

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Επιμέλεια Δώρα Τσουλουχά καθ. Φ. Αγωγής

ΠΙΑΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Να χρησιμοποιείτε υγιεινά λάδια (όπως ελαιόλαδο και λάδι κανόλα) για μαγείρεμα, για σαλάτες και στο τραπέζι. Περιορίστε το βούτυρο. Αποφύγετε τα τρανς λιπαρά (trans fat).

Όσο περισσότερα τα λαχανικά και μεγαλύτερη η ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες και τηγανιτές πατάτες δεν συνυπολογίζονται.

Να τρώτε πολλά φρούτα όλων των χρωμάτων.



ΑΣΚΗΣΗ!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Να πίνετε νερό, τσάι ή καφέ (με καθόλου ή λίγη ζάχαρη). Περιορίστε γάλα/γαλακτοκομικά (1-2 μερίδες /ημέρα) και χυμούς (1 μικρό ποτήρι/ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.

Να τρώτε ποικιλία από δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά ολικής αλέσεως και μαύρο ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως το άσπρο ρύζι και το λευκό ψωμί).

Να διαλέγετε ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και το τυρί. Αποφεύγετε το μπέικον, τα αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

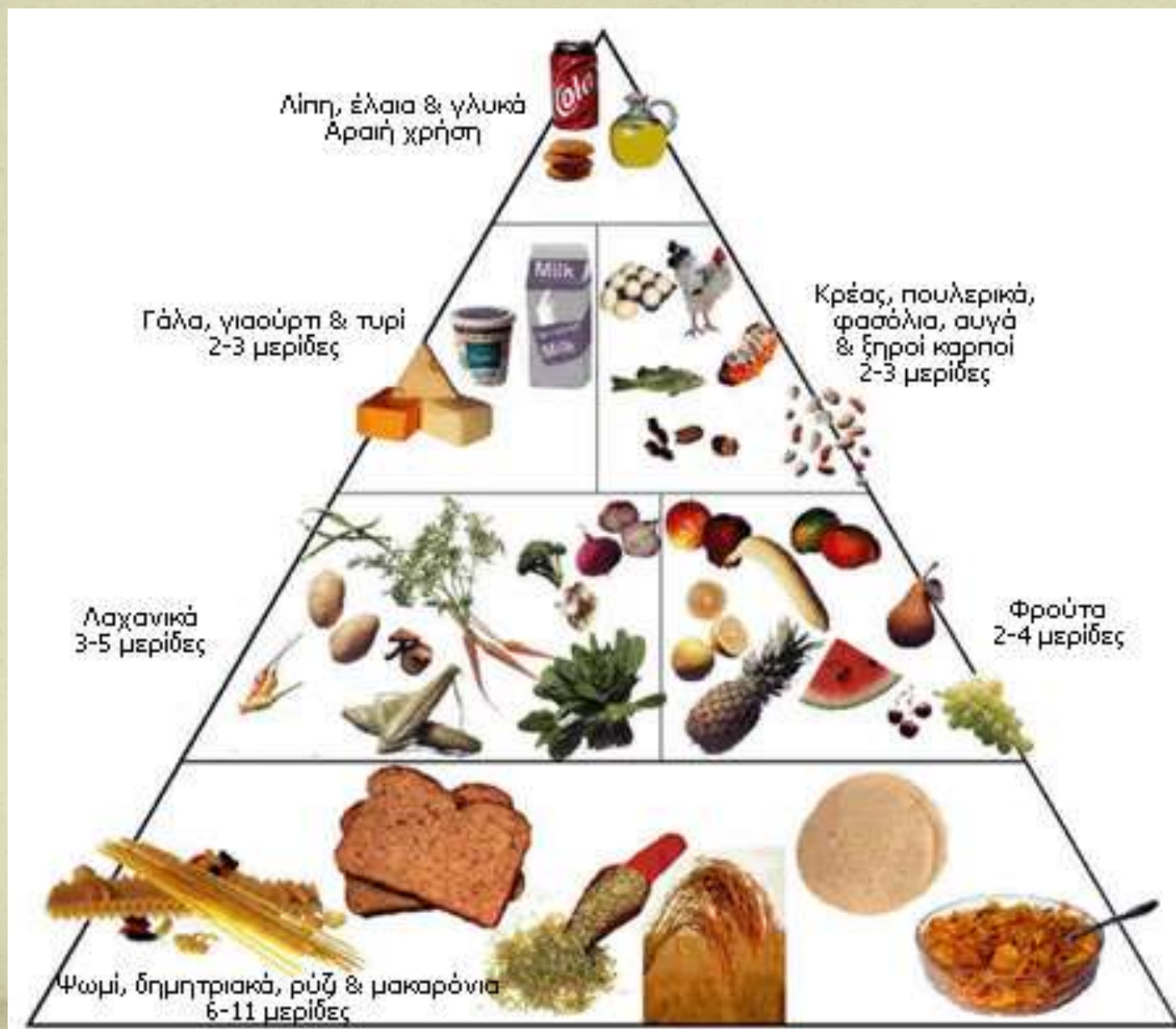


ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Βοηθάει στη φυσιολογική ανάπτυξη και στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθάει στην πρόληψη ασθενειών.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Τονώνει το μυϊκό σύστημα και αυξάνει την αντοχή.
- Συμβάλλει στην ευεξία και στην ψυχική αναζωογόνηση.
- Ρυθμίζει το σωματικό βάρος.
- Προσφέρει ένα λαμπερό και φωτεινό δέρμα.
- Βοηθάει στη βελτίωση της μνήμης.
- Συμβάλλει στην ποιότητα του ύπνου.



ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ❑ Η μέρα αρχίζει με ένα σωστό και πλήρες πρωινό. Πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά. Ένα γαλακτοκομικό προϊόν (γάλα ή γιαούρτι), ένα αμυλούχο τρόφιμο (δημητριακά πρωινού), φρούτο ή χυμό, μέλι ή μαρμελάδα, ταχίνι.
- ❑ Το διαιτολόγιο είναι απαραίτητο να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις διατροφικές ομάδες.
- ❑ Μικρά γεύματα μέσα στην ημέρα, είναι απαραίτητα

