

# Τα μυστικά της ...ισορροπημένης διατροφής

Βάζω κάθε μέρα στο πιάτο μου τρόφιμα θρεπτικά και νόστιμα, δίνω δύναμη και ενέργεια στο σώμα και στο μυαλό μου!



## Ξεκινάω τη μέρα μου ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ!

Μετά από τον ύπνο το βράδυ το σώμα σου έχει «ξεμείνει» από ενέργεια. Έτσι, φάε ένα καλό πρωινό για να «φορτίσεις τις μπαταρίες σου». Αν ξυπνήσεις αργά, πάρε κάτι από αυτά μαζί σου για το πρώτο διάλειμμα!

Ένα καλό πρωινό =

- Γάλα με δημητριακά πρωινού
- Γάλα και 1 φέτα ψωμί με μαρμελάδα
- 1 φέτα ψωμί με τυρί και φρούτο
- 1 φέτα ψωμί και αβγό

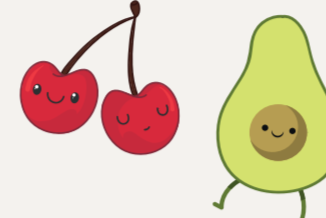


## Τρώω κάθε μέρα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ!

Χρειάζεσαι καθημερινά περίπου 3 μερίδες από τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Όταν λέμε 1 μερίδα, εννοούμε 1 ποτήρι γάλα ή 1 μικρό κομμάτι τυρί ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι. Διάλεξε, λοιπόν, όποια από αυτά σου αρέσουν μέχρι να φτάσεις τις 3 μερίδες!



Αν δεν σου αρέσει το γάλα σκέτο, δοκίμασε να το «χτυπήσεις» με φρούτα στο μπλέντερ!



## Κάθε μέρα τρώω ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ!

Τα φρούτα και τα λαχανικά χρειάζονται καθημερινά σε μια ισορροπημένη διατροφή. Για να πάρεις τις ποσότητες που χρειάζεσαι, φρόντισε να τρως περίπου 2 φρούτα την ημέρα και 2 φορές λαχανικά -για παράδειγμα να έχεις πάντα σαλάτα με το φαγητό σου!

Ός 1 φρούτο θεωρείται = 1 μέτριο φρούτο από τα περισσότερα φρούτα (π.χ. πορτοκάλι, μήλο, μπανάνα, αχλάδι) ή μια κούφτα από τα μικρά φρούτα (π.χ. φράουλες, σταφύλια, κεράσια)

Δοκίμασε να τρως πρώτα το φρούτο και μετά όποιο άλλο σνακ!



Για να παίρνεις από όλα τα θρεπτικά συστατικά που κρύβουν τα φρούτα και τα λαχανικά, διάλεγε να τρως από όλα τα χρώματα!



## Τρώω από την ομάδα των ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ σε κάθε γεύμα!

Σε όλα σου τα γεύματα να βάζεις τρόφιμα από αυτή την ομάδα, γιατί σου δίνουν τα «καύσιμα» που χρειάζονται οι μυς και το μυαλό σου, για να λειτουργούν σωστά.



Τα ολικής άλεσης προϊόντα από αυτή την ομάδα θα σου δίνουν ενέργεια για περισσότερη ώρα αλλά και περισσότερες βιταμίνες!

## Τρώω ΟΣΠΡΙΑ κάθε εβδομάδα!

Τα όσπρια είναι ...σούπερ θρεπτικά, για αυτό χρειάζονται σε μια ισορροπημένη διατροφή τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα! Ήξερες ότι τα όσπρια έχουν έναν μοναδικό συνδυασμό συστατικών από το κρέας και από τα δημητριακά;



Μπορείς εκτός από κυρίως γεύμα να τα φας και ως συνοδευτικό, π.χ. σαλάτα με φασόλια.

