

Τρέφομαι σωστά...
γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή και
τη σωματική άσκηση!



Δημητριακά

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



Λαχανικά

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



Φρούτα

- Θρεπτικά συστατικά
- Βιταμίνη c
- Φυτικές ίνες
- Κάλιο
- Φυλλικό οξύ



Γαλακτοκομικά

- Ασβέστιο
- Πρωτεΐνη
- Βιταμίνες
- Κάλιο
- Φώσφορο



Κρέας-όσπρια

- Ψαρί
- Κρέας
- Αυγά
- ☐ Λουβί
- ☐ Φασόλια
- ☐ Ρεβίθια
- ☐ Φάκες



Μεσογειακή Διατροφή

- Η Μεσογειακή διατροφή είναι ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο που βασίζεται στα παραδοσιακά φαγητά των χωρών της Μεσογείου, δίνοντας έμφαση σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους, και ψάρι. Περιορίζει την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και επεξεργασμένων τροφίμων.



Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Σωματική Άσκηση-Οφέλη Καθημερινής Άσκησης

Η τακτική σωματική δραστηριότητα προσφέρει πολυάριθμα οφέλη:

- **Βελτιωμένη σωματική υγεία:** Μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών, όπως καρδιαγγειακά προβλήματα και διαβήτη, και διατήρηση υγιούς βάρους.
- **Ενισχυμένη ψυχική υγεία:** Μείωση του κινδύνου κατάθλιψης και άνοιας, βελτίωση της διάθεσης και ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών.
- **Αυξημένη ενέργεια και παραγωγικότητα:** Η άσκηση αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας και βελτιώνει τη συγκέντρωση.
- **Καλύτερος ύπνος:** Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει σε πιο ξεκούραστο και ποιοτικό ύπνο.

Καθημερινή φυσική άσκηση