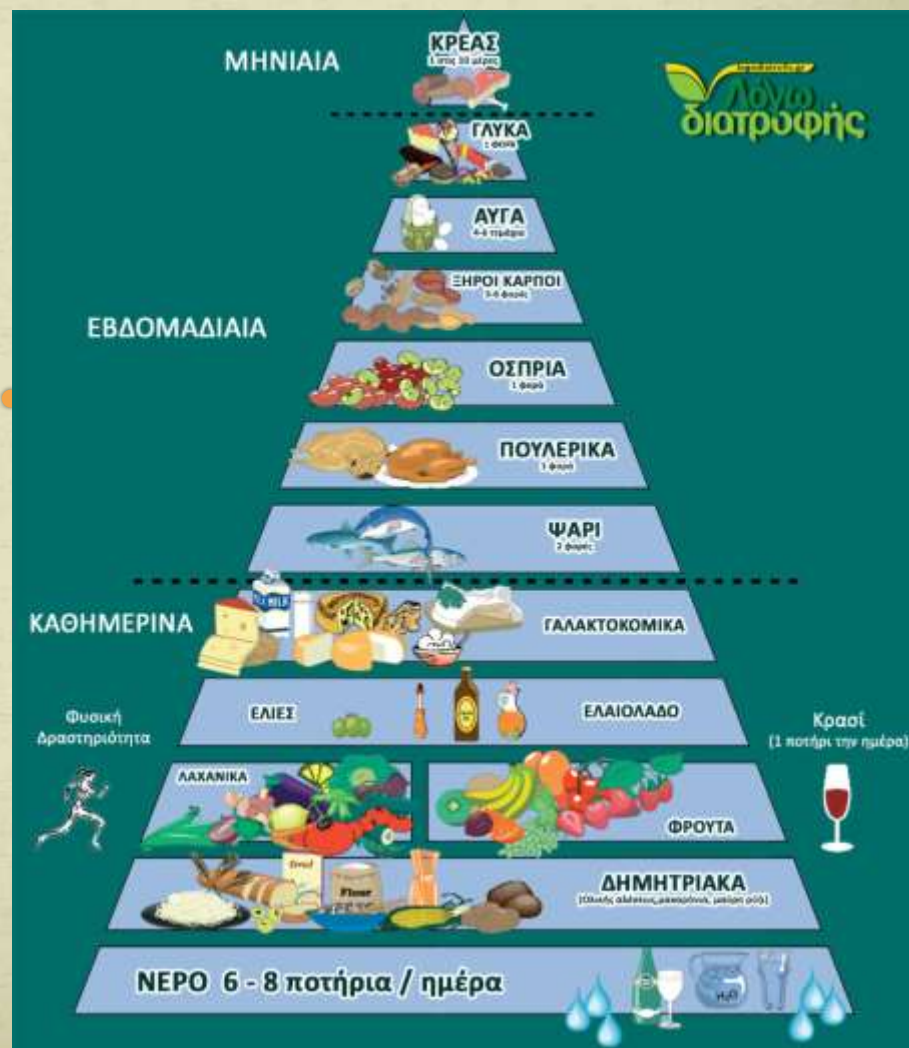


ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ (συνέχεια)

- ❖ Να περιλαμβάνεται πάντα σαλάτα στο μεσημεριανό γεύμα.
- ❖ Το βραδινό γεύμα είναι εξίσου σημαντικό αρκεί:
 - α. Να είναι ελαφρύ
 - β. Να περιλαμβάνει τροφές και από τις τρεις πηγές ενέργειας.
 - γ. Να καταναλώνεται 2-3 ώρες πριν τον ύπνο.
- ❖ Δεν ξεχνάμε το νερό (8 - 10 ποτήρια την ημέρα).
- ❖ [Το πιάτο της υγιεινής διατροφής – YouTube](#)

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

<https://logodiatrofis.gr/diatrofikh-puramida/>



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (το καύσιμο της διατροφής)



Οι υδατάνθρακες αντιπροσωπεύουν την πιο σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. (1 γραμ.=4 θερμίδες). Συμβάλλουν επίσης στην χαλάρωση και την αποβολή του εκνευρισμού (η διάσπασή τους παράγει «σεροτονίνη» την «ορμόνη της χαράς»).

Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες:

- ❖ Φρούτα, λαχανικά και μέλι είναι καλές πηγές γλυκόζης, φρουκτόζης και σακχαρόζης
- ❖ Γάλα κα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν γαλακτόζη και λακτόζη
- ❖ Όσπρια, δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, καλαμπόκι, βολβοί και ρίζες είναι πλούσια σε άμυλο.

ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

- ❖ Προσοχή! Μία διατροφή υπερβολικά πλούσια σε υδατάνθρακες γεμίζει με περισσότερες θερμίδες το σώμα, γεγονός που οδηγεί σε αύξηση βάρους.
- ❖ Το γεύμα που πρέπει να περιλαμβάνει τους περισσότερους υδατάνθρακες είναι το πρωινό, εξαιτίας της αυξημένης ανάγκης του οργανισμού σε ενέργεια καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- ❖ Γεύματα πλούσια σε υδατάνθρακες το βράδυ πρέπει να αποφεύγονται.
- ❖ Είναι καλό να καταναλώνονται γεύματα πλούσια σε υδατάνθρακες πριν από πολύ έντονες αθλητικές δραστηριότητες π.χ. αγώνες.
- ❖ Αποτελούν τον αποκλειστικό τροφοδότη ενέργειας στον εγκέφαλο.

