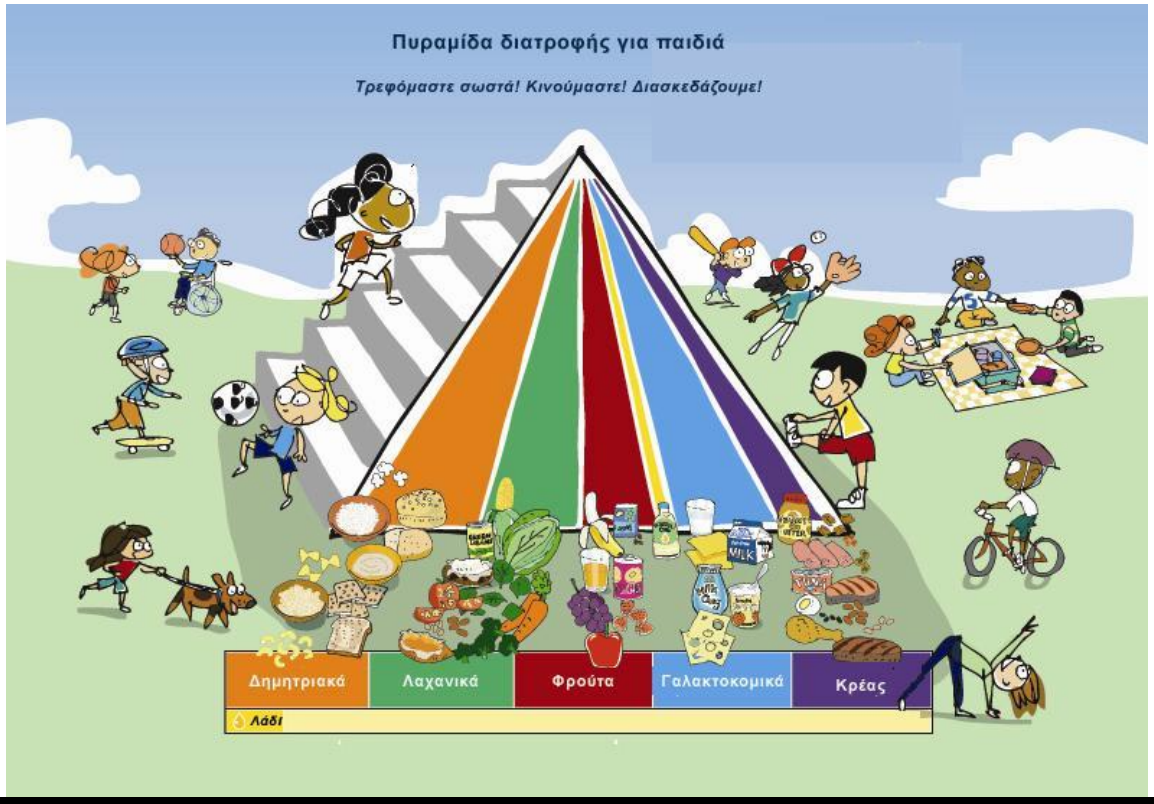
Τρέφομαι σωστά ...

Γυμνάζομαι συχνά!



Ένα βιβλιαράκι για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση!

Όνομα: _____

Τάξη: _____

Δημοτικό Σχολείο _____

Στον πιο κάτω χώρο τοποθέτησε την παλάμη σου και με ένα μολύβι σχεδίασε το περίγραμμά της. Μέσα σε κάθε δάχτυλο μπορείς να γράψεις κάθε μία από τις 5 ομάδες τροφών.

Δημητριακά

Κόλλησε εικόνες ή ζωγράφισε τροφές που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

Θρεπτικά συστατικά

_____

_____

_____

_____

_____

Βοηθούν το σώμα μας:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Λαχανικά

Κόλλησε εικόνες ή ζωγράφισε τροφές που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

Θρεπτικά συστατικά

_____

_____

_____

_____

_____

Βοηθούν το σώμα μας:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Φρούτα

Κόλλησε εικόνες ή ζωγράφισε τροφές που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

Θρεπτικά συστατικά

_____

_____

_____

_____

Βοηθούν το σώμα μας:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Γαλακτοκομικά

Κόλλησε εικόνες ή ζωγράφισε τροφές που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

Θρεπτικά συστατικά

_____

_____

_____

_____

_____

Βοηθούν το σώμα μας:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Κρέας—Όσπρια

Κόλλησε εικόνες ή ζωγράφισε τροφές που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

Όσπρια:

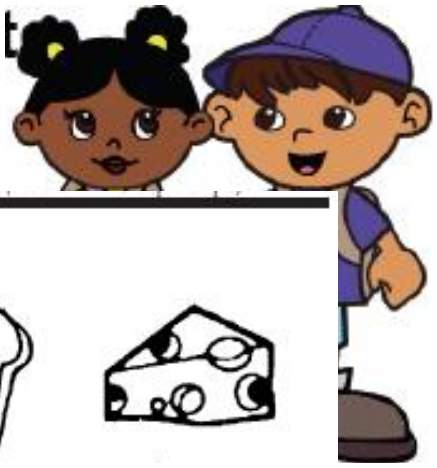
Κρέας από:

