

A rectangular area with a light-colored, marbled background, featuring swirling patterns of white, grey, and beige. Centered within this area is the main title in a large, black, cursive font.

# Τρέφομαι σωστά...Γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση!

# ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



## Δημητριακά

- ✓ Δίνουν ενέργεια.
- ✓ Βοηθούν στην καλή λειτουργία του σώματος.
- ✓ Δίνουν σίδηρο.
- ✓ Μας δίνουν βιταμίνες και μαγνήσιο.
- ✓ Βοηθούν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου.

## Τα συστατικά των δημητριακών





## Λαχανικά

- ✓ Σου δίνουν κάλιο.
- ✓ Σου δίνουν φυλλικό οξύ.
- ✓ Δίνουν βιταμίνη C.
- ✓ Δίνουν φυτικές ίνες.



## Φρούτα

### Θρεπτικά συστατικά:

- ☐ Βιταμίνες C
- ☐ Φυτικές ίνες
- ☐ Κάλιο
- ☐ Φυλλικό οξύ





## Γαλακτοκομικά

- ✓ Ασβέστιο
- ✓ Πρωτεΐνη
- ✓ Βιταμίνες
- ✓ Κάλιο
- ✓ Φώσφορο



## Κρέας-Όσπρια

- ✓ Ψάρι
- ✓ Κρέας
- ✓ Αυγά
- ✓ Όσπρια
- ✓ Λουβί
- ✓ Φακές



# Μεσογειακή διατροφή



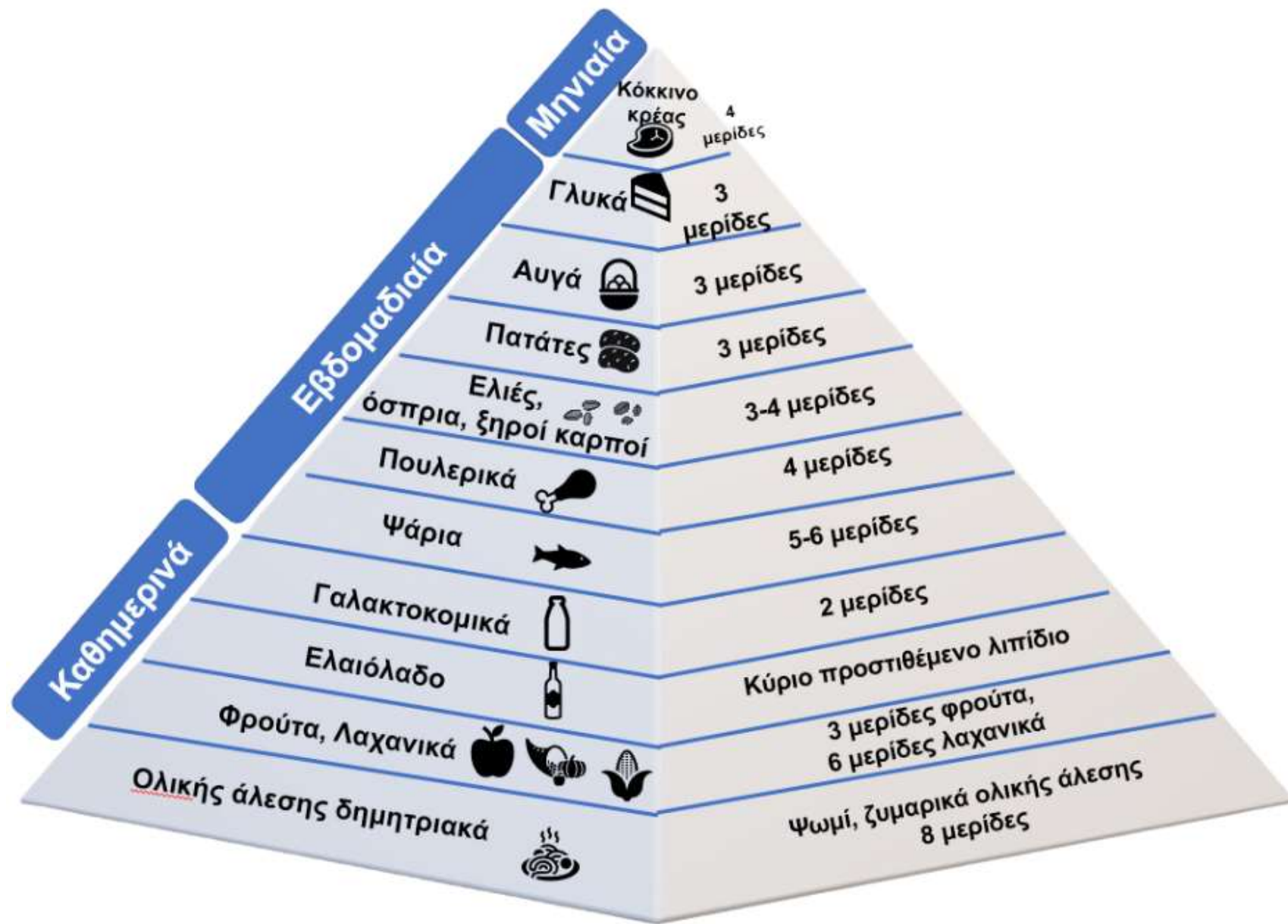
- Η Μεσογειακή διατροφή είναι ένα πρότυπο διατροφής που βασίζεται στις παραδοσιακές συνήθειες των χωρών της Μεσογείου, δίνοντας έμφαση στα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια, το ελαιόλαδο και τα ψάρια. Περιλαμβάνει μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών, πουλερικών και αβγών, ενώ σπάνια καταναλώνεται κόκκινο κρέας και επεξεργασμένα τρόφιμα. Αυτός ο τρόπος διατροφής θεωρείται υγιεινός, πλούσιος σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και καλά λιπαρά, και έχει συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.



# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής είναι ένα διατροφικό μοντέλο που παρουσιάζει οπτικά τις βασικές αρχές της παραδοσιακής μεσογειακής δίαιτας. Στηρίζεται στις διατροφικές συνήθειες χωρών όπως Ελλάδα, Ιταλία και Ισπανία και θεωρείται ένα από τα πιο υγιεινά διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως.





## Καθημερινή Φυσική Άσκηση

Η καθημερινή φυσική άσκηση είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας, τη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας και τη μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών.