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ (το δομικό υλικό)

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ :

- Όπως και οι υδατάνθρακες, παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό.
(1 γραμ. = 4 θερμίδες)
- Αποτελούν τα δομικά υλικά για τους μυς, τα οστά τους χόνδρους, το αίμα και το δέρμα.
- Συνθέτουν τις ορμόνες, τα ένζυμα και ρυθμίζουν το μεταβολισμό.
- Συντηρούν και επιδιορθώνουν τους ιστούς και τα κύτταρα.
- Μειώνουν την απώλεια μυϊκής μάζας κατά την άθληση. Αντίθετα αυξάνουν τη μυϊκή μάζα και τη δύναμη.
- Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.



ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

- ❖ Γαλακτοκομικά προϊόντα και τυριά, με προτίμηση σε αυτά με χαμηλά λιπαρά.
- ❖ Τα ψάρια και τα θαλασσινά, πέρα από την υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, μας προσφέρουν και μεγάλες ποσότητες σε «καλά» λιπαρά οξέα (ω3).
- ❖ Τα άπαχα μέρη του χοιρινού ή μοσχαρίσιου κρέατος.
- ❖ Τα πουλερικά, αφού αφαιρεθεί η πέτσα.
- ❖ Αυγά, κυρίως το ασπράδι.
- ❖ Προϊόντα ολικής άλεσης.



ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ (συνέχεια)

- ❖ Τα όσπρια: Τα φασόλια αποτελούν την καλύτερη φυτική πηγή πρωτεΐνης και επιπλέον είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, γεγονός που αυξάνει ακόμη περισσότερο το αίσθημα του κορεσμού.
- ❖ Ανάλατοι ξηροί καρποί: Προτιμήστε αμύγδαλα -30 γραμμάρια αμύγδαλα προσδίδουν 6 γρ. πρωτεΐνης.
- ❖ Πράσινα λαχανικά, μπιζέλια και φασόλια, έχουν περισσότερη πρωτεΐνη ανά θερμίδα από το κρέας και επιπλέον οι φυτικές πρωτεΐνες είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά.
- ❖ Τοφού, σόγια και προϊόντα σόγιας.
- ❖ Ακόμη και τα φρούτα έχουν μικρές ποσότητες πρωτεΐνης.



ΛΙΠΗ: ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ;

Συμβάλλουν σημαντικά στην καλή υγεία και τη σωστή λειτουργία του οργανισμού, όταν καταναλώνονται με μέτρο.

- ✓ Είναι δομικά συστατικά των κυτταρικών μεμβρανών.
- ✓ Βοηθούν την ανάπτυξη και λειτουργία του εγκεφάλου (ο εγκέφαλος είναι 60% λίπος).
- ✓ Είναι πηγή ενέργειας. (1 γραμ. = 9 θερμίδες)
- ✓ Βοηθούν στην διατήρηση της υγείας της καρδιάς και των αρτηριών.
- ✓ Βοηθούν την απορρόφηση των βιταμινών. Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K δεν μπορούν να απορροφηθούν από τον οργανισμό χωρίς τη συμβολή των λιπών.
- ✓ Μερικά λίπη (π.χ. ω -3 και ω -6) είναι απαραίτητα, καθώς ο οργανισμός δεν μπορεί να τα παράγει.
- ✓ Το αποθηκευμένο λίπος προστατεύει τα οστά και τα όργανα και διατηρεί τη θερμοκρασία του σώματος (θερμομόνωση).

ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΚΑΛΑ ΛΙΠΑΡΑ

- Το ελαιόλαδο και οι ελιές.
- Ξηροί καρποί: (αμύγδαλα, αράπικα φιστίκια, καρύδια).
- Το αβοκάντο.
- Το σουσάμι.
- Το ταχίνι.
- Το μέλι.
- Τροφές πλούσιες σε ω -3 και ω -6 λιπαρά:
 - Λιπαρά ψάρια όπως: σαρδέλες, γαύρος, σολομός, σκουμπρί, τόνος).
 - Φυτικές πηγές: λιναρόσπορος, σόγια, άγρια χόρτα (γλιστρίδα, αντράκλα).



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΙΠΩΝ

- ❑ Αποφεύγουμε τα επεξεργασμένα κρέατα (χοτ ντογκ, λουκάνικα, ζαμπόν, αλλαντικά, καθώς και τα κρέατα σε κονσέρβα).
- ❑ Χρησιμοποιούμε φυτικά έλαια (ελαιόλαδο) αντί για ζωικά (βούτυρο) στο μαγείρεμα.
- ❑ Αφαιρούμε το λιπαρό μέρος του κρέατος πριν το μαγειρέψουμε.
- ❑ Καταναλώνουμε γαλακτοκομικά σε χαμηλά λιπαρά. (προτίμηση σε γάλα και γιαούρτι αντί λιπαρών τυριών).
- ❑ Τρώμε βραστά, στο ατμό ή ψητά αντί για τηγανητά.
- ❑ Για τους αθλητές τα λίπη δεν αποτελούν καλή πηγή ενέργειας, αφού απαιτούν μεγάλη ποσότητα οξυγόνου για να μεταβολιστούν.



ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

Τα μέταλλα είναι απαραίτητα για τη διατήρηση των οστών, των μυών, της καρδιάς και του εγκεφάλου, ενώ είναι επίσης σημαντικά για την παραγωγή ενζύμων και ορμονών, καθώς και για την καλύτερη απορρόφηση των βιταμινών.

ΑΝΑΦΕΡΟΥΜΕ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΚΑΠΟΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ:

✓ **Σίδηρος:** Ο σίδηρος είναι απαραίτητος, για την αιμοσφαιρίνη, που είναι η πρωτεΐνη που μεταφέρει το οξυγόνο στο αίμα και η έλλειψή του προκαλεί αναιμία και άλλες παθήσεις.

Τροφές πλούσιες σε σίδηρο:

Τα κόκκινα κρέατα, το συκώτι, τα όσπρια, το σπανάκι και γενικά τα πράσινα λαχανικά, τα ψάρια, οι ξηροί καρποί)



ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ (Συνέχεια)

➤ **Ασβέστιο:** Ένα από τα πιο σημαντικά ιχνοστοιχεία για τον ανθρώπινο οργανισμό. Συμβάλλει στη δομή των οστών και των δοντιών, στη μεταφορά νευρικών μηνυμάτων, στη λειτουργία της καρδιάς και βοηθά στην πήξη του αίματος.

Βρίσκεται στα: γαλακτοκομικά, όσπρια, ψάρια (σαρδέλες, σολομός), πράσινα λαχανικά και στους ξηρούς καρπούς.



✓ **Κάλιο:** Απαιτείται για τη διατήρηση της καλής κατάστασης της καρδιάς, του εγκεφάλου, των νεφρών, και του μυϊκού ιστού.

Τροφές πλούσιες σε κάλιο:

Μπανάνες, καρπούζι, γιαούρτι, φυλλώδη λαχανικά, αβοκάντο, πατάτες σπόροι, ντομάτα.



ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ (Συνέχεια)

➤ **Ψευδάργυρος:** Ένα μέταλλο απαραίτητο για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και των αισθήσεων της γεύσης και της όσφρησης. Συμβάλλει στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών και στη διαδικασία παραγωγής ενέργειας. Βοηθά στην επούλωση τραυμάτων και ενισχύει τη μνήμη.

Βρίσκεται σε: Θαλασσινά, κυρίως στρείδια, κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, γαλακτοκομικά, φιστίκια, σπόρους, όσπρια, δημητριακά.



