

Τρέφομαι σωστά...Γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή
και τη σωματική άσκηση



Δημητριακά

- ✓ Δίνουν ενέργεια στο μυαλό και στο σώμα μας.
- ✓ Βοηθούν στην καλή χώνεψη του εντέρου.

Θρεπτικά συστατικά :

- Φυτικές ίνες
- Σίδηρος
- Βιταμίνες
- Μαγνήσιο
- Υδατάνθρακες



Λαχανικά

- ☐ Βοηθούν το πεπτικό μας σύστημα.
- ☐ Προστατεύουν το δέρμα και τα ματιά μας.

Θρεπτικά συστατικά:

- Βιταμίνες
- Φυτικές ίνες
- Κάλιο
- Φυλλικό οξύ



Φρούτα

- ✓ Ενυδάτωση
 - ✓ Άμυνα προς τις αρρώστιες
- Θρεπτικά συστατικά:
- Βιταμίνες
 - Φυτικές ίνες
 - Κάλιο
 - Φυλλικό οξύ



Γαλακτοκομικά

Θρεπτικά συστατικά:

- Ασβέστιο
- Πρωτεΐνη
- Βιταμίνες
- Φώσφορο

Βοηθούν το σώμα μας:

- ❑ Στη σωστή ανάπτυξη των οστών, δοντιών και μύων.



Κρέας -Όσπρια

☐ Βοηθούν το σώμα μας να παραμένει δυνατό και υγιές.

Θρεπτικά συστατικά :

- ✓ Πρωτεΐνες
- ✓ Βιταμίνες
- ✓ Σίδηρος
- ✓ Ψευδάργυρος



Μεσογειακή διατροφή



- Η Μεσογειακή διατροφή είναι ένα πρότυπο διατροφής που βασίζεται στις παραδοσιακές συνήθειες των χωρών της Μεσογείου. Δίνει έμφαση στα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά, τα όσπρια, το ελαιόλαδο και γαλακτοκομικά.

Βασικά στοιχεία της Μεσογειακής διατροφής:

- Περιορισμένη κατανάλωση: Κόκκινο κρέας και γλυκά
- Σπάνια κατανάλωση: Επεξεργασμένα τρόφιμα, σνακ και τηγανητά
- Συχνή κατανάλωση: Ψάρια, πουλερικά, αβγά και γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι)

Οφέλη σωματικής άσκησης

- Μείωση καρδιαγγειακού κινδύνου
 - Πρόληψη ασθενειών
 - Σταθερή απώλεια βάρους
 - Ενίσχυση ευεξίας
 - Ρύθμιση της χοληστερόλης και του σακχάρου στο αίμα.
-
- ❑ Ενισχύει τους μύες, τους τένοντες και τα οστά, κάνοντάς τα πιο δυνατά.



