

Τρώω σωστά – Ζω με υγεία!

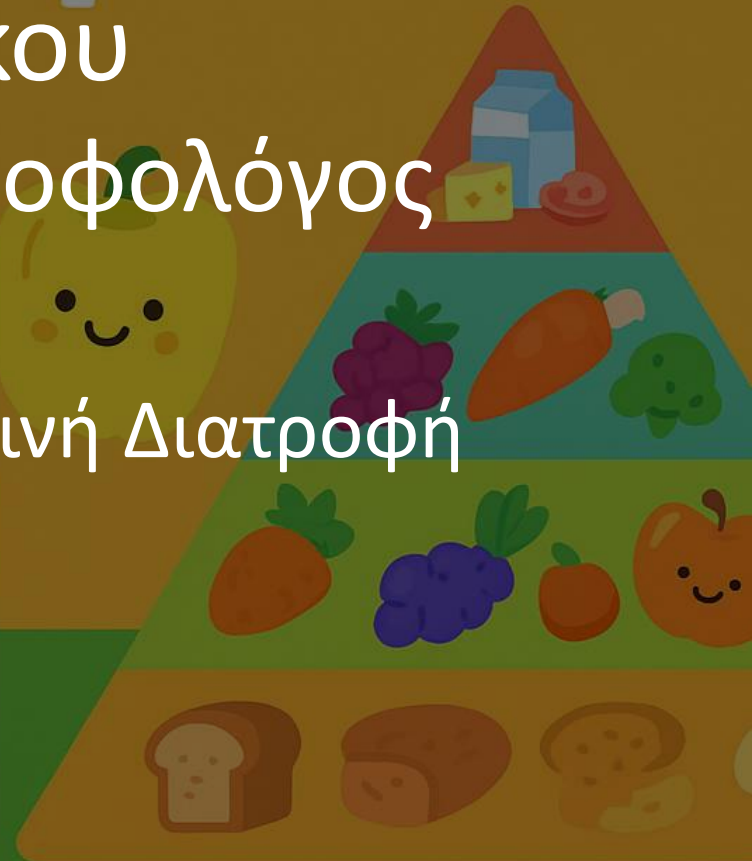
Σοφία Δράκου

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Μαθαίνουμε για την Υγιεινή Διατροφή

Καλώς ήρθατε!

Μαθαίνουμε για τη
διατροφή και τη δύναμη
του φαγητού!



Πρέπει να τρώω ισορροπημένα...



Για να ψηλωσω , να γινώ δυνατός.

Για να έχω επιθυμητό βάρος.

Για να μην αρρωσταίνω.

Για να έχω ενέργεια και να είμαι δραστήριος.

Για να είμαι καλύτερος στα μαθήματα.



Η Διατροφική Πυραμίδα

Βάση πυρμίδας: νερό,
φρούτα, λαχανικά,
δημητριακά ολικής
άλεσης, όσπρια
Ενδιάμεση:
γαλακτοκομικά,
λευκό κρέας, αυγά,
ψάρια
Κορυφή: λιπαρά,
γλυκά



p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity
Adequate rest
Conviviality
Wine (and other alcoholic
fermented beverages)
in moderation and
respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality
Traditional, local and
eco-friendly products
Culinary activities



Μου δίνουν βιταμίνες ,
φυτικές ίνες και νερό



Βελτιώνουν την υγεία
μου και το δέρμα μου

Φρούτα και λαχανικά...