Μαγνήσιο: Βοηθάει στη δομική ανάπτυξη των οστών, στη μυϊκή σύσπαση, στη λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος. Έλλειψη μαγνησίου προκαλεί: Κράμπες, ημικρανίες, αϋπνία, άγχος, υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη, οστεοπόρωση.

Μαγνήσιο περιέχουν: Οι ξηροί καρποί, οι σπόροι το αβοκάντο, οι μπανάνες, το κακάο και η μαύρη σοκολάτα.





ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ

Η λέξη Βιταμίνη, προέρχεται από το λατινικό *vita* που σημαίνει **ζωή**. Οι βιταμίνες, εκτός από λιγοστές περιπτώσεις, δεν μπορούν να παραχθούν από τον ανθρώπινο οργανισμό. Προσλαμβάνονται από την τροφή ή συμπληρώματα διατροφής. Ο ρόλος τους είναι ιδιαίτερα σημαντικός.

- ❖ Η καθεμιά παίζει ένα ξεχωριστό και σημαντικό ρόλο για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.
- ❖ Ρυθμίζουν το μεταβολισμό των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών.
- ❖ Βοηθούν στην καλή λειτουργία των νεύρων.
- ❖ Συμβάλλουν στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων.
- ❖ Ο σχηματισμός των οστών και η υγεία των δοντιών εξαρτώνται από τις βιταμίνες.

ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

- Η ανεπάρκεια βιταμινών, αβιταμίνωση, προκαλεί ευπάθεια σε ασθένειες.
- Στα παιδιά, η αβιταμίνωση μπορεί να περιορίσει την ανάπτυξη.
- Σε πολλούς νέους ανθρώπους παρουσιάζεται έλλειψη βιταμινών εξαιτίας της μονόπλευρης δίαιτάς τους.
- Οι γυναίκες στη διάρκεια εγκυμοσύνης και θηλασμού πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στην πρόσληψη βιταμινών.
- Οι ηλικιωμένοι, εξαιτίας της συχνής λήψης φαρμάκων και της ελλιπούς μάσησης της τροφής, παρουσιάζουν συχνά έλλειψη βιταμινών.
- Οι αθλητές έχουν αυξημένη ανάγκη σε βιταμίνες. Πρέπει να αποφεύγουν τα σκευάσματα και να επιλέγουν τροφές πλούσιες σε βιταμίνες.
- Ασθενείς, κυρίως χειρουργημένοι στο λεπτό έντερο, μπορεί να παρουσιάσουν έλλειψη βιταμινών.

Ο ΡΟΛΟΣ ΚΑΠΟΙΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

1. **Βιταμίνη Α :** Η αντί-στρες βιταμίνη, όμορφο δέρμα, γερό ανοσοποιητικό.
2. **Σύμπλεγμα βιταμινών Β:** Ρυθμίζουν τις ορμόνες και το μεταβολισμό, βελτιώνουν τη διάθεση.
3. **Βιταμίνη C:** Γερό ανοσοποιητικό, βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.
4. **Βιταμίνη D:** Αν λείπει, δεν απορροφάται το ασβέστιο (εύθραυστα κόκκαλα), δημιουργείται το αίσθημα της κόπωσης και της υπνηλίας, μειώνεται η αντοχή στις αθλητικές δραστηριότητες.
5. **Βιταμίνη Ε:** Η «βιταμίνη της επιδερμίδας» λόγω των αντιοξειδωτικών ιδιοτήτων της, γερό ανοσοποιητικό, οξεία όραση.
6. **Βιταμίνη Κ:** Αντιρυτιδική, κατά της αρθρίτιδας και του διαβήτη, απαραίτητη για την πήξη του αίματος.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΡΟΦΩΝ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

