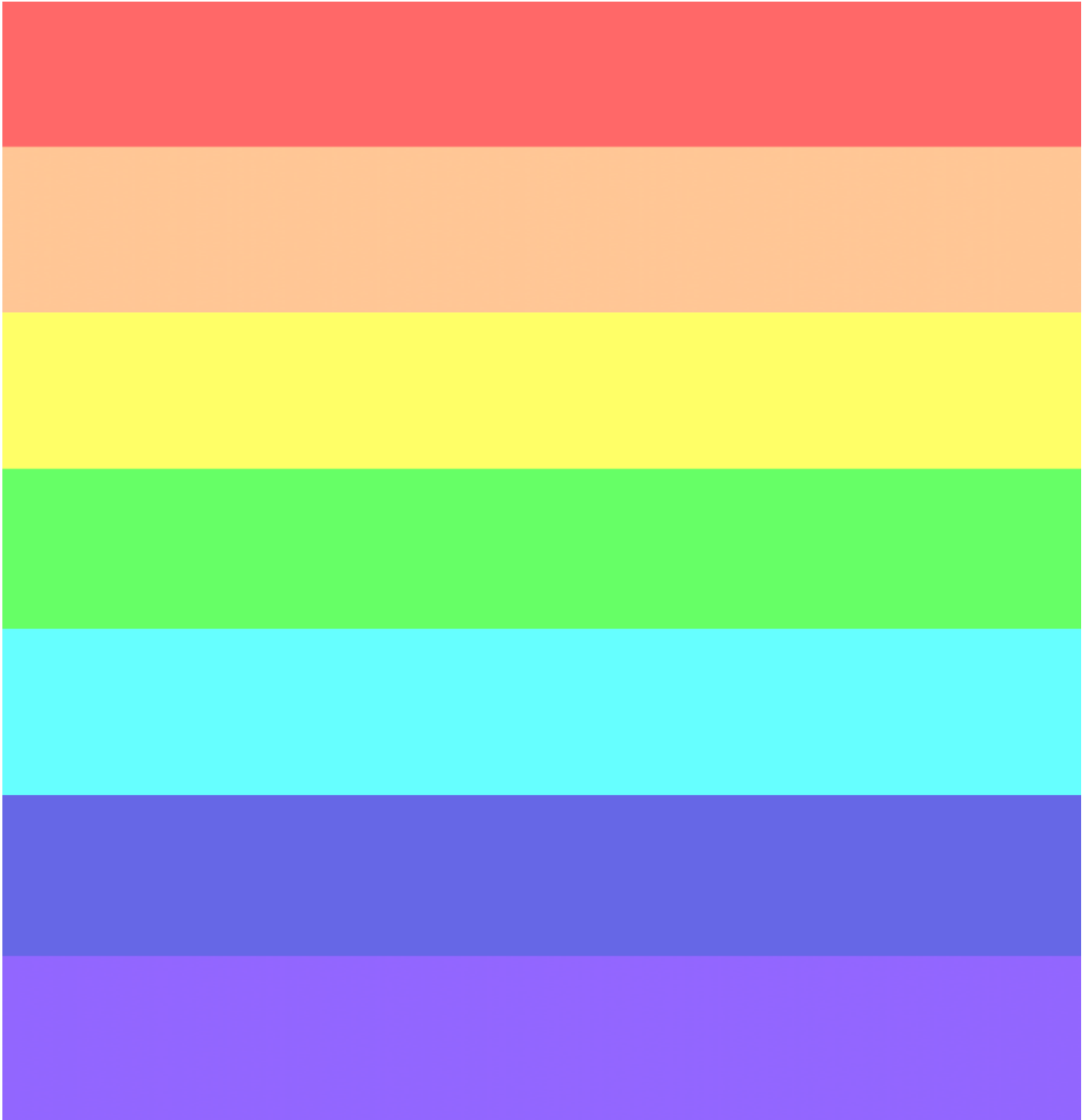
Ταιριάξτε κάθε χρώμα του ουράνιου τόξου με όσα φρούτα και λαχανικά μπορείτε.





# Κάθε Χρώμα Έχει τα Δικά του Οφέλη

Τώρα ζωγραφίστε τα αντίστοιχα φρούτα και λαχανικά στο χρώμα που ανήκουν:



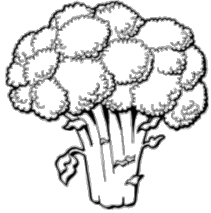
Είμαστε η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών. Μπορείτε να μαντέψετε τα ονόματά μας;





Έχουμε διαφορετικά σχήματα και μεγέθη. Είμαστε όλα πολύ νόστιμα και πολύ ωφέλιμα για το σώμα. Να τρώτε καθημερινά πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά και θα νιώσετε υπέροχα και υγιείς!

Ενώστε με μια γραμμή το φρούτο ή το λαχανικό με το όνομά του. Χρωματίστε τα όταν τελειώσετε!



Αχλάδι

Καρότο



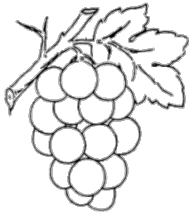
Σταφύλι

Μανιτάρι



Μπανάνα

Κρεμμύδι



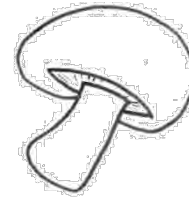
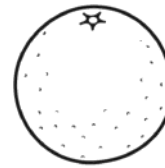
Μήλο

Μπρόκολο



Ντομάτα

Πορτοκάλι





## ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΙ;

### ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Κάθε χρώμα φρούτων και λαχανικών κρύβει οφέλη για την υγεία σας, το δέρμα σας και πολλά άλλα!

Μαντέψτε τα φρούτα και τα λαχανικά, σύμφωνα με τα οφέλη τους για την υγεία!

Με ένα συμμαθητή σας:

- Ζωγραφίστε ένα φρούτο και ένα λαχανικό για το οποίο γνωρίζετε πολλά, και κόψτε το στη διακεκομμένη γραμμή. Κρύψτε το από τον άλλον παίκτη.
- Κάντε ερωτήσεις ο ένας στον άλλο σχετικά με τα οφέλη του φρούτου ή του λαχανικού που βρίσκεται στην κάρτα που κρύβει ο καθένας.

Αυτές οι ερωτήσεις θα μπορούσαν να είναι:

- Πρέπει να το τρως κάθε μέρα;
- Μπορείς να το φας ωμό;
- Περιέχει θρεπτικά συστατικά για γερά κόκαλα και δόντια;
- Είναι αλήθεια ότι όσο πιο πολύχρωμο είναι, τόσο περισσότερες θρεπτικές ουσίες περιέχει; Ο άλλος παίκτης απαντά με ένα "Ναι" ή "Όχι".

Ο παίκτης που μαντεύει πρώτος το φρούτο ή λαχανικό της αντίπαλης ομάδας κερδίζει!





