



Πανελλήνιος Σύλλογος
Διαιτολόγων - Διατροφολόγων



Ένωση Διαιτολόγων –
Διατροφολόγων Ελλάδας

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Τρώω έξυπνα! Νιώθω καλά!

**ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ
Γ-Δ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - Αθήνα 2019

Γιατί τρώμε;

Ενέργεια

Καλύτεροι στα μαθήματα
και στα αθλήματα



Χτίσιμο και συντήρηση
Ενέργεια & Δύναμη στο παιχνίδι



Υγεία

Φυσιολογική ανάπτυξη
Αρρωσταίνουμε λιγότερο



Τροφή= ενέργεια

- Η τροφή κάνει την ίδια δουλειά που κάνει η βενζίνη σε ένα αυτοκίνητο!!!
- Η τροφή είναι καύσιμο υλικό και βοηθά τον οργανισμό να :
 - ✓ βρίσκεται στη ζωή
 - ✓ ανασαίνει
 - ✓ κινείται
 - ✓ σκέφτεται
 - ✓ κοιμάται
 - ✓ κάνει ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



Χρειαζόμαστε όλες τις Ομάδες Τροφίμων

6 ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η μπλε ομάδα:

γάλα και γιαούρτι

Η πορτοκαλί ομάδα:

φρούτα

Η πράσινη ομάδα:

λαχανικά

Η κόκκινη ομάδα:

λίπη

Η κίτρινη ομάδα:

τα αμυλούχα τρόφιμα

Η μωβ ομάδα:

τα πρωτεϊνούχα τρόφιμα

Ομάδες Τροφίμων



Ομάδα γάλακτος (γάλα, γιαούρτι, τυρί, κασέρι)



Ομάδα λαχανικών (λαχανικά ωμά, βραστά ή μαγειρεμένα)

Ομάδα φρούτων (φρέσκα φρούτα, χυμοί, ξερά φρούτα)

Ομάδες Τροφίμων



Ομάδα ψωμιού-δημητριακών (ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι, καλαμπόκι, πατάτες)