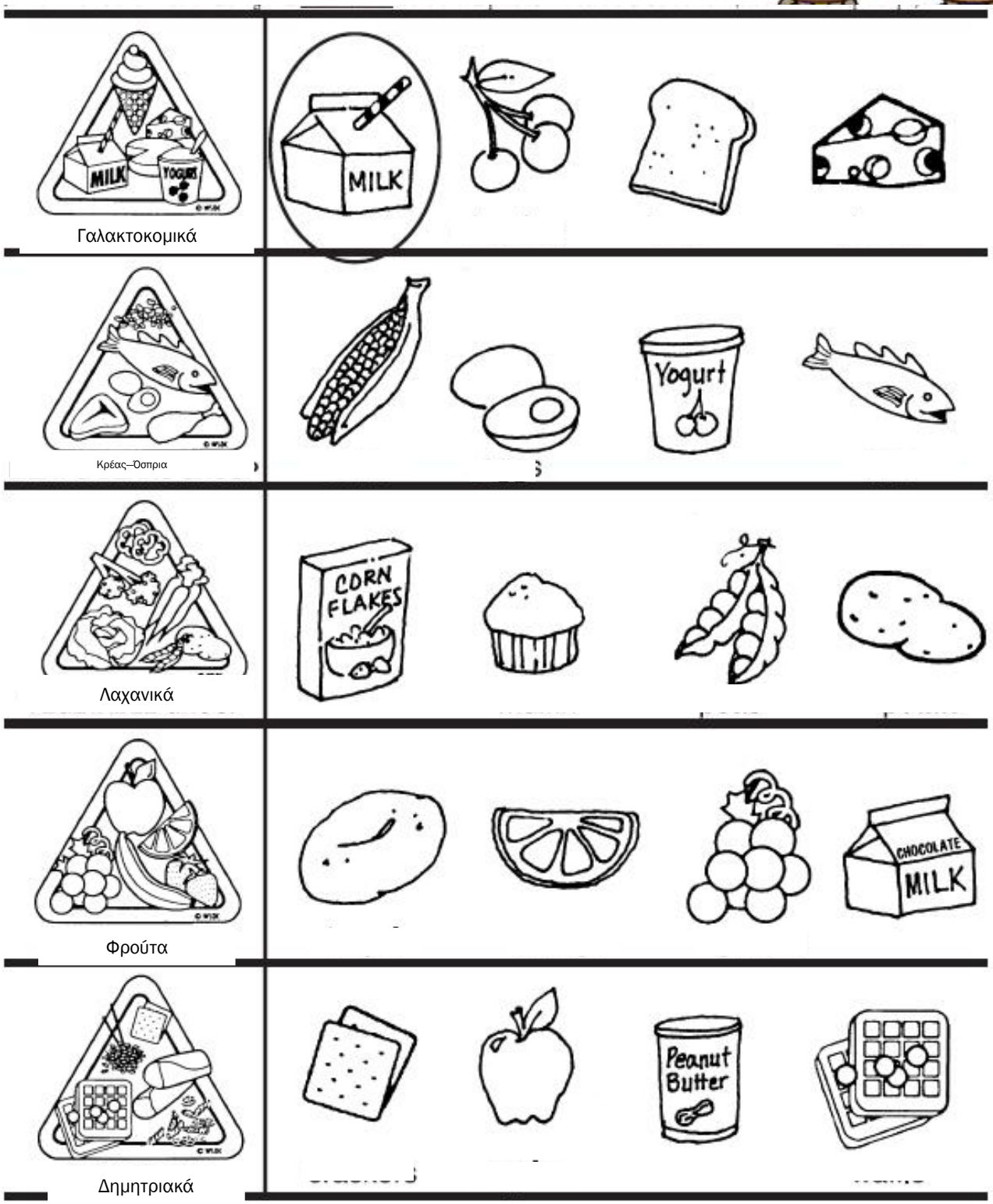
Θρεπτικά συστατικά

Βοηθούν το σώμα μας:

Ας παίξουμε...

Κύκλωσε τις τροφές που ανήκουν στην ίδια κατηγορία με την πρώτη.