## Τρώω ΚΡΕΑΣ λίγες φορές την εβδομάδα!

Το κρέας έχει πολύτιμα συστατικά, που δεν θα βρεις εύκολα σε άλλα τρόφιμα. Σε μια ισορροπημένη διατροφή, όμως, δεν θα πρέπει να το τρως κάθε μέρα. Αρκεί 2-3 φορές την εβδομάδα να έχεις για γεύμα κόκκινο ή λευκό κρέας! Κόκκινο ή λευκό κρέας = μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι.



Απόφυγε την επεξεργασμένη μορφή κρέατος, όπως είναι τα αλλαντικά!

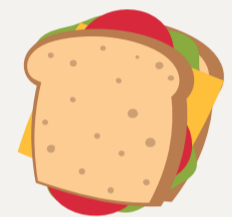
## Τρώω ΨΑΡΙ και θαλασσινά κάθε εβδομάδα!

Βάλε το ψάρι και τα θαλασσινά στη ζωή σου 2-3 φορές την εβδομάδα. Τα ψάρια (π.χ. σαρδέλα, γαύρος, τσιπούρα) και τα θαλασσινά (π.χ. καλαμαράκι, κταπόδι, γαρίδες) έχουν πολύτιμα λιπαρά, που δεν τα βρίσκεις σε κανένα άλλο τρόφιμο, και βοηθούν το μυαλό και την καρδιά σου να λειτουργούν δυνατά!



## Και μην ξεχνάς ότι το φαγητό είναι ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ!

Πήγαινε με τους μεγάλους για ψώνια, διαλέξετε μαζί τι θα έχει το τραπέζι σήμερα, και βοήθησε κι εσύ στο μαγείρεμα και στο σερβίρισμα!



## Περιορίζω ΤΑ ΣΝΑΚ!

1-2 σνακ την ημέρα είναι αρκετά τις περισσότερες φορές. Φρόντισε όμως αυτά να είναι καλής ποιότητας -ορίστε μερικές ιδέες που ταιριάζουν και για το σχολείο:

- Φρούτα
- Παστέλι
- Τοστ με τυρί και λαχανικά
- Σπιτική σπανακόπιτα με τυρί
- Σάντουιτς με κοτόπουλο και λαχανικά

Έξυπνες κινήσεις για να το πετύχεις:

- απόφυγε να φας κάποιο σνακ πριν το φαγητό,
- κράτησε κάποιο κέρασμα για όταν θα έχεις φάει το θρεπτικό σνακ που έχεις πάρει μαζί σου.



## Το κύριο ποτό μου ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΡΟ!

Γνωρίζεις ότι πολύ περισσότερο από το μισό σου βάρος είναι νερό; Εκτός από το να τρως ισορροπημένα, είναι σημαντικό να εξασφαλίζεις καθημερινά τα απαραίτητα υγρά. Το νερό θα πρέπει να είναι η πρώτη σου επιλογή όταν διψάς, και όχι ένας χυμός ή γάλα ή αναψυκτικό. Προσοχή, επίσης, όταν κάνει πολλή ζέστη ή όταν κάνεις πολλή άσκηση, οπότε ιδρώνεις, πρέπει να πίνεις ακόμα περισσότερο νερό!



## Έχω ΠΟΙΚΙΛΙΑ στη διατροφή μου!

Το ξέρεις ότι χρειάζεσαι πάνω από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά την ημέρα για να έχεις καλή υγεία;

Για να τα παίρνεις όλα, είναι σημαντικό να τρως τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, αλλά και να τρως διαφορετικά τρόφιμα από την καθεμία. Διάβασε στη συνέχεια τα μυστικά για κάθε ομάδα τροφίμων, και σκέψου πώς μπορείς να αυξήσεις την ποικιλία σου!







Στόχευε να μην ξεπερνάς τη 1-1,5 ώρα συνολικά την ημέρα μπροστά στην οθόνη,

για να μην χάνεις χρόνο από το παιχνίδι και τους φίλους σου!