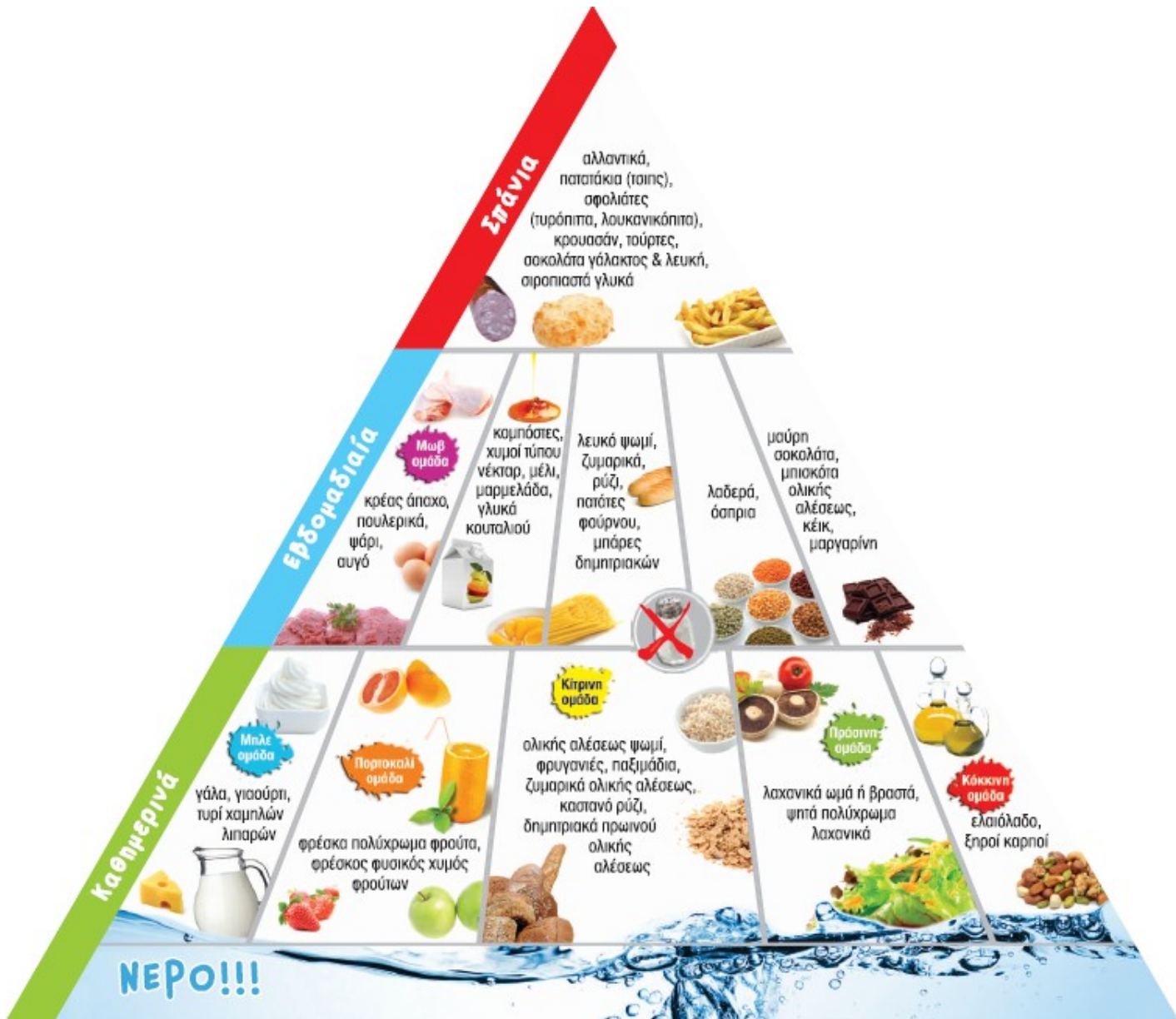


Ομάδα κρέατος (κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγό)



Ομάδα λιπών (λάδι, ελιές, σουσάμι, ξηροί καρποί, γλυκά)

Πυραμίδα Ισορροπημένης Διατροφής



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Πηγή ενέργειας

Αντοχή στα αθλήματα



ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Φυσική προστασία για να
μην αρρωσταίνουμε

Φυτικές ίνες
Βιταμίνες



ΠΟΣΑ; 3 φρούτα και 2 λαχανικά την ημέρα!



Με διαφορετικό
χρώμα για ποικιλία
και πολλές
βιταμίνες!!!

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Γερά κόκκαλα και δόντια
3 μερίδες/ημέρα



1 ποτήρι γάλα

=



30γρ.τυρί

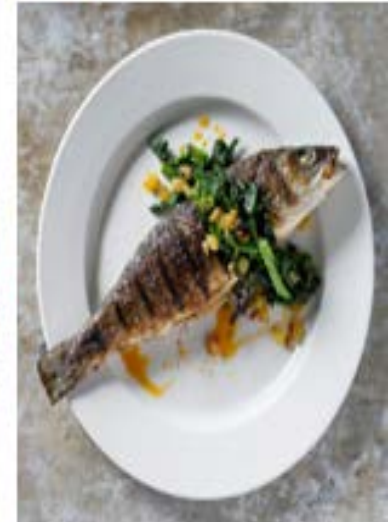
=



1 κεσεδάκι γιαούρτι

ΚΡΕΑΣ-ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ-ΨΑΡΙ ΑΒΓΟ - ΟΣΠΡΙΑ

Πρωτεΐνες,
σίδηρο
για να
χτίσουμε
δυνατό σώμα



ΝΕΡΟ

- Πίνω νερό όταν διψάω.
- Έχω πάντα το μπουκαλάκι μου μαζί στο σχολείο.
- Πίνω άφθονο νερό μετά τη γυμναστική.