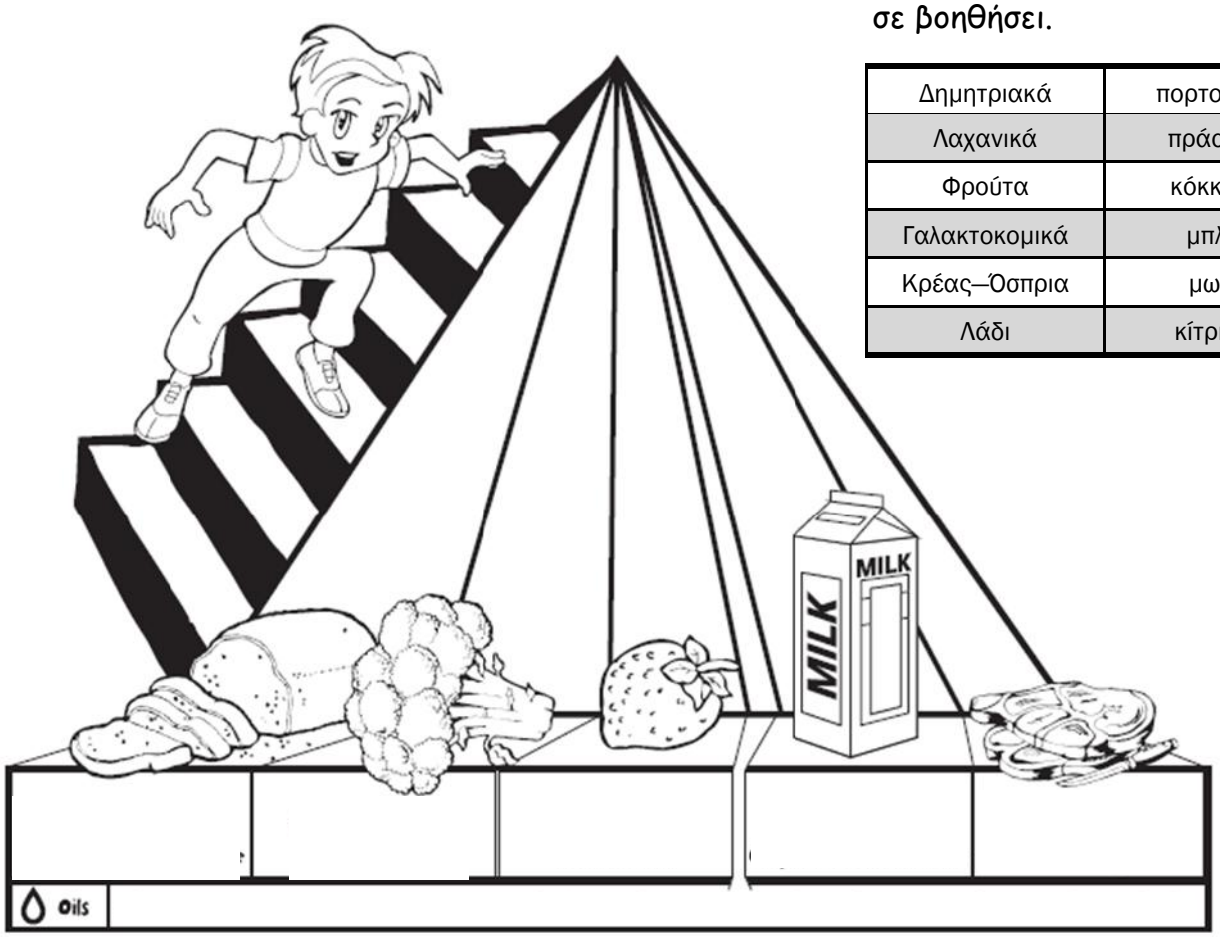




Πυραμίδα Διατροφής

Χρωμάτισε τις ομάδες τροφών. Το υπόμνημα που ακολουθεί θα σε βοηθήσει.

Δημητριακά	πορτοκαλί
Λαχανικά	πράσινο
Φρούτα	κόκκινο
Γαλακτοκομικά	μπλε
Κρέας–Όσπρια	μωβ
Λάδι	κίτρινο



