

## Γευτείτε την Υγιεινή Διατροφή και απολαύστε την άσκηση

### ...μηνύματα κλειδιά διατροφής:

(α) Διατηρείστε ισορροπία μεταξύ των θερμίδων που προσλαμβάνετε μέσω των τροφών και αυτών που καταναλώνετε μέσω της φυσικής δραστηριότητας, (β) Επικεντρώστε στην κατανάλωση τροφών και υγρών που έχουν υψηλή πυκνότητα σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά.

...**ασβέστιο:** Για να εξασφαλίσετε την πρόσληψη της απαιτούμενης ποσότητας ασβεστίου, θα πρέπει να τρώτε 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών καθημερινά .

... **λίγο αλάτι:** Ελέγξτε την σήμανση στις ετικέτες τροφίμων, ιδιαίτερα πριν αγοράσετε έτοιμα γεύματα ή σάντουιτς . Για ένα κύριο γεύμα θα πρέπει να λαμβάνετε όχι περισσότερα από 2,5 γρ. αλάτι και όχι περισσότερα από 6 γρ. την ημέρα). Σύμφωνα με τις οδηγίες DASH, αν τρώτε έτοιμα γεύματα, προσθέστε μια επιπλέον μερίδα λαχανικών.

...**φολικό οξύ:** Πλούσιες πηγές φολικού οξέος, είναι μεταξύ άλλων τα εμπλουτισμένα δημητριακά (που περιλαμβάνουν επίσης σίδηρο), τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα πορτοκάλια.

...**αντιοξειδωτικά:** Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι η καλύτερη πηγή αντιοξειδωτικών - φροντίστε να τρώτε τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα και μια μεγάλη ποικιλία από διαφορετικά προϊόντα.

...**σίδηρο:** Το άπαχο κόκκινο κρέας είναι οι καλύτερες και πιο εύκολα απορροφήσιμες πηγές σιδήρου, γι' αυτό τρώτε κόκκινο κρέας τουλάχιστον μια φοράς την εβδομάδα. Αν δεν τρώτε κρέας, επιλέξτε τα ενισχυμένα δημητριακά για πρωινό και άφθονα πράσινα φυλλώδη λαχανικά συνοδευμένα με τρόφιμα με βιταμίνη C (πορτοκάλι, πιπεριές, ακτινίδιο).

...**ω-3 λιπαρά:** Για να διατηρήσετε τα οστά και την καρδιά σας υγιή, καταναλώστε σολομό, ο οποίος είναι πλούσιος σε ω-3 λιπαρά και ασβέστιο.

...**φυτικές ίνες:** Προτιμήστε δημητριακά ολικής αλέσεως για το πρωινό σας, όπως βρώμη ή ψωμί ολικής αλέσεως και τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά. Ένα μικρό ποτήρι από χυμό δαμάσκηνου το πρωί, θα βοηθήσει στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.

...**βιταμίνη B12:** Κρέας, ψάρι, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα και εμπλουτισμένα δημητριακά, περιέχουν όλα βιταμίνη B12.

...**βιταμίνη D:** Μικρές ποσότητες βιταμίνης D, θα βρείτε στη μαργαρίνη, στα αυγά και στα λιπαρά ψάρια. Η βιταμίνη D μπορεί επίσης να παραχθεί από τη δράση του ηλιακού φωτός πάνω στο δέρμα.

...**φυσική δραστηριότητα:** Η άσκηση είναι σημαντική σε κάθε ηλικιακή ομάδα. Μετά την ηλικία των 40, ο μεταβολικός ρυθμός (η ταχύτητα με την οποία το σώμα καίει θερμίδες) μειώνεται, αλλά η πτώση είναι πολύ μικρή και ο πραγματικός λόγος που πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα, είναι η έλλειψη άσκησης. Η συνιστώμενη φυσική δραστηριότητα για ενήλικες είναι 150 λεπτά εβδομαδιαίως. Διεθνείς οργανισμοί προτείνουν τουλάχιστον 60 λεπτά άσκησης (με μέτρια προς έντονη ένταση) την ημέρα για όλα τα παιδιά άνω των δύο ετών, τονίζοντας ιδιαίτερα τη σημασία του παράγοντα της ευχαρίστησης κατά την άσκηση.

