



Πανελλήνιος Σύλλογος
Διαιτολόγων - Διατροφολόγων



Ένωση Διαιτολόγων –
Διατροφολόγων Ελλάδας

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Τρώω έξυπνα! Νιώθω καλά!

**ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ
Ε-ΣΤ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - Αθήνα 2019

Έξυπνες επιλογές διατροφής για να νιώθεις δυνατός και γεμάτος ζωντάνια!



- ✓ Επιλέγεις καθημερινά τις τροφές εκείνες που βοηθούν το **σώμα** και το **μυαλό** να αναπτυχθούν και να λειτουργούν σωστά!
- ✓ Τρως από όλες τις **ομάδες τροφίμων**, αλλά σε διαφορετικές ποσότητες, για να πετύχεις την ισορροπία!

ΚΑΙ

**Υγεία ! Αντοχή στα αθλήματα!
Καλύτερη απόδοση στο σχολείο!**



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

Πυραμίδα Ισορροπημένης Διατροφής

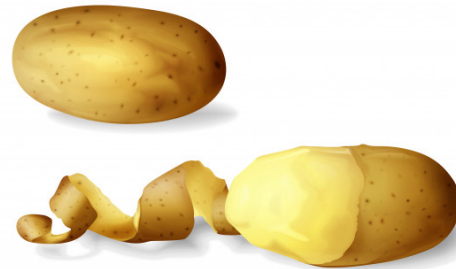


Κοιτάζοντας μέσα στα τρόφιμα θα βρεις...



Υδατάνθρακες (προϊόντα γης) → ενέργεια

α) **άμυλο**: ψωμί- ρύζι-πατάτα- ζυμαρικά



β) **φυτικές ίνες**: λαχανικά-φρούτα-όσπρια-ψωμί ολικής αλέσεως ή σικάλεως



Αντοχή στα αθλήματα και στις καθημερινές ασχολίες!



Πρωτεΐνες → δύναμη

Κρέας- πουλερικά- ψάρια- τυριά- αυγό- όσπρια

✓ Πηγή σιδήρου για δυνατό σώμα και μυς!



Λίπη και Έλαια

Όλα τα λίπη δεν είναι ίδια!



Καλά λιπαρά

Φυτικής προέλευσης

ελαιόλαδο-ελιές

ταχίνι

σουσάμι

ξηροί καρποί

αβοκάντο

μαργαρίνη



Ψάρι = Ω-3 απαραίτητα

λιπαρά οξέα: όσο πιο

λιπαρό, τόσο καλύτερα, αλλά
όχι τηγανητό!



Κακά λιπαρά

Ζωικής προέλευσης



παχύ κρέας και αλλαντικά, πλήρη

γαλακτοκομικά,

λιπαρά τυριά

βούτυρο

λουκάνικα

μαγιονέζα

κρέμα γάλακτος

πίτσες



Προσοχή: ΚΑΙ σε φυτικά λίπη στα τυποποιημένα αρτοσκευάσματα (κρουασάν, σφολιάτες, γλυκά, μπισκότα), πρόχειρο φαγητό-φαστ φουντ.

Βιταμίνες και Ανόργανα συστατικά



- **Βιταμίνη A:** καρότα
- **Βιταμίνη C:** πορτοκάλια, ακτινίδια, φράουλες, ρόδι, ντομάτα, κόκκινες πιπεριές
- **Βιταμίνη E:** ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, σουσάμι
- **Σίδηρος:** κρέας, αυγό, σπανάκι, φακές
- **Ασβέστιο:** γαλακτοκομικά, μπρόκολο, ξηροί καρποί
- **Μαγνήσιο:** δημητριακά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι), σύκα, μπανάνες, σουσάμι, ξηροί καρποί, σοκολάτα, μήλα, βερίκοκα, αγκινάρα, μπρόκολο

Φρούτα και Λαχανικά

Πηγές φυτικές ινών,
βιταμινών Α,С και
ανόργανων συστατικών

- ✓ Ενισχύουν την φυσική άμυνα του οργανισμού
- ✓ Μειώνουν το αίσθημα της πείνας
- ✓ Ενυδατώνουν



Πόσα; 3 φρούτα και 2 λαχανικά την ημέρα!