Κάθε μέρα...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

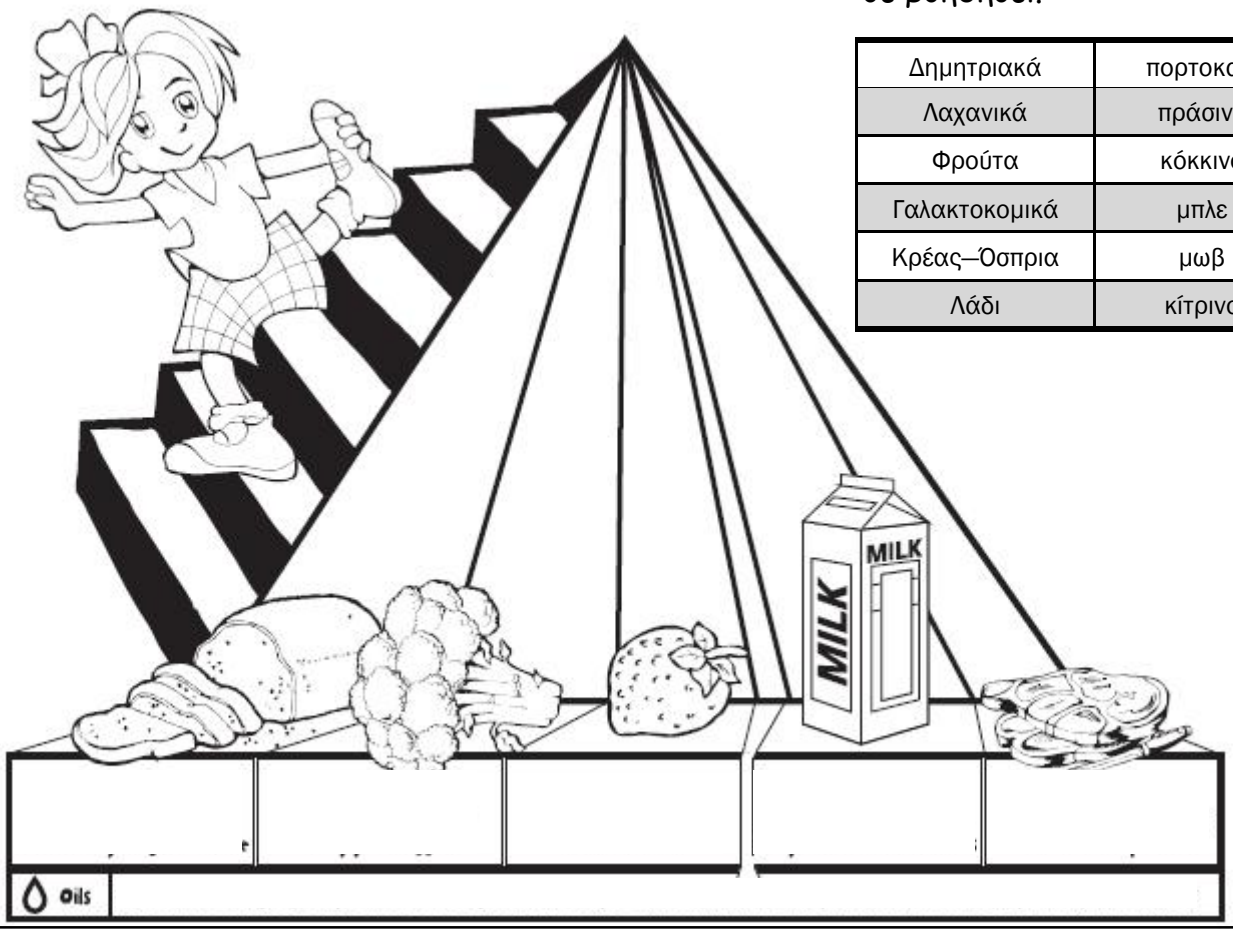
_____

_____

Πυραμίδα Διατροφής

Χρωμάτισε τις ομάδες τροφών. Το υπόμνημα που ακολουθεί θα σε βοηθήσει.

Δημητριακά	πορτοκαλί
Λαχανικά	πράσινο
Φρούτα	κόκκινο
Γαλακτοκομικά	μπλε
Κρέας–Όσπρια	μωβ
Λάδι	κίτρινο



Κάθε μέρα...

_____

_____

_____

_____

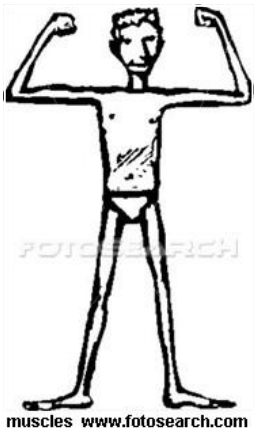
_____

_____

_____

_____

Γιατί πρέπει να τρώω σωστά;



Μεσογειακή Διατροφή

Οι χώρες που βρέχονται από τη Μεσόγειο Θάλασσα, όπως η Ελλάδα και η Κύπρος παράγουν πολλά και νόστιμα προϊόντα, εξαιτίας του ήπιου κλίματος. Τέτοια προϊόντα είναι οι ελιές, το ελαιόλαδο, τα τυριά, το μέλι, τα ζυμαρικά, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα ψάρια και το κρασί. Τα προϊόντα αυτά αποτέλεσαν από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα τη βάση της διατροφής των λαών που κατοικούν στη Μεσόγειο.

Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια βιταμίνες, φυτικές ίνες και υδατάνθρακες. Περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά, ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας. Βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής είναι το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους. Τα γλυκά είναι φτιαγμένα με απλά υλικά, όπως τα γλυκά του κουταλιού, για παράδειγμα, ενώ καταναλώνονται λίγες φορές τη βδομάδα. Πολύ συχνά χρησιμοποιείται, αντί για ζάχαρη, μέλι. Το κόκκινο κρέας καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι, που καταναλώνονται κάθε βδομάδα.

Η Μεσογειακή διατροφή θεωρείται σήμερα από όλους τους επιστήμονες η πιο υγιεινή διατροφή στον πλανήτη μας.

Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής

Η πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση). Η πυραμίδα έχει στη βάση της τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ αντίθετα στην κορυφή της βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Μικροί μάγειρες!

Κάνε τώρα μια μικρή έρευνα και βρες μια συνταγή που να ανήκει στη μεσογειακή διατροφή και γράψε την πιο κάτω. (Να θυμάσαι να γράψεις υλικά και οδηγίες)

Να ασκείσαι μέσα στην ημέρα

Οδηγία:
Στην πυραμίδα ζωγράφισε ή κόλλησε εικόνες που να παρουσιάζουν αυτό που γράφει από κάτω.

Όσο λιγότερο μπορείς ...

ΑΚΙΝΗΣΙΑ

Τουλάχιστον 3 φορές τη βδομάδα

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Ή ΣΠΟΡ

Κάθε μέρα ...

ΚΙΝΗΣΗ

όσο περισσότερο μπορείς!

