

Τρέφομαι σωστά...
Γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή
διατροφή και σωματική άσκηση!

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Δημητριακά

- Φυτικές ίνες
 - Σίδηρος
 - Υδατάνθρακες
 - Βιταμίνες
 - Μαγνήσιο
1. Δίνουν ενέργεια στο σώμα και στο μυαλό.
 2. Βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου.



Λαχανικά

- Θρεπτικά συστατικά
- Βιταμίνες
- Φυτικές ίνες
- Κάλιο
- Φυλλικό οξύ

Βοηθούν το σώμα μας:

- Βοηθούν το πεπτικό και το ανοσοποιητικό σύστημα.



Φρούτα

Βοηθούν το σώμα μας:

- Ενυδάτωση
- Άμυνα από τις αρρώστιες
- Πεπτικό σύστημα



Γαλακτοκομικά

Θρεπτικά συστατικά:

- Ασβέστιο
- Πρωτεΐνες
- Βιταμίνες
- Κάλιο
- Φώσφορο

Βοηθούν το σώμα μας:

στη σωστή ανάπτυξη των δοντιών,
των οστών, των μυών.



Κρέας-Όσπρια

Θρεπτικά συστατικά:

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



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής δείχνει τη συχνότητα κατανάλωσης τροφών, με τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς, τα βότανα, τα μπαχαρικά και το ελαιόλαδο να βρίσκονται στη βάση και να καταναλώνονται καθημερινά.
- Στη συνέχεια, ακολουθεί η μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών και ψαριών σε εβδομαδιαία βάση, ενώ το κόκκινο κρέας και τα αλλαντικά καταναλώνονται σπάνια (μερικές φορές το μήνα). Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκονται τα γλυκά, τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τα fast food, τα οποία πρέπει να περιορίζονται σε ελάχιστη συχνότητα.



Γλυιά

Γαλακτοκομιά
προϊόντα



Κρέας και γάρι

Φρούτα



Λαχανιιά



Δημητριαιά

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΝΤΑΞΩ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΜΟΥ;



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Η φυσική σωματική άσκηση είναι μια προγραμματισμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα που αποσκοπεί στη βελτίωση της συνολικής φυσικής κατάστασης και της υγείας. Η φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνει οποιαδήποτε κίνηση που απαιτεί ενέργεια (π.χ. σκαλοπάτια, περπάτημα), ενώ η άσκηση είναι ένα συγκεκριμένο είδος αυτής της δραστηριότητας.
- Παραδείγματα περιλαμβάνουν το τρέξιμο, το ποδήλατο, το κολύμπι και το γρήγορο περπάτημα.
- Ενδυνάμωση μυών: Ενισχύει τους μυς και βοηθά στην αύξηση του μυϊκού τόνου και του μεταβολισμού.