



ΔΙΑΤΡΟΦΗ- 20/10/2014

# Τα τρόφιμα χωρίζονται σε ομάδες...



# Φρούτα και λαχανικά...

## Τρώω από αυτά, πολλά!

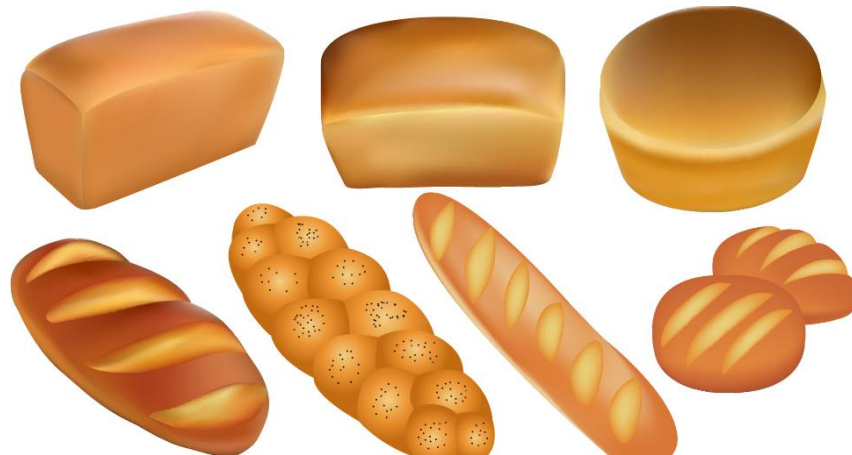
- ▣ Μου δίνουν βιταμίνες, φυτικές ίνες και νερό
- ▣ Βοηθούν την καλή λειτουργία του εντέρου μου
- ▣ Βελτιώνουν την υγεία μου και το δέρμα μου
- ▣ Προτιμάω τα φρούτα και λαχανικά εποχής
- ▣ Τρώω ποικιλία, για να πάρω πολλές διαφορετικές βιταμίνες



# Ψωμί, πατάτες, δημητριακά...

## Σχεδόν σε κάθε γεύμα, καθημερινά!

- Μου δίνουν ενέργεια
- Με βοηθούν να χορτάσω
- Προτιμάω τα ολικής άλεσης, που έχουν πολλές φυτικές ίνες



# Γάλα και γαλακτοκομικά...

## Για δόντια και κόκαλα γερά!

- Έχουν πολύ ασβέστιο και βιταμίνη D, για να γίνουν γερά τα κόκαλα και τα δόντια μου
- Έχουν πολλές πρωτεΐνες για να κάνω δυνατούς μυς



# Κρέας, ψάρι, πουλερικά...

## Και δεν ξεχνάω τα όσπρια!

- Μου δίνουν πολλές πρωτεΐνες για δυνατούς μυς
- Μου δίνουν πολύ σίδηρο
- Τρώω συχνά όσπρια για πολλές φυτικές ίνες
- Τρώω συχνά ψάρι για ωφέλιμο λίπος



# Λίπη, έλαια, ξηροί καρποί: Λίγο λαδάκι στο φαΐ, το κάνει νόστιμο πολύ!

- Είναι πλούσια σε λίπος άρα και σε θερμίδες:

**Οπότε τα καταναλώνουμε με μέτρο!**

- **Ζωικά λίπη** είναι συνήθως στερεά (βούτυρο)
- **Φυτικά έλαια** είναι συνήθως υγρά (ελαιόλαδο, ηλιέλαιο κ.α)
- **Ελιές**
- **Ξηροί καρποί και σπόροι**



Χρησιμοποιώ ελαιόλαδο και τρώω ξηρούς καρπούς, που περιέχουν ωφέλιμο λίπος αντί για στερεά λίπη

# Τρόφιμα με πολύ ζάχαρη ή λίπος...

## Πρέπει να τα τρώω σπάνια, μήπως;

- Περιέχουν πολύ ζάχαρη, λίπος και αλάτι
- Δεν τα τρώω καθημερινά, γιατί θα χαλάσουν τα δόντια μου, αλλά και γιατί δεν είναι πολύ θρεπτικά
- Αποφεύγω τα έτοιμα και συσκευασμένα γλυκά και αλμυρά και τα αντικαθιστώ με πιο θρεπτικά αλλά το ίδιο νόστιμα σπιτικά τρόφιμα





Άρα, πρέπει να  
τρώμε από όλες τις  
ομάδες τροφίμων σε  
σωστές ποσότητες!



