

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**  
**ΣΟΥΛΤΑΝΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ (ΚΛΑΔΟΣ ΠΕ78-ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ)**

**ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ- ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

Αγαπητά μου, παιδιά! Όλη τη χρονιά συχνά στα μαθήματά μας μιλούσαμε για την υγιεινή διατροφή. Αν επιλέξουμε τις κατάλληλες τροφές, αν τις συνδυάσουμε σωστά κάθε μέρα, τότε θα μένουμε υγιείς, θα κρατάμε τον εαυτό μας δυνατό! Πάμε να θυμηθούμε αρχικά τις κατηγορίες τροφών. Αυτές είναι τα **γαλακτοκομικά, κρέας πουλερικά και ψάρια, δημητριακά και όσπρια, φρούτα και λαχανικά, έλαια**. Μαζί με αυτά κάθε μέρα πρέπει να πίνουμε πολύ νερό!

**ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ-ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**



## **1η ομάδα - Γαλακτοκομικά**

Τα γαλακτοκομικά είναι τροφές που παράγονται με βασικό συστατικό το γάλα. Δηλαδή γάλα, τυρί, γιαούρτι, κρέμες, παγωτό, κεφίρ κ.α. Έχουν ασβέστιο, που κάνει τα κόκκαλά μας δυνατά.



## **2η ομάδα- Κρέας, πουλερικά και ψάρια**

Οι τροφές που υπάρχουν σε αυτήν την κατηγορία δυναμώνουν τον οργανισμό μας. Έχουν μέσα τους πρωτεΐνες και μέταλλα. Στο κρέας και τα πουλερικά ανήκει ο,τι μπορείτε να βρείτε όταν επισκεφθείτε ένα κρεοπωλείο (μοσχαρίσιες μπριζόλες, κιμάς, χοιρινό, λουκάνικο, συκώτι, αρνί, κασίκι, κοτόπουλο, γαλοπούλα κ.α.). Στα ψάρια ο, τι προέρχεται από τη θάλασσα και μπορείτε να το αγοράσετε από ένα ιχθυοπωλείο (μπαρμπούνια, σαργούς, τσιπούρες, γάυρους, μελανούρια και άλλα πολλά, χταπόδια, γαρίδες, καλαμάρια και άλλα).



### **3η ομάδα- δημητριακά και όσπρια**

Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν τα προϊόντα που μπορούμε να βρούμε σε ένα φούρνο. Προέρχονται από τη γη, από το σιτάρι, το κριθάρι, το καλαμπόκι, ή είναι όσπρια. Τα δημητριακά επεξεργάζονται, δηλαδή αλέθουμε το σιτάρι, το καλαμπόκι ή το κριθάρι, γίνονται αλεύρι, το αλεύρι ζυμώνεται και φτιάχνουμε τα προϊόντα που θέλουμε. Γνωστά δημητριακά είναι το ψωμί, οι φρυγανιές, οι μπάρες δημητριακών, τα κορν-φλεκς, το φύλλο της τυρόπιτας, κέικ, μπισκότα, ζυμαρικά όπως μακαρόνια, πάστα, τორτελίνια, χυλοπίτες κ.α. Όσπρια γνωστά σε όλους είναι οι φακές, η φάβα, οι γίγαντες, τα φασόλια κ.α.



### **4η ομάδα- Φρούτα και λαχανικά**

Αυτή η ομάδα έχει να μας δώσει πολλές βιταμίνες και νερό, μας κρατά υγιείς και δυνατούς και πρέπει να τρώμε κάθε μέρα πολλά από αυτά.

Τα φρούτα είναι οι καρποί, αυτά που μπορούμε να κόψουμε και να συνεχίσει να ζει το φυτό (φράουλες, μήλα, αχλάδια, ροδάκινα, κεράσια, καρπούζια, πεπόνια κ.α.).

Τα λαχανικά είναι οι ρίζες, τα φύλλα, αλλά και το μέρος του φυτού που μπορεί να φαγωθεί. Συνήθως τα χρησιμοποιούμε στις σαλάτες μας ή μες τα φαγητά μας. Μπορούμε να τα φάμε ωμά ή μαγειρεμένα

(μανιτάρι, αγγούρι, μελιτζάνα, κολοκύθι, καρότο, αρακάς, σπανάκι, φασολάκια, μαρούλι, λάχανο, ραπανάκι, γογγύλι, πατάτα κ.α.)