Τα γεύματα της ημέρας μας

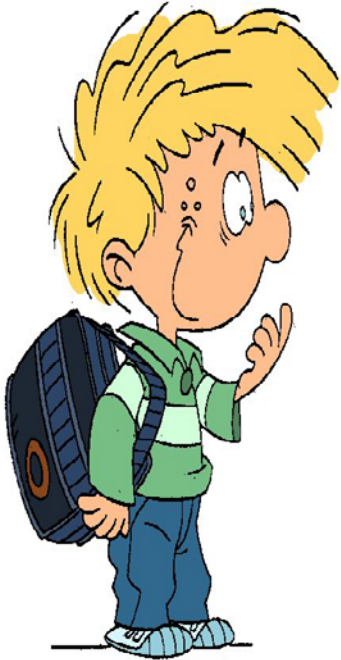
Το καθημερινό πρόγραμμά μας θα πρέπει να περιλαμβάνει 5-6 γεύματα την ημέρα:

- Πρωινό
- Δεκατιανό σνακ
- Μεσημεριανό
- Απογευματινό σνακ
- Βραδινό
- Προ ύπνου

Μέτρο-ποικιλία-ισορροπία



Πρωινό γεύμα



Ήξερες ότι...;

Είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας γιατί γεμίζει τις αποθήκες ενέργειάς μας, για να ξεκινήσουμε την ημέρα μας;

Τα παιδιά που τρώνε πρωινό:

- ✓ έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες μέσα στην ημέρα!
- ✓ έχουν μεγαλύτερη συγκέντρωση και απόδοση στα μαθήματα και στο παιχνίδι στο σχολείο



Ιδέες για πρωινό

- 1 φλυτζάνι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως και 1 φρούτο
- 1 γιαούρτι με βρώμη, τριμμένους ξηρούς καρπούς και σταφίδες
- 1 τوست ολικής με κασέρι και 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι
- 1 κουλούρι σουσαμένιο με τυρί ή κασέρι και 1 φρούτο
- 1 φλυτζάνι γάλα με ψωμί ολικής, μαργαρίνη και μέλι ή μαρμελάδα και 1 φρούτο
- 1 λεπτή φέτα κέικ σπιτικό ή 2 μπισκότα ολικής, 1 ποτήρι γάλα και 1 φρούτο
- Ψωμί ή φρυγανιές ολικής με 1 αυγό βρασμένο και 1 φρούτο
- 1 αυγόφετα ψητή και 1 φυσικό χυμό φρούτων



Δεκατιανό σνακ

- ✓ Είναι το σνακ που καταναλώνουμε ενδιάμεσα στο πρωινό και το μεσημεριανό γεύμα, στα διαλείμματα του σχολείου
- ✓ Πρέπει να είναι υγιεινό και θρεπτικό για να ξαναγεμίσει τις αποθήκες ενέργειάς μας
- ✓ Πρέπει να είναι εύκολο στη μεταφορά, καλά συσκευασμένο
- ✓ Είναι προτιμότερο να ετοιμάζεται στο σπίτι



Από το σπίτι ή το κυλικείο

- Τοστ με τυρί ,ντομάτα και μαρούλι
- Φρούτα (μπανάνα, μήλο, μανταρίνια) ή φυσ. χυμό
- 1 μικρό κομμάτι σπιτική πίτα ή κέικ
- 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης
- 1 αραβική με τυρί και λαχανικά
- 1 μπάρα δημητριακών
- 1 μικρό παστέλι
- Τοστ με ταχίνι και μέλι
- Ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Το μεσημεριανό μου να είναι πλήρες!!!



Πλήρη γεύματα = 1 + 2 + 3

1

κρέας,
πουλερικά, ψάρι,
αυγό,
γαλακτοκομικά-
τυρί, όσπρια



2

ψωμί,
δημητριακά,
ζυμαρικά,
ρύζι,
πατάτα



φρούτα,
λαχανικά



3

Απογευματινό σνακ



Η καλύτερη ώρα για το φρούτο είναι το απόγευμα!

Μεταξύ διαβήσματος και δραστηριοτήτων...

- 1- 2 φρούτα
- 2-3 αποξηραμένα φρούτα
- 1 μικρό παστέλι
- 1 μπολ γιαούρτι
- 1 μικρό σπιτικό γλυκό
- 1 χούφτα αμύγδαλα
- 1 μπάρα δημητριακών



Βραδινό

*Για να κοιμηθώ καλά και να μην πεινώ τρώω
πάντα βραδινό!*



Ιδέες για ένα πλήρες βραδινό

- Μία μέτρια μερίδα από το μεσημεριανό
- Μία πλούσια σαλάτα με τυρί και μία φέτα ψωμί
- Ένα γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς
- Ένα ποτήρι γάλα και ένα τοστ με τυρί ή αβγό και λαχανικά
- Ένα ποτήρι γάλα με δημητριακά και ξηρούς καρπούς

Και οι λιχουδιές ...;

- Γλυκά (γλειφιτζούρια, σοκολάτες, τούρτες, καραμέλες, παγωτά, κρουασάν)
- Πατατάκια, γαριδάκια
- Σφολιατοειδή
(τυρόπιτα, μπουγάτσα κ.α.)
- Χυμοί και αναψυκτικά



**Λίγες φορές μέσα στην εβδομάδα,
σε μικρή ποσότητα!!!**



Να θυμάμαι...