Και πώς θα το  
κάνουμε αυτό, κάθε  
μέρα;;;

Πώς θα τρέφομαι σωστά, κάθε μέρα;



Η καλή μέρα, απ' το πρωί φαίνεται...



Πρωινό: Κάθε πότε το τρώμε;



Γιατί;

# 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!



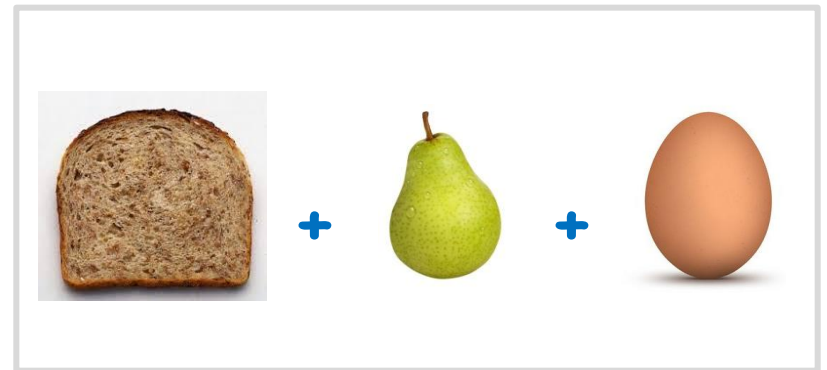
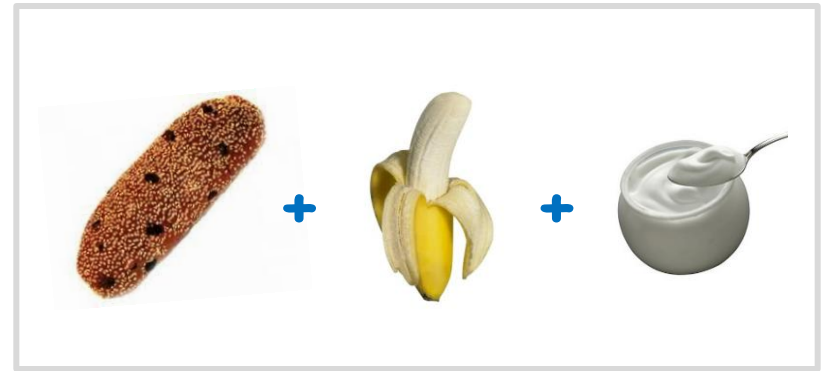
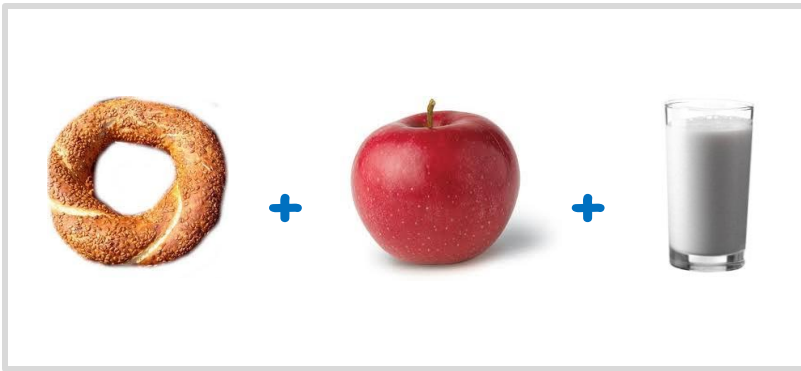
Το ήξερες ότι το  
ισορροπημένο πρωινό  
συνδυάζει τρόφιμα από 3  
ομάδες:  
Δημητριακά +  
Φρούτα-λαχανικά +  
Γαλακτοκομικά  
⋮



Φυσικά!



# Ιδέες για ένα ισορροπημένο πρωινό



# Έφτασα!





# Μεσημεριανό πιάτο!



# Απογευματινό σνακ



Και το απογευματινό...

...όπως το δεκατιανό!



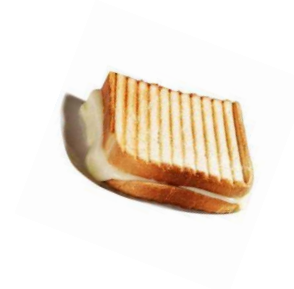
ή



ή



ή



ή



# Βραδινό πιάτο!



Φρούτα &  
Λαχανικά

Κρέας  
ή/και  
γαλακτοκομικά

Δημητριακά

Λίγο  
ελαιόλαδο



Καληνύχτα!



