

Διατροφή και υγεία!

Παγκόσμια ημέρα Διατροφής

16 Οκτωβρίου

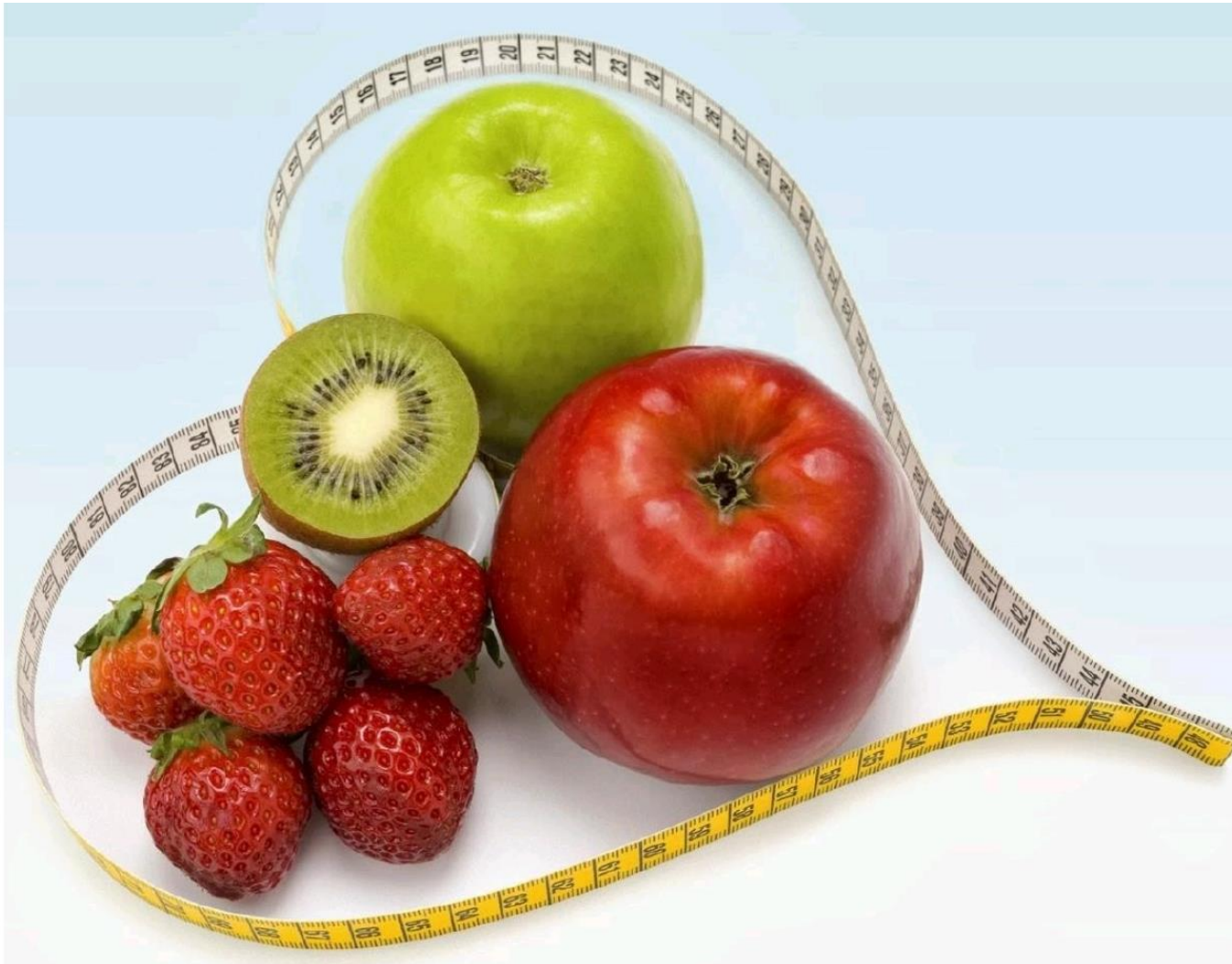
Επιμέλεια: Μαρούλα Σουρούνη, e-raideia news

Τι είναι η υγιεινή διατροφή;

- Η υγιεινή διατροφή δεν έχει να κάνει με την αποκοπή τροφίμων, αλλά αφορά την κατανάλωση μιας μεγάλης ποικιλίας τροφίμων στις σωστές ποσότητες ώστε να δώσει στο σώμα σας αυτό που χρειάζεται. Δεν υπάρχουν μόνο τρόφιμα που πρέπει να τρώτε ή μενού που πρέπει να ακολουθήσετε για να τρώτε υγιεινά. Απλά πρέπει να βεβαιωθείτε ότι έχετε τη σωστή ισορροπία διαφορετικών τροφίμων. Η υγιεινή διατροφή για παιδιά και νέους πρέπει πάντα να περιλαμβάνει μια σειρά από ενδιαφέροντα και νόστιμα τρόφιμα που μπορούν να αποτελέσουν μια υγιεινή, και ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία, αντί να τους απαγορευθούν ορισμένα τρόφιμα και ποτά. Αν και όλα τα τρόφιμα μπορούν να συμπεριληφθούν σε μια υγιεινή διατροφή, αυτό δεν θα ισχύει για άτομα με ειδική / ιατρική διαίτα.

Γιατί είναι σημαντικό το φαγητό;

- Η υγιεινή διατροφή έχει πολλά οφέλη. Όταν τρώμε καλά κοιμόμαστε καλύτερα, έχουμε περισσότερη ενέργεια και καλύτερη συγκέντρωση. ;Άρα, είμαστε υγιείς και ευτυχισμένοι! Η υγιεινή διατροφή πρέπει να είναι μια ευχάριστη κοινωνική εμπειρία. Όταν τα παιδιά και οι νέοι τρώνε και πίνουν καλά, παίρνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για τη σωστή ανάπτυξη και αναπτύσσουν μια καλή σχέση με τα τρόφιμα και άλλες κοινωνικές δεξιότητες.