Στόχευε να εξασφαλίζεις τουλάχιστον 1 ώρα «δράσης» κάθε μέρα!

Κάνοντας τι; Μα ό,τι σου αρέσει! Με παρέα ή χωρίς, ως άθλημα ή μόνο για αναψυχή!

Η σωματική δραστηριότητα σε βοηθά να έχεις όχι μόνο ένα πιο δυνατό σώμα και πιο γερά οστά, αλλά και πιο καθαρό μυαλό και χαρούμενη διάθεση!

Μέλη της Ομάδας Ειδικών Διαχείρισης Βάρους που συμμετείχαν στη δημιουργία του παρόντος Συγγραφική ομάδα: Πηνελόπη Δουβόγιαννη, Αφροδίτη Λουκάκου, Ειρήνη Μπαθρέλλου  
Επιστημονική επιμέλεια: Ειρήνη Μπαθρέλλου



# ΤΡΩΩ ΕΞΥΠΝΑ! ΝΙΩΘΩ ΚΑΛΑ!

Τώρα που έμαθες τι τρόφιμα να επιλέγεις σε μια ισορροπημένη διατροφή, σου έχουμε και ένα τελευταίο μυστικό:  
**ΑΦΗΣΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΤΙΣ «ΘΩΝΕΣ» ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΟΥ!**

\***Θώνες** = τηλεόραση, υπολογιστής, τάμπλετ, κινητό, βιντεοπαιχνίδια



Στόχευε να εξασφαλίζεις τουλάχιστον 1 ώρα «δράσης» κάθε μέρα!

Κάνοντας τι; Μα ό,τι σου αρέσει! Με παρέα ή χωρίς, ως άθλημα ή μόνο για αναψυχή!

Η σωματική δραστηριότητα σε βοηθά να έχεις όχι μόνο ένα πιο δυνατό σώμα και πιο γερά οστά, αλλά και πιο καθαρό μυαλό και χαρούμενη διάθεση!

Μέλη της Ομάδας Ειδικών Διαχείρισης Βάρους που συμμετείχαν στη δημιουργία του παρόντος Συγγραφική ομάδα: Πηνελόπη Δουβόγιαννη, Αφροδίτη Λουκάκου, Ειρήνη Μπαθρέλλου  
Επιστημονική επιμέλεια: Ειρήνη Μπαθρέλλου

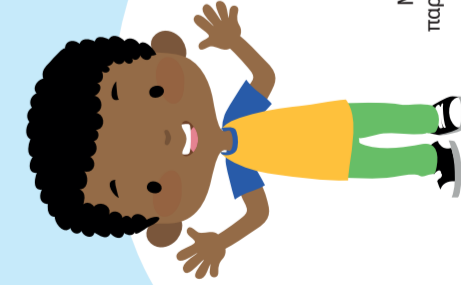


# ΔΙΑΤΡΟΦΟ-ΚΟΥΙΖ

Δώσε τις απαντήσεις σου στις 10 ερωτήσεις που ακολουθούν και βρες στη διπλανή σελίδα το σκορ και τη συμβουλή που συνοδεύει την απάντησή σου!

- 1. ΤΡΩΩ ΠΡΙΝΟ...**  
Α. Κάθε ημέρα  
Β. Περίπου 2-3 φορές την εβδομάδα  
Γ. Σχεδόν ποτέ
- 2. ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΡΩΩ...**  
Α. Τίποτα  
Β. Τυρόπιτα/κρουασάν  
Γ. Τοστ/φρούτα
- 3. ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ...**  
Α. Κάθε ημέρα, 1-2 ή και πιο πολλά  
Β. Μπορεί να φάω 2-3 την εβδομάδα  
Γ. Μπορεί να μην φάω καθόλου για πολλές ημέρες
- 4. ΣΑΛΑΤΑ Ή ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΡΩΩ...**  
Α. Σχεδόν ποτέ  
Β. 2-3 φορές την εβδομάδα  
Γ. Κάθε ημέρα με το φαγητό
- 5. ΑΠΟ ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ (ΓΑΛΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΤΥΡΙ) ΤΡΩΩ...**  
Α. 2-3 φορές την ημέρα  
Β. Τίποτα  
Γ. 1 φορά την ημέρα
- 6. ΤΡΩΩ ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΝΑΚ ΤΥΠΟΥ ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ...**  
Α. 1-2 φορές την εβδομάδα ή και λιγότερο  
Β. Περίπου 3-4 φορές την εβδομάδα  
Γ. Σχεδόν κάθε ημέρα