Να θυμάσαι:

- Αφιέρωσε όσο λιγότερο χρόνο γίνεται στην τηλεόραση και σε παιχνίδια στον υπολογιστή.
- Τρέξιμο ποδήλατο γυμναστική/ σπορ τουλάχιστον τρεις φορές τη βδομάδα στο σχολείο ή στον ελεύθερο σου χρόνο.
- Μην ξεχνάς ότι οι απλές καθημερινές δραστηριότητες είναι κι αυτές μια πολύ καλή γυμναστική. Π.χ. φτιάξε το δωμάτιό σου, ανέλαβε τα ψώνια του σπιτιού, πήγαινε περπάτημα, βγάλε βόλτα το σκύλο σου, αντί για το ασανσέρ χρησιμοποίησε τις σκάλες.

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας!

Πολλές φορές το ξεχνάμε, το αποφεύγουμε ή το θυσιάζουμε για λίγο ύπνο. Το υποτιμούμε και μας διαφεύγει πόσο σημαντικό είναι.

Ποιο γεύμα είναι;

Μα.... το ΠΡΩΙΝΟ βέβαια!

Ας δούμε όμως πως επιδρά το πρόγευμα στον ανθρώπινο οργανισμό, και ιδιαίτερα στα παιδιά.

1. Πηγή ενέργειας για το πρωινό

Όταν κοιμόμαστε τη νύκτα σπαταλούμε ενέργεια γιατί το σώμα μας την χρειάζεται έστω και εάν βρίσκεται σε κατάσταση ύπνου. Το πρόγευμα λοιπόν το χρειαζόμαστε για να αναπληρώσουμε τη χαμένη ενέργεια η οποία είναι απαραίτητη για τις πρωινές μας δραστηριότητες.

2. Επιρροή στο μεταβολισμό

Όταν κοιμόμαστε τη νύχτα, ο μεταβολισμός επιβραδύνεται. Όταν όμως τρώμε το πρόγευμα, λίγο μετά που θα σηκωθούμε, τότε ο μεταβολισμός αρχίζει πιο εύκολα, επιταχύνεται και μας επιτρέπει να δραστηριοποιηθούμε πολύ πιο γρήγορα και αποτελεσματικά.

3. Μείωση των λιπαρών

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι αυτοί που δεν τρωνε πρόγευμα, έχουν τάση κατά το υπόλοιπο της ημέρας, να τρώνε περισσότερες λιπαρές τροφές. Αυτό έχει φανεί περισσότερο στα παιδιά τα οποία, επειδή δεν παίρνουν πρωινό, έχουν τάση να αγοράζουν στο σχολείο γλυκά και τσιπς. Το πρόγευμα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να δίνουμε στον οργανισμό πολλά από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα που παίρνουν πρόγευμα, έχουν συνήθως μια πιο ισοζυγισμένη διατροφή.

4. Βιταμίνες, σίδηρος και ασβέστιο

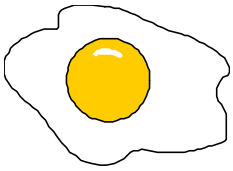
Το πρόγευμα είναι από τους πιο καλούς και εύκολους τρόπους για να εφοδιάζουμε το σώμα με ασβέστιο. Πίνοντας γάλα, βάζοντας γάλα πάνω στα δημητριακά που θα φάμε και τρώγοντας γιαούρτι, μπορεί να καλύψουμε περισσότερες από τις μισές ημερήσιες ανάγκες του σώματος μας σε ασβέστιο. Τα δημητριακά επίσης περιέχουν σημαντικές βιταμίνες όπως οι βιταμίνες Β (που είναι απαραίτητες για την παραγωγή ενέργειας) και σίδηρο που είναι αναγκαίος για την παραγωγή αίματος και ιδιαίτερα αιμοσφαιρίνης.

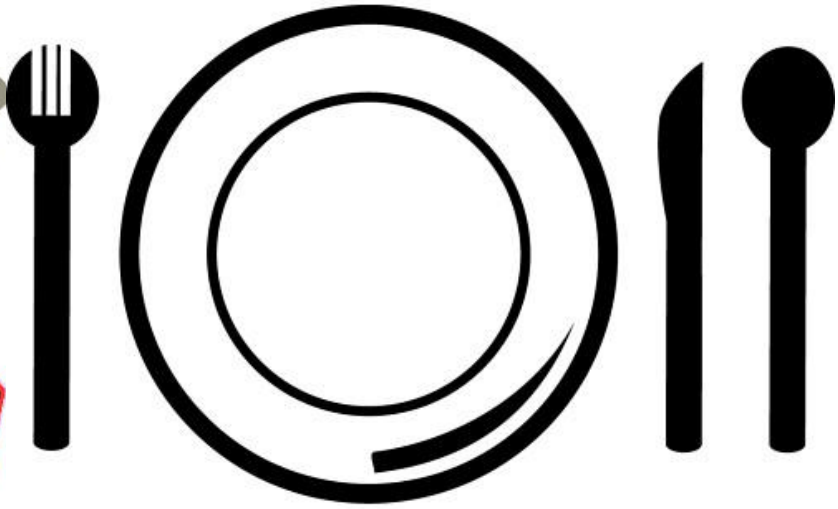
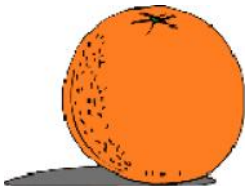
5. Βελτίωση των αποδόσεων

