

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ & ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Ν. ΣΕΡΡΩΝ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΣΕΡΡΩΝ



Γειά σας παιδιά!
Είμαι ο Ευγένιος Καροτένιος
και μαζί θα μάθουμε τα μυστικά
της Μεσογειακής Διατροφής



Είμαστε ό,τι τρώμε...



ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ - ΓΟΝΕΙΣ



Στη βάση της πυραμίδας
βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει
να καταναλώνουμε καθημερινά
και όσο ανεβαίνουμε προς τα πάνω
η συχνότητα πρέπει
να μειώνεται



Την επιστημονική επιμέλεια του εντύπου είχαν οι διαιτολόγοι του νομού μας:

Μπακιρτζή Αρχοντούλα abakirtzi@yahoo.gr - **Δήμος Νικόλαος** nidimos@hotmail.com - **Κατσαβούνη Λίνα** linakatsavouni@gmail.com
Μητουσούδης Κωνσταντίνος mitousou@otenet.gr - **Μπαδέκα Σοφία** sofiampadeka@yahoo.gr - **Πύργος Γιώργος** pyrgos2911@yahoo.gr
Σιώπης Στυλιανός stsiopis@gmail.com - **Χατζηηλίας Πέτρος** p.chatziliias@gmail.com

Ομάδα έργου:

Σοφία Ευθυμιάδου, Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ν.Σερρών, sofiaeft@gmail.com
Κωνσταντίνος Μπούκικας, Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν.Σερρών
Νίκος Αθανασίου, Επιστημονικός Συνεργάτης ΕΠΑΝΕΣΕΡ (Επιμελητήριο Σερρών)

Γιατί
τρώμε;



για να εκκεντώμαστε
για να είμαστε υγιείς
για να μεγαλώσουμε
για να κινούμαστε

Το σώμα μας είναι σαν μια μηχανή.
Η τροφή είναι το καύσιμο που την κινεί.
Ανάλογα με την τροφή-καύσιμο που επιλέγουμε
έχουμε μέτρια ή άριστη απόδοση της μηχανής μας.



ΔΙΑΛΕΞΕ ΠΟΙΑ
ΜΗΧΑΝΗ ΘΕΛΕΙΣ
ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙΣ



Η μηχανή μας για να δουλεύει όλη
μέρα, πρέπει να εφοδιάζεται συνεχώς.
Έτσι λοιπόν κάθε γεύμα είναι πολύ
σημαντικό και δεν πρέπει
να παραλείπεται



επεξεργασμένοι
υδατάνθρακες

γαριδάκια

fast
food

γλυκά

ζάχαρη

αναψυκτικά



φρούτα

λαχανικά

ψωμί-δημητριακά
ολικής αλέσεως

όσπρια





Οι Ομάδες
Τροφίμων

**ΚΡΕΑΣ,
ΨΑΡΙ, ΑΥΓΟ**
Απαραίτητο
για την ανάπτυξη,
πλούσια πηγή
σιδήρου

ΠΑΧΑΝΙΚΑ
Πλούσια
σε φυτικές ίνες,
βιταμίνες,
αντιοξειδωτικά
και νερό

ΦΡΟΥΤΑ
πλούσια
σε βιταμίνες,
ιχνοστοιχεία,
νερό,
φυτικές ίνες

**ΨΩΜΙ &
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
ΟΛΙΚΗΣ ΑΠΕΞΕΩΣ**
Πηγή ενέργειας,
πλούσια σε βιταμίνες
και φυτικές ίνες

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
Πλούσια
σε ασβέστιο
για γερά οστά
και δόντια

ΛΙΠΗ
είναι καλά
και κακά και πρέπει
να καταναλώνονται
σε μικρές
ποσότητες

ΠΡΩΙΝΟ

ΜΕΣΗ-
ΜΕΡΙΑΝΟ

ΣΝΑΚ

ΔΕΙΠΝΟ

ΣΝΑΚ



ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ

σε βοηθούν να αναπτυχθείς και να αποκτήσεις ένα γερό σώμα



ΤΑ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ: κρέας, ψάρι, όσπρια, πουλερικά, γαλακτοκομικά

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

σου δίνουν ενέργεια για το διάβασμα και το παιχνίδι σου



ΤΑ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ: φρούτα, λαχανικά, ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, πατάτες