- 7. ΤΡΩΩ ΨΑΡΙΑ Ή ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ...**  
Α. Περίπου 1 φορά την εβδομάδα  
Β. Μία φορά τον μήνα ή σπάνια  
Γ. 2 ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα
- 8. ΤΡΩΩ ΟΣΠΡΙΑ...**  
Α. Περίπου 1 φορά την εβδομάδα  
Β. Σπάνια  
Γ. Περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα
- 9. ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΙΝΩ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ...**  
Α. Νερό  
Β. Αναψυκτικό ή χυμό  
Γ. Τίποτα
- 10. ΟΤΑΝ ΤΡΩΩ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ, Η ΠΗΛΑΘΡΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΝΟΙΧΤΗ...**  
Α. Σπάνια ή ποτέ  
Β. Μερικές φορές  
Γ. Πολύ συχνά, σχεδόν κάθε φορά



## ΑΝ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕΣ:

**ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΣ ΑΠΟ 42 ΒΑΘΜΟΥΣ:**  
Μπράβο! Η διατροφή σου είναι πολύ καλής ποιότητας και θα σε βοηθήσει να είσαι δυνατός/ή, να είσαι πιο καλός/ή στα μαθήματά σου και να είσαι γεμάτος/ή υγεία, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν μεγαλώσεις.

**ΑΠΟ 21 ΜΕΧΡΙ 42 ΒΑΘΜΟΥΣ**  
Η ποιότητα της διατροφής σου είναι αρκετά καλή, αν κάνεις όμως και κάποιες αλλαγές θα τρέφεται ακόμα καλύτερα και θα είσαι πιο δυνατός/ή, θα διαβάζεις πιο αποδοτικά και θα είσαι πιο υγιής, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν μεγαλώσεις.

**ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 20 ΒΑΘΜΟΥΣ**  
Η διατροφή σου δεν είναι πολύ καλής ποιότητας και αυτό σου στερεί δύναμη και υγεία, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν μεγαλώσεις. Προσπάθησε να αλλάξεις κάποιες συνήθειές σου, για να νιώθεις καλύτερα, να μην κουράζεσαι, ακόμα και για να έχεις καλύτερη απόδοση στα μαθήματά σου. Μπορεί να φαίνεται βουκόλο, αλλά προσπάθησε να κάνεις ένα μικρό βήμα τη φορά και θα δεις πόσο μπορείς να βελτιωθείς! Διάλεξε, για παράδειγμα, 2-3 ερωτήσεις από το Διατροφο-κουίζ, στις οποίες δεν πήρες καλό σκορ, και προσπάθησε μέσα στην εβδομάδα που ακολουθεί να πετύχεις κάτι καλύτερο!

## ΓΕΙΑ ΣΟΥ! ΝΑ ΣΟΥ ΣΥΣΤΗΘΟΥΜΕ:

Είμαστε εδώ, για να ανακαλύψουμε μαζί ποια είναι τα μυστικά της διατροφής και πώς το πετυχαίνουμε, λοιπόν, και μάθαίνοντας να τρώμε ισορροπημένα! Το μίνο που έχουμε να κάνουμε είναι να επηρεάσουμε κάθε μέρα τις τρέφεις εκεινες που βοηθούν και να λειτούργουν αρμονικά μαζί σου, για να πετύχουμε τους σκοπούς σου, αλλά όχι σε διατροφικές ποσοτήτες, για να πετύχουμε δηλαδή την ισορροπία!

