

# Τα μυστικά της ...ισορροπημένης διατροφής

Βάζω κάθε μέρα στο πιάτο μου τρόφιμα θρεπτικά και νόστιμα, δίνω δύναμη και ενέργεια στο σώμα και στο μυαλό μου!

## Ξεκινάω τη μέρα μου ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ!

Μετά από τον ύπνο το βράδυ το σώμα σου έχει «ξεμείνει» από ενέργεια. Έτσι, φάε ένα καλό πρωινό για να «φορτίσεις τις μπαταρίες σου». Αν ξυπνήσεις αγνά, πάρε κάτι από αυτά μαζί σου για το πρώτο διάλειμμα!

Ένα καλό πρωινό =

- Γάλα με δημητριακά πρωινού
- Γάλα και 1 φέτα ψωμί με μαρμελάδα
- 1 φέτα ψωμί με τυρί και φρούτο
- 1 φέτα ψωμί και αβγό

## Περιορίζω ΤΑ ΣΝΑΚ!

1-2 σνακ την ημέρα είναι αρκετά τις περισσότερες φορές. Φρόντισε όμως αυτά να είναι καλής ποιότητας -ορίστε μερικές ιδέες που ταιριάζουν και για το σχολείο:

- Φρούτα
- Παστέλι
- Τσος με τυρί και λαχανικά
- Σπιτική σπανακόπιτα με τυρί
- Σάντουιτς με κοτόπουλο και λαχανικά

Έξιπνες κινήσεις για να το πετύχεις:

- απόφυγε να φας κάποιο σνακ πριν το φανητό,
- κράτησε κάποιο κέρασμα για όταν θα έχεις φάει το θρεπτικό σνακ που έχεις πάρει μαζί σου.

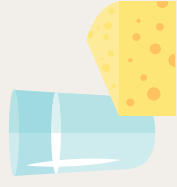
## Το κύριο ποτό μου ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΡΟ!

Γνωρίζεις ότι πολύ περισσότερο από το μισό σου βάρος είναι νερό; Εκτός από το να διασφαλίζεις καθημερινά τα απαραίτητα υγρά. Το νερό θα πρέπει να είναι η πρώτη σου επιλογή όταν διψάς, και όχι ένας χυμός ή γάλα ή αναψυκτικό. Προσοχή, επίσης, όταν κάνει πολλή ζέστη ή όταν κάνεις πολλή άσκηση, οπότε ιδρώνεις, πρέπει να πίνεις ακόμα περισσότερο νερό!

## Έχω ΠΟΙΚΙΛΙΑ στη διατροφή μου!

Το ξέρεις ότι χρειάζεσαι πάνω από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά την ημέρα για να έχεις καλή υγεία;

Για να παίρνεις όλα, είναι σημαντικό να τρως **τρόφιμα από όλες τις ομάδες** τροφίμων, αλλά και να τρως **διαφορετικά τρόφιμα από την καθεμία**. Διάβασε στη συνέχεια τα μυστικά για κάθε ομάδα τροφίμων, και σκέψου πώς μπορείς να αυξήσεις την ποικιλία σου!

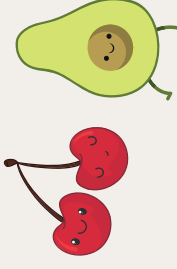


## Τρώω κάθε μέρα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ!

Χρειάζεσαι καθημερινά περίπου 3 μερίδες από τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Όταν λέμε 1 μερίδα, εννοούμε 1 ποτήρι γάλα ή 1 μικρό κομμάτι τυρί ή 1 κροσδάκι γιαούρτι. Διάλεξε, λοιπόν, όποια από αυτά σου αρέσουν μέχρι να φτάσεις τις 3 μερίδες!



Αν δεν σου αρέσει το γάλα σκέτο, δοκίμασε να το «χτυπήσεις» με φρούτα στο μπλέντερ!



