

Τρέφομαι
σωστά...γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή
διατροφή και τη σωματική άσκηση

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Δημητριακά

1. Δίνουν ενέργεια.
2. Βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου.

Θρεπτικά συστατικά:

- Φυτικές ίνες
- Υδατάνθρακες
- Βιταμίνες
- Μαγνήσιο
- σίδηρος



Λαχανικά

Βοηθούν το σώμα μας:

- ☐ Ενυδατώνουν τον οργανισμό μας.
- ☐ Προστατεύουν το δέρμα μας και Τα μάτια μας.

Θρεπτικά συστατικά:

- 1.Βιταμίνες
- 2.Φυτικές ίνες
- 3.Κάλιο
- 4.Φυλλικό οξύ



Φρούτα

Θρεπτικά συστατικά:

- 1.Βιταμίνες
2. Φυτικές ίνες
3. Κάλιο
- 4.Φυλλικό οξύ

Βοηθούν το σώμα μας:

- Ενυδάτωση
- Άμυνα από τις αρρώστιες
- Πεπτικό σύστημα



Γαλακτοκομικά

Θρεπτικά συστατικά:

- Ασβέστιο
- Πρωτεΐνη
- Βιταμίνες
- Κάλιο
- Φώσφορο

Βοηθούν το σώμα μας:

Βοηθούν στην σωστή
ανάπτυξη των οστών, των
δοντιών, των μυών.



Κρέας και Όσπρια

Θρεπτικά συστατικά:

- Πρωτεΐνες
- Βιταμίνες
- Σίδηρο
- Ψευδάργυρος
- Ω-3

Βοηθούν το σώμα:

Να παραμένει δυνατό και υγιές.

Οικοδομούν , επιδιορθώνουν τους
μυς.



Μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο που βασίζεται στις παραδοσιακές συνήθειες των χωρών της Μεσογείου, όπως η Ελλάδα, η Ιταλία και η Ισπανία, τη δεκαετία του 1960. Χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ανεπεξέργαστων, εποχιακών και τοπικών τροφίμων και έχει αποδειχθεί πολύτιμος σύμμαχος για την υγεία.



Καθημερινή φυσική Άσκηση

Η άσκηση είναι εξαιρετικά σημαντική για τη συνολική υγεία και ευεξία, προσφέροντας πληθώρα σωματικών και ψυχικών οφελών. Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών.

Σημασία της Άσκησης

•**Βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας:** Η άσκηση δυναμώνει την καρδιά και τους πνεύμονες, βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικού επεισοδίου.

•**Διαχείριση βάρους:** Βοηθά στην καύση θερμίδων, στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους και στην πρόληψη της παχυσαρκίας.

•**Ενδυνάμωση οστών και μυών:** Η άσκηση, ιδιαίτερα οι ασκήσεις με αντιστάσεις, αυξάνει την οστική πυκνότητα και τη μυϊκή δύναμη, μειώνοντας τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και πτώσεων στους ηλικιωμένους.

•**Πρόληψη χρόνιων ασθενειών:** Η τακτική δραστηριότητα συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, ορισμένων μορφών καρκίνου (όπως του παχέος εντέρου και του μαστού).