Τρώω ποικιλία , για να
πάρω πολλές
διαφορετικές βιταμίνες



Βοηθούν στην καλή
λειτουργία του εντέρου



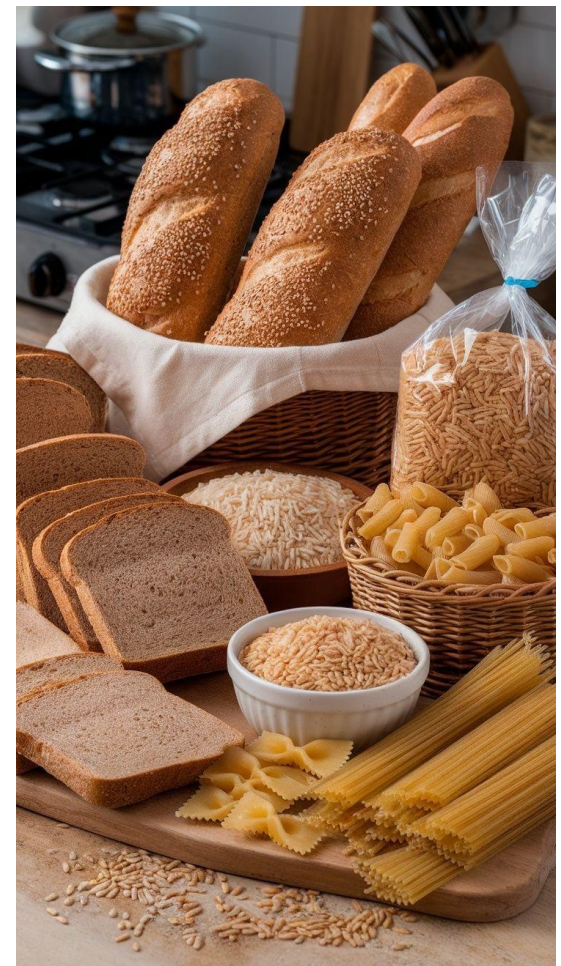
Μου δίνουν ενέργεια

Με βοηθούν να χορτάσω

Προτιμάω τα ολικής
άλεσης , που έχουν πολλές
φυτικές ίνες

Ψωμί, πατάτες,
δημητριακά...
σχεδόν σε κάθε γεύμα,
καθημερινά !

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



Γάλα, γιαούρτι και τυρί...

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



Ελαιόλαδο,ξηροί καρποί: Λίγο
λαδάκι στο φαΐ το κάνει νόστιμο
πολύ!

- Είναι πλούσια σε λιπαρά αρα
- Κατανάλωση με μέτρο
- Ζωικά λίπη είναι συνήθως στερεά (βούτυρο)
- Φυτικά έλαια συνήθως υγρά (ελαιάλαδο ,
ηλιέλαιο κ.α)
- Ελιές
- Ξηροί καρποί



Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται...





