

ΕΕΕΕΚ ΝΑΞΟΥ



**«Τρέφομαι ισορροπημένα, Κινούμαι
τακτικά, Αναπτύσσομαι σωστά»
Νάξος 2024**

Σωματική ανάπτυξη



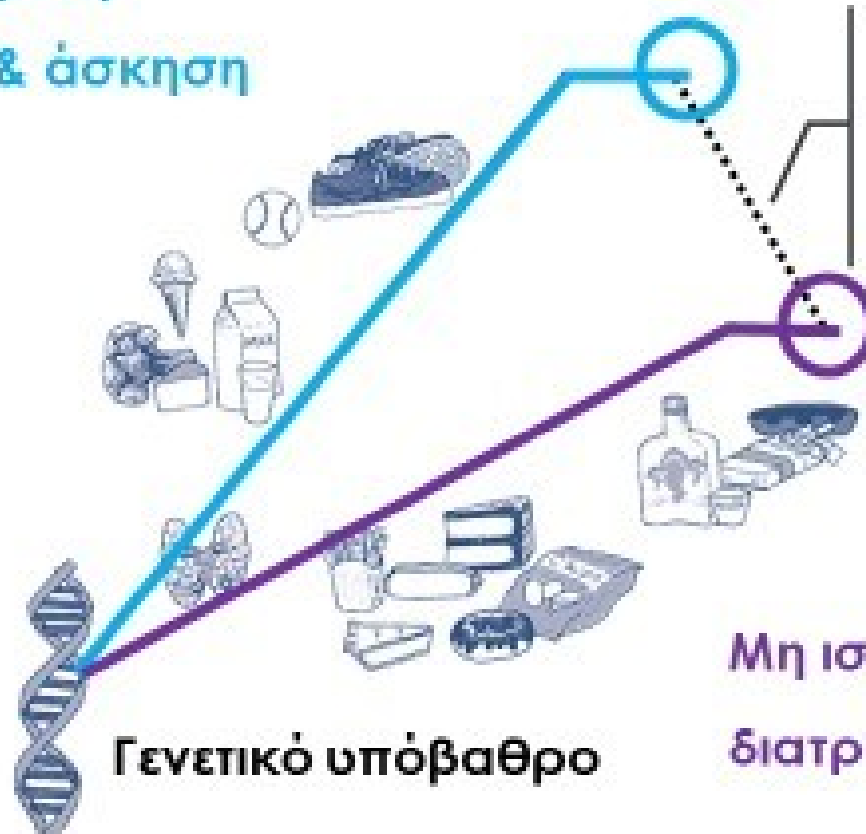
Ο σωματότυπός μου!



Όλοι είμαστε μοναδικοί! Ο καθένας μας έχει διαφορετικό βάρος, ύψος, μέγεθος & σχήμα σώματος!

Μέγιστη ανάπτυξη... πώς;

Ισορροπημένη
διατροφή & άσκηση



Μη ισορροπημένη
διατροφή & καθιστική ζωή

Γιατί
τρώμε;



για να εκφετόμαστε
για να είμαστε υγιείς
για να μεγαλώσουμε
για να κινούμαστε

Το σώμα μας είναι σαν μια μηχανή.
Η τροφή είναι το καύσιμο που την κινεί.
Ανάλογα με την τροφή-καύσιμο που επιλέγουμε
έχουμε μέτρια ή άριστη απόδοση της μηχανής μας.



ΔΙΑΛΕΞΕ ΠΟΙΑ
ΜΗΧΑΝΗ ΘΕΛΕΙΣ
ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙΣ



Η μηχανή μας για να δουλέψει όλη
μέρα, πρέπει να εφοδιάζεται συνεχώς.
Έτσι λοιπόν κάθε γεύμα είναι πολύ
σημαντικό και δεν πρέπει
να παραλείπεται.