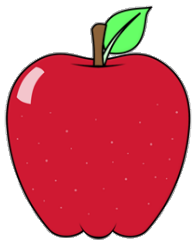
## Ο ΝΤΕΤΕΚΤΙΒ ΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΓΙΑ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ

ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

(6-12 ΕΤΩΝ)

Βάλτε κάθε μέρα υγιεινές επιλογές στο Κουτί Πρωινού σας. Διαλέξτε έξυπνα!

Υγιεινές επιλογές για το Κουτί Πρωινού σας! Συμπληρώστε το κουτί του πρωινού με υγιεινές επιλογές, ζωγραφίζοντας τα προϊόντα που επιλέγετε. Μπορείτε να το αλλάξετε λίγο, ανάλογα με τις προτιμήσεις σας (από άλλο προϊόν της ίδιας ομάδας τροφίμων). Θυμηθείτε να εξισορροπήσετε το γεύμα σας!



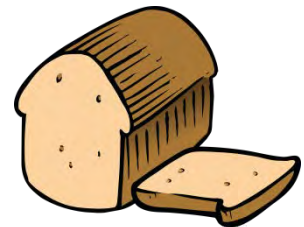
1



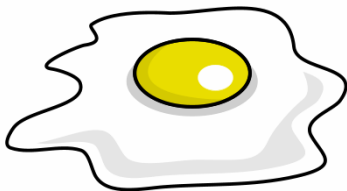
2



3



4



5



6



7



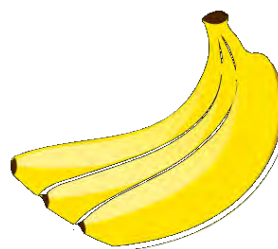
8



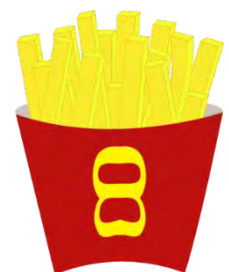
9



10



11

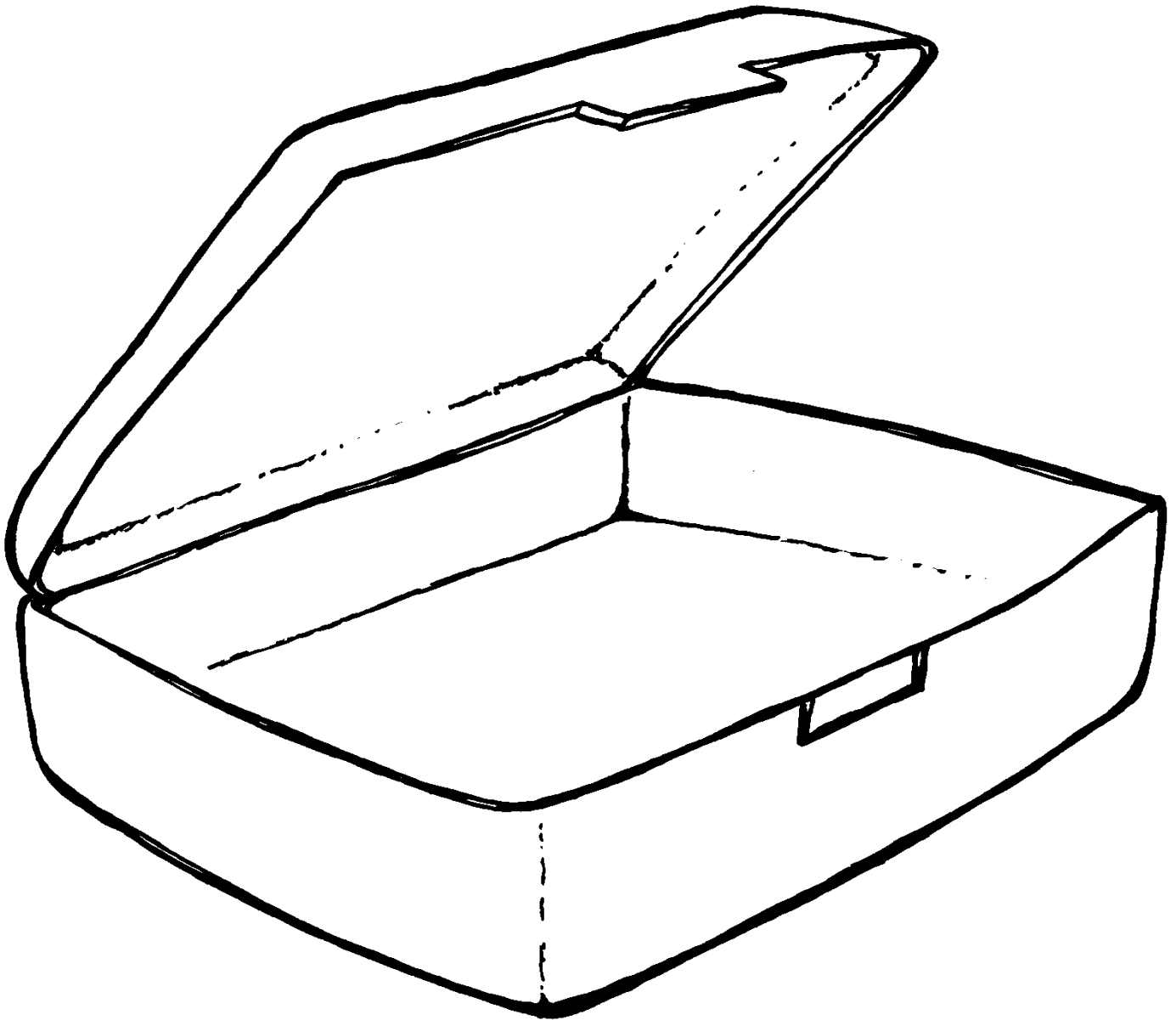


12





## Κουτί Πρωινού





**ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

Ο προγραμματισμός των γευμάτων σας βοηθά να διασφαλίσετε ποικιλία και ισορροπημένες επιλογές. Δοκιμάστε το!

Τι θα φάμε για πρωινό; Συμπληρώστε τα παρακάτω πεδία με τις ομάδες τροφίμων που καταναλώσατε για πρωινό κάθε μέρα της εβδομάδας. Στη συνέχεια, διορθώστε το μαζί με έναν φίλο, σύμφωνα με τις συστάσεις υγιεινού πρωινού. Συζητήστε για να φτάσετε σε μια κοινή λύση.

Ομάδα Τροφίμων	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Δημητριακά & σιτηρά πχ: 1 φέτα ψωμί, 2 φρυγανιές					
Φρούτα πχ: 1 μήλο					
Λαχανικά πχ: 1 καρότο					
Γάλα & γαλακτοκομικά πχ: 1 γιαούρτι ή ποτήρι γάλα ή κομμάτι τυρί					
Ξηροί καρποί και σπόροι πχ: 1 χούφτα ωμοί ξηροί καρποί					





## ΚΗΠΟΙ ΚΑΙ ΦΥΤΑ

ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

(6-12 ΕΤΩΝ)

Η κηπουρική είναι μια δραστηριότητα που έχει πλάκα, μας κάνει να κινούμαστε... και μας δίνει υγιεινά λαχανικά! "Ο κήπος μου... ο παράδεισός μου". Ανακαλύψτε γιατί!

Συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω φωτογραφίες με τα ονόματα των αντίστοιχων φυτών και απαντήστε στις ερωτήσεις που αναφέρονται σε καθένα από αυτά:



(α) \_\_\_\_\_



(β) \_\_\_\_\_



(γ) \_\_\_\_\_



(δ) \_\_\_\_\_



(ε) \_\_\_\_\_



(στ) \_\_\_\_\_



(ζ) \_\_\_\_\_



(η) \_\_\_\_\_



(θ) \_\_\_\_\_

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ







### ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΦΥΤΑ ...

Ποιες φωτογραφίες δείχνουν δέντρα;

Ποιες φωτογραφίες δείχνουν καρποφόρα φυτά;

Ποιες φωτογραφίες δείχνουν βότανα;

### ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ...

Πόσα φρούτα την ημέρα συνίσταται να καταναλώνουμε;

Πώς μπορούμε να μαγειρέψουμε τα λαχανικά;

Μπορείτε να αναφέρετε κάποια αρωματικά φυτά που χρησιμοποιείτε για καρύκευμα ή μυρωδικό στα πιάτα σας;

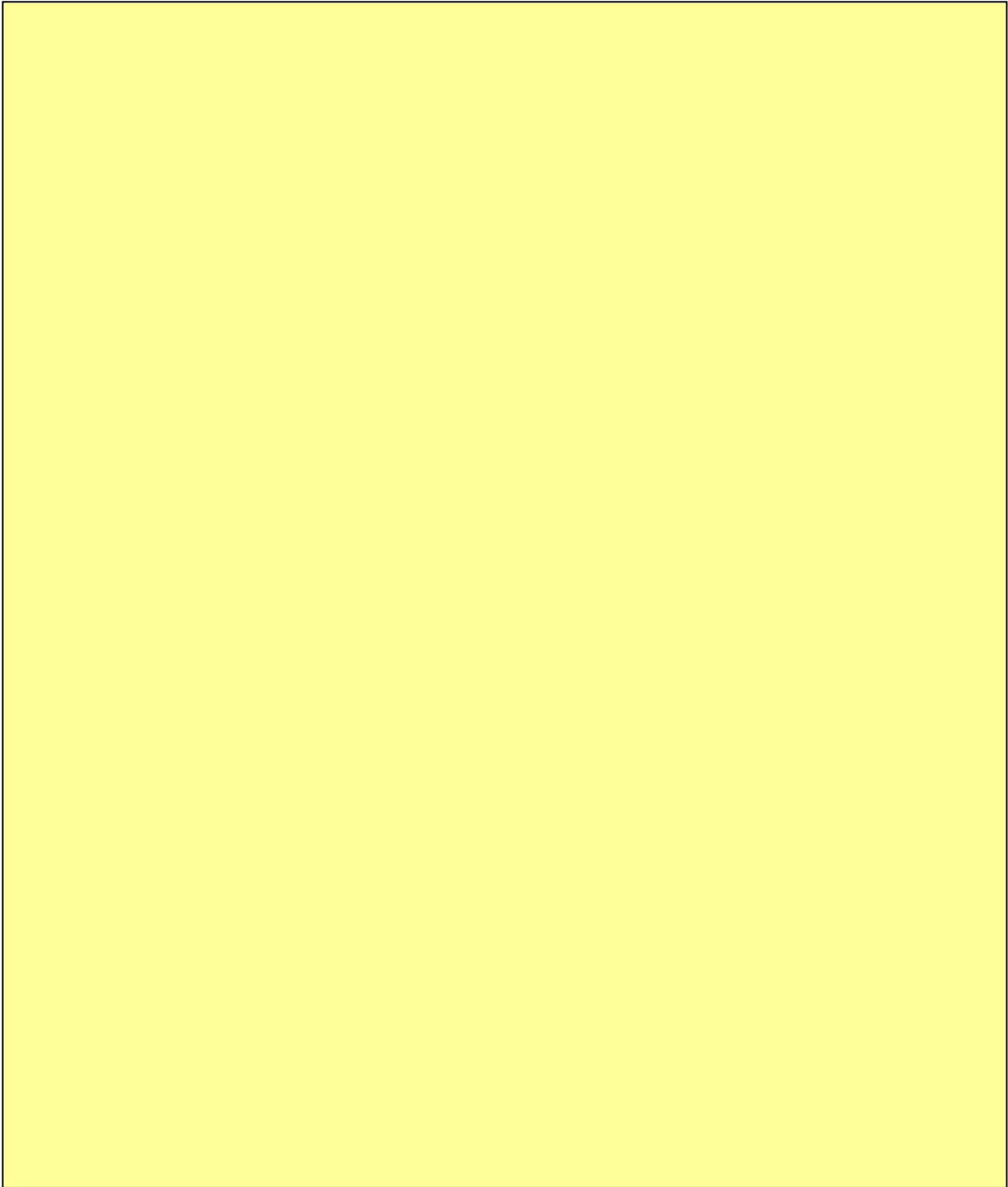
Ενώστε με μια γραμμή τα παρακάτω δέντρα / φυτά με τους καρπούς τους:







**Ζωγραφίστε το αγαπημένο σας φυτό ή τον κήπο σας.**





**ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

Φρούτα, λαχανικά και ξηροί καρποί κρύβουν πολλά οφέλη για την υγεία. Ανακαλύψτε τα!

Μάθετε περισσότερα για τα καρποφόρα φυτά (λαχανικά, φρούτα, ξηροί καρποί). Γράψτε τα 5 αγαπημένα σας λαχανικά, φρούτα και ξηρούς καρπούς. Βρείτε τις τιμές τους στο σουπερμάρκετ της γειτονιάς σας. Τώρα κοιτάξτε στη συσκευασία ή στο διαδίκτυο, βρείτε τη διατροφική αξία κάθε τροφίμου που έχετε επιλέξει και συμπληρώστε τον πίνακα όπως στο παράδειγμα. Στη συνέχεια, συγκρίνετε αυτές τις τιμές και αξίες. Τι παρατηρείτε;

Λαχανικά	Τιμή	Διατροφική αξία
Ντομάτες	0,70 ευρώ/kg	Περιέχει λυκοπένιο, μια προστατευτική ουσία

Φρούτα	Τιμή	Διατροφική αξία





Ξηροί καρποί	Τιμή	Διατροφική αξία

Παλιά ξεχασμένα πιάτα. Ανατρέξτε σε παλιά βιβλία μαγειρικής, μιλήστε με γιαγιάδες και καταγράψτε μια παλιά αγαπημένη συνταγή που περιέχει καρπούς φυτών.

<b>Όνομα και ζωγραφιά συνταγής</b>	
------------------------------------	--

<b>Αριθμός μερίδων</b>	1 2 3 4
<b>Χρόνος Προετοιμασίας (λεπτά)</b>	10-20 20-40 40-60 >60

<b>Εποχή</b>	Άνοιξη Καλοκαίρι Φθινόπωρο Χειμώνας
--------------	--







## ΚΑΛΑΘΙ ΑΓΟΡΩΝ

**ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ  
(6-12 ΕΤΩΝ)**

Φέρτε τους γονείς σας στην αγορά.  
Γεμίστε το καλάθι σας με φρέσκα  
προϊόντα. Περισσότερα χρώματα -  
μεγαλύτερο όφελος!

Συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω φωτογραφίες με τα ονόματα των τροφίμων.  
Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο που αναφέρεται σε ένα μόνο από αυτά:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ**

**ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**

**ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΠΑΓΚΟΥΣ...**

Σε ποιον πάγκο βρίσκεται αυτό το τρόφιμο;

Πως είναι αυτός ο πάγκος;

Υπάρχουν επιγραφές ή ετικέτες με πληροφορίες;

**ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ...**

Από πού προέρχεται;

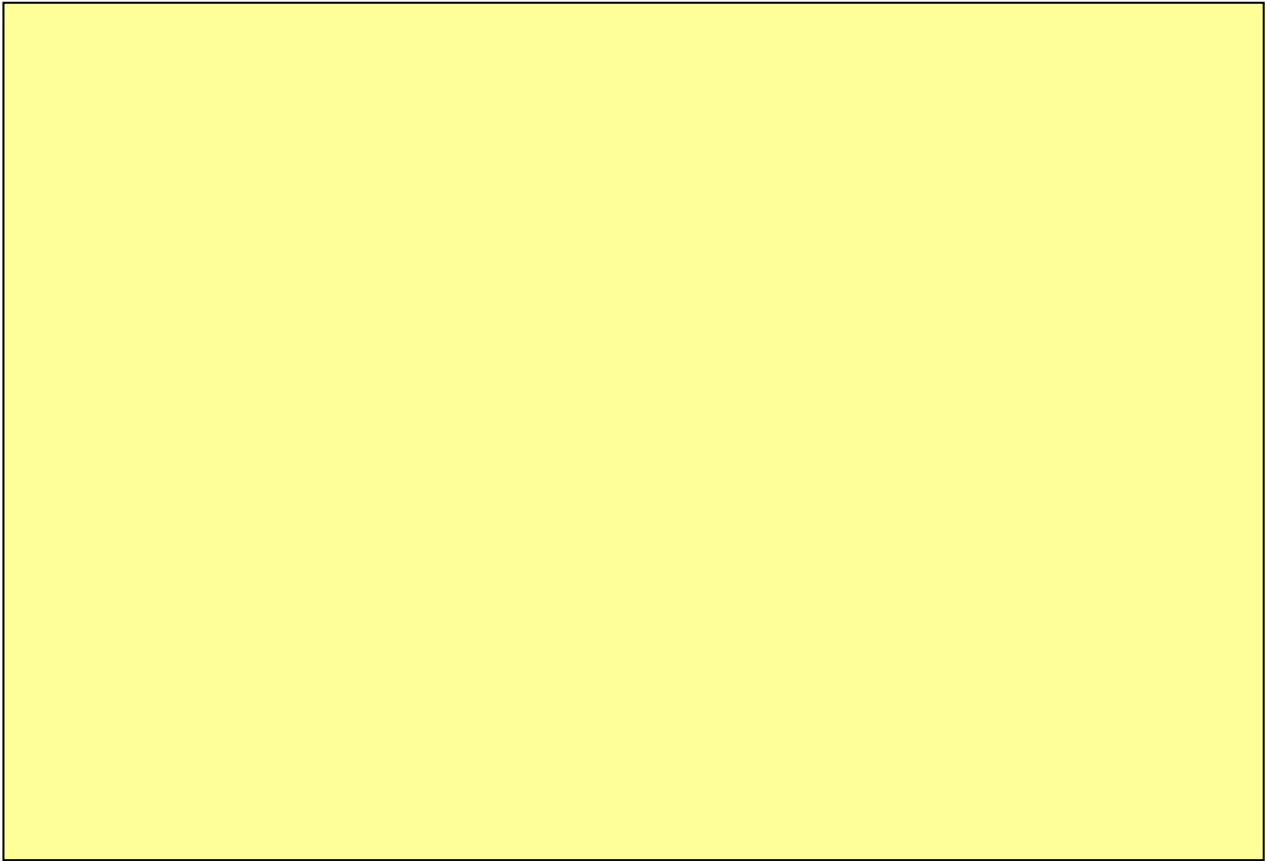
Σε ποιά ομάδα τροφίμων ανήκει;

Πόσο συχνά συνιστάται για κατανάλωση;





**Ζωγραφίστε τον πάγκο που σας άρεσε περισσότερο.**



## ΛΙΣΤΑ ΑΓΟΡΩΝ

ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Γεμίστε το καλάθι σας με φρέσκα προϊόντα. Θέλετε καλύτερο δέρμα; Τρώτε φρούτα και λαχανικά για να φαίνεστε και να νιώθετε καλύτερα!

Αναγνωρίστε τα τρόφιμα στην εικόνα του δίσκου και υπολογίστε τις ποσότητες που απαιτούνται για 4 μερίδες από κάθε φαγητό, λαμβάνοντας υπόψη τις μερίδες όπως προτείνονται στον Δίσκο Μεσογειακής Διατροφής. Γίνετε σεφ και προσθέστε χρώμα στο πιάτο με άλλα τρόφιμα, όπως τα διαθέσιμα φρέσκα και λαχανικά εποχής (που μπορείτε να βρείτε ευκολότερα στις αγορές και τα σπίτια της περιοχής σας), από τις συνταγές που γνωρίζετε ή τις διατροφικές προτιμήσεις σας (παρακάτω υπάρχει μια εικόνα ως παράδειγμα τυπικής συνταγής).

Επίσης, υπολογίστε τη συνολική τιμή για το οικογενειακό μενού με τα νέα τρόφιμα που περιλαμβάνονται.



Παράδειγμα Συνταγής





# ΤΡΟΦΙΜΑ, ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ  
(6-12 ΕΤΩΝ)

Μερικές φορές τα τρόφιμα είναι επεξεργασμένα, αλλά ο τόπος προέλευσης μετράει! Πρέπει να μπορείτε να μαντέψετε τι περιέχει το κάθε τρόφιμο.

Ταιριάξτε! Παρακάτω είναι 7 τρόφιμα, τα οποία πολλές φορές έχουν μετατραπεί σε κάτι άλλο πριν τα φάμε.

Μπορείτε να  
βρείτε τη σωστή  
αντιστοιχία;



Νερό



Ψωμί



Φασόλια



Φρουτοχυμός



Γάλα



Σούπα



Μαγιά και Σιτάρι



Αλειμμα



Φακές



Παγάκια



Εσπεριδοειδή



Γιαούρτι









# ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

**ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

Τα χέρια μας βοηθούν να μετρήσουμε τη σωστή ποσότητα των τροφίμων που χρειαζόμαστε για κάθε διατροφική ομάδα! Υπολογίστε την ποσότητα χρησιμοποιώντας τα χέρια σας!