Με διαφορετικό
χρώμα για ποικιλία
και πολλές
βιταμίνες!!!

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Ισορροπημένη διατροφή

Είναι η διατροφή που περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά δηλαδή περιέχει και από τις τρεις παρακάτω ομάδες τροφίμων:

Και υδατάνθρακες

Και πρωτεΐνες

Και καλά λιπαρά



Τα γεύματα της ημέρας

Πρωινό- δεκατιανό-μεσημεριανό-
απογευματινό-βραδινό!

- ✓ Μέτρο
- ✓ Ποικιλία
- ✓ Ισορροπία



Πρωινό

Ξέρεις ότι...;

Τα παιδιά που τρώνε πρωινό:

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

✓ **Μας παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για να ξεκινήσουμε την ημέρα μας και τις καθημερινές μας δραστηριότητες !!!**





Ιδέες για ένα γευστικό πρωινό



- Γάλα+ δημητριακά ολικής + φρούτο
- Γάλα + ψωμί ολικής αλέσεως + λίγο ταχίνι + λίγο μέλι
- Χυμός φυσικός + ψωμί ολικής αλέσεως + κίτρινο τυρί ή/και αυγό βραστό
- Χυμός + κέικ σπιτικό ή μηλόπιτα ή κουλουράκια σπιτικά
- Γιαούρτι + φρούτο+ βρώμη/ κανέλα
- Κουλούρι με σουσάμι + τυρί + φυσικός χυμός

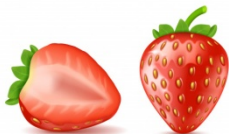


Δεκατιανό

Προετοιμάζουμε το δεκατιανό μας σνακ από το σπίτι για το σχολείο.



Αυτό δείχνει πόσο σωστά φροντίζουμε τον οργανισμό μας και μας κάνει πιο υπεύθυνα άτομα



Νόστιμο και υγιεινό δεκατιανό



- Κουλούρι με σουσάμι και φρούτο
- Κέικ σπιτικό (με φρούτα και ξηρούς καρπούς)
- 1 μικρό κομμάτι πίτα σπιτική και φρούτο
- Τοστ (ψωμί ολικής αλέσεως, τυρί, ντομάτα) και φρούτο ή φυσικός χυμός
- Μπανάνα + ανάλατοι ξηροί καρποί
- Μπάρα δημητριακών και φρούτο
- Φρούτο + μπισκότα ολ.αλέσεως
- Τυρόψωμο / ελιόψωμο (μικρό ατομικό)



Μεσημεριανό

- ✓ Ιδανικά, είναι καλό να καταναλώνεται με όλη την οικογένεια στο τραπέζι και **μακριά από την τηλεόραση ή τον υπολογιστή.**



- ✓ Είναι το μεγαλύτερο γεύμα της ημέρας το οποίο θα πρέπει **να είναι πλήρες, να έχει δηλαδή, ποικιλία τροφών και γεύσεων από όλες τις ομάδες τροφίμων!**

Πλήρη γεύματα

$$= 1 + 2 + 3$$

1.



κρέας,
πουλερικά, ψάρι,
αυγό,
γαλακτοκομικά,
όσπρια

2.



ψωμί,
δημητριακά,
ζυμαρικά,
ρύζι,
πατάτα



φρούτα,
λαχανικά

3.

Απογευματινό σνακ

Προσφέρει ενέργεια για τις απογευματινές δραστηριότητες των παιδιών (διάβασμα, άσκηση, παιχνίδι).



- Μπανάνα και ξηροί καρποί
- Φρούτα ή smoothies ή Αποξηράμενα φρούτα
- Milk shake με γάλα
- Σπιτικό κέικ καρότου με ξηρούς καρπούς
- Ψωμί ολικής αλέσεως με τυρί με χαμηλά λιπαρά
- Γιαούρτι 2% με μέλι
- Ρυζόγαλο
- Παστέλι
- Μπισκότα ολικής αλέσεως με μέλι και ξηρούς καρπούς



Βραδινό

- ✓ Για να κοιμηθώ καλά και να μην πεινώ τρώω πάντα βραδινό!
- ✓ Είναι απαραίτητο γεύμα για να μπορέσει ο οργανισμός να ξαναγεμίσει τις αποθήκες ενέργειας που κατανάλωσε στη διάρκεια της ημέρας