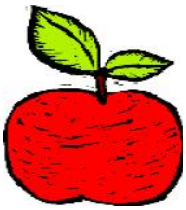
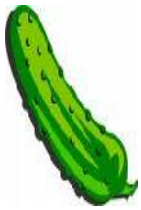
Υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι η σχολική επίδοση αυξάνεται σημαντικά μετά από ένα πλούσιο σε ενέργεια πρόγευμα. Μερικές έρευνες επίσης έδειξαν ότι υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ του σιδήρου στη διατροφή και του δείκτη νοημοσύνης (IQ).

Η σωστή υγιεινή διατροφή, με ένα καλό πρόγευμα κάθε πρωί μεγιστοποιούν τις πιθανότητες του παιδιού να έχει μια ευχάριστη και επιτυχημένη μέρα στο σχολείο.

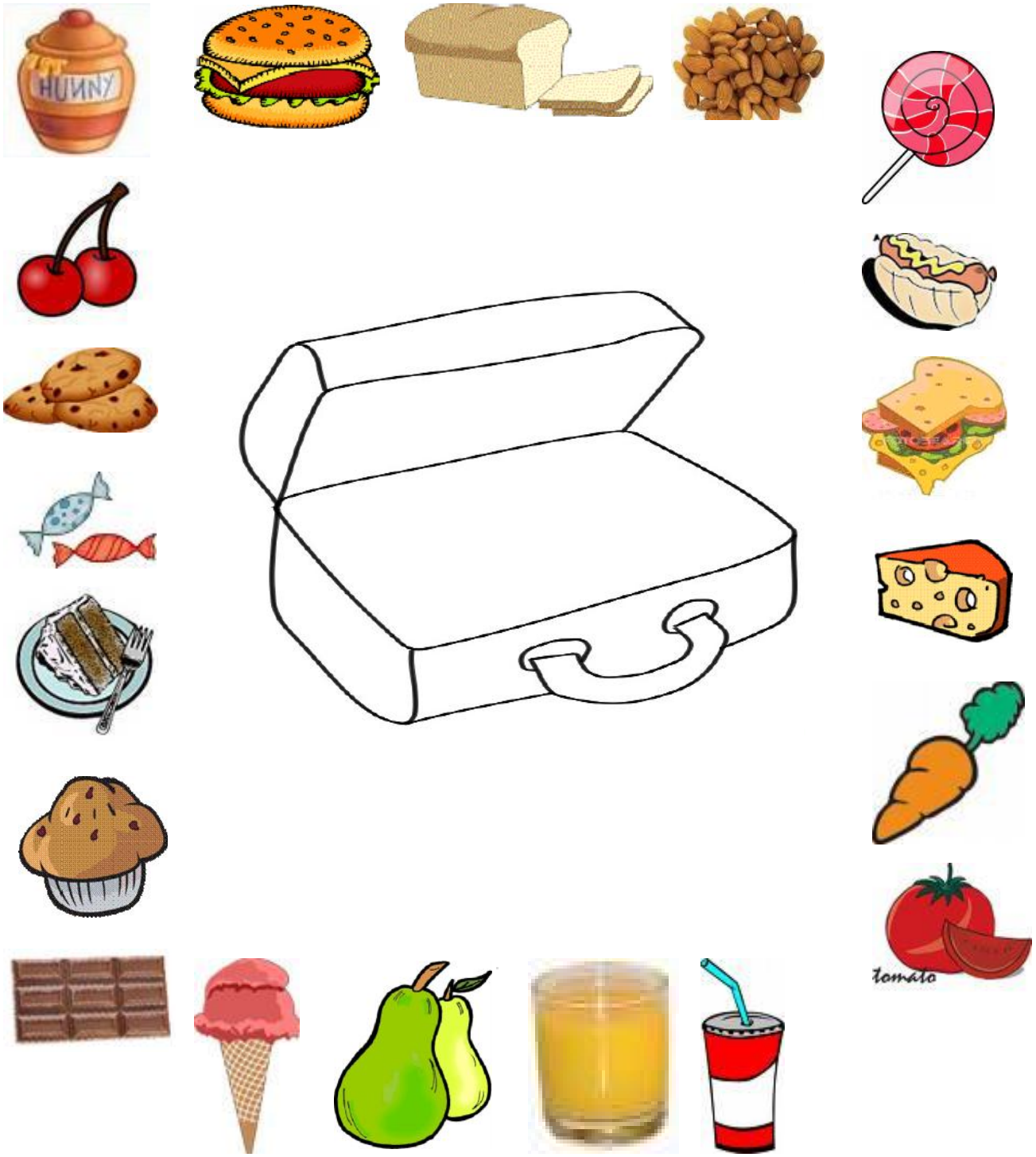
Η Άννα γνωρίζει ότι το πρόγευμα είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Γνωρίζει ακόμη ότι θα της δώσει ενέργεια για να μπορεί να παρακολουθήσει στο σχολείο τα μαθήματά της και να παίζει στο διάλειμμα με τους συμμαθητές της. Βοηθήστε τη λοιπόν να ετοιμάσει ένα διατροφικά σωστό πρόγευμα. Σας θυμίζουμε ότι πρέπει να υπάρχουν τροφές από όλες τις ομάδες.



