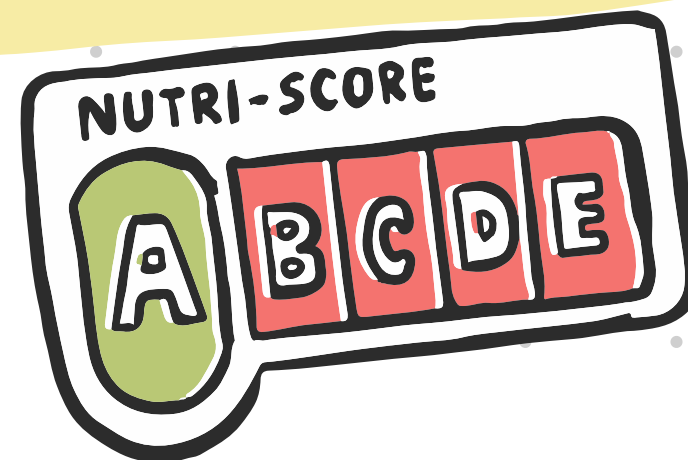


ΤΡΩΤΕ ΕΞΥΠΝΑ, ΖΗΣΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ!



ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ





ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ ΤΙ ΤΡΩΜΕ;

Τι σημαίνει υγιεινή διατροφή;

- Διατροφή που δίνει στο σώμα μας ό,τι χρειάζεται.
- Περιλαμβάνει ποικιλία τροφών από όλες τις ομάδες.
- Μας χαρίζει ενέργεια, δύναμη και καλή διάθεση!

Πώς νιώθεις όταν τρως πολύ πρόχειρο φαγητό; Παρατηρείς αλλαγές στη διάθεσή σου ή στην ενέργειά σου;

ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ



Υδατάνθρακες –
Ψωμί, ρύζι,
ζυμαρικά



Γαλακτοκομικά –
Γάλα, γιαούρτι,
τυρί



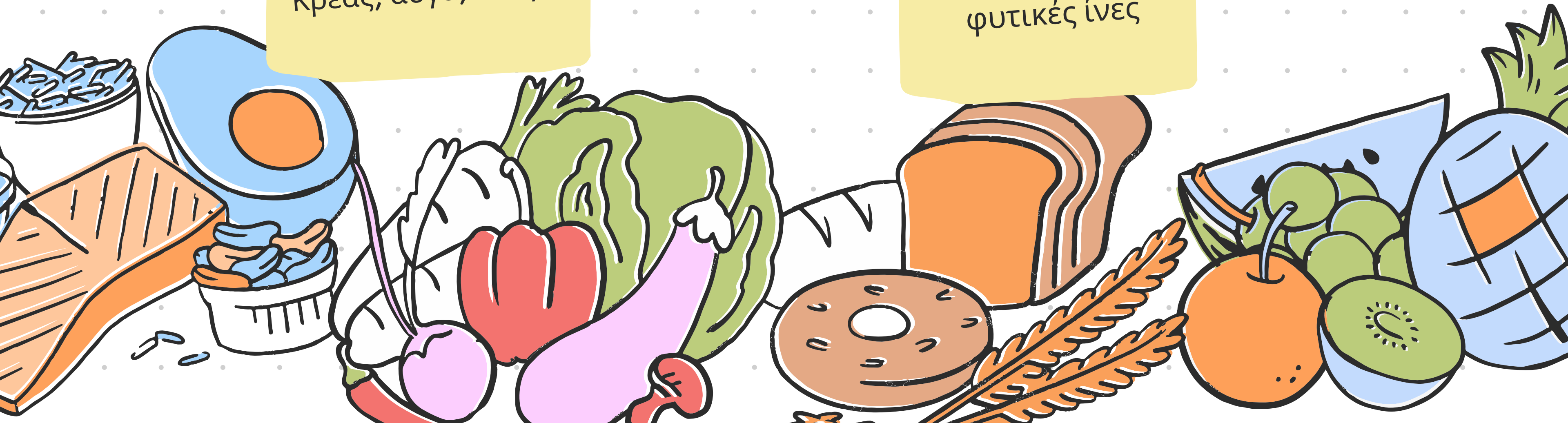
Λίπη –
Ελαιόλαδο, ξηροί
καρποί (με μέτρο)