- ✓ Σαλάτα μαζί με το μεσημεριανό μου
- ✓ Ποικιλία στη διατροφή μου
- ✓ Να δοκιμάζω νέα τρόφιμα
- ✓ Δεν υπάρχουν «κακά» και «καλά» τρόφιμα, αλλά «κακές» και «καλές» διατροφικές συνήθειες

Στα κύρια γεύματα τρώω πάντα...

1. ...στο τραπέζι!
2. ... χωρίς να βλέπω τηλεόραση ταυτόχρονα!
3. ... μόνο με και από κατάλληλα σκεύη...
4. ... όσο πεινάω, όχι παραπάνω!





Μαγειρεύω και δοκιμάζω γεύσεις με ασφάλεια



Βγάζω από τα
χέρια μου το
ρολόι μου ή τα
βραχιόλια μου



Δένω πίσω
τα μακριά
μαλλιά μου



Ανεβάζω τα
μανίκια μου,
πάνω από
τον αγκώνα
μου



Βάζω μία
ποδιά



Πλένω και
στεγνώνω
καλά τα
χέρια μου

Προσέχω τα δόντια μου βράδυ-πρωί!



Επισκέπτομαι
συχνά τον
οδοντίατρο
μου



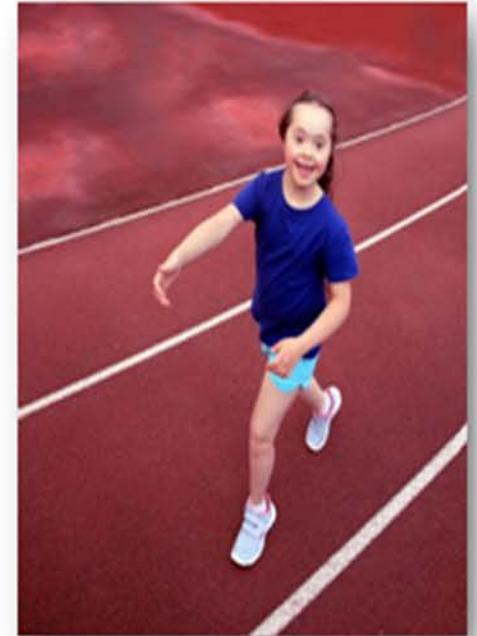
Δεν τρώω
γλυκά και
ζάχαρη πριν
τον ύπνο



Βουρτσίζω τα
δόντια μου 2
φορές την ημέρα,
πρωί και βράδυ

Δραστηριότητα

Κινήσου περισσότερο, γίνε πιο δραστήριος



Γιατί να είσαι δραστήριος;

Σε βοηθά να έχεις...

- Γερά κόκκαλα
- Δυνατούς μυς
- Υγιή καρδιά



Αν είσαι δραστήριος βοηθά:

- Να νιώθεις καλύτερα
- Να κάνεις νέους φίλους
- Να αποκτήσεις νέες εμπειρίες



Κάθισε λιγότερες ώρες

Πότε δεν είσαι δραστήριος;



Βλέποντας /
παίζοντας ταμπλετ
/ κινητό



Παρακολουθώντας
τηλεόραση



Διαβάζοντας

Κάθισε λιγότερες ώρες

Μερικές φορές όμως πρέπει να καθίσεις
Πότε μπορεί να συμβεί αυτό;



Μελετώντας στο
σχολείο



Τρώγοντας το φαγητό

Περισσότερη κίνηση όλη την ημέρα

Πως μπορείς να κινηθείς περισσότερο;



Το να κινηθείς περισσότερο σημαίνει να είσαι δραστήριος κάθε μέρα

Παίζοντας παιχνίδια



Περπατώντας στο σχολείο

Να έχεις 60 λεπτά δραστηριότητα κάθε μέρα

Τι μπορείς να κάνεις για τα 60 λεπτά δραστηριότητας την ημέρα;



Να παίζεις ατομικά ή ομαδικά αθλήματα!