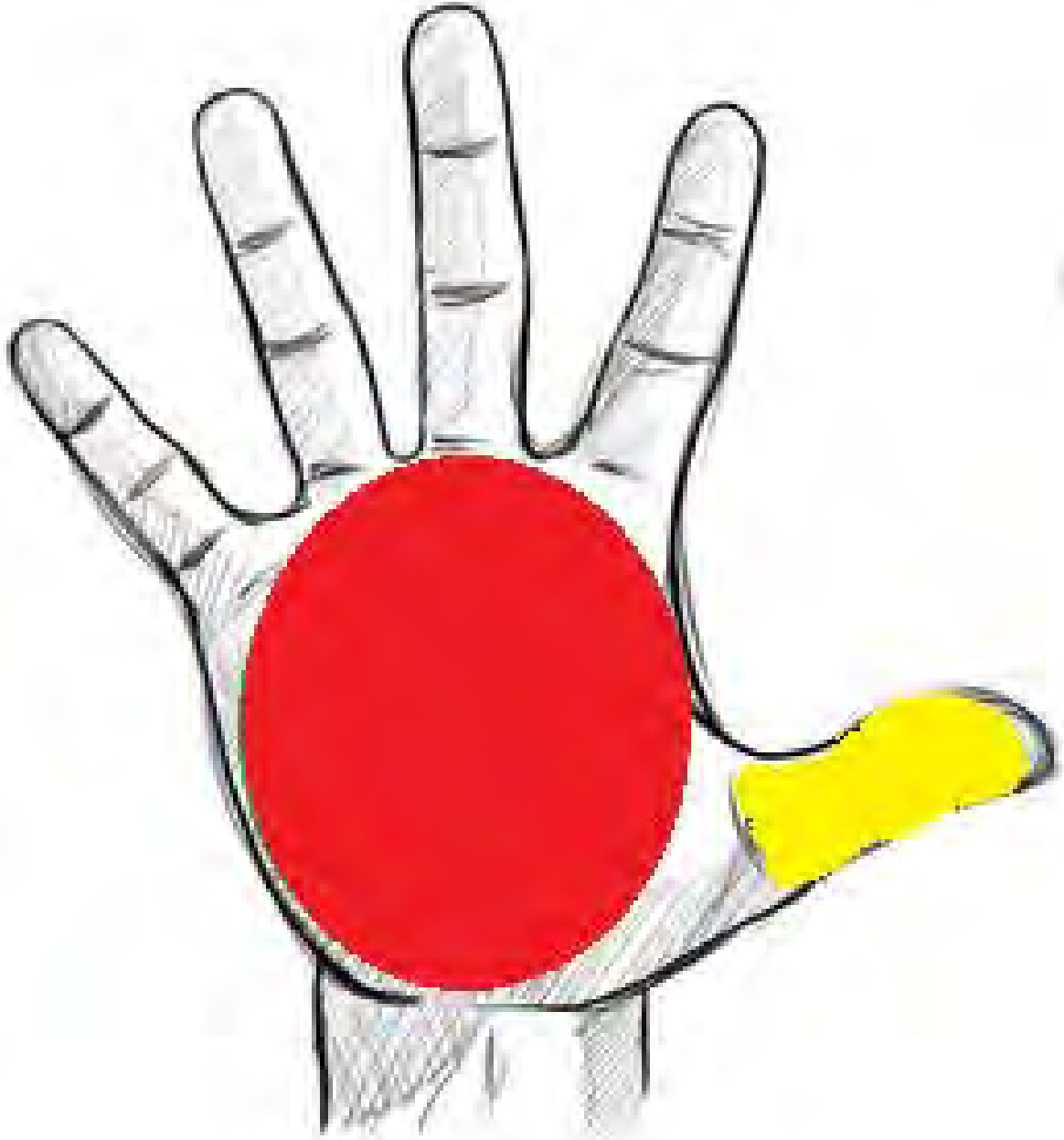
**Μάθετε να υπολογίζετε το μέγεθος της μερίδας.** Η απάντηση βρίσκεται στο χέρι σας. Αυτή η μέθοδος είναι υπέροχη επειδή ισχύει για όλες τις ηλικίες, καθώς το χέρι σας μεγαλώνει όπως και η όρεξή σας. Έτσι δεν χρειάζεται να θυμάστε το μέγεθος κάθε μερίδας!

**Ταιριάξτε τη σωστή μερίδα φαγητού με το μέγεθος του χεριού:**

<b>A</b>	 <p>Τυρί</p>	<b>1</b>	
<b>B</b>	 <p>Κράκερ(αλμυρά σνακ)</p>	<b>2</b>	
<b>Γ</b>	 <p>Ξηροί καρποί</p>	<b>3</b>	
<b>Δ</b>	 <p>1 πιάτο ψιλοκομμένα φρέσκα λαχανικά</p>	<b>4</b>	



Γράψτε τουλάχιστον 3 τρόφιμα των οποίων το μέγεθος μερίδας αντιστοιχεί στο χρωματιστό τμήμα στο χέρι παρακάτω:







## ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΧΗΝΑΣ

**The Mediterranean Goose**

we are what we eat  
**1**  
**start**

◆ Daily ◆ in moderation ◆ occasion

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62





## ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Στα χέρια σας κρατάτε ένα παιχνίδι διαφορετικό. Το Παιχνίδι της Χήνας είναι ιδιαίτερο. Θα σας βοηθήσει να καταλαβαίνετε περισσότερα για τη Μεσογειακή Διατροφή, τι είναι καλό για το σώμα σας ΠΑΝΤΑ, τι είναι καλό για το σώμα σας ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ και τι είναι καλό για το σώμα σας ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΑ.

Ρίξτε τα ζάρια, εμπιστευθείτε την τύχη σας, ακολουθήστε τους κανόνες και αφήστε τη Χήνα να σας οδηγήσει στο μονοπάτι του φαγητού. Στο τέλος κάθε παιχνιδιού, είτε κερδίσετε είτε χάσετε, θα γνωρίζετε λίγο περισσότερα για τη Μεσογειακή Διατροφή. **Καλή τύχη!**

**Και ... θυμηθείτε, ΕΙΜΑΣΤΕ Ο,ΤΙ ΤΡΩΜΕ.**

### Στόχοι του Παιχνιδιού της Μεσογειακής Χήνας

Φθάσε πρώτος στο κεντρικό τετράγωνο της Μεγάλης Μεσογειακής Χήνας, κίνησε το πλόι σου ρίχνοντας τα ζάρια και ακολούθησε τις οδηγίες σε κάθε τετράγωνο.

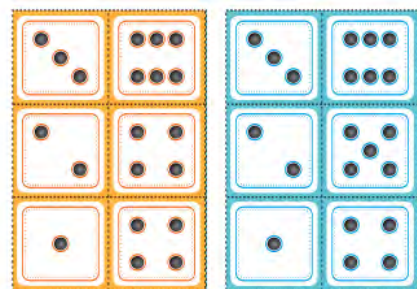
### Υλικό και Παίκτης

#### 1 Πίνακας Μεσογειακής Χήνας

Πούλια με διαφορετικά χρώματα για κάθε παίκτη. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν διάφορα μικρά αντικείμενα (δες το παράδειγμα και βάλτε τη φαντασία σου να δουλέψει).



Ένα ή δύο ζάρια.



Παίκτης: 2 ή περισσότεροι. Το κλασικό παιχνίδι παίζεται με 2 με 4 παίκτες.