Πρωτεΐνες –
Κρέας, αυγά, όσπρια



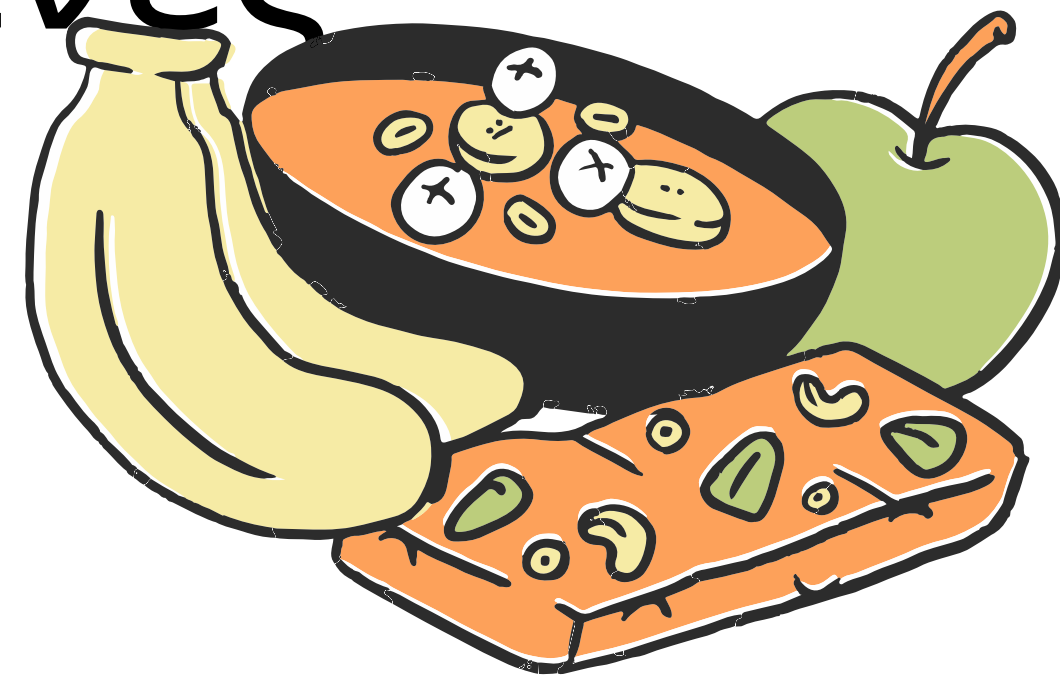
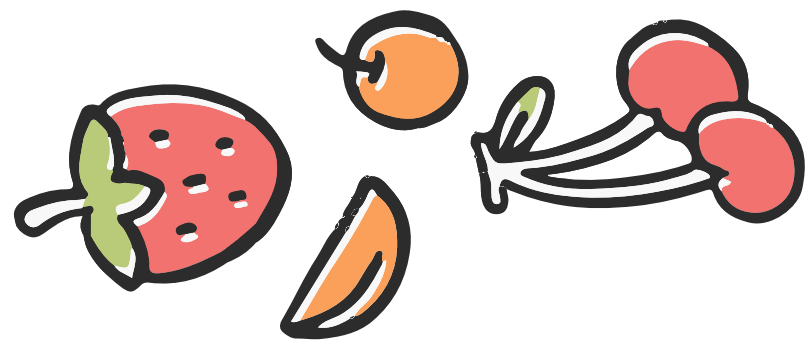
Φρούτα &
Λαχανικά –
Βιταμίνες και
φυτικές ίνες



Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



- Τρέξιμο → Πρωτεΐνες
- Μελέτη → Υδατάνθρακες
- Υγεία δοντιών → Ασβέστιο
- Καλή όραση → Βιταμίνες





**ΚΑΛΟ
ΦΑΓΗΤΟ =
ΚΑΛΗ
ΔΙΑΘΕΣΗ**

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α

Σας βοηθά να βλέπετε στο σκοτάδι και διατηρεί το δέρμα σας υγιές.



ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β

Σας δίνει ενέργεια και διατηρεί τον εγκέφαλό σας σε καλή λειτουργία.

ΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ

Η κατανάλωση ποικιλίας τροφών όπως δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα, λαχανικά και σνακ πλούσια σε πρωτεΐνες δίνει στον εγκέφαλό σας την ενέργεια που χρειάζεται για να παραμένει σε εγρήγορση



- Υγιεινά σνακ – όπως ξηροί καρποί, γιαούρτι ή φρούτα
- Δημητριακά ολικής αλέσεως – όπως καστανό ρύζι και βρώμη
- Τροφές που ενισχύουν τον εγκέφαλο – όπως φυλλώδη λαχανικά, ψάρια και μούρα

ΤΟ ΠΟΛΥ ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΟ!

Ορισμένα τρόφιμα μπορεί να έχουν ωραία γεύση, αλλά η υπερβολική κατανάλωσή τους μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, ζάχαρη ή λίπος μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα.

- Η υπερβολική ποσότητα αλατιού μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή πίεση.
- Η υπερβολική ζάχαρη μπορεί να προκαλέσει ενεργειακή κρίση.
- Η υπερβολική ποσότητα λίπους μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακά προβλήματα.

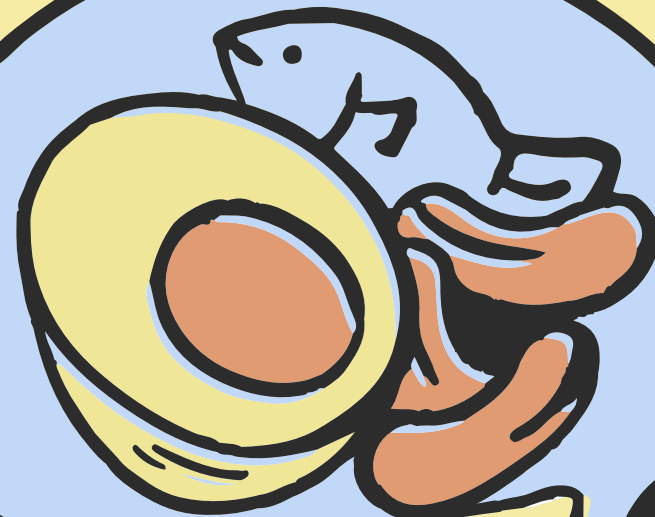


ΤΡΩΜΕ ΕΞΥΠΝΑ

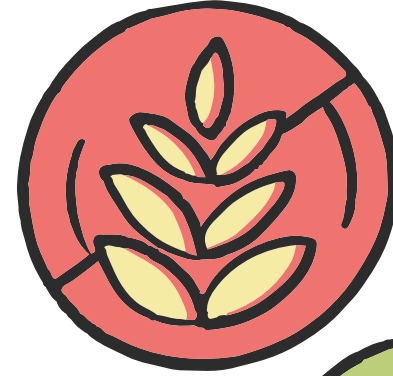
Δεν χρειάζεται να απαρνηθείτε όλες τις αγαπημένες σας λιχουδιές, αλλά μπορείτε να τις αντικαταστήσετε με πιο υγιεινές επιλογές που εξακολουθούν να έχουν ωραία γεύση και να είναι πιο υγιεινές



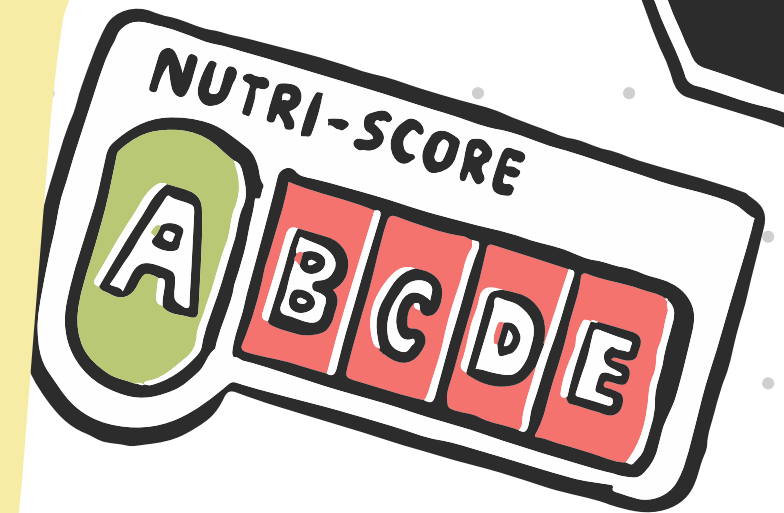
Η επιλογή υγιεινών σνακ αντί για πρόχειρο φαγητό βοηθά το σώμα σας να παραμένει ενεργοποιημένο και σταθερό. Ο στόχος δεν είναι να τρώτε λιγότερο, αλλά να τρώτε πιο έξυπνα.



