



ΕΙΔ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



Πάρε την κατάσταση
στα χέρια σου...!!

Ένας πρακτικός οδηγός ζωτικής διατροφής

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ:

Kraft Foods
part of **Mondelēz**
International

Μήπως ήρθε η ώρα να πάρεις την κατάσταση στα χέρια σου ;

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ! ΦΡΟΝΤΙΣΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟ!



Το πρωινό καλό είναι να καλύπτει το $\frac{1}{4}$ των ημερήσιων αναγκών του οργανισμού σου σε θερμίδες. Αυτή ακριβώς η ενέργεια πρέπει να προέρχεται από μια ισορροπημένη σύνθεση που να συνδυάζει:

1. Προϊόντα δημητριακών (π.χ. ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά ολικής αλέσεως)
2. Φρούτα εποχής (ή φρέσκοι χυμοί αυτών)
3. Γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί
4. Τροφές με υψηλή θρεπτική αξία όπως το αβγό

Η καθημερινή κατανάλωση πρωινού θα σε βοηθήσει να έχεις:

- Δυνατή μνήμη
- Καλή διάθεση
- Καλές μαθητικές και αθλητικές επιδόσεις
- Σωστό εσωματικό βάρος

«Όλα αυτά καλά,
αλλά εγώ
δεν έχω χρόνο...»



Σχεδίασε έξυπνα το πρωινό σου - Βάλε σε ένα μπώλ από το προηγούμενο βράδυ, δημητριακά ολικής και το πρωί απλά ρίξε φρέσκο γάλα από πάνω. Φεύχοντας πάρε μια μπανάνα μαζί σου.



«Ναι αλλά άκουσα πως
παραλείποντας το πρωινό
με βοηθά να μην πάρω βάρος...»

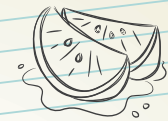


Κι όμως συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Όσοι παραλείπουν την καλή συνήθεια του πρωινού είναι πιο πιθανό να πάρουν βάρος, αφού τρώνε περισσότερο και «χειρότερα» στην υπόλοιπη διάρκεια της ημέρας...

ΣΚΕΨΟΥ ΘΕΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ ΕΠΕΛΕΞΕ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ SNACKS !!!

Δεν υπάρχουν απαγορευμένα τρόφιμα, απλά κάποια χρειάζεται να καταναλώνονται σε μικρότερες ποσότητες και πιο σπάνια από κάποια άλλα.

ΙΔΑΝΙΚΑ SNACKS

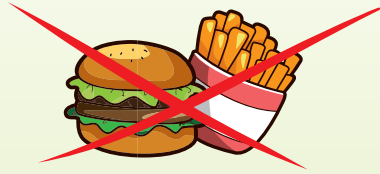


- Φρούτο εποχής
- Μπάρα δημητριακών
- Sticks ή μεριδούλες κίτρινου τυριού
- Ξηροί καρποί (εφόσον δεν έχεις κάποια διαπετημένη αλλεργία)
- Σπιτικό ποπ κόρν
- Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά με κομματάκια φρούτου ή δημητριακά ή και εκέτο
- Σπιτικό μπισκότο με αλεύρι ολικής αλέσεως
- Αποξηραμένα φρούτα
- Λαχανικά «χειρός» - Αγγούρι - Καρότο

Αν πρέπει να χάσεις βάρος, μην παραλείπεις γεύματα και μην εφαρμόζεις αυστηρές δίαιτες... Τα τρόφιμα είναι εύμαχοι όταν θέλουμε να αδυνατίσουμε και όχι εχθροί. Εφάρμοξε ένα ισορροπημένο πλάνο διατροφής - συμβούλεψου μαζί με τους γονείς σου έναν ειδικό.

ΑΠΕΦΥΓΕ ΤΟ FAST FOOD

Φτιάξε με τους γονείς σου τον δικό σας οικογενειακό «κανόνα» να τρώτε fast food λίγες φορές τον μήνα (πχ 2 φορές).