Ιδέες για ένα πλήρες βραδινό

- Μία μέτρια μερίδα από το μεσημεριανό
- Μία πλούσια σαλάτα εποχής με τυρί, αβγό και ψωμί ολικής
- Ομελέτα με τυρί και λαχανικά, ψωμί ολικής
- Ένα γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς.
- Ένα ποτήρι γάλα και ένα τοστ με τυρί και λαχανικά
- Ένα ποτήρι γάλα με δημητριακά, φρούτο και ξηρούς καρπούς





Η ανάγκη για νερό

Το νερό είναι πολύτιμο γιατί:

- Περίπου τα 2/3 του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από **νερό**
- **Είναι κύριο συστατικό του αίματος** και βοηθά στη μεταφορά των θρεπτικών συστατικών στα κύτταρά μας.
- Βοηθάει στην καλή **λειτουργία του πεπτικού συστήματος**
- Διατηρεί **σταθερή την θερμοκρασία** του σώματός μας.



ΝΕΡΟ

- Πίνω νερό συστηματικά, ακόμα και πριν διψάσω
- Έχω πάντα το μπουκάλι μου μαζί στο σχολείο
- Πίνω άφθονο νερό κατά τη διάρκεια και μετά τη γυμναστική
- Χρειάζομαι τουλάχιστον 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα



Και οι λιχουδιές ...;

- **Συνήθως περιέχουν πολύ ζάχαρη, λίπος ή αλάτι**
 - Γλυκά (γλειφιτζούρια, σοκολάτες, τούρτες, πάστες, milkshake, καραμέλες, παγωτά, κρουασάν)
 - Πατατάκια, γαριδάκια
 - Σφολιατοειδή (τυρόπιτα, μπουγάτσα κ.α.)
 - Αναψυκτικά, φρουτοχυμοί
- Δεν τα τρώω καθημερινά γιατί θα χαλάσουν τα δόντια μου αλλά και γιατί δεν είναι πολύ θρεπτικά
 - ✓ **Λίγες φορές μέσα στην εβδομάδα, σε μικρή ποσότητα!!!**



Προσοχή όμως...

- ✓ Σκέφτομαι τι έχω φάει ήδη μέσα στην ημέρα και κάνω «οικονομία» στις λιχουδιές!!!



- ✓ Διαβάζω τις ετικέτες των τροφίμων, για να είμαι ενημερωμένος και να κάνω συνειδητά καλύτερες επιλογές σχετικά με το τι τρώω!

Μέση θρεπτική αξία ανά 100γρ.

Ενέργεια: 380kcal - 1607kj

Πρωτεΐνες	11g
Υδατάνθρακες	70g
(εκ των οποίων Σάκχαρα	3.0g)
Λιπαρά	6.1g
(εκ των οποίων Κεκορεσμένα	2.0g)
Φυτικές Ίνες	4.6g
Νάτριο	0.61g

Να θυμάμαι...

1. Σαλάτα μαζί με το μεσημεριανό μου.
2. Ποικιλία στη διατροφή μου.
3. Να δοκιμάζω νέα τρόφιμα.
4. Δεν υπάρχουν «κακά» και «καλά» τρόφιμα, μόνο «κακές» και «καλές» διατροφικές συνήθειες.



Το φαγητό είναι διασκεδαστικό!

- Πήγαινε με τους γονείς για ψώνια
- Διαλέξτε μαζί τι θα βάλετε στο τραπέζι
- Βοήθησε κι εσύ στο μαγείρεμα και στο σερβίρισμα!



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!



Υγιεινή και Ασφάλεια Τροφίμων

- ✓ Πλένε τα χέρια σου πριν πιάσεις οποιοδήποτε τρόφιμο θέλεις να φας
 - ✓ Πλένε τα χέρια σου κάθε φορά που χρησιμοποιείς την τουαλέτα.
 - ✓ Πλένε καλά όλα τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσεις
 - ✓ Διατήρησε καθαρό το χώρο που προετοιμάζεις το φαγητό σου
-
- Επέλεξε φρέσκα και υγιεινά τρόφιμα
 - Πλένε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και ιδιαίτερα όταν πρόκειται να τα καταναλώσεις ωμά.
 - Μην καταναλώνεις τρόφιμα που έχουν λήξει



Προσέχω τα δόντια μου καθημερινά!