- **Βιταμίνη Κ:** πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μαρούλι, λαχανίδες, μπρόκολο), σόγια και σογιέλαιο, κολοκύθα, αυγά, ψάρια, κίτρινα μαλακά τυριά.
- **Βιταμίνη C:** Εσπεριδοειδή φρούτα, φράουλες, ακτινίδια, κεράσια, μπρόκολο, ντομάτα, σκουροπράσινα πυκνόφυλλα λαχανικά, κόκκινες και πράσινες πιπεριές.
- **Βιταμίνη D:** Σολομός, σαρδέλες, ρέγκες, μανιτάρια, γάλα ή γιαούρτι εμπλουτισμένα με βιταμίνη D, κρόκοι αυγών και οργανικό κρέας.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΡΟΦΩΝ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ (συνέχεια)

➤ Βιταμίνη Ε: Φυτικά έλαια (αραβοσιτέλαιο, σογιέλαιο), ξηροί καρποί (αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια), πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο), αυγά, φύτρα σιταριού, γλυκοπατάτες οργανικό κρέας,



Vitamin A



ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΥΝΟΟΥΝ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- ❑ **Ψάρια:** μύδια, γαρίδες, τόνος, σολομός, σαρδέλα, σκουμπρί, ρέγκα και πέστροφα.
- ❑ **Κρέατα:** Συκώτι, μοσχαρίσιο και χοιρινό κρέας και αρνί.
- ❑ **Πουλερικά:** Κοτόπουλο, γαλοπούλα και αυγό.
- ❑ **Προβιοτικά:** Γιαούρτι, κεφίρ, ξινόγαλο
- ❑ **Λαχανικά:** Καρότο, σπανάκι, γλυκοπατάτα, μπρόκολο, κουνουπίδι, κρεμμύδια, σκόρδο, πιπεριές, λάχανο, ντομάτα και κολοκύθα.
- ❑ **Φρούτα:** Πορτοκάλια, μανταρίνια, φράουλες, γκρέιπ φρούτ, ακτινίδια, μάνγκο.
- ❑ **Ξηροί καρποί, σπόροι και δημητριακά:** καρύδια, φιστίκια, φουντούκια, αμύγδαλα, κάστανα, λιναρόσπορος, όσπρια και δημητριακά ολικής αλέσεως.
- ❑ **Μπαχαρικά:** Τζίντζερ, κουρκουμάς

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΗ ΜΝΗΜΗ

❖ Τροφές με μωβ και κόκκινο χρώμα. Οι τροφές αυτές περιέχουν το χημικό στοιχείο ανθοκυάνη, το οποίο βοηθά την εγκεφαλική λειτουργία και τη μνήμη.

❖ **Λαχανικά:** παντζάρια, σπανάκι, μπρόκολο, αβοκάντο, κουνουπίδι, λάχανο Βρυξελλών, ντομάτα.

❖ **Λιπαρά ψάρια:** σαρδέλες, γαύρος, σολομός, σκουμπρί.

❖ **Φρούτα:** μαύρα και κόκκινα σταφύλια και το κρασί από αυτά, πορτοκάλια, φράουλες, μπανάνα, σύκο, ρόδι, δαμάσκηνα, ακτινίδιο, μύρτιλα, μούρα.

❖ **Όσπρια:** φακές, φασόλια, ρεβίθια.

❖ **Ξηροί καρποί:** καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια.

❖ **Σπόροι:** ηλιόσποροι, λιναρόσπορος, κολοκυθόσποροι.

❖ Μαύρη σοκολάτα, μέντα, πράσινο τσάι, φασκόμηλο



A creative composition where a human head is formed from various fruits and vegetables, with a large metal key inserted into the neck area, symbolizing the 'key' to health. The head is filled with items like avocado, strawberries, broccoli, asparagus, and ginger. The key is a large, ornate metal key with two circular loops at the handle. The background is a soft, out-of-focus grey.

ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

❖ Ο οργανισμός καταναλώνει πρώτα την ενέργεια που προσλαμβάνει από τους υδατάνθρακες, μετά από τις πρωτεΐνες και τελευταία αυτή που προσλαμβάνει από τα λίπη.