Τα ενεργά παιδιά και οι νέοι των οποίων η κατανάλωση είναι ισορροπημένη τείνουν:

Να έχουν υγιές σωματικό βάρος

Να αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους

Να έχουν αρκετή ενέργεια για να είναι δραστήριοι

Να έχουν ισχυρότερους μύες και οστά

Να απολαμβάνουν καλύτερη

Τα παιδιά και οι νέοι που τρώνε λίγο ή τρέφονται κακά (π.χ. καταναλώνουν υψηλότερες ποσότητες τροφών και ποτών με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, λιπαρά, ζάχαρη ή / και αλάτι που συχνά ονομάζονται «junk food» όπως πατατάκια, γλυκά και αναψυκτικά) μπορεί:

Να είναι ευερέθιστοι, ευμετάβλητοι ή επιθετικοί

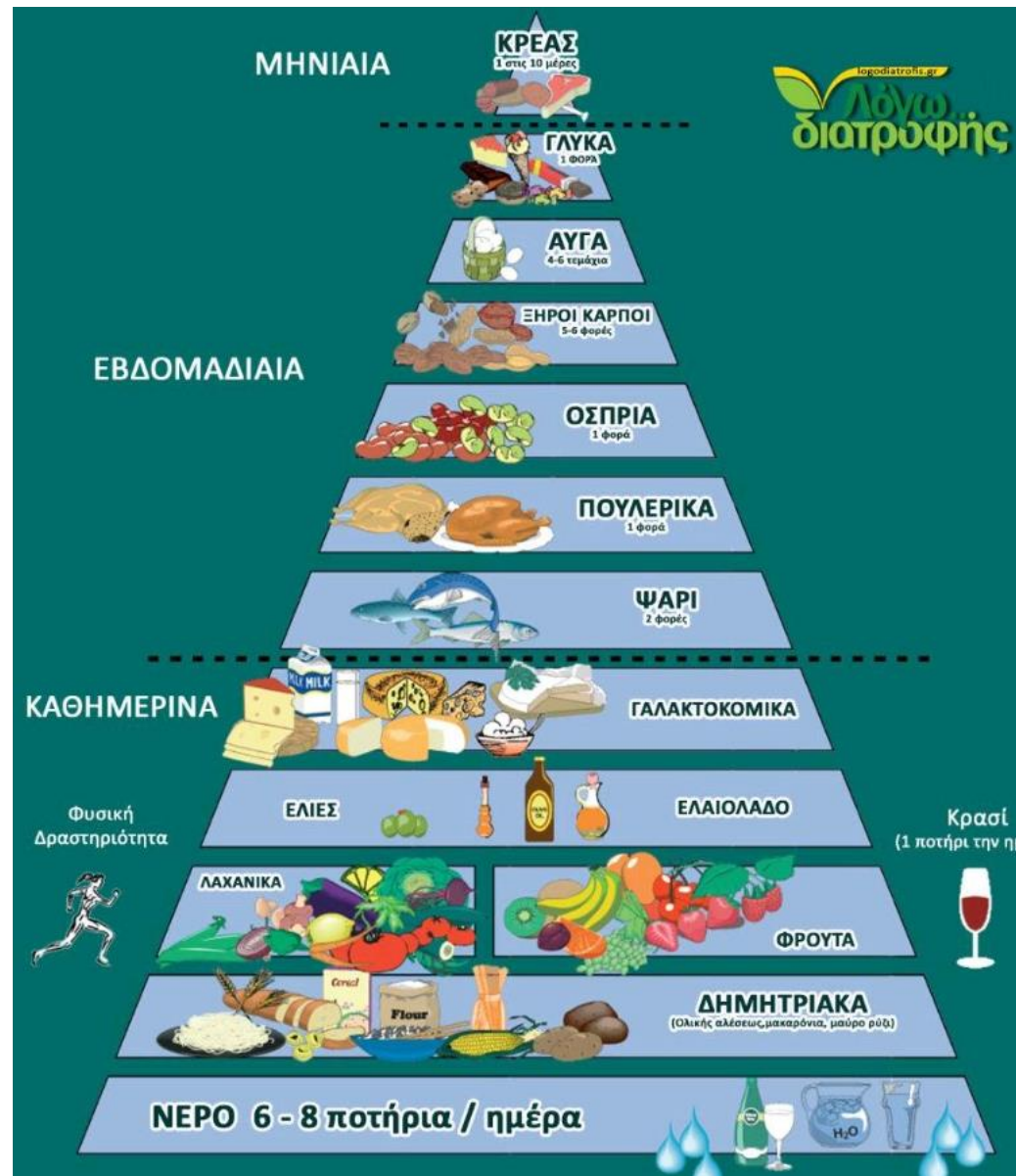
Να Έχουν αδυναμία συγκέντρωσης και εστίασης σε εργασίες

Να Εξοικονομούν λιγότερη ενέργεια για καθημερινές δραστηριότητες

Να μην ενδιαφέρονται για μαθησιακές καταστάσεις και να τα πάνε λιγότερο καλά στο σχολείο

Να Διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης παθήσεων όπως προβλήματα υγείας των δοντιών, καρδιακές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2, υψηλή αρτηριακή πίεση, ορισμένους τύπους καρκίνου, κατάθλιψη, υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία





Επιμέλεια: Μαρούλα Σουρούνη