

# ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

## “Σέβομαι και αγαπώ το σώμα μου, τρώω σωστά, με τον δικό μου τρόπο, κάθε μέρα.”

Η Πυραμίδα Διατροφής (USDA Food Guide Pyramid) παρέχει συστάσεις σχετικά με το μέγεθος και τον αριθμό των μερίδων, ως κατευθυντήρια γραμμή κατά την επιλογή της ημερήσιας πρόσληψης από τις διάφορες ομάδες τροφών.

### Πόσες μερίδες χρειαζόμαστε κάθε μέρα;

Τι μετράει έως μία μερίδα;	Παιδιά ηλικίας 2 - 6 ετών, γυναίκες και κάποιιο ηλικιωμένοι (1600 θερμίδες)	Μεγαλύτερα παιδιά, έφηβα κορίτσια, δραστήριες γυναίκες, οι περισσότεροι άνδρες (2200 θερμίδες)	Έφηβα αγόρια και δραστήριοι άνδρες (2800 θερμίδες)
<b>Ομάδα Δημητριακών</b> (ψωμί, δημητριακά, ρύζι και ζυμαρικά) - κυρίως ολικής αλέσεως • 1 φέτα ψωμί • 1 φλιτζάνι δημητριακά προγεύματος • ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα δημητριακά, ρύζι ή ζυμαρικά	6	9	11
<b>Ομάδα Λαχανικών</b> • 1 φλιτζάνι ωμά φυλλώδη λαχανικά • ½ φλιτζάνι από τα υπόλοιπα λαχανικά - ωμά ή μαγειρεμένα • ¾ φλιτζανιού χυμό λαχανικών	3	4	5
<b>Ομάδα Φρούτων</b> • 1 μέτριο μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι, αχλάδι • ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένα, μαγειρεμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα • ½ - ¾ φλιτζανιού χυμό	2	3	4
<b>Ομάδα Γαλακτοκομικών Προϊόντων</b> (Γάλα, Γιαούρτι και Τυρί) - κατά προτίμηση χωρίς λιπαρά ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά • 1 φλιτζάνι* * γάλα ή γιαούρτι • 45 γρ. φυσικό τυρί (π.χ. χαλλούμι) • 60 γρ. επεξεργασμένου τυριού (π.χ. American)	2 - 3*	2 - 3*	2 - 3*
<b>Ομάδα Κρέατος &amp; Όσπρια</b> (Κρέας, Πουλερικά, Ψάρι, Ξηρά Όσπρια, Αβγά και Ξηροί Καρποί) - κατά προτίμηση άπαχα ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά • 60-90 γρ. μαγειρεμένο άπαχο κρέας, πουλερικά ή ψάρι Αυτά μετράνε ως 30 γρ. κρέατος: • ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα ξηρά όσπρια • 1 αβγό • 2 κουταλιές σούπας φυσιολογικού βούτυρο • ½ του φλιτζανιού ξηρούς καρπούς	2, <b>Σύνολο 150γρ</b>	2, <b>Σύνολο 180γρ</b>	3, <b>Σύνολο 210γρ</b>

\* Τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι ηλικίας 9 - 18 ετών και ενήλικες άνω των 50 ετών χρειάζονται 3 μερίδες ημερησίως. Οι υπόλοιποι χρειάζονται 2 μερίδες ημερησίως.  
 \*\* Αυτό περιλαμβάνει προϊόντα χωρίς λακτόζη και γαλακτοκομικά προϊόντα μειωμένα σε λακτόζη.  
 Τα ποτά σόγιας/καρύδας/ριζιού με προσθήκη ασβεστίου αποτελούν επιλογή για μη γαλακτοκομική πηγή ασβεστίου. **Πηγή USDA**

**Πρωτεΐνες:** Γεμίστε αυτό το κομμάτι του πιάτου σας με κόκκινο κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, αβγό, τυρί ή όσπρια.