Μια σωστή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες τροφών. Μπορείς να βοηθήσεις το Νικόλα να κάνει τις σωστές επιλογές ώστε να ετοιμάσει το κολατσιό του για το σχολείο;

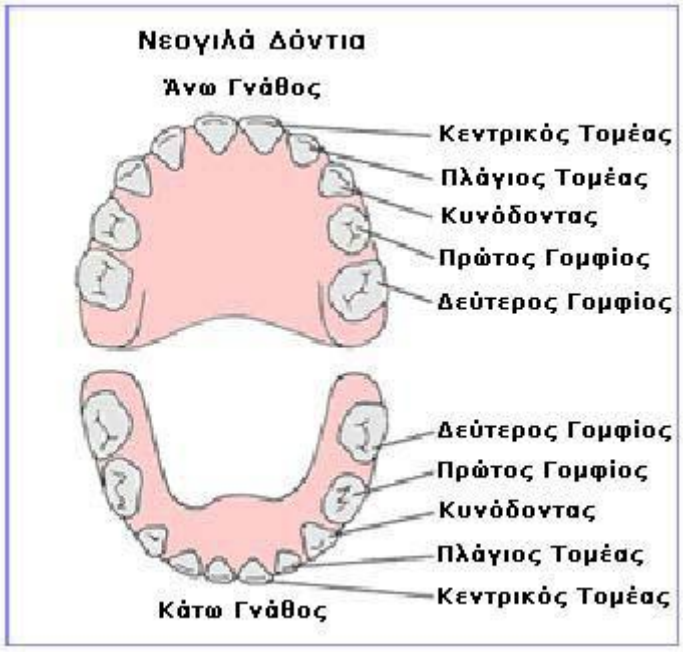


Τα δόντια μας

Τα πρώτα παιδικά δόντια, τα νεογιλά όπως λέγονται, εμφανίζονται στο στόμα περίπου τον έκτο μήνα της ζωής του παιδιού και μέχρι τα τρία του χρόνια έχουν ανατείλει και τα είκοσι. Τα δόντια αυτά είναι απαραίτητα στο παιδί για να καταφέρει να μασήσει την τροφή του αλλά και στην ομιλία του. Γύρω στην ηλικία των 6 χρόνων τα νεογιλά δόντια αρχίζουν να πέφτουν και τη θέση τους να παίρνουν άλλα μεγαλύτερα και σκληρότερα δόντια. Μέχρι την ηλικία των δώδεκα χρόνων το παιδί θα έχει αντικαταστήσει όλα τα νεογιλά δόντια του.

Τα μόνιμα δόντια είναι τριάντα δύο. Τα πρώτα μόνιμα δόντια που βγαίνουν στο στόμα είναι οι πρώτοι μόνιμοι γομφίοι. Τα μόνιμα δόντια είναι μεγαλύτερα σε μέγεθος και σκληρότερα για να μπορούν να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες ενός ενήλικα αφού αυτά τα δόντια θα χρησιμοποιούμε για το υπόλοιπο της ζωής μας.

Δεν έχουν όλα τα δόντια το ίδιο σχήμα και μέγεθος. Ανάλογα με τη λειτουργία που επιτελούν τα δόντια μας έχουν το ανάλογο σχήμα και μέγεθος. Μπορείς να μαντέψεις σε τι χρησιμεύουν οι κοπτήρες, οι κυνόδοντες και οι γομφίοι;



Ποια πράγματα βοηθούν ώστε να έχουμε δόντια υγιή και δυνατά;

.....
.....
.....

.....
.....
.....

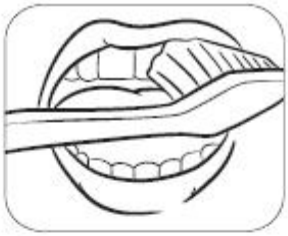
.....
.....
.....

Τα δόντια μας πρέπει οπωσδήποτε να τα βουρτσίζουμε καθημερινά μετά το φαγητό, για να απομακρύνουμε την οδοντική μικροβιακή πλάκα. Το βούρτσισμα των δοντιών πρέπει να γίνεται με προσοχή και να διαρκεί μερικά λεπτά της ώρας. Για τα πολύ μικρά παιδιά η στοματική υγιεινή πρέπει να αρχίζει από τη στιγμή που το δόντι εμφανίζεται στο στόμα. Επειδή η βούρτσα δεν μπορεί να εισχωρήσει ανάμεσα στα δόντια, οι επιφάνειες αυτές δεν καθαρίζονται. Γι' αυτό, απαραίτητο συμπλήρωμα της καθημερινής φροντίδας των δοντιών μας είναι η χρήση οδοντιατρικού νήματος.