#### 5η ομάδα- Έλαια

Σε αυτήν την ομάδα περιλαμβάνονται το λάδι, οι μαργαρίνες, οι ελιές, το βούτυρο, η μαγιονέζα. Όλα αυτά μας δίνουν πολλή ενέργεια, αλλά πρέπει να τρώμε μικρές ποσότητες.



Όλα τα παραπάνω πρέπει να τα συνδυάζουμε κάθε μέρα, για να παίρνει ο οργανισμός τα συστατικά που θα τον κάνουν δυνατό και υγιή. Πρωτεΐνες, μέταλλα, υδατάνθρακες, βιταμίνες κι άλλα σημαντικά συστατικά, πάντα όμως με μέτρο. Είναι καλό να αποφεύγουμε τα έτοιμα φαγητά και να προτιμάμε αυτά που φτιάχνουμε στο σπίτι. Τι όμορφα να συνοδεύονται με ένα ποτήρι χυμό, γάλα ή νερό!

## ΠΙΑΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



**ΑΣΚΗΣΗ!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications



## Μεσημεριανό & Δείπνο



# Το υγιεινό «πιάτο» διατροφής

## Λαχανικά

Τα λαχανικά πρέπει να αποτελούν τουλάχιστον το 1/4 των τροφών που τρώμε. Όσο πιο ποικίλα είναι τα λαχανικά και οι μέθοδοι παρασκευής, τόσο το καλύτερο. Οι πατάτες δεν μετρούνται ως λαχανικά, αλλά ανήκουν στην κατηγορία των υδατανθράκων.

## Φρούτα

Τα φρούτα αποτελούν το δεύτερο τέταρτο της πιάτου. Η πιο υγιεινή και πιο θρεπτική επιλογή είναι να φάτε φρούτα διαφόρων ειδών και χρωμάτων, που είναι φρέσκα. Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα φρούτα με την κατανάλωση λαχανικών.

## Έλαια και Λίπη

Οιξηροί καρποί, το αβοκάντο και τα ψάρια είναι οι πηγές των πιο πολύτιμων ελαίων και λιπαρών. Το βούτυρο και τα φυτικά έλαια αποτελούν επίσης κατάλληλες επιλογές. Αποφύγετε τη μαργαρίνη και περιορίστε άλλα βιομηχανικά τροποποιημένα λίπη και έλαια.



## Ποτά

Προτιμήστε το νερό και το τσάι χωρίς ζάχαρη. Αποφύγετε αλκοόλ και ποτά που περιέχουν ζάχαρη.

## Υδατάνθρακες

Προτιμήστε υδατάνθρακες στη φυσική τους μορφή, όπως βρώμη, ψωμί σίκαλης και άγριο ρύζι. Είναι σημαντικό να περιορίσετε την κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων λευκού αλευριού.

## Πρωτεΐνες

Καλές πηγές πρωτεΐνης είναι τα ψάρια, τα φασόλια και τα όσπρια, οιξηροί καρποί, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το κρέας. Μεγαλύτερη αναλογία φυτικών πρωτεϊνών προτιμάται. Επιλέξτε ανάλογα με τη γεύση σας και τη διατροφική σας φιλοσοφία.

## Τρόπος ζωής

Συνολικά προτιμώνται τα βιολογικά προϊόντα, καθώς και εκείνα που παράγονται τοπικά, σε σχέση με τα επεξεργασμένα ή έτοιμα φαγητά, που συνήθως είναι χαμηλής ποιότητας. Εκπλέον, βάλτε την άσκηση στη ζωή σας, κοιμηθείτε καλά και να αφιερώσετε χρόνο στον εαυτό σας και στους φίλους σας.