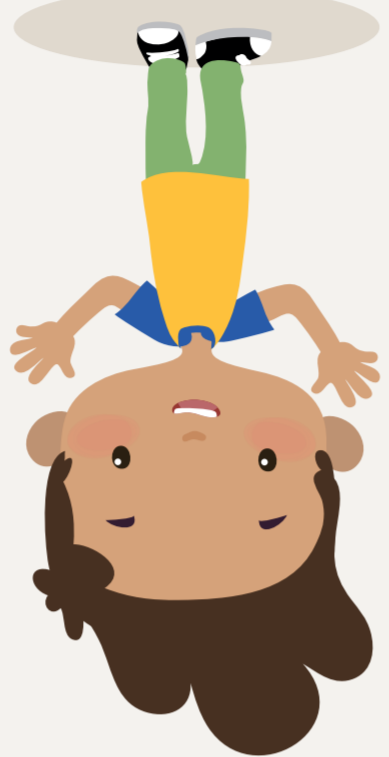
Ελα, λοιπόν, μαζί μας, σε αυτή την αναζήτηση! Ακολουθήσε τα βήματα παρακάτω, και εάν δυσκολευτείς κάπου, ζήτησε βοήθεια από κάποιον μελό.



Τα μυστικά για μια ισορροπημένη διατροφή θα βρεις στην κεντρική σελίδα. Στην τελευταία σελίδα θα βρεις ακόμα ένα μυστικό για να είσαι φορμάρι!

## ΚΑΝΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!

3. Σημείωσε εδω τη βαθμολογία σου. Σημείωσε εδω τον αριθμό των σωστών απαντήσεων σου. Αν δεν τα πήγες και τόσο καλά, μην ανησυχείς. Προσπάθησε να γίνεις καλύτερος/ή με το επόμενο παιχνίδι. Ζήτησε βοήθεια από φίλους και δες πόσο έχεις αμείψει το σκορ σου!



ΕΙΜΑΙ Ο ΧΑΡΗΣ!

1. Πρώτα γράψε τη σελίδα και ανάτρεψε στο Διατροφο-κουίζ.

- 1. Σημείωσε εδω τη βαθμολογία σου.**  
Α=1 Μπράβο, το πρωινό είναι πολύ σημαντικό γούμα Β=3 Προσπάθησε να το κάνεις καθημερινά για ακόμα περισσότερη ενέργεια! Γ=1 Ξεκινά την ημέρα σου χωρίς ενέργεια. Προσπάθησε να τρως πρωινό και θα δεις μεγάλη διαφορά στο σκελετό και το παιχνίδι!
- 2. Σημείωσε εδω τη βαθμολογία σου.**  
Α=1 Πρόσεξε, το σώμα σου εδαντέται, γιατί μένει πολλές ώρες χωρίς ενέργεια φρόντισε να παίρνεις κάτι από το σπίτι για να τρως στο διαλείμμα. Β=3 Φρόντισε να μην τα καταναλώνεις σκανά, δεν σου δίνουν τα καλύτερα υλικά για να χτίσεις το σώμα σου. Γ=5 Μπράβο, πολύ καλή επιλογή!
- 3. Σημείωσε εδω τη βαθμολογία σου.**  
Α=5 Μπράβο! Τα φρούτα είναι θησαυρός για το σώμα σου! Β=3 Έχεις μια συνήθεια που μπορεί να βελτιωθεί. Χρειάζεται φρούτα καθημερινά! Γ=1 Τα φρούτα είναι πολύτιμα για το σώμα σου, είναι και νόστιμα! Έχεις σκεφτεί πως θα μπορούσες να βάλεις τα φρούτα στη ζωή σου αμέσως;
- 4. Σημείωσε εδω τη βαθμολογία σου.**  
Α=1 Όταν δεν τρως λαχανικά, σπασίσει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Γιατί δεν δοκιμάζεις σήμερα να φας σαλάτα με το φαγητό σου, Β=3 Είναι καλό που τρως λαχανικά, προσπάθησε να τα τρως καθημερινά. Γ=5 Μπράβο! Προσπάθησε πολύτιμη τροφή στον οργανισμό σου!