Επισκέπτομαι
συχνά τον
οδοντίατρο
μου



Αποφεύγω
γλυκά και
ζάχαρη πριν
τον ύπνο



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

Σωματική δραστηριότητα !

Η καθημερινή σωματική άσκηση βοηθάει για ένα πιο δυνατό σώμα, πιο γερά οστά, αλλά και πιο καθαρό μυαλό και χαρούμενη διάθεση!



ΠΑΙΖΩ - ΑΘΛΟΥΜΑΙ

Προσπαθώ να έχω **1 ώρα άσκηση κάθε μέρα. Πώς;**

- Συμμετέχω ενεργά στο μάθημα της γυμναστικής.
- Χρησιμοποιώ τα πόδια ή το ποδήλατο για το σχολείο ή τις εξωσχολικές δραστηριότητες.
- Διαλέγω την δραστηριότητα που μου αρέσει και εκτός σχολείου (χορό, μπαλέτο, μπάσκετ, τένις, ποδηλασία, ποδόσφαιρο, κολύμπι, καράτε, πατίνια κ.α.).



ΠΑΙΖΩ - ΑΘΛΟΥΜΑΙ

- ✓ Περνάω περιορισμένο χρόνο μπροστά στην τηλεόραση, τα βιντεοπαιχνίδια και τον υπολογιστή.
- ✓ Λιγότερο από 1-2 ώρες ημερησίως!



Συνοψίζοντας...

- ✓ Τρώω όσο χρειάζομαι, επιλέγοντας τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων
- ✓ Γυμνάζομαι τακτικά, κινούμαι καθημερινά, κάθομαι λιγότερο
- ✓ Θυμάμαι πάντα ότι τα ιδιαίτερα γνωρίσματα του καθενός, είναι αυτά που μας κάνουν ξεχωριστούς και μοναδικούς μεταξύ των δισεκατομμυρίων ανθρώπων στον κόσμο..



ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- ✓ Διατροφο-κουίζ
- ✓ Σταυρόλεξο
- ✓ Ετοιμασία πρωινού στο σχολείο
- ✓ Εκπαιδευτικές επισκέψεις σε εργοστάσιο τυποποίησης προϊόντων, υπεραγορές τροφίμων, λαϊκές αγορές.
- ✓ Συνέντευξη σε οικογένεια (π.χ. παππούς, γιαγιά)
- ✓ Σχεδίαση διαφήμισης τροφίμου
- ✓ Σχεδίαση γεύματος και προέλευση συστατικών
- ✓ Υπολογίστε πόσο νερό πίνετε!

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:

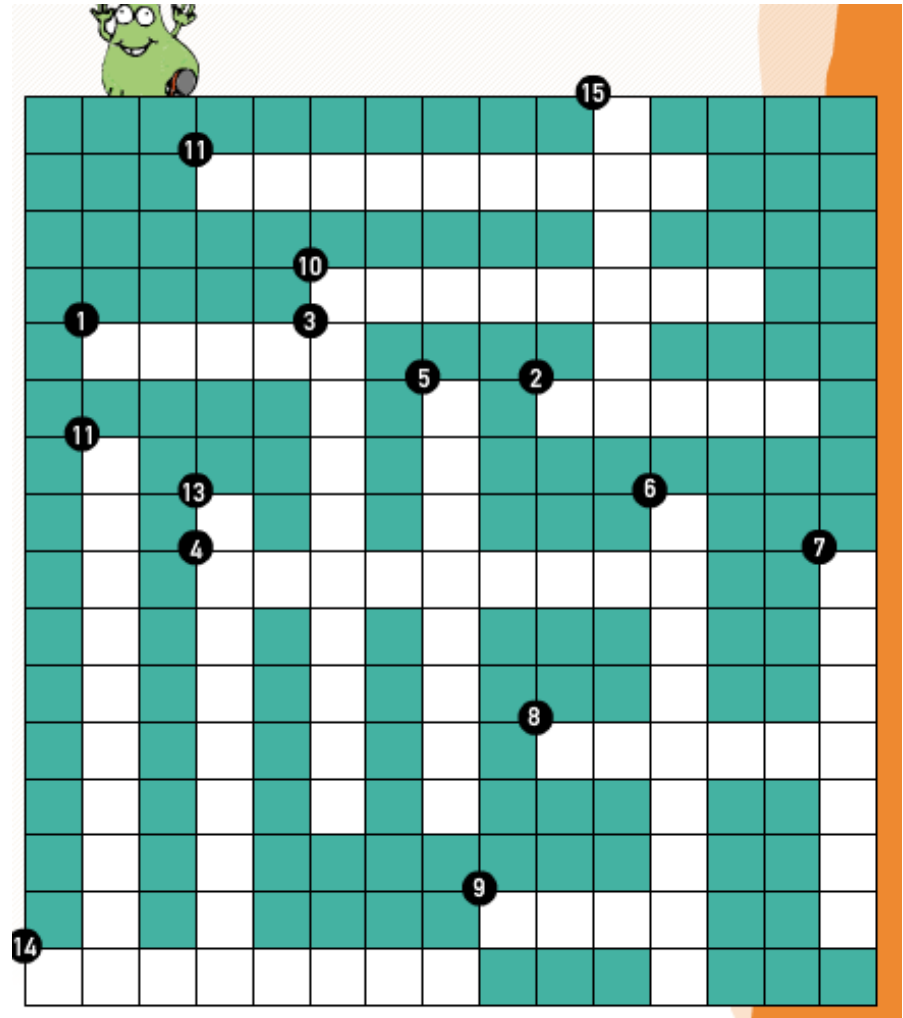
Το σκορ μου

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 τρέφεις 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!

Σταυρόλεξο

1. Πρέπει πάντα να τα πλένουμε, πριν ακουμπήσουμε τα τρόφιμα που θα καταναλώσουμε.
2. Οι εργαζόμενοι στις κουζίνες των χώρων προετοιμασίας φαγητού πρέπει πάντα να φοράνε...
3. Γίνεται υποχρεωτικά στο γάλα για να θανατωθούν όλοι οι παθογόνοι μικροοργανισμοί.
4. «Από το στο τραπέζι του καταναλωτή» είναι η φράση που χρησιμοποιείται για να αποδώσει την ενιαία θεώρηση της ασφάλειας τροφίμων σε όλα τα στάδια, από την παραγωγή ως την κατανάλωση.
5. Οι ... των τροφίμων βρίσκονται στη συσκευασία, δίνουν πληροφορίες για την ταυτότητά τους, και είναι βασικό να τις κοιτάμε πριν επιλέξουμε το προϊόν που θα αγοράσουμε.
6. Λέγονται έτσι οι μικροοργανισμοί που μπορεί να υπάρχουν σε ένα τρόφιμο και που αν δεν καταστραφούν, προκαλούν τροφικές δηλητηριάσεις.
7. Είναι απαραίτητο να το χρησιμοποιούμε για την καθαριότητα των χεριών.
8. Συντηρούμε εκεί τα τρόφιμα για μικρό χρονικό διάστημα.
9. Όσο περισσότερη περιεκτικότητα σε ... έχουν τα τρόφιμα τόσο πιο εύκολα αλλοιώνονται.
10. Χρησιμοποιούνται από τις βιομηχανίες τροφίμων, προκειμένου να βελτιώσουν τα χαρακτηριστικά και τον χρόνο ζωής των προϊόντων.
11. Αναγράφονται υποχρεωτικά στις ετικέτες των τροφίμων.
12. Προαιρετικά στις ετικέτες των τροφίμων αναγράφονται ταστοιχεία του προϊόντος.
13. Το ... των τροφίμων αποτελεί τρόπο καταστροφής των παθογόνων μικροοργανισμών.
14. Ο τόπος συντήρησης των τροφίμων σε θερμοκρασία μικρότερη των -18 οC λέγεται έτσι.
15. Τα τρόφιμα που δεν απαιτούν ψύξη πρέπει να τα κρατάμε σε δροσερό και μέρος.