Οι παίκτες ρίχνουν με τη σειρά τα ζάρια, ξεκινώντας από το τετράγωνο ΕΝΑΡΞΗ με στόχο να φθάσουν στο κεντρικό τετράγωνο της Μεσογειακής Χήνας.

**Κανόνες:**

**ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ  
(6-12 ΕΤΩΝ)**


ΠΡΟΣΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΝ. ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΕ ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ!

Οι παίκτες του παιχνιδιού μετακινούν τα πούλια τους κατά μήκος του πίνακα, ανάλογα με τον αριθμό που θα φέρουν στο ζάρι.

**ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**



Παίζοντας αυτό το παραδοσιακό παιχνίδι μπορείτε να ΜΑΘΕΤΕ την Μεσογειακή «Διατροφή» - ως τρόπο ζωής! ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΚΑΤΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΔΙΑΙΤΑ - ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΗΝ!

Οι παίκτες του παιχνιδιού μετακινούν τα πούλια τους κατά μήκος του πίνακα, ανάλογα με τον αριθμό που θα φέρουν στα **δύο ζάρια**, και απαντούν στην ερώτηση του **Κουίζ της Μεσογειακής Διατροφής** όταν φθάσουν στο αντίστοιχο τετράγωνο. Αν απαντήσουν σωστά μπορούν να συνεχίσουν το παιχνίδι (εκτός αν πάρουν δεύτερη ευκαιρία), αν όμως οι συμπαίκτες κρίνουν ότι απάντησαν λανθασμένα, χάνουν τη σειρά τους.


Εικόνα	Τετράγωνο	Νούμερο Τετραγώνου	Περιγραφή	Κουίζ Μεσογειακής Διατροφής
	<b>Μεσογειακή Χήνα</b>	5, 9, 14, 18, 23, 27, 32, 36, 41, 45, 50, 54 και 59	Αν πέσεις σε αυτό το τετράγωνο, προχωράς στην επόμενη Μεσογειακή Χήνα και ξαναρίχνεις το ζάρι: «Από Χήνα σε Χήνα πάω και ξαναρίχνω το ζάρι».	Για να εξασκηθούμε στην εποχικότητα των τροφίμων ... Πότε μαζεύουμε το τρόφιμο από το φυτό / δέντρο που απεικονίζεται δίπλα στη Χήνα; Ακόμα κι αν δεν απαντήσεις σωστά, η χήνα είναι πολύ καλή και σου δίνει άλλη μια ευκαιρία, πες απλώς την εποχή του τροφίμου στο πλησιέστερο πράσινο κουτί.

Εικόνα	Τετράγωνο	Νούμερο Τετραγώνου	Περιγραφή	Κουίζ Μεσογειακής Διατροφής
	<b>Νερό</b>	6 και 12	<p>Το νερό είναι το πιο υγιεινό ποτό. Αν πέσεις στα τετράγωνα Γέφυρα πάνω από το Νερό προχωράς (εάν έχεις φθάσει στο 12) στην επόμενη γέφυρα και ξαναρίχνεις το ζάρι: «Από γέφυρα σε γέφυρα πάω, ρίχνω ξανά το ζάρι»</p>	<p>Αν απάντησες σωστά, μπορείς να προχωρήσεις χωρίς να γυρίσεις πίσω...αλλά πρώτα, απάντησε ειλικρινά σε αυτή την ερώτηση: Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; Και το σημαντικότερο: Πόσα πρέπει να πίνεις; Τι μπορείς να αλλάξεις ή να πιείς για να ανταποκριθείς στις συστάσεις; Δώσε δύο έγκυρες λύσεις στους υπόλοιπους παίκτες.</p>
	<b>Γλυκίσματα</b>	19	<p>Δεν είναι καλό να τρως πάρα πολλά γλυκά. Αν πέσεις σε αυτό το τετράγωνο, χάνεις τη σειρά σου.</p>	<p>Μπορείς να μη χάσεις τη σειρά σου αν απαντήσεις ειλικρινά και σωστά σε αυτές τις ερωτήσεις: Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γλυκά; Σε πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να περιορίσεις τα γλυκά, ειδικά τα βιομηχανικά- σύμφωνα με τις συστάσεις?</p>

Εικόνα	Τετράγωνο	Νούμερο Τετραγώνου	Περιγραφή	Κουίζ Μεσογειακής Διατροφής
	<p><b>Τηγανητά Πρόχειρα Φαγητά και Αναψυκτικά</b></p>	<p>31</p>	<p>Τα τηγανητά πρόχειρα φαγητά και αναψυκτικά φτωχαίνουν τη διατροφή μας. Αν πέσεις εδώ, δεν μπορείς να ξαναπαίξεις μέχρι κάποιος παίχτης να έρθει να σε σώσει.</p>	<p>Περιμένοντας να σε σώσουν, σκέψου μια παραδοσιακή συνταγή με δύο συστατικά στο κελάρι της Μεσογειακής Χήνας. Όταν σωθείς, περίγραψε τη συνταγή στους συμπαίκτες σου, και μπορεί μια μέρα να τους φτιάξεις αυτό το πιάτο!</p>
	<p><b>Παγωτά, γλυκά και καραμέλες</b></p>	<p>42</p>	<p>Ένας λαβύρινθος από χρώματα, γεύσεις και θερμίδες όπου μπορείτε να χαθείς. Αν πέσεις εδώ, πρέπει να γυρίσεις πίσω στο τετράγωνο 30, όπου σε περιμένουν τα ζυμαρικά, που είναι πιο υγιεινά.</p>	<p>Ξαναγίνε μάγιστρα και περίγραψε μια τυπική συνταγή ζυμαρικών. Αν την φτιάξεις με εποχικά τρόφιμα και αρέσει στους άλλους παίκτες, μπορείς να ξαναρίξεις το ζάρι.</p>
	<p><b>Ζαχαροπλαστέιο</b></p>	<p>52</p>	<p>Οι πάρα πολλές καραμέλες μπορούν να γίνουν φυλακή για την υγεία σου. Αν πέσεις εδώ, χάνεις τη σειρά σου.</p>	<p>Αν θέλεις να βγεις από τη φυλακή και να ξαναρίξεις το ζάρι, δώσε εναλλακτικές λύσεις για σνακ στους συμπαίκτες σου αντί για καραμέλες ανάμεσα στα καθημερινά γεύματα και στο σχολείο.</p>

Εικόνα	Τετράγωνο	Νούμερο Τετραγώνου	Περιγραφή	Κουίζ Μεσογειακής Διατροφής
	<b>Αθλητισμός και Σωματική Άσκηση</b>	26	Κινήσου, ο οργανισμός σου θα σε ευγνωμονεί! Αν πέσεις εδώ, πρέπει να προχωρήσεις στο τετράγωνο 53, στα βιντεοπαιχνίδια, αλλά μη μείνεις πάρα πολύ εκεί, γι' αυτό ξαναρίξε τα ζάρια!	Πες 2 δραστηριότητες που περιλαμβάνουν κίνηση με άλλους, αν είναι δυνατό σε εξωτερικούς χώρους (και που σου αρέσουν). Ίσως μετά το τέλος αυτού του παιχνιδιού θέλεις να σηκωθείς και να κινηθείς!
	<b>Βιντεοπαιχνίδια</b>	53	Η πολύωρη ακινησία σε κάνει να χάνεις ενέργεια, οπότε πρέπει να σηκωθείς, να κινηθείς και να πάς πίσω στο τετράγωνο 26. Αλλά μη στεναχωριέσαι, η σωματική δραστηριότητα είναι καλή, γι' αυτό ξαναρίξε το ζάρι.	Πριν ρίξεις το ζάρι, ανάφερε 2 καθιστικές δραστηριότητες που κάνεις συχνά και απαιτούν να κάθεται για πολύ ώρα. Πόσες ώρες την εβδομάδα κάνεις αυτές τις δραστηριότητες; Πιστεύεις ότι ξεπερνάς τις συστάσεις; Συζήτησέ το.



