

5210

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ— Υγιεινές Συνήθειες
για Παιδιά, Νέους και Οικογένειες

- 5 ή περισσότερες μερίδες φρούτων και λαχανικών
- 2 Ώρες ή λιγότερο έκθεση σε οθόνες αναψυχής
- 1 Ώρα ή περισσότερο άσκηση
- 0 Ποτά με ζάχαρη και πίνετε περισσότερο νερό ή γάλα χαμηλό σε λιπαρά

Πιάτο Υγιεινής Διατροφής



Σύνδεσμος Διαιτολόγων
& Διατροφολόγων Κύπρου

Ταχ. Θυρ. 28823, 2083 Λευκωσία
Τηλ.: 22452258, Fax: 22452292
www.cydadiet.org
Έκδοση: 2014

ΑΛΤΙΣ

Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής 2014



Τρώω σωστά και ισορροπημένα και το απολαμβάνω!

Η τροφή αποτελεί αγαθό για την εξασφάλιση της ευεξίας και τη διατήρηση της υγείας. Η ανεπάρκεια ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για τον οργανισμό, επιβαρύνει τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος.

Μια ισορροπημένη διατροφή παρέχει επάρκεια σε θρεπτικά συστατικά, με στόχο τη βελτίωση της υγείας, την αποφυγή διατροφικών ελλείψεων και τη μείωση του κινδύνου για χρόνια νοσήματα.

5•2•1•0- Κάθε Μέρα
Υγιεινές Συνήθειες για Παιδιά, Νέους και Οικογένειες

- 5** Η περισσότερες μερίδες φρούτων και λαχανικών
- 2** Ώρες ή λιγότερο έκθεση σε οθόνες αναψυχής
- 1** Ώρα ή περισσότερο άσκηση
- 0** Ποτά με ζάχαρη και πίνετε περισσότερο νερό ή γάλα χαμηλό σε λιπαρά

Λέγοντας ισορροπημένη διατροφή δεν σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνουμε κάποια συγκεκριμένα τρόφιμα και να αποκλείουμε κάποια άλλα. Κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη καθημερινά. Πιέστε και στη ποικιλία τροφίμων στο καθημερινό διαπαιτολόγιο.



Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής 10 Μαΐου

8 μυστικά για ένα υγιές 2014

1. Τρώτε πρωινό

Ξεκινήστε τη μέρα σας τρώγοντας ένα υγιεινό πρωινό το οποίο θα συμπεριλαμβάνει άπαχα γαλακτοκομικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα, ξηρούς καρπούς και λαχανικά. Το πρόγευμα ανεφοδιάζει το σώμα σας, δίνοντας του αρκετή ενέργεια για ολόκληρη τη μέρα.

2. Προσθέστε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στο πιάτο σας

Σιγουρευτείτε ότι το μισό από κάθε γεύμα αποτελείται από φρούτα και λαχανικά. Τα φρούτα και τα λαχανικά προσθέτουν στο γεύμα σας γεύση, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες στο πιάτο σας.

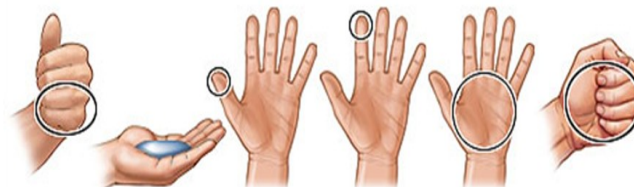


3. Επιλέξτε το ουράνιο τόξο στην διατροφή σας

Συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά έχουν διάφορα χρώματα. Όσο πιο σκούρο είναι το χρώμα ενός φρούτου ή λαχανικού, τόσο πιο μεγάλη είναι η περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά. Η ποικιλία στην διατροφή μας χαρίζει στο σώμα μας ένα ευρύ φάσμα πολύτιμων θρεπτικών συστατικών και αντιοξειδωτικών ουσιών. Προσθέστε στην διατροφή σας φρούτα και λαχανικά με τα χρώματα: **κόκκινο, πορτοκαλί & κίτρινο, πράσινο, μπλε & μωβ, άσπρο.**

4. Προσέξτε το μέγεθος της μερίδας

Χρησιμοποιήστε το πιάτο της διατροφής ή την παλάμη σας! για να σιγουρευτείτε ότι η μερίδα σας είναι ανάλογη της συνιστώμενης ποσότητας. Χρησιμοποιήστε μικρότερα πιάτα, φλιτζάνια για να ελέγχετε τις μερίδες σας.



½ φλ	30γρ	1 κουταλιά της σούπας	1 κουτάλακι του γλυκού	90γρ	1 φλ
------	------	-----------------------	------------------------	------	------

5. Αφήστε κάτω το πιρούνι

Χρειάζονται 20 περίπου λεπτά για να δοθεί το μήνυμα από το στομάχι στον εγκέφαλο ότι είναι γεμάτο. Αφήστε το πιρούνι στο τραπέζι κάνοντας διαλείμματα μεταξύ των μπουκιών. Επιβραδύνοντας το χρονικό διάστημα που διαρκεί το φαγητό βελτιώνεται η χώνευση και προλαβαίνουμε την υπερφαγία.

6. Πίνετε περισσότερο νερό

Το σώμα σας χρειάζεται νερό για να μπορέσει να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του, να μεταφέρει θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο στα κύτταρα και να απελευθερώσει τις τοξίνες. Η έλλειψη νερού οδηγεί σε αφυδάτωση και ανικανότητα να εκτελεστούν ομαλά οι διάφορες λειτουργίες. 6-8 φλιτζάνια την ημέρα είναι ο μαγικός αριθμός.



7. Γυμναστείτε!

Περπατάτε 15-30 λεπτά μετά από δύο ώρες από κάθε γεύμα. Αυτό βοηθά στην πέψη της τροφής, βελτιώνει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και στην αυξημένη καύση των θερμίδων. Η φυσική άσκηση επίσης μειώνει την αρτηριακή πίεση και βοηθά το σώμα να διαχειριστεί το άγχος.

8. Τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή

Η τροφή αποτελεί αγαθό για την εξασφάλιση της ευεξίας και τη διατήρηση της υγείας.

Η ανεπάρκεια ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για τον οργανισμό, επιβαρύνει τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος.

Μια ισορροπημένη διατροφή παρέχει επάρκεια σε θρεπτικά συστατικά, με στόχο την βελτιστοποίηση της υγείας, την αποφυγή διατροφικών ελλείψεων και την μείωση του κινδύνου για χρόνια νοσήματα.

Λέγοντας ισορροπημένη διατροφή δεν σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνουμε κάποια συγκεκριμένα τρόφιμα και να αποκλείουμε κάποια άλλα. Κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη καθημερινά. Πέστε ναι στη ποικιλία τροφίμων και στη ποσότητα με μέτρο στο καθημερινό διατολόγιο. Κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη καθημερινά, γεγονός που υποδηλώνει την σημασία της ύπαρξης ποικιλίας τροφίμων στο καθημερινό διατολόγιο.