επεξεργασμένοι
υδατάνθρακες

γαριδάκια

fast
food

γλυκά

ζάχαρη

αναψυκτικά



φρούτα

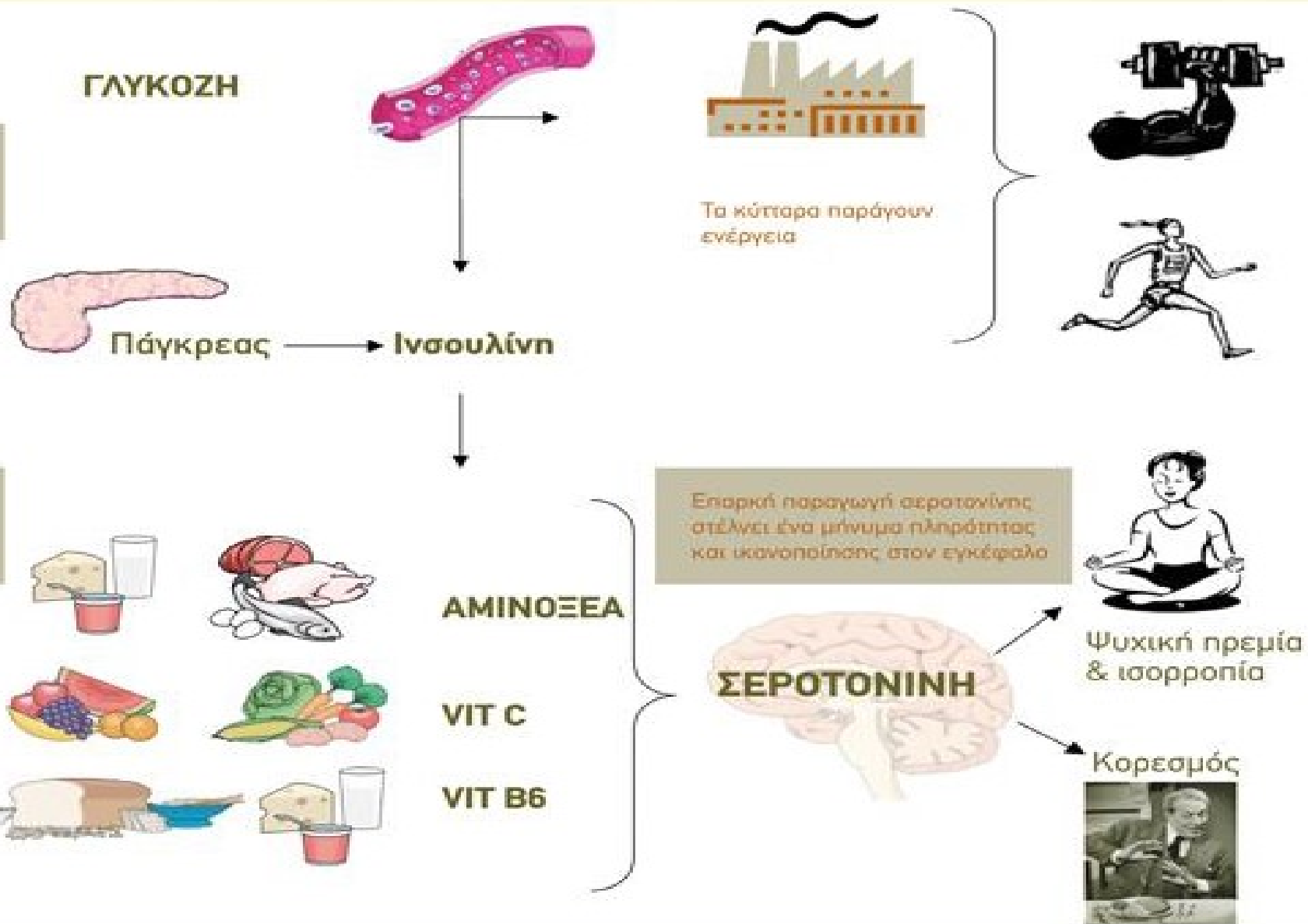
λαχανικά

ψωμί-δημητριακά
ολικής αλέσεως

όσπρια



Τι συμβαίνει μέσα στον οργανισμό μας μετά την κατανάλωση φαγητού;





ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗ 10 Μονάδες



ΟΚ

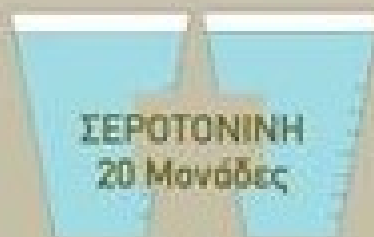
2/3 Φαγητού



ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗ 7 Μονάδες



**Νεύρα, Αϋπνία
Άγχος, Στρες**



ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗ
20 Μονάδες

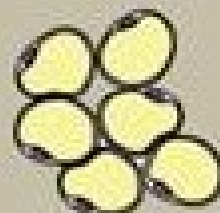


**Υπνηλία,
κακή διάθεση,
κατάθλιψη**

ΓΛΥΚΟΖΗ



Ινσουλίνη



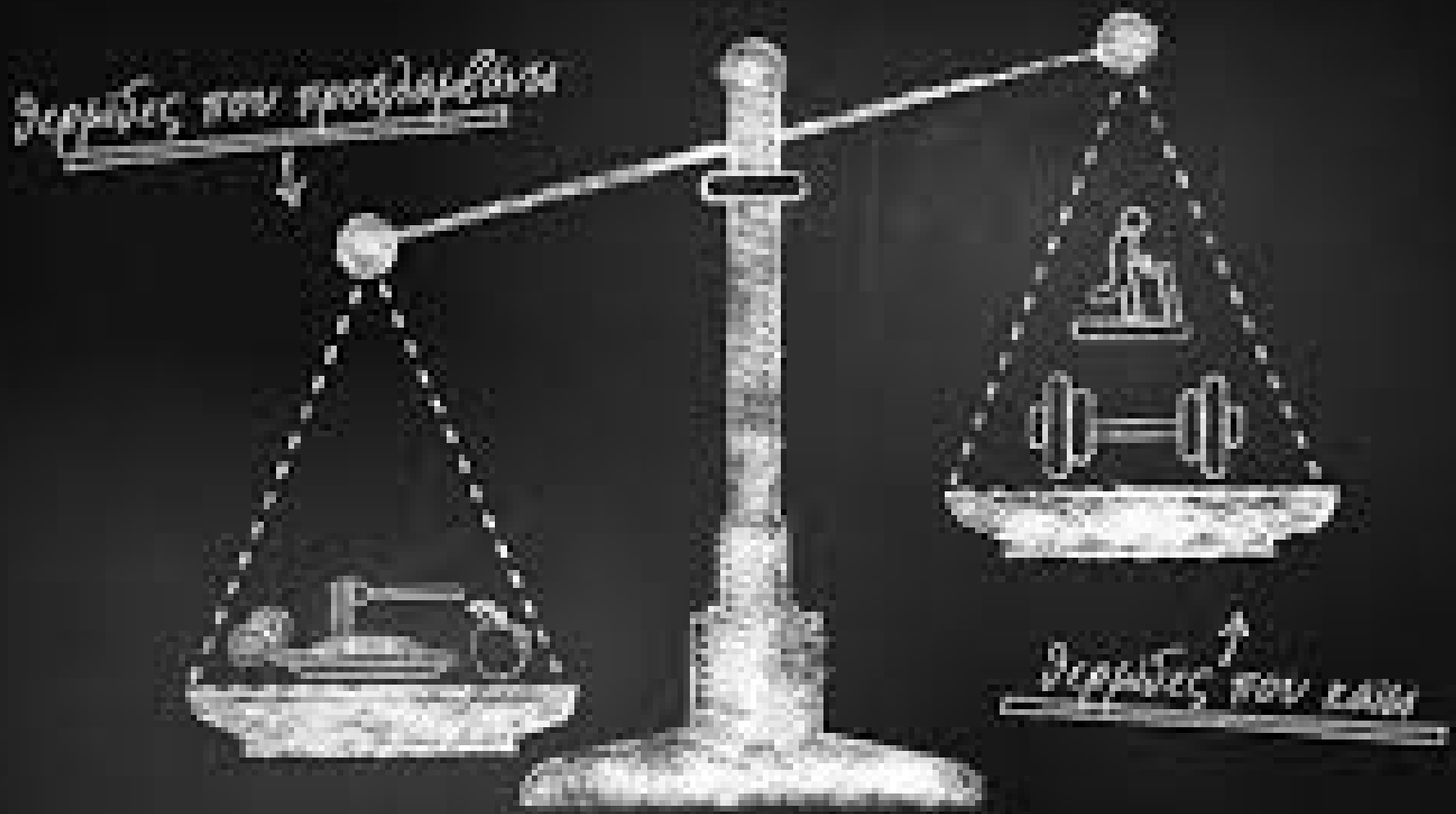
Λίπος

Ενεργειακό ισοζύγιο

Δερμίδες που προσλαμβάνω



Δερμίδες που καίω



Εκπαιδευτικό
100% Ψηφιακό

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



- ✘ Ισορροπημένη ονομάζεται μία διατροφή η οποία περιλαμβάνει ποικιλία τροφών στη σωστή πάντα ποσότητα και αναλογία
- ✘ Στόχο έχει:
 - ✘ Την κάλυψη των αναγκών του ατόμου σε θρεπτικά συστατικά
 - ✘ Την πρόληψη των ασθενειών

Ισορροπημένη διατροφή

- **Ποικιλία** ⇒ μεταξύ και εντός ομάδων τροφίμων
- **Συχνότητα** ⇒ κατάλληλος αριθμός γευμάτων
- **Ποιότητα** ⇒ θρεπτικά τρόφιμα & πλήρη γεύματα
- **Ποσότητα** ⇒ κατάλληλο μέγεθος μερίδας
- **Συνθήκες** ⇒ κατάλληλη ατμόσφαιρα γευμάτων



REFINED GRAINS: WHITE BREAD, RICE & PASTA
SUGARY DRINKS & SWEETS
SALT



DAIRY (1-2 servings a day) OR
VITAMIN D/CALCIUM SUPPLEMENTS



NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU

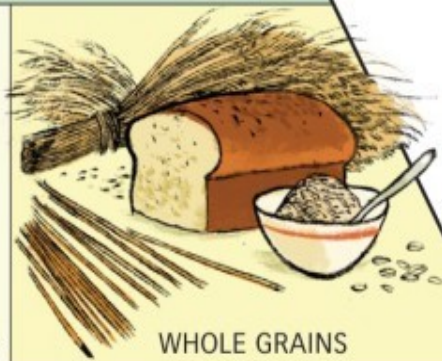
FISH, POULTRY & EGGS



VEGETABLES & FRUITS



HEALTHY FATS/OILS



WHOLE GRAINS

HEALTHY FATS/OILS:
OLIVE, CANOLA, SOY, CORN,
SUNFLOWER, PEANUT
& OTHER VEGETABLE OILS;
TRANS-FREE MARGARINE

WHOLE GRAINS:
BROWN RICE,
WHOLE WHEAT PASTA,
OATS, ETC.