Σωστές Συνήθειες Διατροφής

- Τρώμε πρωινό
- Πίνουμε νερό
- Τρώμε πολλά φρούτα & λαχανικά

Νερό



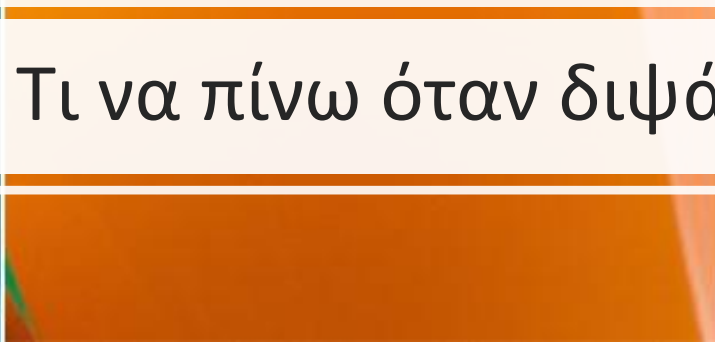
Φυσική χυμοί χωρίς ζάχαρη



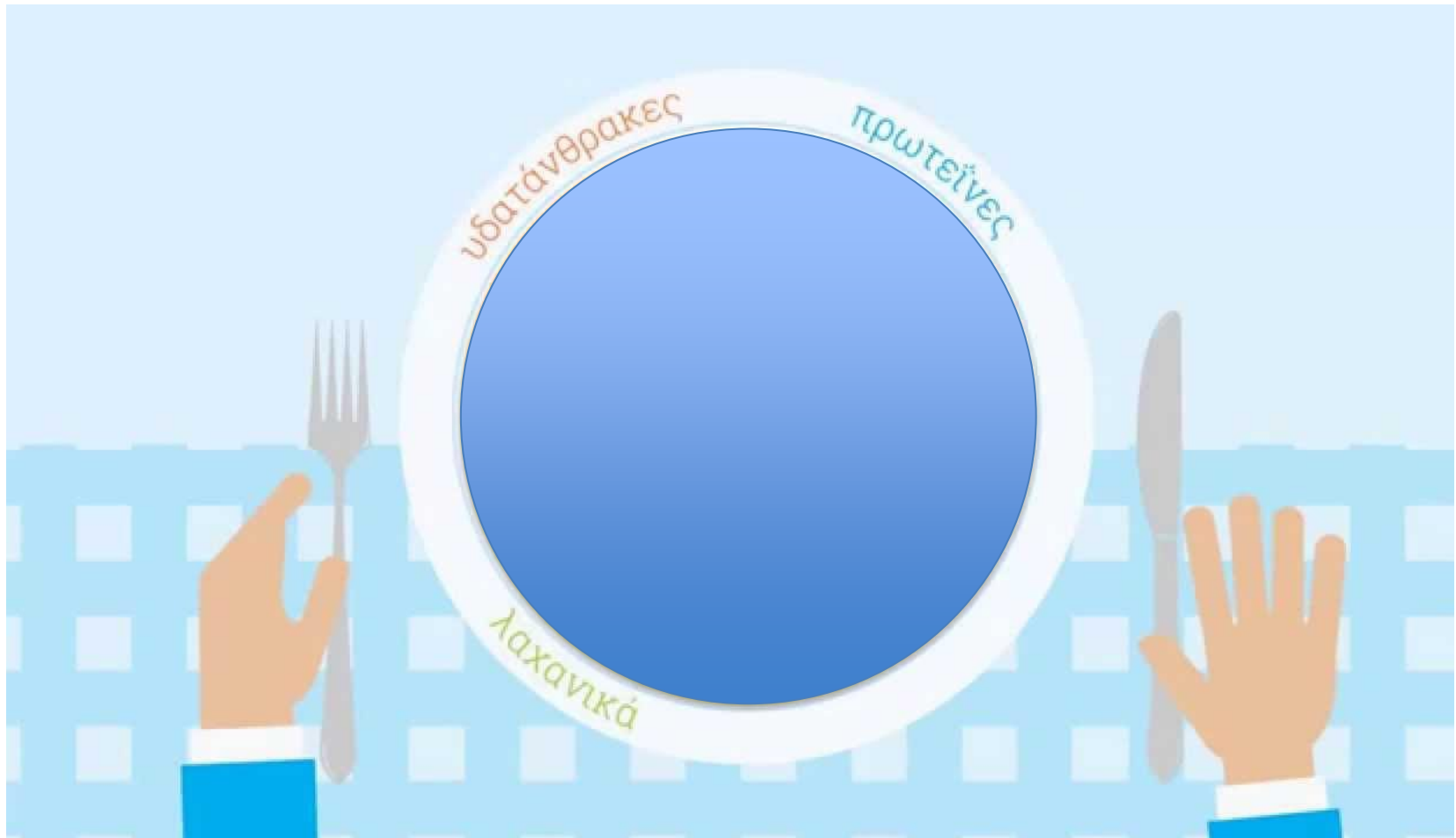
Γάλα



Τι να πίνω όταν διψάω



Πως πρέπει να είναι το διατροφικό πιάτο μου





Πώς πρέπει να είναι το διατροφικό πιάτο μου

Ιδέες πρωινού



Ιδέες σνακ στο σχολείο



Τι να αποφεύγουμε;

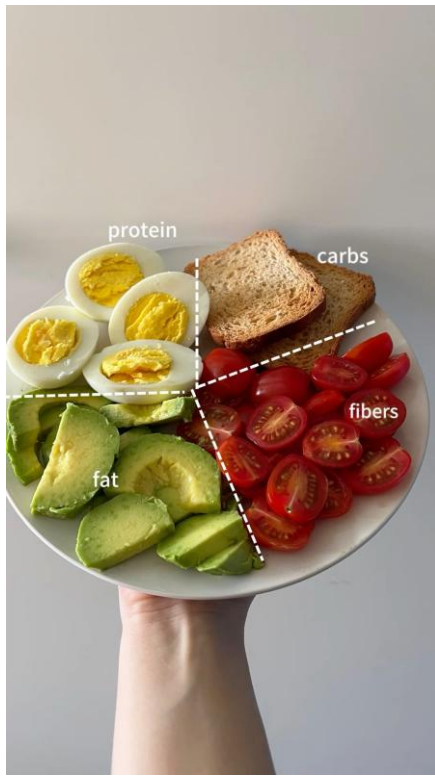
- Πολλά γλυκά
- Αναψυκτικά
- Πολύ junk food



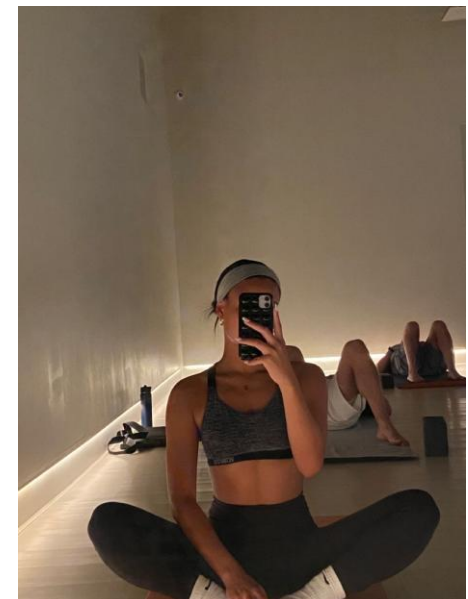
Γλυκιές επιλογές

- Παγωτό σοκολάτα
- Διαφοροποιημένη μηλόπιτα
- Πρωτεϊνικά brownies

Μικρά μυστικά υγείας



- Κινούμαι
- Πίνω νερό
- Κοιμάμαι επαρκώς
- Είμαι αισιόδοξος\η
- Τρώω για θρέψη



A group of five children are running barefoot on a grassy lawn in a garden. They are all smiling and looking towards the camera. The background is filled with lush green foliage and trees. The lighting is bright and natural, suggesting a sunny day. The children are wearing casual summer clothes: a blue polo shirt, a pink t-shirt, a white t-shirt with blue trim, a green polo shirt, and a light blue tank top. The overall mood is joyful and energetic.

Σύνθημα!

Τρώω σωστά – Ζω γεμάτος ενέργεια!