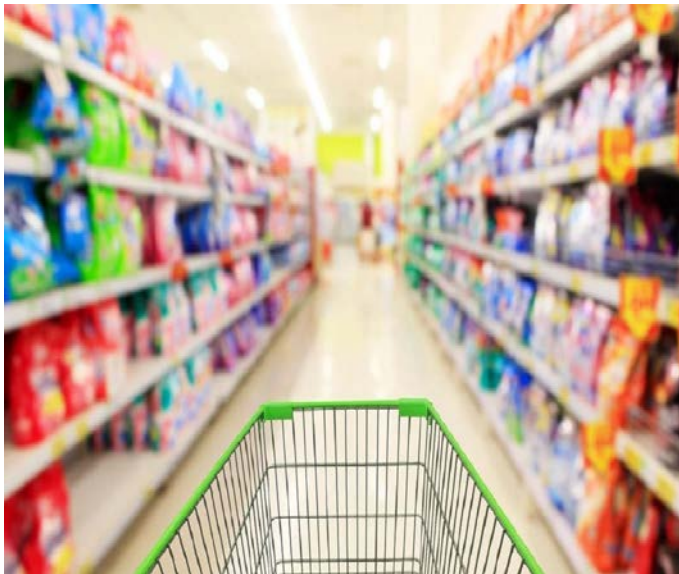
Ετοιμασία πρωινού στο σχολείο

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



Εκπαιδευτικές επισκέψεις

Επίσκεψη σε εργοστάσιο τυποποίησης προϊόντων, υπεραγορές τροφίμων, λαϊκές αγορές.



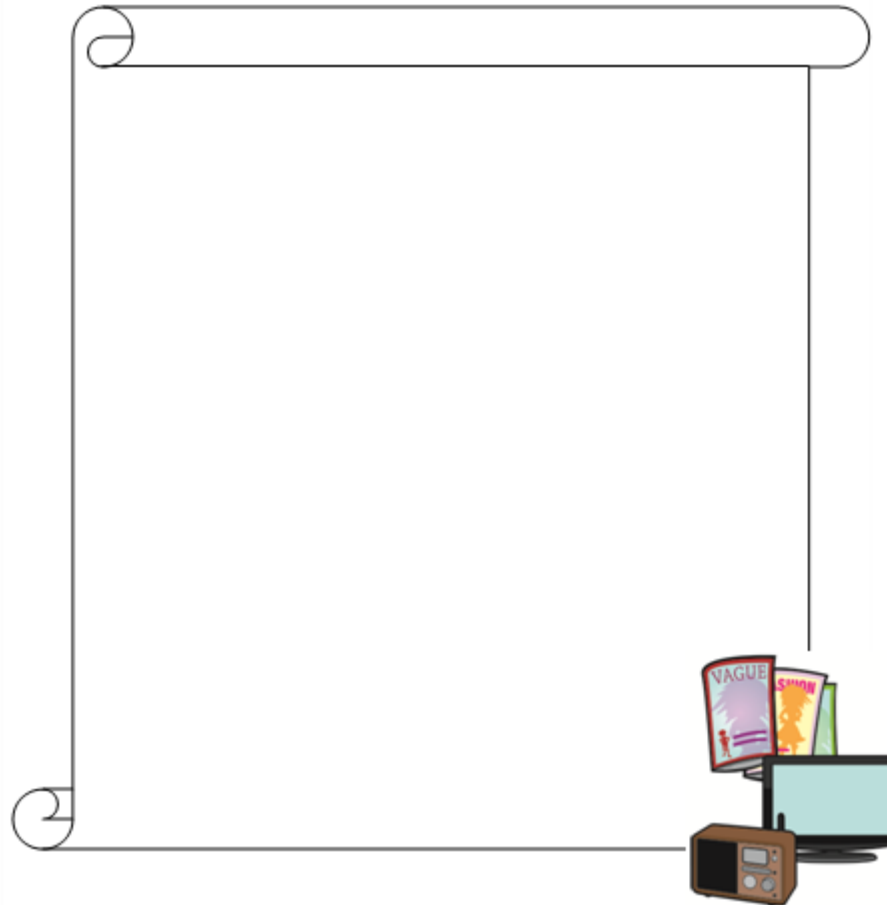
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΣΕ ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ ΚΑΙ ΓΙΑΓΙΑΔΕΣ: ΩΣ ΝΕΟΙ ΤΙ ΕΤΡΩΓΑΝ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ, ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ, ΒΡΑΔΙΝΟ ΚΑΙ ΤΙ ΟΤΑΝ ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΑΝ.



Διαφήμιση τροφίμου

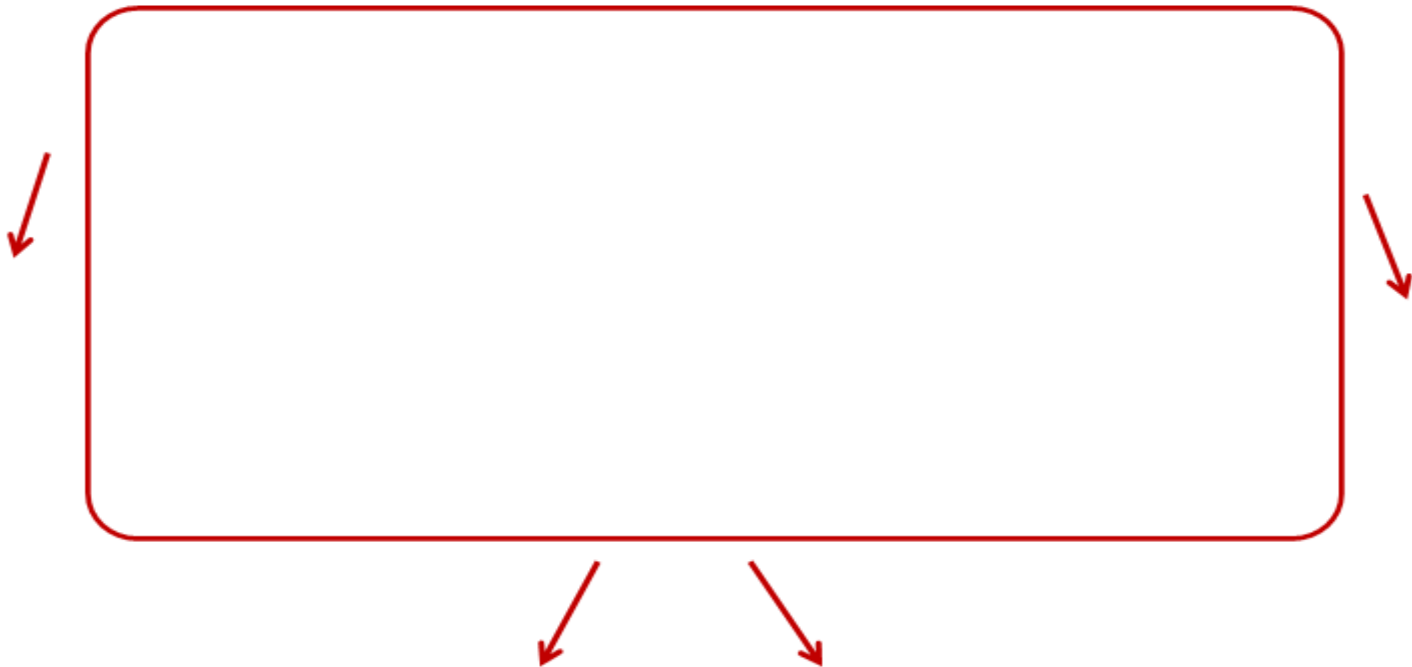
Σχεδίασε μια διαφήμιση για το αγαπημένο σου τρόφιμο
Τι θα έκανες για να το κάνεις ελκυστικό; Τι νομίζουν οι φίλοι σου;



Από πού είναι το γεύμα μου;

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

Μέχρι και οκτώ 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.



Υπολογίστε πόσο νερό πίνετε!

Για να διαπιστώσετε αν πίνετε την κατάλληλη ποσότητα:

- 1.** Μετρήστε τα ποτήρια νερού που πίνετε σε όλη τη διάρκεια της ημέρας!
- 2.** Επαναλάβετε για τρεις ημέρες!
- 3.** Συγκρίνετε με τους συμμαθητές σας και συζητήστε, γιατί πίνετε ή δεν πίνετε πολύ νερό.
- 4.** Σκεφτείτε σε ποιες περιπτώσεις χρειάζεται να πίνετε περισσότερο νερό!