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL

OPTIONAL: ALCOHOL IN MODERATION
(Not for everyone)



DAILY MULTIVITAMIN
PLUS EXTRA VITAMIN D
(For most people)



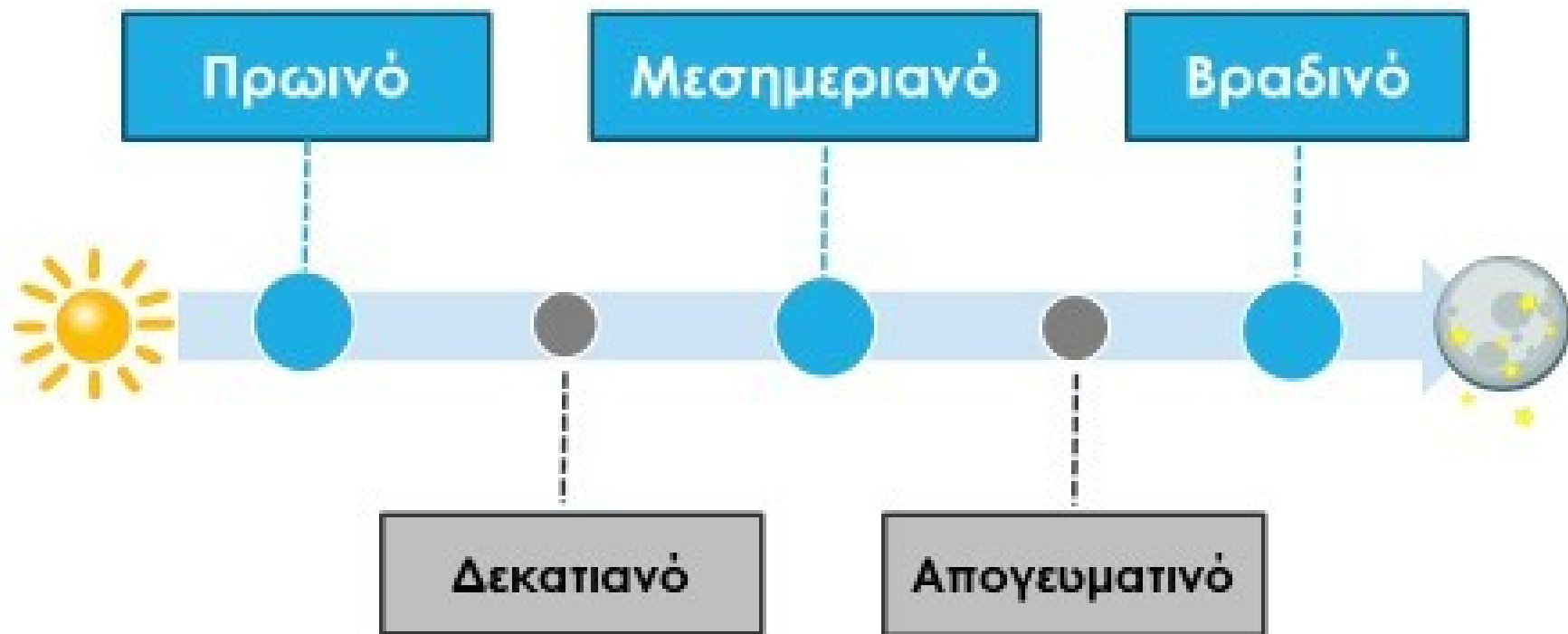
Γεύματα... γιατί τακτικά;

- Καλή λειτουργία του μεταβολισμού
- Καλύτερος έλεγχος του σωματικού βάρους
- Βελτίωση σχολικής απόδοσης
- Επαρκής ενέργεια για σωματική δραστηριότητα & άσκηση



3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) & 2 – 3
ενδιάμεσα σνακ

Συχνότητα γευμάτων



ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΠΡΑΙΝΟΥ

ΓΛΑΤΙ ΤΟ ΤΡΩΣ ΤΙΡΕΤΕΙ
ΝΑ ΤΡΩΣ ΣΑΝ ΒΑΣΙΛΑΖΙ!

ΣΧΟΛΕΙΟ



Πρωινό

Το πρώτο γεύμα της ημέρας!