ΤΡΩΓΕ ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ !!!

Τα παιδιά που τρώνε ευχνά με τους γονείς τους είναι πιο πιθανό να παίρνουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται στη διάρκεια της ημέρας.



ΒΟΗΘΗΣΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ ΣΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ !!

Ανακάτεψε υλικά, πλύνε λαχανικά και φρούτα.
Βοήθησε τους γονείς σου στο μαγείρεμα.
Είναι πραγματικά διασκεδαστικό να συμβάλλεις και εσύ
στο καθημερινό τραπέζι της οικογένειας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΨΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ !!!

Όπως ακούς και εσύ τους γονείς σου,
βοήθησέ τους με τις δικές σου συμβουλές
να έχουν μια εσωτή διατροφή. οικογένειας.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ

Προσπάθησε να μοιράσεις τον χρόνο ανάμεσα στο παιχνίδι δραστηριότητας και την οθόνη (τηλεόραση - υπολογιστής).

Βάλε όρια και προσπάθησε να τα τηρείς. Προσπάθησε να περάσεις ανάλογο μήνυμα και στους υπόλοιπους στο σπίτι.

Ποτέ μην τρως παρακολουθώντας τηλεόραση.



ΚΑΝΕ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΒΗΜΑ...



Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας μπορεί να σε κάνει περισσότερο δημιουργικό, να βελτιώσει την ταχύτητα εκέφης, να μειώσει το άγχος και φυσικά να βοηθήσει στο «χτίσιμο» ενός όμορφου σώματος.

Προσπάθησε να είσαι δραστήριος περπατώντας, παίζοντας, κάνοντας γυμναστική ή συμμετέχοντας σε κάποιο άθλημα τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινά.

Πάρε ευρε και την υπόλοιπη οικογένειά σου σε ένα δραστήριο παιχνίδι.

ΞΕΠΕΡΑΣΕ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Η κίνηση είναι βαρετή.

Δεν είναι απαραίτητο.

Προσπάθησε να κάνεις πράγματα που σου αρέσουν και, όποτε μπορείς, προσπάθησε να έχεις πάντα γι' αυτά.

Είμαι πολύ κουρασμένος.

Μόλις το ευηθίδεις θα δεις ότι η άσκηση σου δίνει ενέργεια.

Έχω περισότερα κιλά και δεν μπορώ να αεκηθώ

Σε κάθε περίπτωση μπορείς να είσαι δραστήριος/α με τον τρόπο σου. Το σώμα σου έχει φτιαχτεί για να κινείται. Αυξάνοντας την δραστηριότητα σου, θα βοηθήσει να ελέγξεις ευκολότερα το βάρος σου και να νιώθεις πιο υγιής.

ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΤΩΡΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο προγραμματισμός είναι το κλειδί.

Κατανάλωσε τις κατάλληλες ποσότητες από τα παρακάτω τρόφιμα κατά την διάρκεια της ημέρας. Έτσι θα μπορείς να ελέγχεις ευκολότερα το βάρος σου ενώ παράλληλα δίνεις στον οργανισμό σου όλα τα συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργεί σωστά.

Για την καλύτερη θρέψη και έλεγχο του βάρους σου

Ολικής άλεσης δημητριακά, ψωμί	6 μικρομερίδες
Λαχανικά & φρούτα	4-5 μικρομερίδες
Γαλακτοκομικά	3 μικρομερίδες
Κρέας, ψάρι και πουλερικά, όσπρια, αβγό	3 μικρομερίδες

Ολικής άλεσης δημητριακά, ψωμί

«Χτίσε» κάθε γεύμα σου με βάση τα τρόφιμα από την κατηγορία αυτή. Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ιχνοστοιχεία. Επιλογές ολικής αλέσεως δημητριακών είναι τα δημητριακά πρωινού ολικής, τα ζυμαρικά ολικής, το καστανό ρύζι και η βρώμη.