Εικόνα	Τετράγωνο	Νούμερο Τετραγώνου	Περιγραφή	Κουίζ Μεσογειακής Διατροφής
	<p><b>Λουκάνικα και Χάμπουργκερ</b></p>	<p>58</p>	<p>Πρόσεξε! Αυτά τα προϊόντα πρέπει να τα τρως μόνο σε ειδικές περιπτώσεις. Αν πέσεις σε αυτό το τετράγωνο, δυστυχώς, πήγαινε πίσω στο πρώτο τετράγωνο και ξεκίνησε από την αρχή.</p>	<p>Ανάφερε ποιά τρόφιμα περιλαμβάνουν οι ομάδες τροφίμων στο κόκκινο και πορτοκαλί τμήμα του δίσκου (πηγές πρωτεϊνών), τα οποία τρώμε καθημερινά σε μικρές ποσότητες και εναλλάσσουμε για να ψηλώσουμε και να γίνουμε δυνατοί.</p>

Εικόνα	Τετράγωνο	Νούμερο Τετραγώνου	Περιγραφή	Κουίζ Μεσογειακής Διατροφής
	<p><b>Η Μεσογειακή Χήνα</b></p>	<p>(κεντρικό τετράγωνο του παιχνιδιού)</p>	<p>Για να μπεις στη Μεσογειακή Χήνα πρέπει να πετύχεις τον ακριβή αριθμό που χρειάζεται για να φθάσεις στο τετράγωνό της. Αν πετύχεις μεγαλύτερο αριθμό, πρέπει να πάς πίσω όσα τετράγωνα πέρασες .</p>	<p>Όταν φθάσεις στο Τετράγωνο Μεσογειακής Χήνας, πρέπει να κάνεις τις παρακάτω κινήσεις και να πεις τα συνθήματα: «ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΤΡΩΜΕ»: στέκεσαι όρθιος και με το ένα χέρι κάνεις ότι τρως, μετά κάθεσαι οκλαδόν, ενώ με τα δυο χέρια σπρώχνεις το κεφάλι προς τα δάκτυλα των ποδιών και τέλος πηδάς πάνω και φωνάζεις: «ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ!». Τότε λες τη φράση «ΑΝ ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ» κάνοντας την εξής κίνηση: σχεδιάζεις μια καρδιά με τα δυο χέρια στο ύψος της καρδιάς και στη συνέχεια με το ένα χέρι κάνεις «έλα», λέγοντας «ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΕ. Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ» <b>Κέρδιες!!!</b></p>

**ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΠΙΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)**

## Δίσκος Μεσογειακής Διατροφής

### ΦΡΟΥΤΑ

Το βασικό επιδόρπιο. Επιλέξτε ποικιλία χρωμάτων και υφών, ωμά (ιδανικά με τη φλούδα), και μαγειρεμένα για καλύτερη άμυνα του οργανισμού. Περιορίστε τα γλυκά για ιδιαίτερες περιστάσεις!



Φρούτα



Νερό

### ΝΕΡΟ

Πίνετε πολύ νερό. Περιορίστε το αναψυκτικά και τους ασκευασμένους χυμούς για ειδικές περιστάσεις.

### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Πρέπει να αποτελούν τη μεγαλύτερη μερίδα στο πιάτο σας. Επιλέξτε ποικιλία σε χρώματα και υφές, ωμά και μαγειρεμένα για καλύτερη άμυνα του οργανισμού.



### ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Χρησιμοποιήστε το για μαγείρεμα και καρύκευμα.

### ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΨΑΡΙΑ, ΑΥΓΑ & ΚΡΕΑΣ

Επιλέξτε από:  
-Γαλακτοκομικά (ένα γιαούρτι, κομμάτι τυρί ή ποτήρι γάλα)  
-Ψάρια, αυγά και πουλερικά  
-Κατά περιπτώσεις κόκκινο κρέας (μοσχάρι, αρνί...) και επεξεργασμένα κρέατα (λουκάνικα...)

### ΟΣΠΡΙΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ & ΣΠΟΡΟΙ

Τα όσπρια μπορούν να εμπλουτίσουν τη διατροφή υποκαθιστώντας τα κόκκινα και κίτρινα συστατικά του πιάτου. Συμπεριλάβετε μία κουφτιά ξηρούς καρπούς ή σπόρους κάθε μέρα.

### ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΗΡΑ ΚΑΙ ΒΟΛΒΟΙ

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί και άλλα δημητριακά. Αυτά τα τρόφιμα σας δίνουν την απαραίτητη ενέργεια για αλόκληρη την ημέρα. Τα μη επεξεργασμένα προϊόντα όπως το μαύρο ψωμί και το καστανό ρύζι σας γεμίζουν και σας κρατάνε ενεργητικούς για περισσότερο! Τρώτε τις πατάτες και τους άλλους βολβούς με τη φλούδα, το μέγιστο 3 μερίδες την εβδομάδα.



- Μπορείτε να επιλέξετε με φρέσκα αυγά ή προτίμηστε υπέρ ωσπρίων, αυγών ή τυριών που περιέχουν λιγότερο λίπος.
- Τημερίστε τα έτοιμα/πρόχειρα φαγητά και το γλυκό.
- Σητήστε σαλάτες φρέσκα και επεκταθείτε στα φρούτα!
- Όπου είναι δυνατό, να μαγειρεύετε τα φαγητά με ελαιόλαδο και την κολοκυθική. Συγκεκριμένα στα γεύμα και την συνταγή τους, ελαφρώς λιγότερο για να μην σπυραλιάσει από τη φούμα μελά.