❖ Άτομα 11-18 που έχουν φυσιολογική φυσική δραστηριότητα χρειάζονται:

Αγόρια → 2500 - 3000 kcal την ημέρα

Κορίτσια → 2000 - 2150 kcal την ημέρα

❖ Ο μέσος ενήλικας πρέπει να λαμβάνει τις ημερήσιες θερμίδες του σύμφωνα με τον διπλανό πίνακα.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΩΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ

- ✓ Ένα ποτήρι γάλα με αρκετά δημητριακά και ένα ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκαλιού.
- ✓ Γιαούρτι με δημητριακά και μέλι, 1 φρούτο.
- ✓ Ένα ποτήρι από διάφορα φρούτα χτυπημένα στο μπλέντερ και 2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως με μέλι, ταχίνι ή σπιτική μαρμελάδα.
- ✓ Ένα τοστ με μαύρο ψωμί, τυρί και γαλοπούλα μαζί με ένα ποτήρι φρέσκο χυμό και ένα ποτήρι νερό.
- ✓ **Milkshake** (από γάλα χτυπημένο με 1 μπανάνα ή μερικές φράουλες) και 3-4 κράκερ μαζί με μαλακό τυρί για επάλειψη.
- ✓ Μία μικρή αραβική πίτα με τυρί και γαλοπούλα μαζί με ένα ποτήρι γάλα.
- ✓ Ένα ποτήρι γάλα, μία φέτα σπιτικό κέικ με φρούτα χωρίς ζάχαρη και ένα ποτήρι φρέσκο χυμό
- ✓ Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυρί και γαλοπούλα.
- ✓ Αυγό βραστό ή ομελέτα με τυρί, ντομάτα, χυμό πορτοκάλι.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ ΥΨΗΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ

- ❖ Τοστ ή σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης με τυρί, γαλοπούλα, μαρούλι ή ντομάτα, 1 φρούτο.
- ❖ Σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα, 1 φρούτο.
- ❖ Σπιτικό κέικ με ελάχιστη ή καθόλου ζάχαρη με φρούτα ή ξηρούς καρπούς, 1 φρούτο.
- ❖ 1 μπάρα δημητριακών, μια χούφτα ξηρούς καρπούς ανάλατους (καρύδια ή μύγδαλα με σταφίδα), 1 φρούτο.
- ❖ Κρέπα ή αραβική πίτα με τυρί και γαλοπούλα, μαρούλι ή ντομάτα και 1 φρούτο.
- ❖ Κριτσίνια ολικής άλεσης ή κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυρί ή βραστό αυγό και 1 φρούτο.
- ❖ Σάντουιτς ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι και μέλι, 1 φρούτο
- ❖ Σε ένα μπολ διάφορα φρούτα κομμένα σε φέτες (μήλο, μπανάνα, αχλάδι και διάφορα φρούτα εποχής).
- ❖ Αυγόφετες και 1 φρούτο.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- Σπιτικά μπισκότα βρώμης με σοκολάτα, η μπισκότα με ξηρούς καρπούς ή με φρούτα.
- Σπιτικό κεικ με φρούτα και λίγη ή καθόλου ζάχαρη.
- Τυροψωμάκια.
- Φρούτα εποχής.
- Γιαούρτι με φρούτα ή με ξηρούς καρπούς και μέλι ή με δημητριακά.
- Σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης με τυρί, γαλόπουλα ή φιλέτο κοτόπουλο και λαχανικό (μαρούλι, ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά).



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΜΠΕΔΩΣΗ

- ❖ <https://crosswordlabs.com/embed/2020-12-14-320>
- ❖ <https://wordwall.net/resource/8043723>
- ❖ <https://quizizz.com/admin/quiz/5ff07aocdde9f8001b681b28>