- Παροχή ενέργειας μετά τη βραδινή νηστεία
- Βελτίωση διάθεσης



- 💡 Βελτίωση συγκέντρωσης & σχολικής απόδοσης
- Ενίσχυση λειτουργίας ανοσοποιητικού συστήματος
- Μείωση τσιμπολογήματος & καλύτερος έλεγχος βάρους

Πρωινό

Δημητριακά



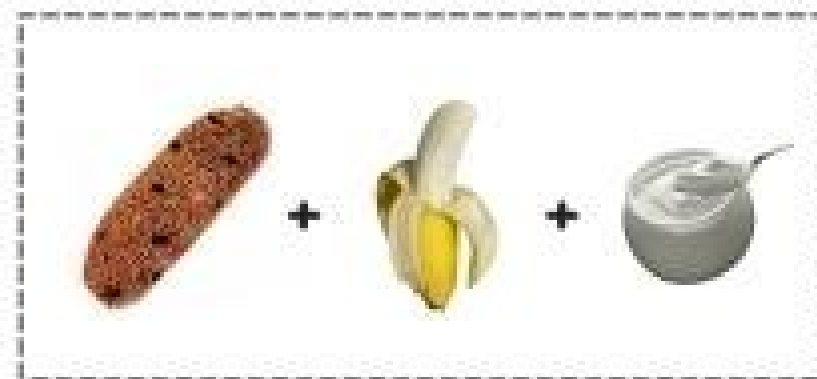
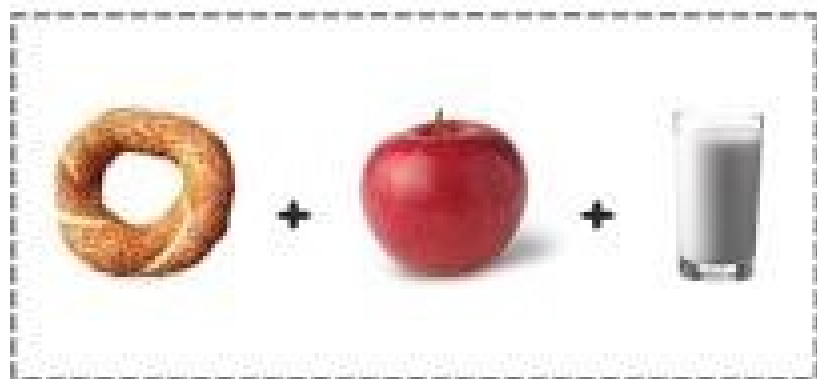
Πρωτεϊνούχα
τρόφιμα



Φρούτα &
Λαχανικά



Ιδέες για ένα θρεπτικό πρωινό!



Ενδιάμεσα γεύματα

Δεκατιανό & Απογευματινό

- Παροχή ενέργειας μέχρι το επόμενο κύριο γεύμα για:
 - Παρακολούθηση μαθημάτων
 - Παιχνίδι με φίλους
 - Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες

Καλό είναι να μην τα παραλείψουμε!



Ενδιάμεσα γεύματα

Μπορεί να περιέχουν μια από τις ακόλουθες ομάδες τροφίμων:

Γαλακτοκομικά
προϊόντα

ή

Φρούτα &
Λαχανικά

ή

Δημητριακά

π.χ.



ή



ή



ή



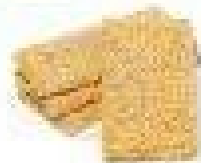
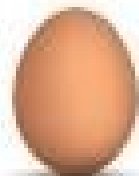
ή



Ιδέες για θρεπτικά σνακ!



