

Όταν μιλάμε για γεύση...

... μιλάμε φυσικά για Valio!
Απολαύστε την αγνότητα της φινλανδικής φύσης που εδώ και 105 χρόνια δημιουργεί την πιο ολοκληρωμένη σειρά τυριών σε τεμάχια και κομμένα σε φέτες, χωρίς λακτόζη και χαμηλά σε λιπαρά: **Edam 9%, 17% και 24%, Tilsit, Tilsit Light, Gouda, Emmental, Τριμμένο Τυρί Quattro Formaggi και Βούτυρο.** Χαρείτε την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή κάθε στιγμή.

Valio. Δίνει γεύση στη ζωή.

Αντιπρόσωποι - Διανομείς

ipn Iakovos photiades
foodstuff suppliers ltd

www.ipn.com.cy

Τα παιδιά, αξίζουν το καλύτερο! Παιδική διατροφή και άσκηση.

Η καλή διατροφή και η άσκηση κατά την παιδική ηλικία παίζουν το σημαντικότερο ρόλο στην ανάπτυξη των παιδιών, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Μαθαίνοντας το παιδί να τρέφεται σωστά από μικρή ηλικία, έχει ως αποτέλεσμα τη σωστή ανάπτυξη και καλύτερη απόδοση στις καθημερινές δραστηριότητες και σχολικές. Επιπλέον ένας αξιόλογος παράγοντας που βοηθά να βελτιώσουν και να αυξήσουν τις σωματικές, πνευματικές, κοινωνικές και ηθικές ικανότητες τους, είναι η άσκηση.



Η σωστή διατροφή για ένα παιδί που αθλείται:

- Υδατάνθρακες: κύρια πηγή ενέργειας, απαραίτητο καύσιμο για τους μυς
- Πρωτεΐνη: απαραίτητη για τη μυϊκή αύξηση και διάρθρωση
- Λίπος: Μια πολύ καλή πηγή ενέργειας
- Βιταμίνες και Μέταλλα: βοηθούν στην καλή λειτουργία του οργανισμού και στην καλύτερη απόδοση
- Σωστή ενυδάτωση: Το άλφα και το ωμέγα για αποφυγή πρόωρης κόπωσης. Το παιδί πρέπει να ενυδατώνεται τακτικά

Ο ρόλος της άσκησης στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Η άσκηση έχει μακροχρόνια αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, προσφέροντας πολλαπλά και άμεσα οφέλη για την υγεία. Αφήστε το παιδί να επιλέξει το είδος της άσκησης που θέλει, με στόχο τη διασκέδαση του, αλλά και την ανάπτυξη της ευγενούς άμιλλας και του αγωνιστικού πνεύματος. Παρακινείτε τα παιδιά σας να ασχοληθούν με οποιοδήποτε άθλημα και οποιαδήποτε μορφή άσκησης τους αρέσει, αποφεύγοντας έτσι την καθιστική ζωή. Τα παιδιά είναι υπερκινητικά, γεμάτα ζωή και ενέργεια και είναι καλό να ακολουθούν το δικό τους τρόπο ζωής και όχι να προσαρμόζονται στις συνήθειες των μεγάλων.

Υγιεινή διατροφή για υγιή καρδιά

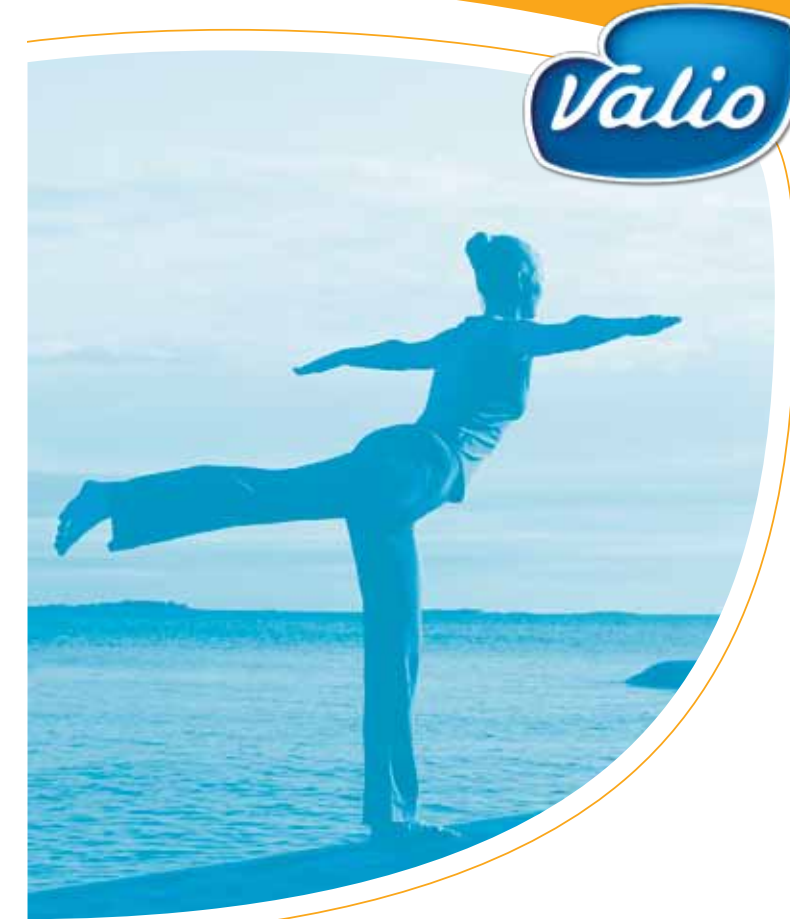
Η καλή και υγιεινή διατροφή αποτελεί ασπίδα προστασίας της καρδιάς. Οι καρδιοπάθειες είναι ένα πολύ συχνό φαινόμενο στην Κύπρο και η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία.