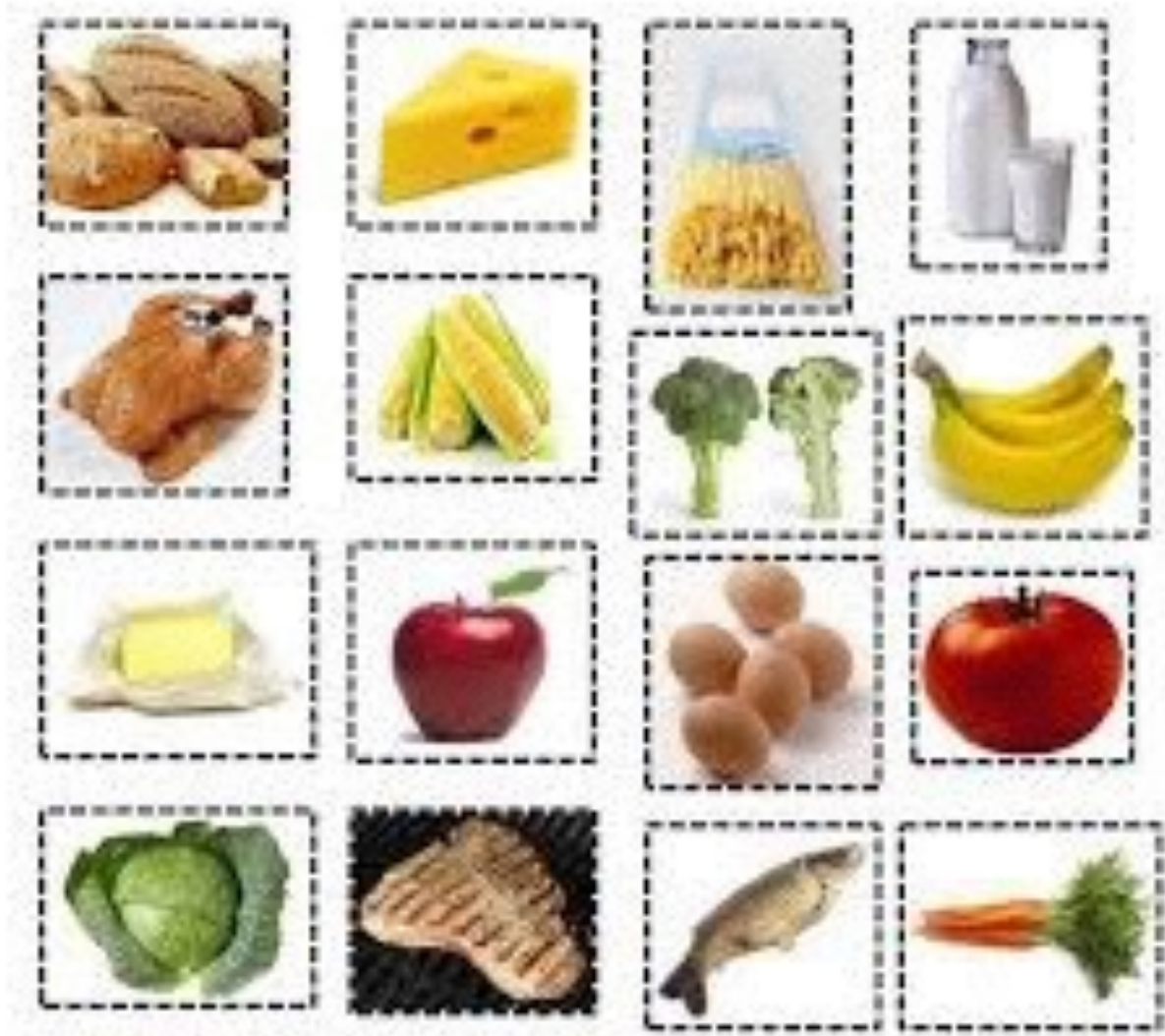
Ώρα για σκέψη...

Ασκήσεις.

- 1) Αναγνωρίζω τις τροφές που υπάρχουν στο ψυγείο του σπιτιού μου. Σε ποια κατηγορία ανήκουν;

2) Ανοίγω τα ράφια που αποθηκεύω τα τρόφιμα. Με τη βοήθεια των ανθρώπων μου αναγνωρίζω τα τρόφιμα και βρίσκω σε ποια κατηγορία ανήκουν.

3) Αναγνωρίζω τις εικόνες. Σε ποια ομάδα τροφών ανήκουν; Ποια από τα τρόφιμα τρώω συχνά; Ποια καθόλου; Γιατί;



4) Σκέφτομαι το αγαπημένο μου φαγητό (για παράδειγμα παστίτσιο). Από ποιες ομάδες τροφών αποτελείται;

5) Γράφω τις αγαπημένες μου τροφές από κάθε ομάδα!

Καλή επιτυχία!