Πολύ καλές επιλογές



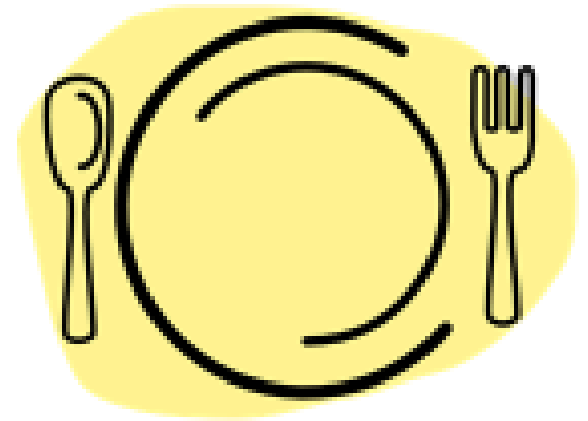
Λιγότερο καλές επιλογές



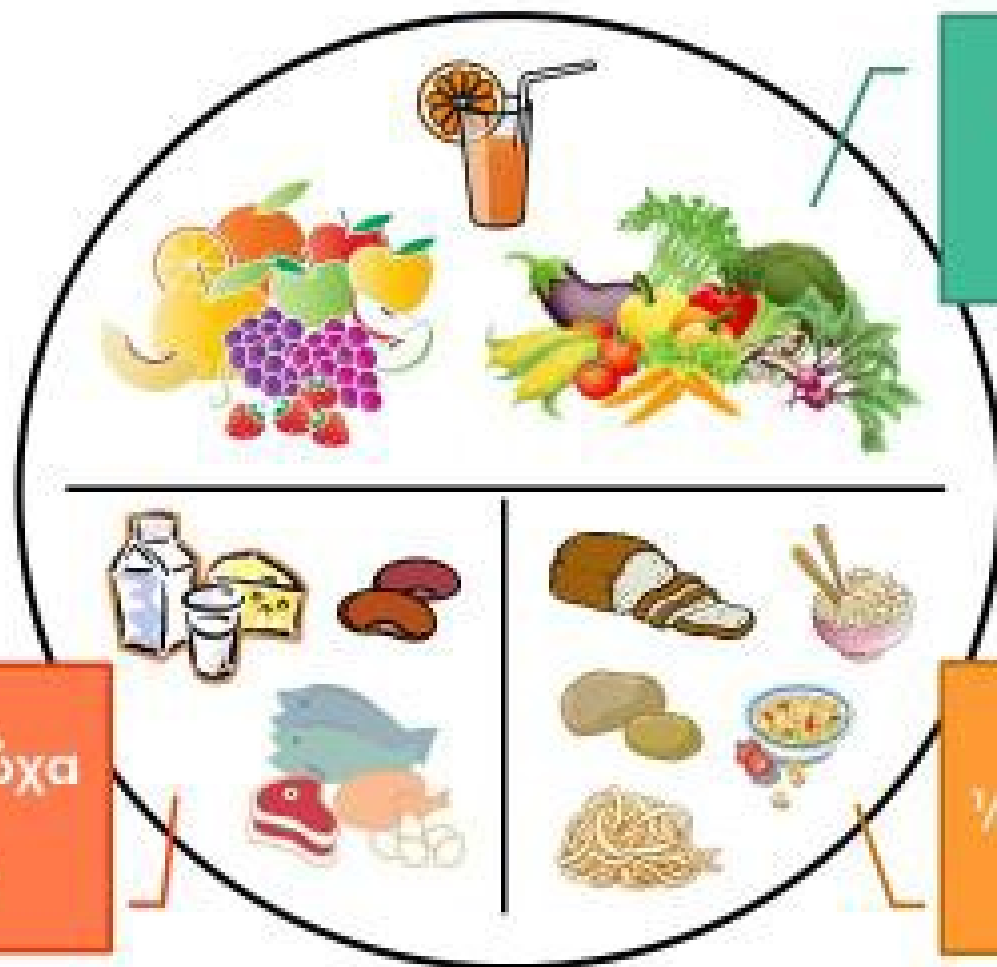
Κύρια γεύματα

Μεσημεριανό & Βραδινό

- Καλύπτουν τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια & θρεπτικά συστατικά
- Πρέπει να χαρακτηρίζονται από:
 - Πληρότητα: τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων
 - Ποικιλία: διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων
 - Ποσότητα: ικανοποίηση του αισθήματος της πείνας



Φτιάχνω το πιάτο μου!









$\frac{1}{2}$ φρούτα &
λαχανικά

$\frac{1}{4}$ πρωτεϊνούχα
τρόφιμα

$\frac{1}{4}$ δημητριακά

Η Τριάδα των γευμάτων

<p>Πρωινό</p>	<p>ΦΡΟΥΤΑ, ΧΥΜΟΙ</p> 	<p>ΓΑΛΛΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΤΥΡΙ</p> 	<p>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΨΩΜΙ, ΠΑΞΙΜΑΔΙ ΟΛΙΚΗΣ, ΑΨΗΤΟΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΤΑΧΙΝΙ</p> 
<p>Μεσημεριανό</p>	<p>ΩΜΑ Ή ΒΡΑΣΤΑ Ή ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ</p> 	<p>ΨΑΡΙ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΟ, ΤΥΡΙ</p> 	<p>ΠΑΤΑΤΑ, ΡΥΖΙ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ, ΨΩΜΙ ΠΑΞΙΜΑΔΙ, ΟΣΠΡΙΑ</p> 
<p>Βραδινό</p>	<p>ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥΣ ΟΠΩΣ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ Ή ΟΠΩΣ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</p>		
<p>Γιατί;</p>	<p>VIT C</p>	<p>ΑΜΙΝΟΞΕΑ VIT B6</p>	<p>VIT B6 ΑΜΙΝΟΞΕΑ</p>

Κάθε γεύμα, για να θεωρείται πλήρες, θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον από ένα είδος τροφής από κάθε στήλη. Ενδιάμεσα των γευμάτων επιβάλλεται η κατανάλωση φρούτων ή χυμών και ενός snack για να διατηρούνται συνεχώς υψηλά τα επίπεδα γλυκόζης και σεροτονίνης. Οι σωστοί συνδυασμοί τροφών σε κάθε γεύμα εξασφαλίζουν την επαρκή παραγωγή σεροτονίνης επιτρέποντας στο σώμα μας να χορταίνει τρώγοντας ακριβώς όσο χρειάζεται. Διαφορετικά αν δεν καταλαβαίνουμε τότε χορταίνουμε... τελικά παχαίνουμε.

Φαγητό απ' έξω... γρήγορο & υγιεινό!

Αποφεύγουμε...

Αναψυκτικά, αλκοόλ

Τηγανιτές πατάτες

Πίτσα με αλλαντικά

Σουβλάκι τυλιχτό με γύρο

Burger με τηγανιτές πατάτες

Ζυμαρικά με κρέμα γάλακτος

Προτιμάμε!