Κίνηση κάθε ημέρα !

Κάθισε λιγότερο



Κινήσου περισσότερο



Να είσαι δραστήριος για
τουλάχιστον 60 λεπτά



ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- ✓ Διατροφο-κουίζ
- ✓ Σταυρόλεξο
- ✓ Ετοιμασία πρωινού στο σχολείο (από τις ομάδες τροφίμων)
- ✓ Εκπαιδευτικές επισκέψεις (επίσκεψη σε εργοστάσιο τυποποίησης προϊόντων, υπερκαταστήματα, λαϊκές αγορές)
- ✓ Σχεδίαση του γεύματος, και της προέλευσης των συστατικών του

Διατροφο - κουίζ

Δώσε τις απαντήσεις σου στις 10 ερωτήσεις που ακολουθούν και βρες πιο κάτω το σκορ και τη συμβουλή που συνοδεύει την απάντησή σου!

1. ΤΡΩΩ ΠΡΩΙΝΟ... Α. κάθε ημέρα Β. περίπου 2-3 φορές την εβδομάδα Γ. σχεδόν ποτέ	Ερ.1 A=5 B=3 Γ=1	Α) Μπράβο, το πρωινό είναι πολύ σημαντικό γεύμα Β) Προσπάθησε να το κάνεις καθημερινά για ακόμα περισσότερη ενέργεια! Γ) Ξεκινάς την ημέρα σου χωρίς ενέργεια. Προσπάθησε να τρως πρωινό και θα δεις μεγάλη διαφορά στο σχολείο και το παιχνίδι!
2. ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΡΩΩ... Α. τίποτα Β. τυρόπιτα/κρουασάν Γ. τoστ/φρούτα από το σπίτι	Ερ.2 A=1 B=3 Γ=5	Α) Πρόσεχε, το σώμα σου εξαντλείται, γιατί μένει πολλές ώρες χωρίς ενέργεια! Φρόντισε να παίρνεις κάτι από το σπίτι για να τρως στο διάλειμμα. Β) Φρόντισε να μην τα καταναλώνεις συχνά, δεν σου δίνουν τα καλύτερα υλικά για να χτίσεις το σώμα σου. Γ) Μπράβο, πολύ καλή επιλογή!
3. ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ... Α. κάθε ημέρα, 1-2 ή και πιο πολλά Β. μπορεί να φάω 2-3 την εβδομάδα Γ. μπορεί να μην φάω καθόλου για πολλές ημέρες	Ερ.3 A=5 B=3 Γ=1	Α) Μπράβο! Τα φρούτα είναι θησαυρός για το σώμα σου! Β) Έχεις μια συνήθεια που μπορεί να βελτιωθεί. Χρειάζεσαι φρούτα καθημερινά! Γ) Τα φρούτα είναι πολύτιμα για το σώμα σου, είναι και νόστιμα! Έχεις σκεφτεί πώς θα μπορούσες να βάλεις τα φρούτα στη ζωή σου σιγά-σιγά;
4. ΣΑΛΑΤΑ Ή ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΡΩΩ... Α. σχεδόν ποτέ Β. 2-3 φορές την εβδομάδα Γ. κάθε ημέρα με το φαγητό	Ερ.4 A=1 B=3 Γ=5	Α) Όταν δεν τρως λαχανικά, στερείσαι πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Γιατί δεν δοκιμάζεις σήμερα να φας σαλάτα με το φαγητό σου; Β) Είναι καλό που τρως λαχανικά, προσπάθησε να τα τρως καθημερινά. Γ) Μπράβο! Προσφέρεις πολύτιμη τροφή στον οργανισμό σου!
5. ΑΠΟ ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ (ΓΑΛΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΤΥΡΙ) ΤΡΩΩ... Α. 2-3 φορές την ημέρα Β. τίποτα Γ. 1 φορά την ημέρα	Ερ.5 A=5 B=1 Γ=3	Α) Μπράβο! Παίρνεις το ασβέστιο που χρειάζεσαι για να φτιάξεις γερά κόκκαλα και δόντια. Β) Πρόσεχε, δεν παίρνεις αρκετό ασβέστιο! Χρειάζεσαι τα γαλακτοκομικά 2-3 φορές καθημερινά. Γ) Έχεις μια καλή συνήθεια! Προσπάθησε να φτάσεις τις 2-3 φορές την ημέρα.