## Κάθε μέρα τρώω ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ!

Τα φρούτα και τα λαχανικά χρειάζονται καθημερινά σε μια ισορροπημένη διατροφή. Για να πάρεις τις ποσότητες που χρειάζεσαι, φρόντισε να τρως περίπου 2 φρούτα την ημέρα και 2 φορές λαχανικά -για παράδειγμα να έχεις πάντα σαλάτα με το φανητό σου!

ως 1 φρούτο θεωρείται = 1 μέτριο φρούτο από τα περισσότερα φρούτα (π.χ. πορτοκάλι, μήλο, μπανάνα, αχλάδι) ή μια χούφτα από τα μικρά φρούτα (π.χ. φράουλες, σταφύλια, κεράσια)

Δοκίμασε να τρως πρώτα το φρούτο και μετά όποιο άλλο σνακ!



Για να παίρνεις από όλα τα θρεπτικά συστατικά που κρύβουν τα φρούτα και τα λαχανικά, διάλεγε να τρως από όλα τα χρώματα!



## Τρώω από την ομάδα των ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ σε κάθε γεύμα!

Σε όλα σου τα γεύματα να βάζεις τρόφιμα από αυτή την ομάδα, γιατί σου δίνουν τα «καύσιμα» που χρειάζονται οι μύς και το μυαλό σου, για να λειτουργούν σωστά.



Τα ολικής άλεσης προϊόντα από αυτή την ομάδα θα σου δίνουν **ενέργεια** για περισσότερη ώρα αλλά και περισσότερες **βιταμίνες!**

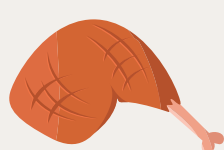


## Τρώω ΟΣΠΡΙΑ κάθε εβδομάδα!

Τα όσπρια είναι...σούπερ θρεπτικά, για αυτό χρειάζονται σε μια ισορροπημένη διατροφή τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα! Ήσπερες ότι τα όσπρια έχουν έναν μοναδικό συνδυασμό συστατικών από το κρέας και από τα δημητριακά:



Μπορείς εκτός από κυρίως γεύμα να τα φας και ως συνοδευτικό, π.χ. **σαλάτα με φασόλια**.

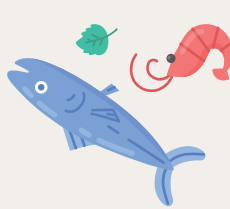


## Τρώω ΚΡΕΑΣ λίγες φορές την εβδομάδα!

Το κρέας έχει πολύτιμα συστατικά, που δεν θα βρεις εύκολα σε άλλα τρόφιμα. Σε μια ισορροπημένη διατροφή, όμως, δεν θα πρέπει να το τρως κάθε μέρα. Αρκεί 2-3 φορές την εβδομάδα να έχεις για γεύμα **κόκκινο ή λευκό κρέας!** **Κόκκινο ή λευκό κρέας = μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι.**



**Απόφυγε την επεξεργασμένη μορφή κρέατος, όπως είναι τα αλλαντικά!**



## Τρώω ΨΑΡΙ και θαλασσινά κάθε εβδομάδα!

Βάλε το ψάρι και τα θαλασσινά στη ζωή σου 2-3 φορές την εβδομάδα. Τα ψάρια (π.χ. σαρδέλα, γάβρος, τσιπούρα) και τα θαλασσινά (π.χ. καλαμαράκια, χταπόδι, γαρίδες) έχουν πολύτιμα λιπαρά, που δεν τα βρίσκεις σε κανένα άλλο τρόφιμο, και βοηθούν το μυαλό και την καρδιά σου να λειτουργούν δυνατά!



## Και μην ξεχνάς ότι το φαγητό είναι ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ!

Πηγαίνε με τους μεγάλους για ψώνια, διαλέξετε μαζί τι θα έχει το τραπέζι σήμερα, και βοήθησε κι εσύ στο μαγείρεμα και στο σερβίρισμα!



ΑΓΩΓΗ ΤΥ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