Οι τροφές που είναι απαραίτητες για τη γενική υγεία του οργανισμού είναι απαραίτητες και για τα δόντια. Εκείνο που πρέπει όμως να προσέξουμε είναι η ποσότητα και η συχνότητα που καταναλώνουμε τροφές που περιέχουν ζάχαρη. Είναι πολύ σημαντικό να μην τρώμε γλυκά ανάμεσα στα γεύματα γιατί περιέχουν ζάχαρη και γιατί συνήθως δεν έχουμε μετά την ευχέρεια να βουρτσίσουμε τα δόντια μας. Προτιμούμε να φάμε κάτι γλυκό αμέσως μετά από ένα κύριο γεύμα αφού θα ακολουθήσει βούρτσισμα των δοντιών ή ακόμη καλύτερα ας τα αποφύγουμε και ας προτιμήσουμε καλύτερα φρούτα ή ωμά λαχανικά.

Κάθε παιδί, από τα τρία του περίπου χρόνια και έπειτα πρέπει να αρχίζει να επισκέπτεται τον οδοντίατρο κάθε έξι μήνες. Ο οδοντίατρος θα κάνει έλεγχο των δοντιών κι έτσι, αν τυχόν παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα θα λυθεί πολύ εύκολα, γιατί θα είναι ακόμη στην αρχή του. Ακόμη, ο οδοντίατρος θα κάνει και τις τοπικές εφαρμογές φθορίου. Η επίσκεψη στον οδοντίατρο δεν πρέπει να γίνεται μόνον όταν υπάρχει ήδη κάποιο πρόβλημα ή όταν πονάμε. Ο οδοντίατρος μπορεί να προσφέρει περισσότερα όταν τα δόντια είναι ακόμη γερά.

Βουρτσίζω τα δόντια μου σωστά



Τοποθετούμε τη βούρτσα στην άκρη των ούλων με γωνιά περίπου 45°. Την πιέζουμε έπειτα πάνω στα δόντια και κάνουμε μικρές κινήσεις από τα ούλα μας προς την άκρη των δοντιών.

Δε θα πρέπει να ξεχνάμε τις πίσω επιφάνειες των τελευταίων δοντιών, που βρίσκονται στο βάθος του στόματος. Η οδοντόβουρτσά μας πρέπει να φτάνει μέχρι τα πίσω δόντια.

Αρχίζουμε από τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών και κατόπιν βουρτσίζουμε και τις εσωτερικές.

Τέλος βουρτσίζουμε απαλά και την επιφάνεια της γλώσσα μας έτσι ώστε να απομακρύνονται τα βακτήρια που βρίσκονται σ΄ αυτήν.

Επιλέγω τη σωστή οδοντόβουρτσα

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ΘΥΜΑΜΑΙ:

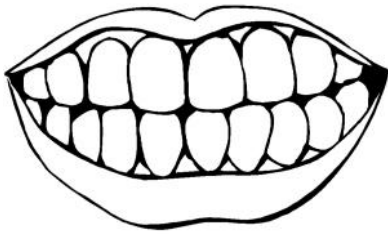
Επιλέγω φθοριούχα οδοντόκρεμα!

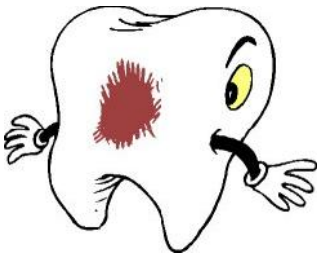
Ποιες τροφές βοηθούν ώστε να έχω ένα λαμπερό χαμόγελο με υγιή και δυνατά δόντια;
Ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγω γιατί κάνουν κακό στα δόντια μου;
Κόλλησε ή σχεδίασε τροφές κατάλληλες σε κάθε στήλη.

Τροφές που βοηθούν

Τροφές που βλάπτουν

Φτιάχνω μια μικρή ιστορία



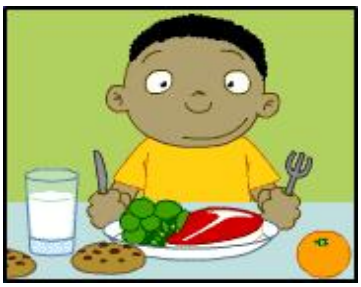


Δίπλωμα Υγιεινής Διατροφής

Απονέμεται στον

_____

που έμαθε πολύτιμες πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή και που θα τις ακολουθεί πιστά!



Η δασκάλα

.....

ΣΥΝΔΥΑΣΕ ΛΟΙΠΟΝ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΕ ΛΙΓΟ ΘΑ ΣΑΙ ΑΧΤΥΠΗΤΟΣ!!!

ΣΥΝΔΥΑΣΕ ΛΟΙΠΟΝ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΕ ΛΙΓΟ ΘΑ ΣΑΙ ΑΧΤΥΠΗΤΗ!!!

Δίπλωμα Υγιεινής Διατροφής

Απονέμεται στην

_____

που έμαθε πολύτιμες πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή και που θα τις ακολουθεί πιστά!

Η δασκάλα

.....