



# Τρώω υγιεινά...διατρέφομαι σωστά!!

ΣΤ1

**2022-23**

Εκπαιδευτικός Μαρία Αναγνώστου

# Πρώτα..ενημερωθήκαμε και συζητήσαμε

**Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής**

1. Αποφεύγετε να πιείτε για το μελάκι, γλυκαντικό, συντηρητικά.
2. Είναι υγιεινά και πλούσια 1 ποτήριο για τα παιδιά και 2 ποτήρια για τους ενήλικες.
3. Πίνετε καθαρό νερό.
4. Φάτε γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά.
5. Φάτε φρούτα και λαχανικά που περιέχουν φυτικές ίνες.
6. Προτιμάτε λιπαρά ψάρια.
7. Φάτε 2-3 φορές την εβδομάδα κρέας.
8. Φάτε 4-6 κομμάτια ψωμί την εβδομάδα.
9. Φάτε 1 φρούτο την εβδομάδα.
10. Φάτε 1 ποτήρι αμύγδαλα.
11. Φάτε 1 ποτήρι αμύγδαλα.
12. Φάτε 1 ποτήρι αμύγδαλα.

Καταναλώστε γενναία με την πρόωξη ηλικίας και την επαρκή κατανομή και συχνότητα γεύμα.

Μειώστε στο σπίτι με υγιεινά και ασφαλή τρόφιμα. Επιλέξτε προϊόντα εποχής.

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ  
ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

PROLEPSIS  
Εθνικός Εργαστήριο Προβιοτικών και Εργαστήριο Υγιεινής

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
www.moh.gov.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΑΝΤΙΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ" για την ανάπτυξη

www.erasm+.gr

ΕΣΠΑ  
www.espa.gr

Αθήνα 2017  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

www.diatrofikoiodigi.gr

ΕΥ ΔΙΑΛ. ΤΡΟΦΗΣ

**Παιδιά και εφηβόι**

Ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους προσφέρει σε όλους έναν ολοκληρωμένο οδηγό για τη διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Ο οδηγός περιλαμβάνει πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή και τα συστατικά συστατικά. Είναι αποτέλεσμα ερευνητικής εργασίας που πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια του Εθνικού Εργαστηρίου Προβιοτικών και Εργαστηρίου Υγιεινής.

Το εθνικό κείμενο του Διατροφικού Οδηγού είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα [www.diatrofikoiodigi.gr](http://www.diatrofikoiodigi.gr)

**Βρέφη (μετά τον γέννηση - τα έτος της ζωής)**

Ο γάλακτος θηλασμός είναι ο καλύτερος τρόπος διατροφής του βρέφους. Η μητέρα πρέπει να προσφέρει το γάλακτος θηλαστικό για τουλάχιστον 6 μήνες και να συνεχίσει να προσφέρει το γάλακτος θηλαστικό μέχρι τουλάχιστον 2 ετών. Η μητέρα πρέπει να προσφέρει το γάλακτος θηλαστικό με τη βοήθεια του Εθνικού Εργαστηρίου Προβιοτικών και Εργαστηρίου Υγιεινής.

Από τη γέννηση και μέχρι το τέλος του 1ου έτους, η διατροφή του βρέφους πρέπει να περιλαμβάνει γάλακτος θηλαστικό ή γάλακτος θηλαστικό με τη βοήθεια του Εθνικού Εργαστηρίου Προβιοτικών και Εργαστηρίου Υγιεινής.

Το εθνικό κείμενο του Διατροφικού Οδηγού είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα [www.diatrofikoiodigi.gr](http://www.diatrofikoiodigi.gr)

**Παιδιά και εφηβόι**

Ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους προσφέρει σε όλους έναν ολοκληρωμένο οδηγό για τη διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Ο οδηγός περιλαμβάνει πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή και τα συστατικά συστατικά. Είναι αποτέλεσμα ερευνητικής εργασίας που πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια του Εθνικού Εργαστηρίου Προβιοτικών και Εργαστηρίου Υγιεινής.