ΛΙΠΗ

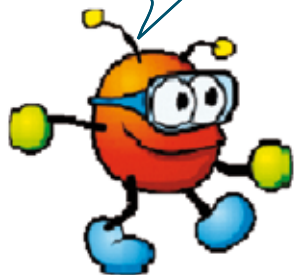
σε μικρές ποσότητες βοηθούν τον οργανισμό μας να παίρνει ενέργεια και νοστιμεύουν το φαγητό



ΤΑ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ: ελαιόλαδο, ελιές, φυτικά λίπη, ξηρούς καρπούς

ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

σε βοηθούν να έχεις γερά δόντια και κόκαλα, λαμπερό δέρμα και γερά μαλλιά



ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

δεν αρρωσταίνουμε και λειτουργεί σωστά το σώμα μας



ΝΕΡΟ

το μισό σώμα σου είναι νερό χωρίς αυτό δεν υπάρχει ζωή



Οι τροφές δεν έχουν μόνο θερμίδες!



Γιατί πρέπει
να τρώμε
πρωινό



ΠΡΩΙΝΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ
καλύτερη συγκέντρωση
και επιδόσεις
σε μαθήματα
και αθλήματα,
φυσιολογικό βάρος
χωρίς εστερήσεις,
παιδιά χαρούμενα
και δραστήρια



αφιερώνετε 5 λεπτά στον
οργανισμό σας το πρωί,
για να σας ανταποδίδει
όλη την ημέρα



ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΣΕ ΚΑΝΕΙ
ΠΙΟ ΕΞΥΠΝΟ ΚΑΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟ



ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΡΩΙΝΟΥ

Α. 1 ποτήρι γάλα με 4-5 κουταλιές
σούπας δημητριακά.

Β. 1 ποτήρι γάλα με 2 φρυγανιές
και μέλι.

Γ. 1 ποτήρι γάλα με 1 τoστ με τυρί
και άπαχο ζαμπόν.

Δ. 1 ποτήρι γάλα και 1 κουλούρι.

Ε. Φυσικό χυμό με 1 φέτα ψωμί
και τυρί.

Στ. Γιαούρτι με φρέσκα φρούτα.



Στο διάλειμμα
Ενδιάμεσα
γεύματα



ΓΙΝΕ ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΣΟΥ



Μην ξεχνάτε να πίνετε
ευχάριστα νερό



ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ-ΣΝΑΚ

Είναι ότι τσιμπάμε ανάμεσα στα γεύματα. Είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της διατροφής μας, αλλά χρειάζεται μεγάλη προσοχή, γιατί συνήθως λάθος επιλογές μας παχαιίνουν. Επιλέξτε ανάμεσα σε:

- φρούτα ή φρέσκους χυμούς
- γιαούρτι
- μπάρες δημητριακών
- 2 μπισκότα δημητριακών
- 1 μικρό παστέλι
- 1 χούφτα ξηρούς καρπούς ή αποξηραμένα φρούτα

ΣΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

1. Σάντουιτς με διάφορους τύπους ψωμιού και με διαφορετικά, κάθε φορά, είδη για την γέμισή του.
2. Σπιτική πίτα ή κέικ.
3. Κουλούρι σουσαμίνιο.
4. Φρέσκα φρούτα ή χυμό, που μεταφέρονται εύκολα και δεν λερώνουν, όπως μήλο, αχλάδι, μανταρίνια, μπανάνα.

Μεσημεριανό γεύμα



Πλένουμε πάντα τα χέρια προτού φάμε



ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΑΣ ΠΑΝΤΑ

1. με σαλάτα εποχής
2. ψωμί ή ρύζι ή πατάτα ή πουρέ ή ζυμαρικά
3. τυρί ή γιαούρτι σε μικρή ποσότητα

ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Θυμόμαστε να πλένουμε τα δόντια μας μετά το φαγητό. Έτσι έχουμε γερά δόντια





Δείπνο

Το πρωί
τρώμε
σαν βασιλιάδες



Το μεσημέρι
τρώμε
σαν άρχοντες



Το βράδυ
τρώμε
σαν φτωχοί



Πλένουμε πάντα
τα δόντια μας
μετά το δείπνο



ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΒΡΑΔΙΝΟΥ

Μπορούμε να επιλέξουμε
ανάμεσα σε:

- μικρότερη μερίδα από το μεσημεριανό γεύμα
- τόστ με 1 ποτήρι γάλα
- γάλα με δημητριακά
- 1 κομμάτι πίτα
- 1 γιαούρτι με μέλι
- σαλάτα με 1 αυγό βραστό και 1 λεπτή φέτα ψωμί



Ο κύριος
Ευγένιος
Καροτένιος
σας συμβουλεύει

Ξύπνα λίγο πιο νωρίς και φάε ΠΡΩΙΝΟ γεύμα. Είναι η ΔΥΝΑΜΗ σου.