1 μικρομερίδα = 1 φέτα ψωμί = ½ φλ δημητριακά πρωινού ή ζυμαρικά = 1/3 φλ ρύζι

Λαχανικά

Είναι πηγές αντιοξειδωτικών, φυτικών ινών και άλλων μικροθρεπτικών συστατικών. Προσπάθησε να καταναλώνεις ποικιλία λαχανικών με βάση τα χρώμα τους (πράσινα, κόκκινα, κίτρινα κ.α.). Έτσι μπορείς να υποστηρίξεις με τον καλύτερο τρόπο τον οργανισμό, χτίζοντας ένα υγιές σώμα.

1 μικρομερίδα = 1 φλ κάθε λαχανικού ωμού ή ½ φλ μαγειρεμένου

Φρούτα

Προσφέρουν ενέργεια σε συνδυασμό με πληθώρα βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Προσπάθησε να καταναλώνεις τουλάχιστον 1 φρούτο καθημερινά.

1 μικρομερίδα = 1 φρούτο στο μέγεθος ενός μήλου ή 3/4 ποτηριού φυσικού χυμού

Γαλακτοκομικά

Η ομάδα περιλαμβάνει εκτός από το γάλα και το γιαούρτι και το τυρί. Σίγουρα θα γνωρίζεις ότι είναι απαραίτητα για την σκελετική ανάπτυξη. Μελέτες όμως μας ενημερώνουν ότι η καθημερινή κατανάλωση τους βοηθά και στον καλύτερο έλεγχο του βάρους.

1 μικρομερίδα = 1 φλ γάλα = 1 γιαούρτι = 30 γρ τυρί

Κρέας, ψάρι, πουλερικά, όσπρια και αυγό

Τα ζωικά τρόφιμα της ομάδας αυτής καλύπτουν τις ανάγκες σου σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Η σειρά προτεραιότητας φυσικά ξεκινάει από το ψάρι που προσφέρει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας σε συνδυασμό με καλά λιπαρά. Ακολουθεί το αυγό, το κοτόπουλο και η γαλοπούλα και τελευταίο το κόκκινο κρέας, το οποίο πρέπει να καταναλώνεις αραιά μέσα στην εβδομάδα. Προτίμησε κομμάτια χωρίς λίπος. Τα όσπρια είναι μία φυτικής προέλευσης εναλλακτική πηγή πρωτεϊνών. Όταν συνδυαστούν με δημητριακά (φακές με ρύζι) δίνουν υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη.

1 μικρομερίδα = 30 γρ μαγειρεμένου κρέατος, ψαριού ή κοτόπουλου ή 1 αβγό ή ½ φλ όσπρια

Λάδι και Λίπη

Η χρήση του λίπους και του λαδιού στα γεύματά σου, καθορίζει σε σημαντικό τις θερμίδες που λαμβάνεις ημερησίως. Πρέπει να είναι λοιπόν συγκεκριμένη η ποσότητα που καταναλώνεις σε κάθε γεύμα. Ζήτησε από το «σεφ» του σπιτιού να χρησιμοποιεί μικρή ποσότητα στο μαγείρεμα. Η ποσότητα της 1 κουταλιάς της σούπας ελαιολάδου σε κάθε γεύμα θεωρείται αρκετή για να λαμβάνεις τα ευεργετικά θρεπτικά συστατικά και παράλληλα να μην παίρνεις πολλές θερμίδες.

Συστινόμενη ημερήσια κατανάλωση : έως 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο



ΕΙΔ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΧΑΡΝΩΝ
Στρ. Ιωάννου Στριφτού 33, 136 74 Αχαρνές
Τηλ.-Φαξ: 210 2467871
e-mail: eae.acharnes@yahoo.gr
<http://eae-acharnes.blogspot.com>

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Ριζάρη 26, Αθήνα, 11635
Τηλ.: 210 6149078
e-mail:
www.eid.org.gr



ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ:

Kraft Foods
part of **Mondelēz**
International