

Τρέφομαι σωστά... Γυμνάζομαι συχνά!

Μια παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή
και τη σωματική άσκηση!

Οι 5 ομάδες τροφών



Δημητριακά

Τα δημητριακά:

1. Δίνουν ενέργεια στο σώμα και στο μυαλό μας.
2. Βοηθούν το έντερο να λειτουργήσει σωστά.
3. Χορταίνουν.

Στην κατηγορία των δημητριακών ανήκουν τα παρακάτω:

1. Το ψωμί (σιτάρι, κριθάρι)
2. Βρώμη
3. Δημητριακά πρωινού
4. Ρύζι
5. Πατάτες
6. Μακαρόνια



1η ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ : ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



Λαχανικά

Τα λαχανικά είναι υγιεινά για το σώμα μας γιατί:

1. Προστατεύουν το δέρμα και τα μάτια μας.
2. Ενυδατώνουν τον οργανισμό.
3. Βοηθούν στη σωστή λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος.
4. Δυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας.

Μερικά λαχανικά είναι:

1. Ντομάτα
2. Αγγουράκι
3. Καρότο
4. Μαρούλι



Φρούτα

Τα φρούτα βοηθούν το σώμα μας:

1. Αυξάνουν την άμυνα του οργανισμού απέναντι στις ασθένειες.
2. Ενυδατώνουν το σώμα.
3. Βοηθούν το γαστρεντερικό σύστημα να λειτουργεί σωστά.

Μερικά από αυτά είναι:

1. Η μπανάνα
2. Το καρπούζι
3. Το μήλο
4. Οι φράουλες
5. Το σταφύλι



Γαλακτοκομικά

Τα δημητριακά μας προσφέρουν:

1. Βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη των δοντιών, των οστών και των μυών.

Μερικά γαλακτοκομικά είναι:

1. Τυρί
2. Γάλα
3. Γιαούρτι



Κρέας- Όσπρια

Το κρέας και τα όσπρια βοηθούν το σώμα μας:

1. Να αναπτυχθεί, να είναι δυνατό και υγιές και οικοδομούν τους μυς μας.

Στην κατηγορία κρέας- όσπρια ανήκουν τα παρακάτω:

1. Φακές
2. Λουβιά
3. Φασόλια
4. Αρνί
5. Βοδινό
6. Χοιρινό

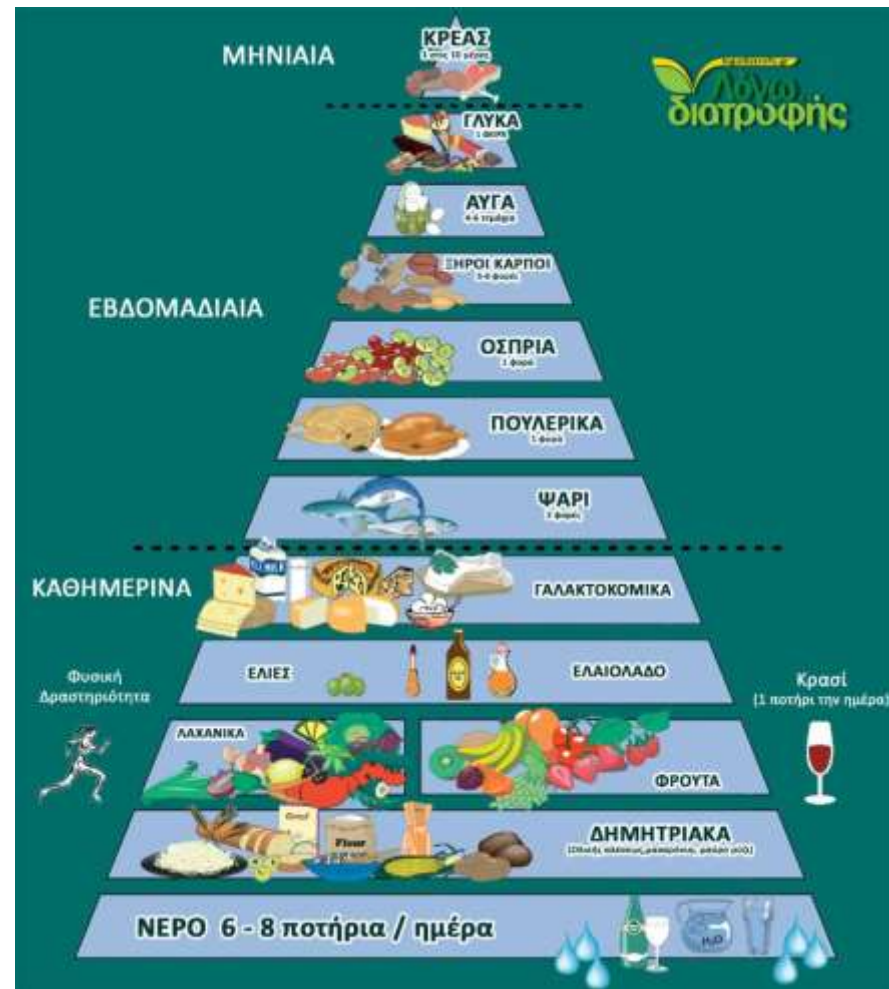


Μεσογειακή Διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή είναι ένα υγιεινό πρότυπο διατροφής που βασίζεται στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των χωρών γύρω από τη Μεσόγειο (όπως η Ελλάδα, η Ιταλία και η Ισπανία) στη δεκαετία του 1940 και του 1950.

Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διατροφής περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.

Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής



Καθημερινή Φυσική Άσκηση

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. Το περπάτημα, για παράδειγμα, όχι μόνο μειώνει το άγχος αλλά επίσης σας δίνει τη δυνατότητα να αποσυνδεθείτε από τις ανησυχίες της δουλειάς. Μια ώρα περπάτημα στη γειτονιά σας, σε ένα κοντινό πάρκο ή γήπεδο μπορεί να συμβάλει σημαντικά στον καλύτερο έλεγχο του βάρους και ταυτόχρονα να βελτιώσει τη διάθεσή σας.