Διατροφο-κουίζ

Δώσε τις απαντήσεις σου στις 10 ερωτήσεις που ακολουθούν και βρες πιο κάτω το σκορ και τη συμβουλή που συνοδεύει την απάντησή σου!

6. ΤΡΩΩ ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΝΑΚ ΤΥΠΟΥ ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ... Α. 1-2 φορές την εβδομάδα ή και λιγότερο Β. περίπου 3-4 φορές την εβδομάδα Γ. σχεδόν κάθε ημέρα	Ερ.6 Α=5 Β=3 Γ=1	Α) Μπράβο που έχεις βάλει όριο στην κατανάλωσή τους! Β) Σε μια ισορροπημένη διατροφή χωράνε όλα, αλλά μην το παρακάνεις. Γ) Πρόσεχε, τρως περισσότερο από όσο χρειάζεται σε μια ισορροπημένη διατροφή!
7. ΤΡΩΩ ΨΑΡΙΑ Η ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ... Α. περίπου 1 φορά την εβδομάδα Β. μία φορά τον μήνα ή σπάνια Γ. 2 ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα	Ερ.7 Α=3 Β=1 Γ=5	Α) Έχεις μια πολύ καλή συνήθεια! Ακόμα καλύτερα αν καταφέρεις να τρως τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Β) Αν δεν τρως ψάρια, στερείς πολύτιμα θρεπτικά συστατικά από τον οργανισμό σου, που δεν τα βρίσκεις σε άλλα τρόφιμα. Ρώτα τους φίλους σου ή κάποιον μεγάλο πώς τους αρέσει να τρώνε τα ψάρια, για να πάρεις ιδέες. Γ) Μπράβο! Τρως όσο χρειάζεται σε μια ισορροπημένη διατροφή!
8. ΤΡΩΩ ΟΣΠΡΙΑ... Α. περίπου 1 φορά την εβδομάδα Β. σπάνια Γ. περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα	Ερ.8 Α=3 Β=1 Γ=5	Α) Πολύ καλή συνήθεια! Αν θέλεις μπορείς να τρως και πιο συχνά, γιατί είναι πολύ θρεπτικά. Β) Τα όσπρια είναι πολύτιμη τροφή. Τα χρειάζεσαι τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα. Ξεκίνα με αυτό που βρίσκεις πιο νόστιμο! Γ) Μπράβο! Ο οργανισμός σου ευχαριστείται μια πολύτιμη τροφή!
9. ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΙΝΩ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ ... Α. νερό Β. αναψυκτικό ή χυμό Γ. τίποτα	Ερ.9 Α=1 Β=3 Γ=5	Α) Μπράβο! Το νερό είναι το καλύτερο ποτό με το φαγητό. Β) Προτίμησε αντί για αναψυκτικό ή χυμό, να πίνεις με το φαγητό μόνο νερό, και κράτησε τον χυμό ή το αναψυκτικό αντί για κάποιο γλύκισμα. Γ) Το φαγητό είναι μια ευκαιρία να πιες περισσότερο νερό μέσα στην ημέρα.
10. ΟΤΑΝ ΤΡΩΩ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ, Η ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΝΟΙΧΤΗ Α. σπάνια ή ποτέ Β. μερικές φορές Γ. πολύ συχνά, σχεδόν κάθε φορά	Ερ.10 Α=5 Β=3 Γ=1	Α) Μπράβο! Έχεις μία πολύ καλή συνήθεια! Β) Καλύτερα η τηλεόραση να είναι κλειστή όταν τρως. Αντί για τηλεόραση, άνοιξε συζήτηση με την οικογένειά σου! Γ) Η ανοιχτή τηλεόραση επηρεάζει αυτό που θα φας χωρίς να το καταλάβεις! Προσπάθησε να τρως με ηρεμία στο τραπέζι, συζητώντας με την οικογένειά σου και με την τηλεόραση κλειστή!