Το εθνικό κείμενο του Διατροφικού Οδηγού είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα [www.diatrofikoiodigi.gr](http://www.diatrofikoiodigi.gr)



## Συχνότητα κατανάλωσης

## Ομάδες Τροφίμων



### ΜΕΡΙΔΕΣ

**ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ** = 1/2 φλιτζ. τσαγιού βρασμένα ζυμαρικά / ρύζι, 1 φέτα ψωμί, 1 μέτρια πατάτα

**ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΦΡΟΥΤΑ** = 1 φλιτζάνι τσαγιού

**ΚΡΕΑΣ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΤΥΡΙ** = Η παιδική παλάμη (ή το εσωτερικό παλάμης ενός μεγάλου)

**ΓΑΛΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ** = 1 φλιτζάνι τσαγιού

Σποραδική κατανάλωση

1 - 2 μερίδες/εβδομάδα  
*Όσπρια*

2 - 3 μερίδες/εβδομάδα  
*Κόκκινο κρέας & κοτόπουλο*

2 - 3 μερίδες/εβδομάδα  
*Ψάρια & θαλασσινά*

2 - 3 μερίδες

5 - 6 μερίδες

4 - 6 μερίδες

### ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

### ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Λίπη, Γλυκά

Όσπρια, Ξηροί Καρποί,  
Κρέας, Πουλερικά, Αυγά, Ψαρικά

Γάλα, Γιαούρτι, Τυρί

Ελαιόλαδο  
2 - 4 μερίδες

Λαχανικά, Φρούτα

Ψωμί, Δημητριακά,  
Ρύζι, Μακαρόνια



## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Πήραμε πρωινό  
μαζί στην τάξη..

- Το πρωί τρώγε σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σαν ζητιάνος



# Μερικές δικές μας υγιεινές προτάσεις

Νίκος  
Μπανανόψωμο

190gr. αλεύρι μοδακό  
185gr. ζάχαρη  
50 gr. μέλι  
85 gr. σοδα  
100ml γάλα πλήρες  
1/2 κουτ. γλυκού αλάτι  
50 gr. σοκολάτα γαλλικού ψιλοκομμένη  
230gr. μπανάνα ώριμη, ψιλοκομμένη  
1/4 κουτ. γλυκού μοσχοκάρδαμο

Φατίς

Υλικά:  
500 gr. φρέσκο ψωμί  
3/2 γρ. κανέλα  
2 βγά κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
2 κομμάτια πράσινα κρεμμύδι, τρυφερά ψιλοκομμένα  
2 σκελ. σκόρδο  
2 καρότα τριμμένα ή παλιό ψιλοκομμένα  
2 ντομάτες μέτριες ψιλοκομμένες  
2 κ.σ. πιπέρι ντομάτας κοντίσι  
2 δαυνόρριζα  
λίγη ρίγανη  
λίγο τζαμί  
αλάτι  
πιπέρι

Εκτέλεση:  
Βάζουμε το ψωμί στην βλαστήρα με νερό, από το έτοιμο τριμμένο πρώτα. Κόβουμε σε ριγέ κομμάτια τα κρεμμύδια, τα σκόρδα, τα καρότα και τα πράσινα και τα ρίχνουμε μέσα στην βλαστήρα. Ρίχνουμε επίσης τις ντομάτες, τα δαυνόρριζα, τη ρίγανη, το αλάτι και πιπέρι και το αφήνουμε να βράσει για 30 λεπτά.  
Σερβίρουμε με τζαμί και ψίρα.

Πατίς κρέμες

2 αυγά σερβίρα  
1 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
1 πρέζα ζάχαρη  
114 κ% αλάτι  
114 κ% γάλα γρήγορο  
2 Κουτ. Βούτυρο λιωμένο και κρυό 70 gr  
γρήγορο γάλα εμπορής  
μελιχλωπή ξηρή σκόνη  
2 αυγά και τριμμένο τζαμί σοδα σερβίρα

ΠΑΤΙΣ ΛΑΔΑ

Πάρις  
Νοστίμα, τραγιά φανταστική με φίλους τραγουδι  
3 αυγά!

Υλικά:  
190 gr. μέλι  
190 gr. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
1 κουτ.

Εκτέλεση:  
45 gr. φρέσκο αλεύρι για όλες τις χρήσεις και 1 κουτ. μέλι για μια Πατίς φανταστική, τα αυγά χτυπάμε με τη βοήθεια της μίξερ μέχρι να είναι αφράτο. Δοκιμάζουμε τη φανταστική για να είναι 180 βαρών για 15 λεπτά μόνο.

ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΑΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ  
200 gr. νιφάδες βρώμη  
100 gr. διαφορά από Ξηρά με να τραγουδι  
Βασιλικό να βγει καλά  
-100 gr. Ξηρούς καρπούς αλεσμένους  
φουτούκια  
-200 gr. τσίλι  
-50 gr. βούτυρο  
150 gr. κέφι  
80 gr. κουβέρτα

Μαπαρόνια με γάλα και ντομάτα

Υλικά: μαπαρόνια NO 6, 3 ντομάτες, 1 κουπιά γάλα 550 gr.  
αλάτι πιπέρι, ζαμί  
Εκτέλεση: Βράζουμε τα μαπαρόνια 2 λεπτά λιγότερο από όσα λέει το πακέτο. Τρίβουμε τις ντομάτες και βάζουμε σε ένα σκεύος με την γάλα, λίγο τζαμί, τα μαπαρόνια, λίγο αλάτι και πιπέρι. Φέρουμε στην ελαφριά βράση 100°C για 15 λεπτά. Σερβίρουμε με αφέρεση με λίγο τζαμί και πιπέρι.

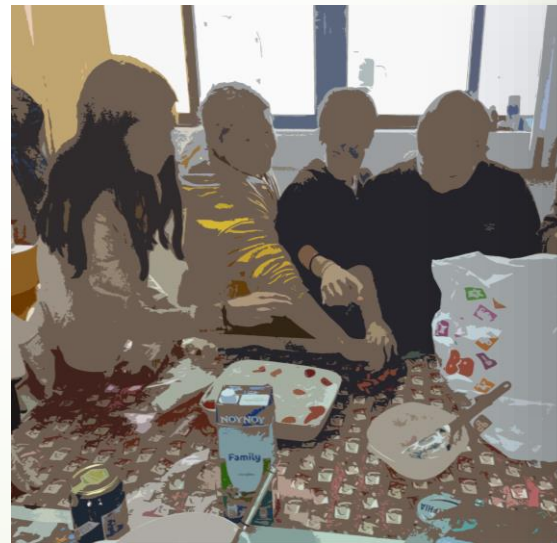
Μαρία





## Μαγειρέψαμε με τη βοήθεια των μαμάδων υγιεινές συνταγές

- ▶ Το φαγητό είναι μια ευχάριστη διαδικασία, κατά την οποία οι άνθρωποι επικοινωνούν, δοκιμάζουν όλοι μαζί καινούριες γεύσεις, μοιράζονται τις εμπειρίες τους από την ημέρα τους και διασκεδάζουν ανταλλάσσοντας απόψεις για το φαγητό (πώς είναι μαγειρεμένο, τι τους αρέσει και τι όχι, ιδέες για άλλα διαφορετικά μενού).



Μαγειρέψαμε με τη  
βοήθεια των μαμάδων  
υγιεινές συνταγές

➔ Είναι αλήθεια πως  
....

Όλα τα σημαντικά  
γεγονότα στα διάφορα  
στάδια της ζωής κάθε  
ανθρώπου  
συνοδεύονται από  
γεύματα.





### Χρυσές συμβουλές!!!

- ▶ **Ποικιλία:** κανένα είδος ή ομάδα τροφών μεμονωμένα δεν προσφέρει όλες τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεται ο οργανισμός. Ποικιλία σημαίνει να επιλέγουμε από όλες τις ομάδες τροφίμων και να τρώμε διαφορετικές τροφές από κάθε ομάδα.
- ▶ **Ισορροπία:** διατηρήστε την ισορροπία στην καθημερινή σας διατροφή τρώγοντας περισσότερες τροφές που ανήκουν στη βάση της πυραμίδας. (αμυλούχα, λαχανικά και φρούτα) και λιγότερες από τις ομάδες κρέατος και γαλακτοκομικών
- ▶ **Μέτρο:** λιπαρά (μαργαρίνη-βούτυρο), λάδι, γλυκά (καραμέλες-αναψυκτικά) που βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες. Μπορεί να προσφέρουν γεύση και διασκέδαση, αλλά συνήθως δεν περιέχουν σημαντικά θρεπτικά στοιχεία.
- ▶ **Πηγή:** [Η διατροφική πυραμίδα - Stathmosnet.gr](http://Stathmosnet.gr)