- 5. Σημείωσε εδω τη βαθμολογία σου.**  
Α=5 Μπράβο! Παιχνίδια τα απαραίτητα για να φτιάξεις γέρα κοκκάια και δόντια. Β=1 Πρόσεξε, διότι κάνεις πολύτιμα συστατικά κυρίως για το χτίσιμο του σκελετού σου. Κανονικά χρειάζεσαι 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών καθημερινά. Προσπάθησε, όμως, να ξεκινήσεις έστω και με ένα. Γ=3 Έχεις μια καλή συνήθεια! Προσπάθησε να φτιάξεις τις 2-3 φορές την ημέρα.
- 6. Σημείωσε εδω τη βαθμολογία σου.**  
Α=5 Μπράβο που έχεις βάλει όριο στην κατανάλωσή τους! Β=3 Σε μια ισορροπημένη διατροφή κυριανό όλα, αλλά μην το παρακάνεις. Γ=1 Πρόσεξε, τρως περισσότερο από όσο χρειάζεται σε μια ισορροπημένη διατροφή!
- 7. Σημείωσε εδω τη βαθμολογία σου.**  
Α=3 Έχεις μια πολύ καλή συνήθεια! Ακόμα καλύτερα αν καταφέρεις να τρως τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Β=1 Αν δεν τρως ψάρια, στερείς πολύτιμα θρεπτικά συστατικά από τον οργανισμό σου, που δεν τα βρίσκεις σε άλλα τρόφιμα. Πάρτα τους φίλους σου ή κάποιον μεγάλο πύξ τους αρέσει να τρώνε τα ψάρια, για να πάρεις ιδέες. Γ=5 Μπράβο! Τρως όσο χρειάζεται σε μια ισορροπημένη διατροφή!

- 8. Σημείωσε εδω τη βαθμολογία σου.**  
Α=3 Πολύ καλή συνήθεια! Αν θέλεις μπορείς να τρως και πιο συχνά, γιατί είναι πολύ θρεπτικά. Β=1 Τα όσπρια είναι πολύτιμη τροφή. Τα χρειάζεσαι τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα. Ξεκίνα με αυτό που βρίσκεις πιο νόστιμο! Γ=5 Μπράβο! Ο οργανισμός σου ευχαριστείται μια πολύτιμη τροφή!
- 9. Σημείωσε εδω τη βαθμολογία σου.**  
Α=1 Μπράβο! Το νερό είναι το καλύτερο ποτό με το φαγητό. Β=3 Προτίμησε αντί για αναψυκτικό ή χυμό, να πίνεις με το φαγητό μόνο νερό, και κράτησε τον χυμό ή το αναψυκτικό αντί για κάποιο γλυκόσμα. Γ=5 Το φαγητό είναι μια ευκαιρία να πεις περισσότερο νερό μέσα στην ημέρα.
- 10. Σημείωσε εδω τη βαθμολογία σου.**  
Α=5 Μπράβο! Έχεις μια πολύ καλή συνήθεια! Β=3 Καλύτερα η τηλεόραση να είναι κλειστή όταν τρως. Αντί για τηλεόραση, άνοιξε συζήτηση με την οικογένειά σου! Γ=1 Η ανοιχτή τηλεόραση εμπεριάζει: αυτό που θα φας χωρίς να το καταλάβεις! Προσπάθησε να τρως με ηρεμία στο τραπέζι, συζητώντας με την οικογένειά σου και με την τηλεόραση κλειστή!

ΣΥΝΟΛΟ ΒΑΘΜΩΝ: