



Τρέφομαι σωστά...
Γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση!

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ



Δημητριακά

Θρεπτικά συστατικά :

- ☐ Φυτικές ίνες
- ☐ Σίδηρος
- ☐ Υδατάνθρακες
- ☐ Βιταμίνες
- ☐ Μαγνήσιο

Βοηθούν το σώμα μας:

Δίνουν ενέργεια στο σώμα και στο μυαλό μας και βοηθούν στην καλή λειτουργία του έντερου.



Λαχανικά

Θρεπτικά συστατικά

- ☐ Βιταμίνες
- ☐ Φυτικές ίνες
- ☐ Κάλιο
- ☐ Φιλικό οξύ

Βοηθούν στο σώμα μας:

Βοηθούν το πεπτικό σύστημα, το ανοσοποιητικό σύστημα. Προστατεύουν το δέρμα και τα μάτια. Ενυδατώνουν τον οργανισμό.



Φρούτα

Θρεπτικά συστατικά

- ☐ Βιταμίνες C
- ☐ Φυτικές ίνες
- ☐ Κάλιο
- ☐ 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 στη σωστή ανάπτυξη των οστών, των δοντιών και των μυών.



Κρέας-Όσπρια

Θρεπτικά συστατικά

- ☐ Πρωτεΐνες
- ☐ Βιταμίνες
- ☐ Σίδηρος
- ☐ Ψευδάργυρος

Βοηθούν το σώμα μας:

- Να παραμένει δυνατό και υγιές
- Οικοδομούν, επιδιορθώνουν τους μυς.



Όσπρια

- ❖ Φασόλια
- ❖ Φακές
- ❖ Λουβί
- ❖ Ρεβύθια
- ❖ Φασολάκι
- ❖ Κουκιά

Κρέας

- ❖ Γαλοπούλα
- ❖ Χοιρινό
- ❖ Αρνίσιο
- ❖ Μοσχάρι
- ❖ Κοτόπουλο
- ❖ Κατσικίσιο
- ❖ Πάπια
- ❖ Λαγός

Μεσογειακή Διατροφή

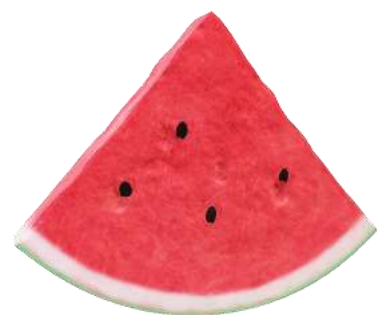
Η μεσογειακή διατροφή είναι ένα υγιεινό διατροφικό μοντέλο που βασίζεται στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των χωρών της Μεσογείου, προσφέροντας πολλά οφέλη για την υγεία.

Οφέλη για την Υγεία

Η μεσογειακή διατροφή έχει συνδεθεί με πολλά οφέλη για την υγεία, όπως:

- Μείωση του κινδύνου καρδιοαγγειακών παθήσεων: Η κατανάλωση υγιεινών λιπαρών και η πλούσια σε αντιοξειδωτικά διατροφή συμβάλλουν στην καρδιοαγγειακή υγεία.
- Διαχείριση βάρους: Η ισορροπημένη πρόσληψη τροφών βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.
- Βελτίωση της ψυχικής υγείας: Έχει παρατηρηθεί ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης.
- Υγιές εντερικό μικροβίωμα: Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες και προβιοτικά υποστηρίζει την υγεία του πεπτικού συστήματος.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ



Η καθημερινή φυσική άσκηση είναι εξαιρετικά ωφέλιμη και μπορεί να περιλαμβάνει αερόβιες δραστηριότητες όπως περπάτημα, τρέξιμο ή κολύμβηση για τουλάχιστον 30-45 λεπτά καθημερινά, καθώς και αναερόβιες ασκήσεις όπως τα βάρη για τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Η άσκηση ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία και συμβάλλει στη μείωση του σωματικού λίπους, ενώ είναι σημαντικό να επιλέξετε δραστηριότητες που σας ευχαριστούν για να τη διατηρήσετε.