Νερό, χυμό φρούτων, γάλα

Πατάτες φούρνου

Πίτσα με τυρί & λαχανικά

Σουβλάκι αλάδωτο με καλαμάκι

Burger με σαλάτα

Ζυμαρικά με σάλτσα τομάτας

Ποσότητα... πώς την ελέγχουμε;

- ▣ Τρώμε μόνο όταν πραγματικά πεινάμε
- ▣ Τρώμε πάντα από το πιάτο μας
- ▣ Για τα συσκευασμένα τρόφιμα επιλέγουμε τις ατομικές και όχι τις οικογενειακές συσκευασίες
- ▣ Καταναλώνουμε το φαγητό μας αργά
- ▣ Σταματάμε να τρώμε προτού αισθανθούμε φουσκωμένοι



Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και τουλάχιστον 1 μικρογεύμα την ημέρα. Πρωινό καθημερινά. Αρκετό νερό.



Σωματική δραστηριότητα καθημερινά.



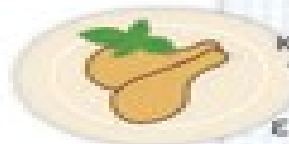
Ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά.



Γάλα, γιαούρτι ή τυρί καθημερινά.



Ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμάτε ολικής άλεσης.



Κόκκινο ή/και λευκό άπαχο κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα. Αποφυγή επεξεργασμένου κρέατος.

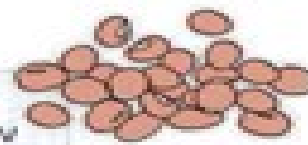
Περιορισμός κατανάλωσης ζάχαρης, αλατιού και προϊόντων που τα περιέχουν.



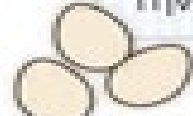
Ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή.



Όσπρια τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα.



4-7 αυγά την εβδομάδα.



Ψάρια και θαλασσινά 2-3 φορές την εβδομάδα. Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα λιπαρό ψάρι.



Κατανάλωση γευμάτων με την τηλεόραση κλειστή και την οικογένεια συγκεντρωμένη όσο συχνότερα γίνεται.

Μαγειρέμα στο σπίτι με υγιεινό και ασφαλή τρόπο. Επιλέγετε προϊόντα εποχής.

Η «ατμόσφαιρα» των γευμάτων μου!

- ▣ Ήρεμο περιβάλλον
- ▣ Καθιστός/η σε τραπέζι
- ▣ Κατανάλωση φαγητού με κατάλληλα σκεύη
- ▣ Χωρίς παράλληλες δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή (π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης)
- ▣ Παρέα με αγαπημένα πρόσωπα (π.χ. οικογένεια ή φίλοι)



Ενυδάτωση... με νερό!

- Αποτελεί το 70% του ανθρώπινου σώματος
- Κρατάει σταθερή τη θερμοκρασία στο σώμα
- Βοηθά στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών
- Συμμετέχει στη μεταφορά του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα
- Μας ξεδιψάει, σε αντίθεση με άλλα σακχαρούχα ροφήματα



Εκτός από νερό...

- Ροφήματα όπως το γάλα, οι φυσικοί χυμοί φρούτων κλπ.
- Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό όπως τα φρούτα και τα λαχανικά



Καταναλώνουμε
ροφήματα που
περιέχουν ζάχαρη (π.χ.
αναψυκτικά και έτοιμοι
χυμοί) με μέτρο!

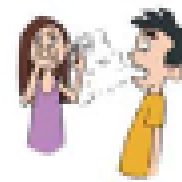
Επιπτώσεις αφυδάτωσης



Ατονία και αδυναμία
συγκέντρωσης



Ωχρότητα



Ξηροστομία και
κακή αναπνοή



Πονοκέφαλος



Εκνευρισμός



Αυξημένη
θερμοκρασία

Πίνουμε συχνά νερό, πριν διψάσουμε πολύ, ιδίως σε
περιόδους με υψηλές θερμοκρασίες ή όταν αθλούμαστε!



Όποιος κάθεται... σκουριάζει!

2 με 3 φορές την εβδομάδα

Χορός, καράτε και αεробική ασχολήσου με χόμπι που χαρίζουν δύναμη και ευτυχισιά!

3 με 5 φορές την εβδομάδα

Αθλήματα με γρηγοράδα, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κολύμπι και... ποδηλατάδα!

Κάθε μέρα δράση...

τρέξιμο, κινήγητό... με τους φίλους σου παίξε μπάλα και κρυψτό!