Σκορ και σχόλια για τις απαντήσεις του Διατροφο-κουίζ:

- Για κάθε απάντηση που έδωσες στο Διατροφο-κουίζ αναζήτησε το σκορ που της αντιστοιχεί και διάβασε τη συμβουλή που τη συνοδεύει:
- **Το σκορ μου**
- Αν συγκέντρωσες:
- **Περισσότερους από 42 βαθμούς**
- Μπράβο! Η διατροφή σου είναι πολύ καλής ποιότητας και θα σε βοηθήσει να είσαι δυνατός/ή, να είσαι πιο καλός/ή στα μαθήματά σου και να είσαι γεμάτος/η υγεία, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν μεγαλώσεις.
- **Από 21 μέχρι 42 βαθμούς**
- Η ποιότητα της διατροφής σου είναι αρκετά καλή, αν κάνεις όμως και κάποιες αλλαγές θα τρέφεται ακόμα καλύτερα και θα είσαι πιο δυνατός/ή, θα διαβάζεις πιο αποδοτικά και θα είσαι πιο υγιής, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν μεγαλώσεις.
- **Λιγότερο από 20 βαθμούς**
- Η διατροφή σου δεν είναι πολύ καλής ποιότητας και αυτό σου στερεί δύναμη και υγεία, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν μεγαλώσεις. Προσπάθησε να αλλάξεις κάποιες συνήθειές σου, για να νιώθεις καλύτερα, να μην κουράζεσαι, ακόμα και για να έχεις καλύτερη απόδοση στα μαθήματά σου. Μπορεί να φαίνεται βουνό, αλλά προσπάθησε να κάνεις ένα μικρό βήμα τη φορά και θα δεις πόσο μπορείς να βελτιωθείς! Διάλεξε, για παράδειγμα, 2-3 ερωτήσεις από το Διατροφο-κουίζ, στις οποίες δεν πήρες καλό σκορ, και προσπάθησε μέσα στην εβδομάδα που ακολουθεί να πετύχεις κάτι καλύτερο!

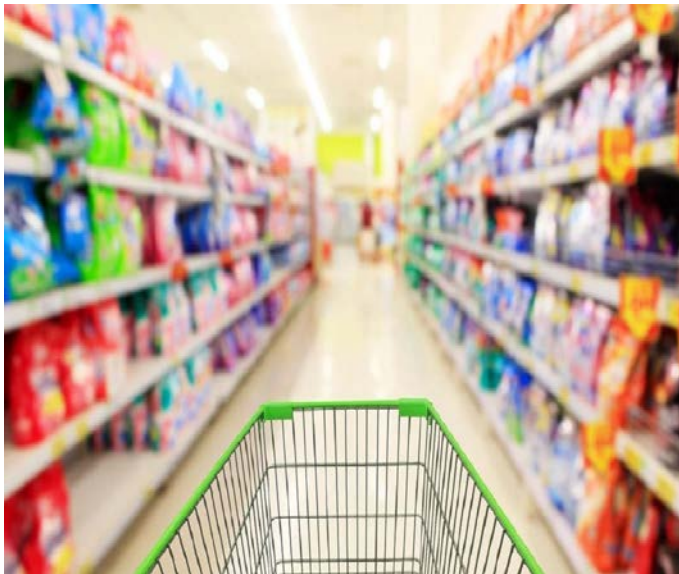
Ετοιμασία πρωινού στο σχολείο

- Φέρνοντας ποικιλία τροφίμων ετοιμάζουμε διαφορετικές γευστικές ιδέες πρωινού και το καταναλώνουμε στο χώρο του σχολείου



Εκπαιδευτικές επισκέψεις

- Επίσκεψη σε εργοστάσιο τυποποίησης προϊόντων, υπερκαταστήματα, λαϊκές αγορές.



Από πού είναι το γεύμα σου;

Σχεδιάστε ένα γεύμα που έχετε φάει πρόσφατα, όπως πρωινό ή μεσημεριανό γεύμα.

Μέχρι και τέσσερα συστατικά στο γεύμα, δείξτε την προέλευση του καθενός. Για παράδειγμα, το γάλα προέρχεται από την αγελάδα και ο πουρές είναι από μια πατάτα (φυτό) που αναπτύσσεται κάτω από το έδαφος.