Τι να πίνω όταν διψάω;



# Τι να πίνω όταν διψάω;

Νερό



Γάλα



Φυσιικούς χυμούς  
χωρίς ζάχαρη



Τι δεν πρέπει να πίνω συχνά;

Γιατί;



# Όταν δεν πίνω αρκετά...



Ατονία και αδυναμία  
συγκέντρωσης



Ωχρότητα



Πονοκέφαλος



Εκνευρισμός



Ξηροστομία και  
κακή αναπνοή



Αυξημένη  
θερμοκρασία

Πίνω αρκετά υγρά, ειδικά όταν η θερμοκρασία είναι  
υψηλή ή όταν ασκούμε.



Ασκούμαι σημαίνει κινούμαι...



# Η άσκηση...



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  
ηρεμία

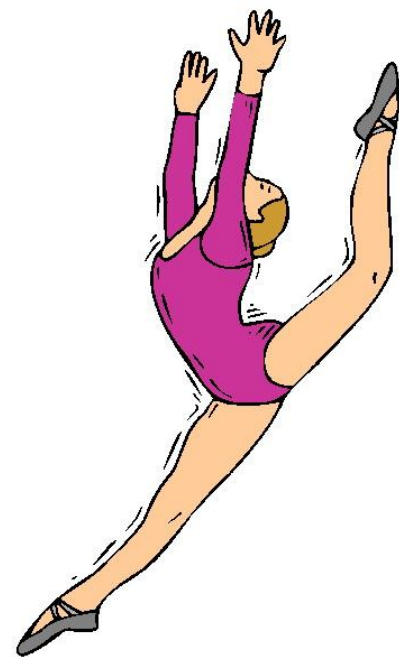
# Άρα, ασκούμεαι σημαίνει...



Αθλήματα



Πολεμικές  
τέχνες



Χοροί

# Άρα, ασκούμε σημαίνει...



Παιχνίδι



Μετακίνηση

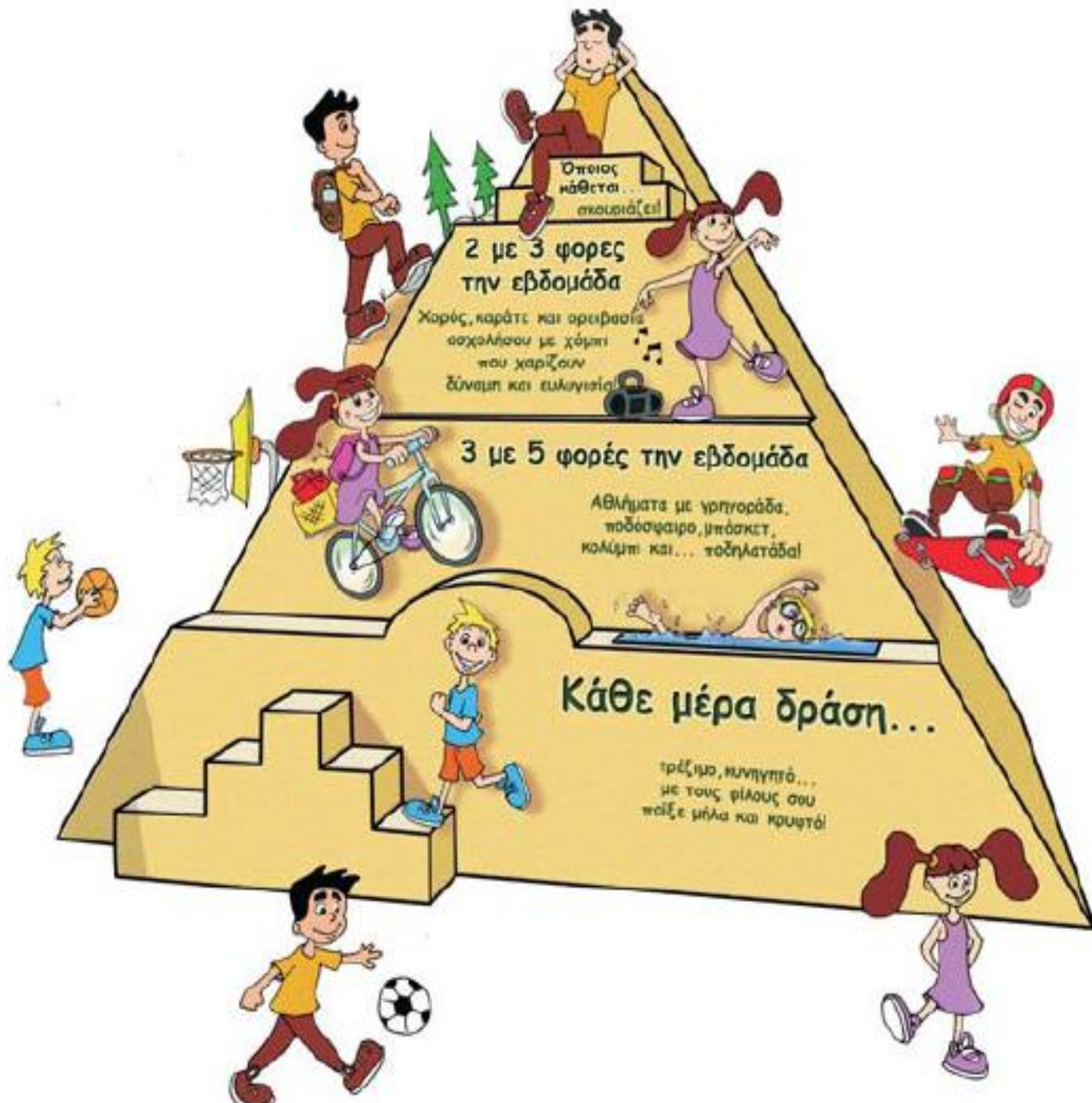
# Αλλά και...