Συμβουλές για καλή καρδιά

- Μαγειρεύετε στον ατμό, στη σχάρα, στο φούρνο χωρίς λάδι ή σε αντικολλητικό τηγάνι
- Αφαιρείτε όλο το ορατό λίπος από το κρέας και το δέρμα από το κοτόπουλο πριν το μαγείρεμα
- Τηγανίζετε σε μικρή ποσότητα λαδιού
- Προτιμάτε το ελαιόλαδο και αποφύγετε το βούτυρο και τη μαργαρίνη
- Μαγειρεύετε τα λαχανικά στον ατμό για μικρό χρονικό διάστημα έτσι ώστε να μην χάνουν τις βιταμίνες τους
- Χρησιμοποιείτε ελάχιστο ή και καθόλου αλάτι
- Προτιμάτε αρωματικά φυτά και μπαχαρικά, αντί για φυτικό λάδι ή αλάτι
- Αποφεύγετε τα ζωικά λίπη
- Αυξήστε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες
- Περιορίστε τα οινοπνευματώδη ποτά, τα γλυκά και τη ζάχαρη
- Διατηρείτε το ιδανικό σας βάρος
- Μειώστε ή κόψτε τελείως το κάπνισμα
- Μειώστε τη χοληστερόλη στο αίμα σας προτιμώντας την κατανάλωση ελαιόλαδου, φρέσκων φρούτων και λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών ολικής αλέσεως και ψαριών πλούσια σε ω-λιπαρά οξέα, όπως ο σολομός.

Συμβουλές για ισορροπημένη διατροφή και ζωή γεμάτη υγεία!

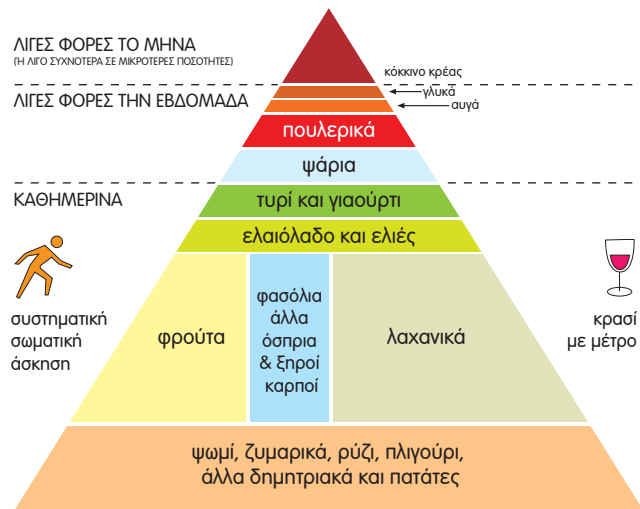


ipn

Προσφορά
Συνδέσμου Διαπολόγων Κύπρου
σε συνεργασία με την εταιρεία
Iakovos Photiades Foodstuff Suppliers Ltd

Η ισορροπημένη διατροφή και η άσκηση αποτελούν σήμερα την ασπίδα του οργανισμού μας για μια ζωή γεμάτη υγεία. Διάφορες μελέτες, έχουν επιβεβαιώσει ότι τα άτομα που ακολουθούν καθημερινά μια πιο υγιεινή διατροφή, μέσα στα πλαίσια της Μεσογειακής Διατροφής, κάνουν κάποιο είδος άσκησης και αποφεύγουν τις καταχρήσεις, παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα νοσηρότητας και θνησιμότητας από καρδιαγγειακές παθήσεις και αρρώστιες όπως ο καρκίνος. **Υιοθετήστε και εσείς ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής και νιώστε γεμάτοι ζωντάνια και ευεξία.**

Μεσογειακή Διατροφή: Η πυραμίδα της καλής ζωής.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ

Καθημερινή κατανάλωση

Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά (ψωμί, ρύζι, πλιγούρι, μακαρόνια, καλαμπόκι, πατάτες, κολοκάσι)

Οι τροφές αυτές τοποθετούνται στη βάση της πυραμίδας επειδή πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, καθώς περιέχουν άμυλο. Το άμυλο θεωρείται η καλύτερη πηγή ενέργειας. Είναι προτιμότερο να επιλέγετε δημητριακά ολικής αλέσεως, όπως το μαύρο ψωμί και μη αποφλοιωμένο ρύζι, που περιέχουν φυτικές ίνες.