Σωματική δραστηριότητα... πόση;

Διάρκεια	Συχνότητα	Ένταση	Είδος
Τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα	Τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας	Μέτρια ένταση κατά κύριο λόγο	Όλα τα είδη (από το απλό περπάτημα έως τα αθλήματα)



Οφέλη σωματικής δραστηριότητας



Σε βοηθά να
συγκεντρώνεσαι



Σε βοηθά να
διατηρείς το
βάρος σου
σταθερό



Σου
προσφέρει
καλύτερο
ύπνο



Σε γεμίζει
αυτοπεποίθηση



Σε ανακουφίζει
από το άγχος

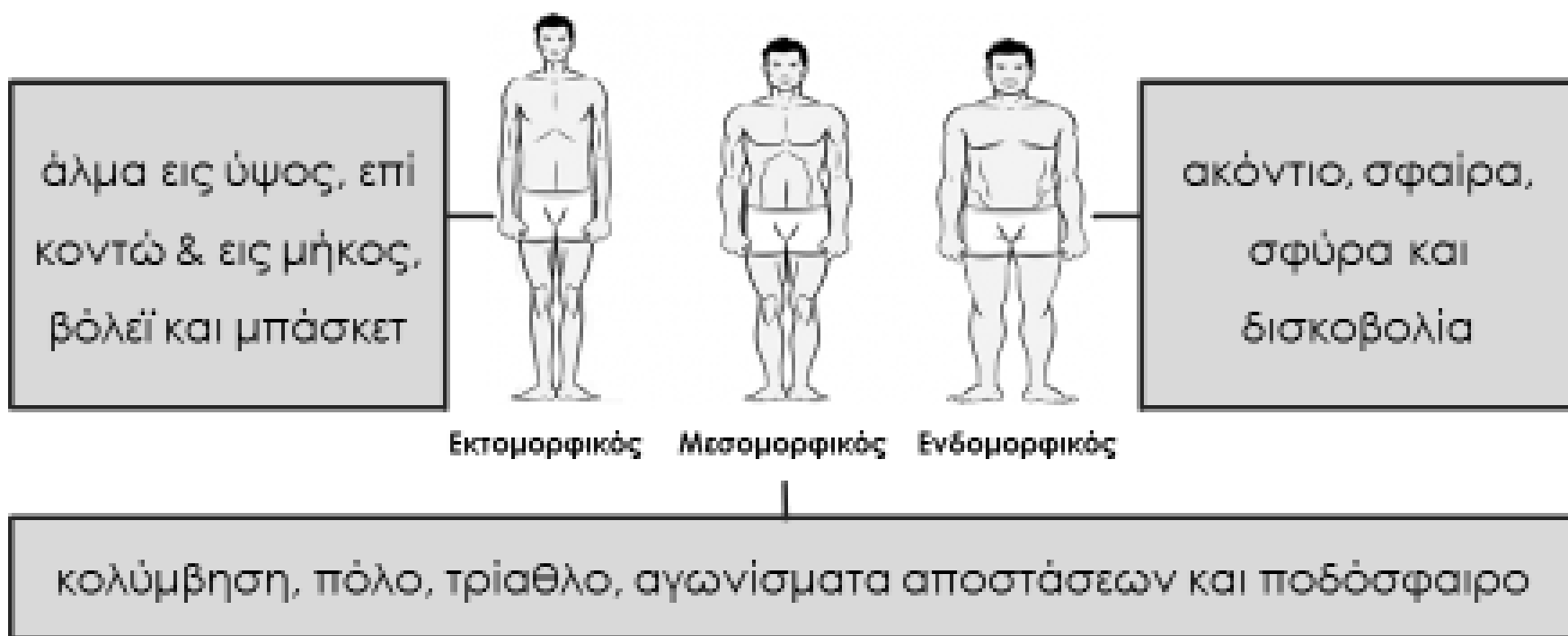


Σου χαρίζει
χαρά και
πρεμία

Διαλέγουμε τη δραστηριότητα που μας ταιριάζει!

Το άθλημα που μου ταιριάζει!

Διαλέγουμε τη δραστηριότητα που μας ταιριάζει!



Καθιστικές δραστηριότητες

Τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια, κινητό τηλέφωνο, κλπ.

- Ανταγωνίζονται τη σωματική δραστηριότητα
- Έχουν σχετιστεί με αυξημένο σωματικό βάρος & κακή φυσική κατάσταση



Περιορισμός στο ελάχιστο δυνατό (<2 ώρες την ημέρα)

ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ?

- ✘ Είναι φυσιολογικό να πεινάμε!
- ✘ Η τροφή είναι απόλαυση
- ✘ Δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα
- ✘ Καταναλώνουμε από όλες τις τροφές αλλά με μέτρο
- ✘ Σεβόμαστε τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων που μας περιτριγυρίζουν και ζητάμε να κάνουν το ίδιο και για τις δικές μας

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ?

- ✘ Σεβόμαστε και αποδεχόμαστε το σώμα μας όπως ακριβώς είναι. Ο καθένας μας είναι μοναδικός.
- ✘ Όταν χρειαζόμαστε πληροφορίες σχετικά με την διατροφή μας να την ζητάμε από τους κατάλληλους ανθρώπους: ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥΣ ή εναλλακτικά από έγκυρες ηλεκτρονικές πηγές