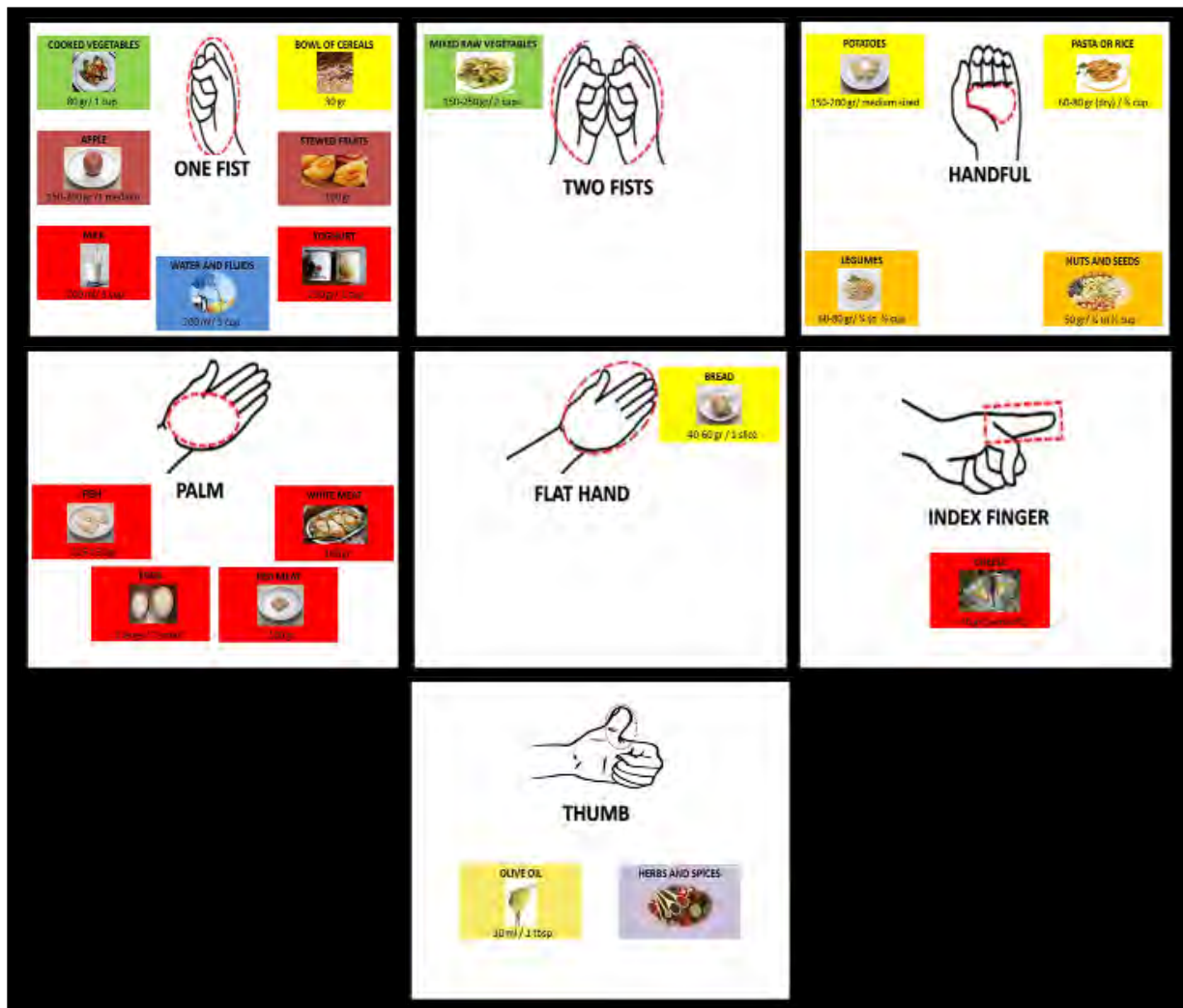
## Παραδείγματα:

### Άνοιξη-Καλοκαίρι

- Σαλάτα με ρύζι, τόνο, ελιές, ξηρούς καρπούς, ντομάτες, πιπεριές και καρότα.
- Πατατοσαλάτα με αυγά, τυρί φέτα, τουρσί και σος με μέλι και μουστάρδα.
- Φρέσκα ζυμαρικά με κολοκυθάκια σε ροδέλες, κοτόπουλο και βασιλικό.
- Χωριάτικο ψωμί με τυρί, αγγούρι, νερό, φρούτα, γιαούρτι, φασόλια, σάντουιτς, αυγό.

### Φθινόπωρο-Χειμώνας

- Λαζάνια με μοσχάρι και λάχανο.
- Γίγαντες στιφάδο με πράσο, κρεμμύδι και πιπεριά.
- Καλαμάρια στιφάδο με κουσκούς και λαχανικά.



Για παράδειγμα, στα μη επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως καστανό ρύζι ή ζυμαρικά, μια μερίδα είναι περίπου το μέγεθος μιας γροθιάς - μέτρηση που ισχύει και για τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γιαούρτι. Μια μερίδα τυρί έχει περίπου το μέγεθος ενός αντίχειρα, και για σνακ, υπολογίστε μια χούφτα.

**ΕΠΕΞΗΓΗΜΑΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΧΗΜΑΤΟΥ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΣΧΗΜΑΤΟΣ**

<b>ΜΙΑ ΓΡΟΘΙΑ</b> Μαγειρεμένα λαχανικά (80gr./1 κούπα) Μπολ δημητριακά (30gr.) Μήλο (150-200 gr./1 μέτριο) Φρούτα στην κατσαρόλα (100gr.) Γάλα (200ml/1 ποτήρι) Γιαούρτι (250gr./1 κούπα), Νερό και υγρά 200ml/1 κούπα	<b>ΔΥΟ ΓΡΟΘΙΕΣ</b> Ποικιλία ωμών λαχανικών (150-250 gr./2 κούπες)
<b>ΠΑΛΑΜΗ</b> Ψάρι (125-150gr) Λευκό κρέας ( ???) Αυγά (1 μεγάλο/2 μικρά) Κόκκινο κρέας ( ???)	<b>ΧΟΥΦΤΑ</b> Πατάτες (150-200gr./1 μέτρια) Ζυμαρικά ή Ρύζι (60-80 gr./1/2 κούπα) Όσπρια (60-80 gr./ ???) Ξηροί καρποί και σπόροι (50gr./ ???)
<b>ΧΕΡΙ ΑΝΟΙΓΜΕΝΟ</b> Ψωμί (40-60gr/1 φέτα)	<b>ΔΕΙΚΤΗΣ</b> Τυρί (40gr. ???)
<b>ΑΝΤΙΧΕΙΡΑΣ</b> Ελαιόλαδο(10ml/1 κ.σ.) Βότανα και αρωματικά Φυτά	





**ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**



**«ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΔΥΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ,  
ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΚΑΘΕΣΤΕ »**







- ≤2 ώρες : τηλεόραση, τηλέφωνο, tablet, υπολογιστής
- 2-3 φορές την εβδομάδα + : δραστηριότητες ευελιξία + αντοχής (έλξεις, πολεμικές τέχνες, χορός, γυμναστική ...).
- 3-5 φορές την εβδομάδα (≥ 20 λεπτά / ημέρα). Μέτρια-έντονη δραστηριότητα (ποδόσφαιρο, skating, αεροβική, ποδηλασία, κολύμπι, βόλεϊ, τένις, μπάσκετ...) που σε κάνει να ιδρώνεις!
- Καθημερινά: κίνηση (περπάτημα, δουλειές σπιτιού, δραστήρια παιχνίδια...).

**« ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ = ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ + ΚΙΝΗΣΗ = ΚΕΡΔΙΣΕΣ! »**



[www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)



