

Τρέφομαι σωστά ...
Γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή
και τη σωματική άσκηση!

Οι 5 ομάδες τροφών



Δημητριακά

- Στην κατηγορία των δημητριακών ανήκουν τα παρακάτω:
 - Ψωμί
 - Βρώμη
 - Ρύζι
 - Πατάτες
 - Μακαρόνια
 - Δημητριακά πρωινού



Λαχανικά

Τα λαχανικά μας δίνουν

- Βιταμίνες
- Φυτικές ίνες
- Κάλιο
- Φυλλικό οξύ



Φρούτα

Τα φρούτα μας δίνουν:

- Βιταμίνη C
- Φυτικές ίνες
- Μέταλλα
- Φυλλικό οξύ



Γαλακτοκομικά

Τα γαλακτοκομικά
μας δίνουν:

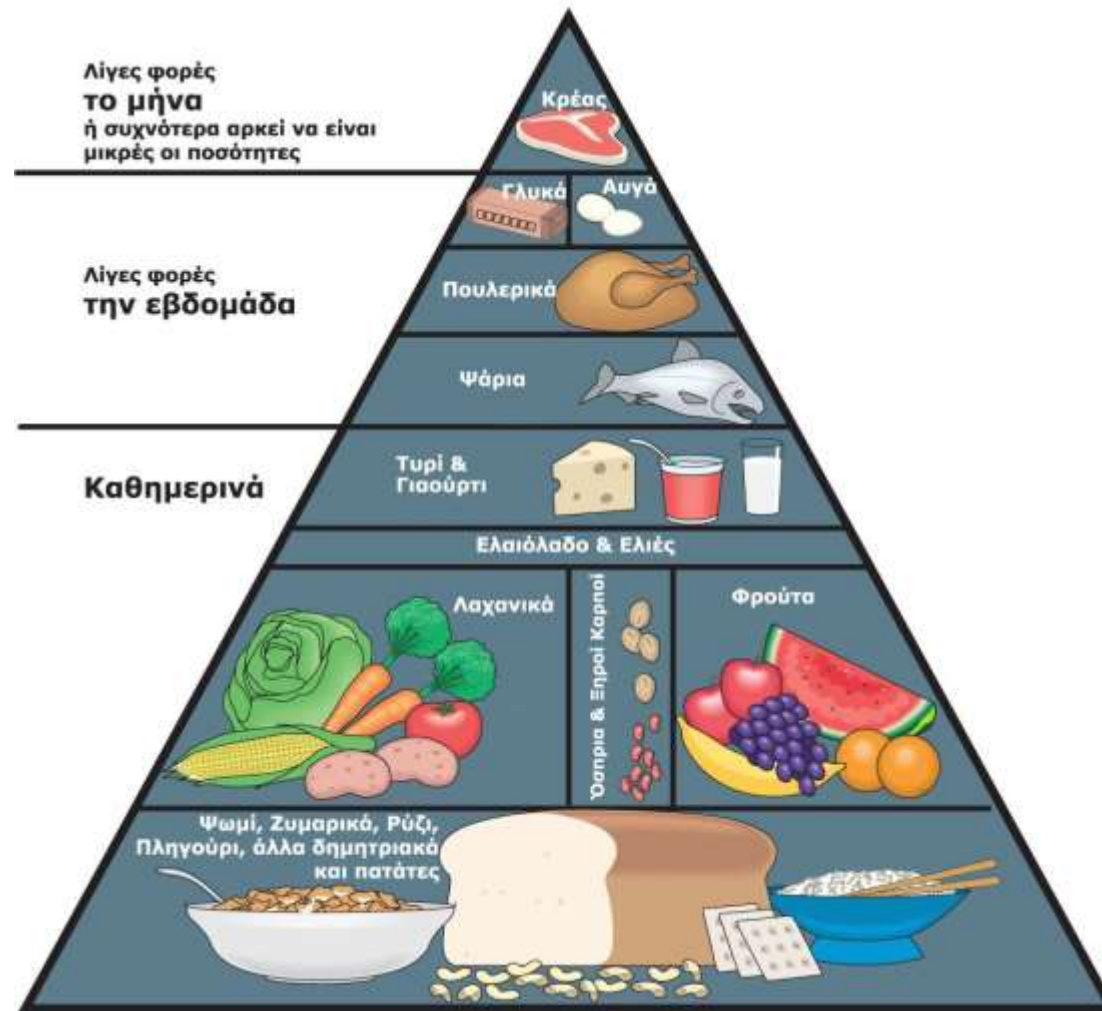
- ασβέστιο
- Πρωτεΐνες
- Βιταμίνες
- Μέταλλα



Μεσογειακή Διατροφή

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι ένας υγιεινός και ισορροπημένος τρόπος διατροφής, εμπνευσμένος από τις παραδοσιακές συνήθειες των χωρών της Μεσογείου. Βασίζεται στην κατανάλωση φρέσκων φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών ολικής άλεσης, ελαιόλαδου και ψαριών. Το κόκκινο κρέας καταναλώνεται με μέτρο, ενώ το κρασί σε μικρές ποσότητες συνοδεύει το φαγητό. Η Μεσογειακή Διατροφή συμβάλλει στην καλή υγεία της καρδιάς, στη μακροζωία και στην ευεξία, αποτελώντας έναν από τους πιο θρεπτικούς τρόπους ζωής στον κόσμο.

Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής



Καθημερινή φυσική άσκηση

Η καθημερινή φυσική άσκηση είναι οποιαδήποτε μορφή κίνησης που κάνουμε κάθε μέρα και ενεργοποιεί το σώμα μας, βοηθώντας στη διατήρηση ή τη βελτίωση της υγείας και της φυσικής μας κατάστασης. Δεν σημαίνει απαραίτητα προπόνηση στο γυμναστήριο — μπορεί να είναι απλές δραστηριότητες που εντάσσονται στη ρουτίνα μας.



Exercise + Diet = Health