ΓΙΝΕΤΕ ΕΞΥΠΝΟΣ ΑΓΟΡΑΣΤΗΣ



Ελέγξτε την ετικέτα με τις διατροφικές πληροφορίες – Αναζητήστε θερμίδες, ζάχαρη, αλάτι και περιεκτικότητα σε λιπαρά

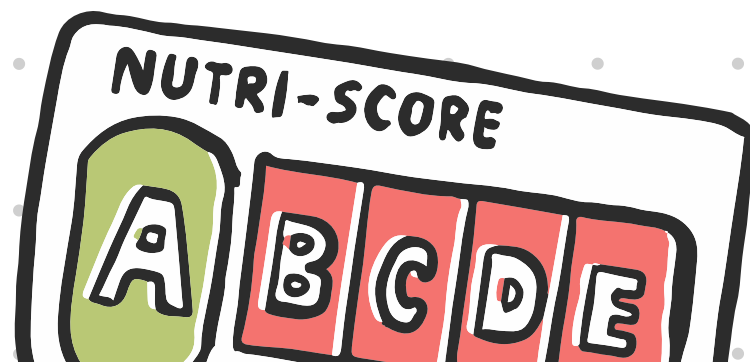
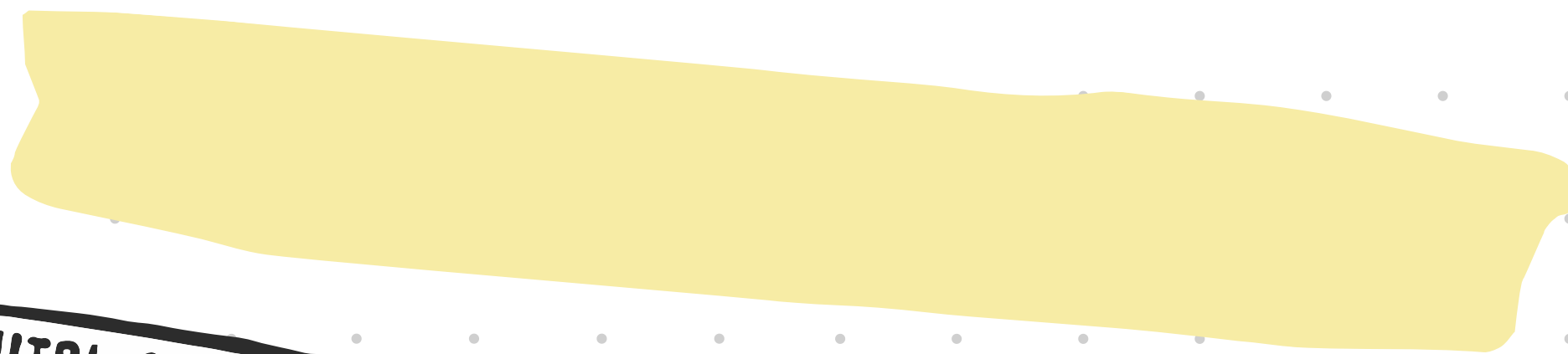


Συγκρίνετε παρόμοια προϊόντα – Επιλέξτε αυτό με περισσότερα θρεπτικά συστατικά


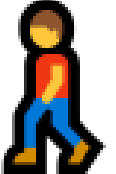











Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΟΡΦΗ ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟΥ



Μικρά μυστικά για υγιές σώμα

-  Νερό πριν και μετά το φαγητό
-  Κίνηση κάθε μέρα
-  Καλή διάθεση – θετική σκέψη
-  Ξεκούραση και ύπνος

Συνήθειες που μας κάνουν δυνατούς

-  Τρώω φρούτα και λαχανικά
-  Πίνω αρκετό νερό
-  Κοιμάμαι καλά
-  Κάνω άσκηση
-  Αποφεύγω τα πολλά γλυκά και αναψυκτικά