Φρούτα, λαχανικά, όσπρια, σόγια και ξηροί καρποί

Οι τροφές αυτές περιέχουν σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών. Ταυτόχρονα, είναι πολύ καλή πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών με προστατευτική δράση κατά του καρκίνου και τις καρδιοπάθειες.

Ελαιόλαδο και ελιές

Το ελαιόλαδο είναι η πιο υγιεινή επιλογή ως προς την απαραίτητη πρόσληψη λίπους. Τα μονοακόρεστα λιπαρά του μειώνουν τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης στο αίμα, είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως βιταμίνη Ε. Ωστόσο η κατανάλωση του απαιτεί μέτρο, καθώς παρά την ωφελιμότητά του, είναι πλούσιο σε θερμίδες.

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Η καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων είναι απαραίτητη για την πρόσληψη ασβεστίου και πρωτεϊνών. Ωστόσο, η κατανάλωση προϊόντων με χαμηλά λιπαρά, είναι προτιμότερη.

Λίγες φορές τη βδομάδα

Ψάρια και πουλερικά

Η κατανάλωση τους συστήνεται με μέτρο, 3-4 φορές την εβδομάδα. Το λίπος των ψαριών περιέχει πολυακόρεστα ω – λιπαρά οξέα, που έχουν ευεργετικές επιδράσεις στον οργανισμό: μείωση δημιουργίας θρόμβων, πρόληψη αρρυθμιών και μείωση των λιπιδίων στο αίμα.

Αυγά και γλυκά

Τα γλυκά πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο και σε μικρές ποσότητες, λόγω των πολλών θερμίδων και της ζάχαρης. Ο αριθμός της κατανάλωσης αυγών πρέπει να περιορίζεται σε 2-3 την εβδομάδα.

Κόκκινο κρέας

Το κόκκινο κρέας (χοιρινό, αρνί, βοδινό, ρίφι και πάπια) είναι πλούσιο σε ζωικό λίπος, όπως και σε χοληστερόλη. Η αυξημένη κατανάλωση του έχει συσχετιστεί με τον αυξημένο κίνδυνο καρδιοπαθειών και κάποιων ειδών καρκίνου.

Κρασί

Η κατανάλωση του υπήρξε πάντα μέρος της Μεσογειακής Διατροφής. 1-2 ποτηράκια την ημέρα, αν η φυσική κατάσταση του ατόμου το επιτρέπει, μπορεί να αποτελέσει ασπίδα κατά των καρδιοπαθειών σε ενήλικες.

Το πρόγευμα Μια απαραίτητη και υγιεινή συνήθεια

Το πρόγευμα είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, τόσο για το παιδί όσο και για τον ενήλικα και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αποφεύγεται. Το πρωινό γεύμα μας εφοδιάζει με την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ξεκινήσουμε τη μέρα μας, γι' αυτό και πρέπει να καλύπτει τουλάχιστον το 25% των καθημερινών μας αναγκών σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η λήψη προγεύματος είναι μια υγιεινή συνήθεια γιατί:

- Επιτρέπει μια καλύτερη διατροφική ισορροπία, προσλαμβάνοντας ορισμένες θρεπτικές ουσίες, όπως: ασβέστιο, βιταμίνη Δ, σίδηρος, φυτικές ίνες και υγρά.
- Τα παιδιά που παίρνουν πρόγευμα παρουσιάζουν ψηλότερα επίπεδα ενέργειας, συγκέντρωσης και απόδοσης στο σχολείο. Αντίθετα, η αποφυγή του μπορεί να οδηγήσει στη μειωμένη απόδοση, στη δυσκολία συγκέντρωσης και επίλυσης διαφόρων προβλημάτων, καθώς και σε αρνητική διάθεση και κούραση.
- Η λήψη προγεύματος βοηθά στην επίτευξη και διατήρηση του υγιούς σωματικού βάρους.

Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα καλό πρόγευμα;

Το πρόγευμα πρέπει να είναι ανάλογο με τις διατροφικές συνήθειες, ανάγκες, δραστηριότητες και επιθυμίες του κάθε ανθρώπου:



Ιδέες για πρόγευμα

- Δημητριακά προγεύματος πλούσια σε φυτικές ίνες, με γάλα ή γιαούρτι χαμηλά σε λιπαρά και φρούτο ή χυμό φρούτου.
- Γάλα χαμηλό σε λιπαρά και σάντουιτς με: ψωμί ολικής αλέσεως, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, λούντζα, λαχανικά. Τέλος, ένα φρούτο ή χυμό φρούτου.
- Γάλα χαμηλό σε λιπαρά, αυγό, ψωμί ολικής αλέσεως και φρούτο ή χυμό φρούτου.
- Ράβδοι από δημητριακά (cereal bars) με γάλα και φρούτο ή χυμό φρούτου.