**Λιπαρά:** Γεμίστε αυτό το κομμάτι του πιάτου σας με ελαιόλαδο, μαργαρίνη ή μαγιονέζα.

**Λαχανικά:** Γεμίστε αυτό το κομμάτι του πιάτου σας με λαχανικά, όπως ντομάτα, σπανάκι, ρόκα, μηρόκοδο, αγκινάρες, μπάμιες, χόρτα.

**Αμυδα:** Γεμίστε αυτό το κομμάτι του πιάτου σας με ρύζι, ζυμαρικά κατά προτίμηση ολικής αλέσεως ή πατάτες.

**Σερβίρετε τα σύνθετα φαγητά όπως το παστίτσιο ή τους λαχανοτολμάδες στο ½ του πιάτου.**

**Σερβίρετε πολλές φορές σαλάτα, ώστε το ½ του πιάτου να είναι πάντα γεμάτο.**

**Τρώτε καθιστοί στο τραπέζι και όχι όρθιοι ή στον καναπέ.**

**Τρώτε σε ήρεμο περιβάλλον και όχι μπροστά από την τηλεόραση ή τον υπολογιστή.**

**Σταματήστε το γεύμα σας όταν έχετε φτάσει σε κορεσμό. Χόρταση σημαίνει «σταματώ να τρώω», δεν σημαίνει «δεν θέλω άλλο αλλά μπορώ λίγο ακόμη».**

**Ακουμπήστε το πιρούνι σας στο πιάτο όσο μασάτε...δεν είναι ακόμη ώρα για την επόμενη μπουκιά.**

**Τρώτε αργά και μασάτε καλά το φαγητό σας. Έτσι, θα λάβετε εγκαίρως τα μηνύματα κορεσμού που στέλνει το σώμα σας.**

**Συνοδεύστε το γεύμα σας με νερό.**

## Αμυδαύχα

1 τμχ. φέτα ψωμί = 1 κινητό  
 ½ φλ. μακαρόνια = 1 γροθιά  
 1 μπολ δημητριακά πρωινού = 1 γροθιά  
 ½ φλ. ρύζι = 1 λάμπα

## Λίπη, Έλαια & Ξηροί Καρποί

10 γρ. λάδι = 1 κεριέο  
 10 γρ. μαργαρίνη = 1 κεριέο  
 2 τμχ. καρύδια = 1 μπαλάκι γκολφ  
 6 τμχ. ελιές = 1 μπαλάκι γκολφ

## Φρούτα & Λαχανικά

½ τμχ. μπανάνα = 1 μαρκαδόρος υπογράμμισης  
 2 τμχ. μανταρίνια = 2 λάμπες  
 145 γρ. σαλάτα ωμή = 1 CD  
 ½ ποτήρι χυμός φρούτου = 125 ml

## Γαλακτοκομικά

1 κεσεδάκι γιαούρτι = 1 κονσέρβα  
 45 γρ. χαλλούμι = 2 αλκαλικές μπαταρίες  
 45 γρ. τυρί = 2 αλκαλικές μπαταρίες  
 1 φλ. γάλα = 240 ml

## Κρέας, Ψάρι, Πουλερικά & Όσπρια

90 γρ. χοιρινή μπριζόλα = 1 εσωτερικό παλάμη  
 90 γρ. φιλέτο ψαριού = 1 κινητό  
 4 τμχ. μικρά ψάρια = 2 μαρκαδόροι υπογράμμισης  
 2 ½ κουτάλες όσπρια = 2 ½ κουτάλες

## Σνακ

1 κομμάτι σπανακόπιτα = 1 σαπούνι 200γρ  
 1 κομμάτι πίτσα = 2 καρτομάντλα  
 1 τμχ. σουβλάκι πίτα = 1 τηλεκοντρόλ  
 20 γρ. πατατάκια = 1 CD

## Γλυκά

1 μπάλα παγωτό = 1 λάμπα  
 1 κομμάτι σοκολάτα = 2 σπιρτόκουτα  
 1 κομμάτι πάστα = 1 σαπούνι 200γρ