Δουλειές στο σπίτι

Πόση ώρα πρέπει να ασκούμε  
και κάθε πότε;





Όποιος κάθεται... σκουριάζει!

2 με 3 φορές την εβδομάδα

Χαρός, καράτε και ορειβασία... ασχολήσου με χόμπι που χαρίζουν δύναμη και ευλογισιά!

3 με 5 φορές την εβδομάδα

Αθλήματα με γρηγοράδα, ποδόσφαιρο, μπόσκετ, κολύμπι και... τοξολατόδα!

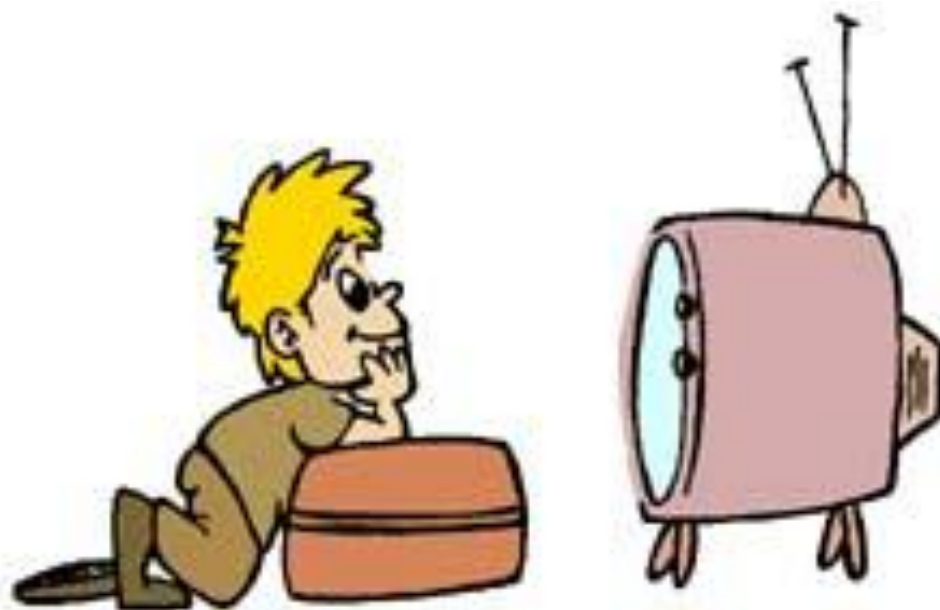
Κάθε μέρα δράση...

τρέξιμο, κνημητό... με τους φίλους σου... παίξε μπάλα και κρυφτό!

# Για να τα θυμάμαι...



Τουλάχιστον 1 ώρα άσκηση  
κάθε μέρα



Λιγότερο από 2 ώρες  
καθιστικές δραστηριότητες  
κάθε μέρα