Πάρε στο σχολείο κολατσιό από το σπίτι. Γίνε εσύ το καλό παράδειγμα για τους συμμαθητές σου!!!

Απόφυγε να τρως πολύ συχνά έτοιμες λιχουδιές και πολλά γλυκά γιατί κινδυνεύεις να αυξήσεις το βάρος σου και να χαλάσεις τα δόντια σου.

Να πίνεις αρκετό νερό

Να προτιμάς τους φυσικούς χυμούς από τα αναψυκτικά.

Να τρως σπιτικά φαγητά! Είναι πιο υγιεινά από αυτά που παίρνουμε απ' έξω!

Να τρως καθημερινά φρούτα και λαχανικά για να παίρνεις τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που περιέχουν. Σε κάνουν πιο ΔΥΝΑΤΟ.

Απόφυγε να τρως όρθιος και γρήγορα ή μπροστά στην τηλεόραση!

Κάθε οργανισμός πρέπει να έχει το δικό του βάρος. Για να το μάθω μπορώ να ρωτήσω το γιατρό ή το διαιτολόγο μου.

Να ασχολείσαι τακτικά με τα αθλήματα που σου αρέσουν. Η άσκηση βοηθά στην καλή λειτουργία της καρδιάς μας και βελτιώνει την φυσική κατάσταση και τη διάθεσή μας!!!



Φυσική άσκηση και υγεία

Το πιο σημαντικό παιδιά είναι ότι η σωματική άσκηση πρέπει να γίνει συνήθειά σας και να γυμνάζεστε συχνά, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας

Γιατί πρέπει να γυμνάζομαι;

Εάν ασκείσαι θα βελτιώσεις τις επιδόσεις σου και στα μαθήματα αλλά και στα παιχνίδια που παίζεις με τους συμμαθητές σου.

Επιπλέον, κερδίζεις και τόσα άλλα σημαντικά πράγματα για τον οργανισμό σου όπως:

- ➔ χτίζεις ένα υγιές και γερό σώμα
- ➔ βελτιώνεις τη στάση του σώματός σου
- ➔ βελτιώνεις την αντοχή σου
- ➔ διατηρείς το σωστό σου βάρος

ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΑΣΚΗΘΩ:

- βόλτα με το ποδήλατο
- κολύμπι στην πισίνα
- τρέξιμο στο πάρκο ή στο γήπεδο
- ο χορός σε ομάδα ή και από μόνοι σας στον καθρέφτη σας
- συμμετοχή στο μάθημα της γυμναστικής στο σχολείο
- βόλτα με το σκύλο στο πάρκο
- παιδικά παιχνίδια στα διαλείμματα όπως σκοινάκι, λάστιχο, κρυφτό, κνημητό, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ





γράμμα
για τους
γονείς σας



- Αγαπητοί μας γονείς...
- ✓ Πρέπει και εμείς και τα παιδιά μας να τρώμε πρωινό έστω και αν αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ξυπνήσουμε 15 λεπτά νωρίτερα!!!
 - ✓ Φροντίζουμε να υπάρχει σχεδόν πάντα μαγειρεμένο φαγητό στο σπίτι.
 - ✓ Επιλέγουμε ένα από τα τρία βασικά γεύματα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό ή βραδινό) και τρώμε όλοι μαζί.
 - ✓ Πρέπει σε εβδομαδιαία βάση να μαγειρεύουμε τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων (όπως λαχανικά, όσπρια, ψάρι, κρέας).
 - ✓ Μαγειρεύουμε τα τρόφιμα που δεν τρώνε τα παιδιά με έναν διαφορετικό και ελκυστικό τρόπο.
 - ✓ Δεν ξεχνάμε να φροντίζουμε για τα ενδιάμεσα γεύματα των παιδιών.
 - ✓ Περιορίζουμε τα γεύματα εκτός σπιτιού σε 1 με 2 φορές την εβδομάδα.
 - ✓ Δεν επιβραβεύουμε ποτέ τα παιδιά μας με φαγητό ή γλυκό.
 - ✓ Δεν πιέζουμε το παιδί μας να φάει όλο το φαγητό του (σεβασμός στο αίσθημα του κορεσμού).
 - ✓ Μαγειρεύουμε μαζί με τα παιδιά μας!!!
 - ✓ Δίνουμε συγκεκριμένες οδηγίες σχετικά με το φαγητό των παιδιών μας σε αυτούς που τα προσέχουν όταν εμείς λείπουμε.
 - ✓ Καταργούμε, αν έχουμε, το ντουλάπι με τις λιχουδιές.
 - ✓ Δεν δίνουμε υπερβολικό χατζιλίκι στα παιδιά μας, γιατί το ξοδεύουν σε λιχουδιές.
 - ✓ Παρακολουθούμε τη σωματική ανάπτυξη των παιδιών μας σε μηνιαία βάση μετρώντας το βάρος και το ύψος τους!!! Δεν ξεχνάμε να συμβουλευόμαστε τους ειδικούς!
 - ✓ Δεν υποβάλλουμε ποτέ το παιδί μας σε υποθερμιδικές δίαιτες!!!
 - ✓ Φροντίζουμε ΕΜΕΙΣ να είμαστε το ΣΩΣΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ για τα παιδιά μας!!!

Με υγεία, Ευγένιος Καροτένιος



ΠΡΟΪΟΝΤΑ της ΣΕΡΡΑΪΚΗΣ ΓΗΣ

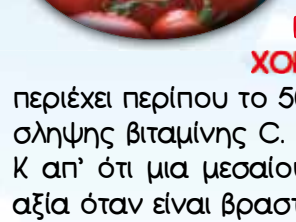


ΡΥΖΙ: Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο, βιταμίνες Β καθώς και βιταμίνη Ε και δεν προκαλεί αλλεργίες.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ: Στο νομό Σερρών λειτουργούν βιοτεχνίες και βιομηχανίες που παρασκευάζουν φρέσκο παστεριωμένο γάλα, παραδοσιακό πρόβειο και αγελαδινό γιαούρτι, παγωτό, επιδόρπια γιαουρτιού και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα (βούτυρο, ξινόγαλα κ.ά.), που ξεχωρίζουν για τη γεύση και την ποιότητά τους και αποτελούν πλούσιες πηγές ασβεστίου και βιταμινών.



ΝΤΟΜΑΤΑ: Η ντομάτα είναι πλούσια σε βιταμίνη C, κάλιο και λυκοπένιο. Το λυκοπένιο, που της δίνει το κόκκινο χαρακτηριστικό της χρώμα, είναι αντιοξειδωτική ουσία η οποία έχει ιδιαίτερα ωφέλιμη δράση για την υγεία μας.



ΠΑΤΑΤΕΣ ΑΝΩ ΒΡΟΝΤΟΥΣ - ΟΡΕΙΝΗΣ - ΧΟΡΤΕΡΟΥ:

Μια πατάτα μετρίου μεγέθους περιέχει περίπου το 50% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης C. Περιέχει σχεδόν τη διπλάσια ποσότητα Κ απ' ό τι μια μεσαίου μεγέθους μπανάνα. Η θερμιδική της αξία όταν είναι βραστή ή ψητή ανέρχεται σε 90 Kcal/100gr περίπου. Προσοχή όμως όταν την καταναλώνουμε τηγανιτή γιατί η θερμιδική της αξία διπλασιάζεται ή και τριπλασιάζεται!





ΑΛΕΥΡΙ: Αποτελεί πλούσια πηγή υδατανθράκων και βιταμινών Β. Το αλεύρι και τα προϊόντα που παράγονται από αυτό βρίσκονται στη βάση της Μεσογειακής Διατροφικής Πυραμίδας.

ΡΟΔΙ: Ο καρπός του ροδιού και ο χυμός του έχουν ιδιαίτερα πλούσια αντιοξειδωτική δράση και η κατανάλωσή τους ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και βοηθά στην πρόληψη πολλών παθήσεων.



ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ: Η σπιρουλίνα είναι ένα κυανοπράσινο μικροσκοπικό φύκι, που έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, μεταλλικών αλάτων και λιπαρών ουσιών που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό. Κύριο πλεονέκτημά της είναι ότι οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία που περιέχει είναι 100% φυτικά και δεν περιέχουν τοξικά κατάλοιπα. Περιέχει 58 φορές περισσότερο σίδηρο από το σπανάκι.

ΒΟΥΒΑΛΙΣΙΟ ΚΡΕΑΣ: Το κρέας του βουβαλιού περιέχει τα χαμηλότερα λιπαρά και χοληστερόλη καθώς και αυξημένες τιμές σιδήρου σε σχέση με τα άλλα κρέατα, στοιχεία που φανερώνουν την υψηλή διατροφική του αξία.



ΣΤΡΟΥΘΟΚΑΜΗΛΟΣ: Το κρέας της είναι χαμηλό σε λιπαρά και αποτελεί πλούσια πηγή σιδήρου και βιταμινών

ΜΕΛΙ ΣΕΡΡΩΝ: Το μέλι είναι μια πολύτιμη φυσική τροφή με σπουδαία διατροφική αξία. Μια κουταλιά μέλι έχει 30% περισσότερη γλυκαντική δύναμη από μια κουταλιά ζάχαρη. Είναι το σημαντικότερο γλυκαντικό στοιχείο της Μεσογειακής διατροφής.



ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ : Οι ξηροί καρποί έχουν πλούσια αντιοξειδωτική δράση! Η κατανάλωσή τους όταν γίνεται με μέτρο θωρακίζει την άμυνα του οργανισμού μας.

ΖΑΧΑΡΗ: Η ζάχαρη λόγω της χημικής της σύστασης αποτελεί άμεση πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Προσοχή.. η κατανάλωσή της πρέπει να γίνεται με μέτρο!





ΟΥΖΟ - ΚΡΑΣΙ: Το ούζο και το κρασί παράγονται με τον παραδοσιακό τρόπο από καθαρά ελληνικές πρώτες ύλες, στοιχεία που εγγυώνται την άριστη ποιότητα, το πλούσιο άρωμα και τη μοναδική τους γεύση. Στην περιοχή των Σερρών υπάρχουν επισκέψιμα οινοποιεία και αμπελώνες.

ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ: Το μυστικό της είναι το τέλειο φύλλο για το οποίο απαιτείται αλεύρι, λάδι και βούτυρο άριστης ποιότητας. Το φύλλο της μπουγάτσας ανοίγεται στο χέρι και απαιτεί μαστοριά και μεράκι.



ΑΚΑΝΕΣ «ΛΑΪΛΙΑ»: Ο Ακανές Λαϊλιά Σερρών, με ιστορία 300 ετών παρασκευάζεται από ζαχαροπλάστες των Σερρών εδώ και πολλά χρόνια με πολύ μεράκι και αγνά υλικά, σύμφωνα πάντα με τον παραδοσιακό τρόπο. Είναι ένα γλυκό με εξαιρετική γεύση και ποιότητα, γνωστό σε όλη την Ελλάδα, αλλά και στο εξωτερικό.



ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΗΡΑΚΛΕΙΑΣ (ΤΖΟΥΜΑΓΙΑΣ) ΣΕΡΡΩΝ: Στα αλλαντοποιεία της Ηράκλειας (Τζουμαγιάς) Σερρών παρασκευάζονται εδώ και πολλά χρόνια με παραδοσιακό τρόπο, τα «Λουκάνικα Τζουμαγιάς», που ξεχωρίζουν για την ιδιαίτερη γεύση τους και είναι γνωστά σε όλη την Ελλάδα.



και μην το ξεχνάτε,
προτιμάμε
τα Τοπικά μας-
Σερραϊκά Προϊόντα.
Γειά σας...



Η Μεσογειακή
διατροφή και η ελληνική
κουζίνα είναι το ίδιο πράγμα!!!
Η ελληνική διατροφή
θεωρείται η πιο νόστιμη
και υγιεινή ανάμεσα
σε όλες τις χώρες
του κόσμου



Και μην
ξεχνάτε!!!
Χωρίς άσκηση
και γυμναστική
Μεσογειακή
διατροφή
δεν υπάρχει

