

Τρέφομαι σωστά... Γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση!

5 ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Δίνουν ενέργεια στο σώμα και στο μυαλό μας. Επίσης βοηθούν το έντερο να λειτουργήσει σωστά και μας χορταίνουν.

Θρεπτικά συστατικά:

- Υδατάνθρακες
- Φυτικές ίνες
- Βιταμίνες
- Σίδηρο
- Μαγνήσιο



Λαχανικά

- Δυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.
- Βοηθούν στη σωστή λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος.
- Προστατεύουν το δέρμα και τα ματιά μας.
- Ενυδατώνουν τον οργανισμό.
- Θρεπτικά συστατικά:
 - ✓ Βιταμίνες
 - ✓ Φυτικές ίνες
 - ✓ Κάλιο
 - ✓ Φυλλικό οξύ



ΦΡΟΥΤΑ

- Αυξάνουν την άμυνα του οργανισμού απέναντι στις ασθένειες.
 - Ενυδατώνουν το σώμα.
 - Βοηθούν το γαστρεντερικό σύστημα να λειτουργεί σωστά.
- Θρεπτικά συστατικά:
- ❖ Βιταμίνη C
 - ❖ Φυτικές ίνες
 - ❖ Μέταλλα
 - ❖ Φυλλικό οξύ



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- Βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη των δοντιών, των οστών και μυών.
- Θρεπτικά συστατικά:
 - ✓ Ασβέστιο
 - ✓ Πρωτεΐνες
 - ✓ Βιταμίνες
 - ✓ Μέταλλα



ΚΡΕΑΣ-ΟΣΠΡΙΑ

- Βοηθούν το σώμα μας να αναπτυχθεί, να γίνει δυνατό και υγιές και οικοδομούν τους μυς μας.
- Θρεπτικά συστατικά:
 - ✓ Πρωτεΐνες
 - ✓ Ω-3
 - ✓ Βιταμίνες
 - ✓ Σίδηρο
 - ✓ Ψευδάργυρος



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Η **μεσογειακή διατροφή** είναι ένα διατροφικό πρότυπο που βασίζεται στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των λαών της Μεσογείου (όπως της Ελλάδας και της νότιας Ιταλίας) κατά τη δεκαετία του 1960. Θεωρείται ένας από τους πιο υγιεινούς τρόπους διατροφής παγκοσμίως και συνδέεται με μια σειρά από οφέλη για την υγεία.
- **Βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής:**
 - Βασικά τρόφιμα : Φρούτα , λαχανικά , όσπρια , κτλ.
 - Ποτά : Νερό , κρασί , κτλ.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Η **καθημερινή φυσική άσκηση** είναι από τις πιο σημαντικές συνήθειες για τη σωματική και ψυχική υγεία. Δεν χρειάζεται να είναι έντονη ή χρονοβόρα — ακόμη και 20–30 λεπτά τη μέρα αρκούν για να κάνουν διαφορά.

Είδη άσκησης:

- **Περπάτημα ή ποδήλατο:** εύκολα, χωρίς εξοπλισμό.
- **Ασκήσεις ενδυνάμωσης:** κάμψεις, καθίσματα, αντιστάσεις.
- **Αερόβιες δραστηριότητες:** τρέξιμο, χορός, κολύμβηση.
- **Ασκήσεις ευλυγισίας:** γιόγκα, διατάσεις, πιλάτες.