...**το πιάτο μας:** Προσπαθήστε το μισό πιάτο να αποτελείται από φρούτα και λαχανικά



## Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής 2015

“Γεύομαι και απολαμβάνω την υγιεινή διατροφή και άσκηση από νωρίς στη ζωή”



**Καλή Διατροφή:**  
Μέτρο  
Ισορροπία  
Ποικιλία

Δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα, αλλά καλές και κακές διατροφικές συνήθειες

Η κατανόηση της αξίας της άθλησης και της διατροφής είναι βιωματική και η πιο κατάλληλη στιγμή να το αντιληφθεί κάποιος είναι η παιδική ηλικία

## Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής 10 Μαΐου

Οι βασικές αρχές μιας υγιεινής, ισορροπημένης διατροφής παραμένουν ίδιες, είτε είμαστε 5 ή 10 ή 25 ή 65 χρονών αλλά με συγκεκριμένες θρεπτικές ουσίες, σύμφωνα με τα διάφορα στάδια της ζωής.

**Καταναλώστε καθημερινά αρκετά δημητριακά, φρούτα και λαχανικά.** Συστήνεται η κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων/λαχανικών ημερησίως (1 μερίδα φρούτου = 1 μέτριο φρούτο ή ½ φλ χυμό, ενώ 1 μερίδα λαχανικών = ½-1 φλ λαχανικών).



**Καταναλώστε εβδομαδιαία ψάρια και θαλασσινά.** Προσπαθήστε να καταναλώνετε τουλάχιστον 2 φορές εβδομαδιαία λιπαρά ψάρια που αποτελούν πηγή ω3 λιπαρών οξέων, πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας (σκουμπρί, σαρδέλα και σολομός).

**Προτιμήστε άπαχο κρέας λίγες φορές την εβδομάδα.** Το κόκκινο κρέας λόγω της υψηλής του περιεκτικότητας σε κορεσμένο λίπος και χοληστερόλη συστήνεται να μην καταναλώνεται περισσότερο από 1-2 φορές την εβδομάδα. Εναλλακτικά χρησιμοποιείτε φυτικές πηγές πρωτεΐνης, όπως τα όσπρια, 2-3 φορές/εβδομάδα

**Καταναλώστε αλάτι με μέτρο.** Η υπερβολική κατανάλωση νατρίου, του βασικού συστατικού του αλατιού, σχετίζεται με αυξημένη αρτηριακή πίεση.

**Καταναλώστε μικρά και συχνά γεύματα όλη τη ημέρα.** Τρώτε 2-3 κύρια γεύματα και 2-3 ενδιάμεσα σνακ ημερησίως.

**Συμπεριλάβετε παραδοσιακά κυπριακά πιάτα στη διατροφή σας.** Επιλέξτε μεσογειακά πιάτα όπως γεμιστά, κουπέπια, πουργούρι, σπανακόπιτες, όσπρια και λαδερά (με ελαιόλαδο) φαγητά, καθώς αποτελούν υγιεινές εναλλακτικές επιλογές που συνδυάζουν ζωικής προέλευσης τρόφιμα με τρόφιμα φυτικής προέλευσης.

**Καταναλώστε 2 - 3 μερίδες γαλακτοκομικών ημερησίως.** Προτιμήστε γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, ώστε να λάβετε επαρκή ποσότητα ασβεστίου ημερησίως, χωρίς να επιβαρυνθείτε με το ζωικό λίπος που περιέχουν (1 μερίδα=1 φλ γάλα (240 ml), 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 ml), 30-50 γρ. τυρί).



**Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο με μέτρο.** Το ελαιόλαδο έχει σημαντική θρεπτική αξία και συνεισφέρει στην καλή υγεία της καρδιάς και των αγγείων. 1-2 κουταλιές της σούπας την ημέρα ανά 2000kcal.

**Προτιμήστε επιδόρπια χαμηλά σε ζωικά λιπαρά και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.** Τα γλυκά είναι πλούσια σε θερμίδες, όχι όμως και σε θρεπτική αξία και γι' αυτόν το λόγο η κατανάλωση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο, δηλαδή 1-2 φορές την εβδομάδα. Προτιμήστε σπιτικά γλυκά με βάση τα δημητριακά, τα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς.

**Καταναλώστε αλκοόλ με μέτρο.** Περιορίστε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών ημερησίως στα 2 ποτά για τους άντρες και στο 1 ποτό για τις γυναίκες (1 ποτό = 120 ml κρασί, 330 ml μπύρα, 50 ml ποτού με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ).

**Μην ξεχνάτε την ενυδάτωση του οργανισμού σας.** Προσπαθήστε να καταναλώνετε αρκετά υγρά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα ζεστά ροφήματα τον χειμώνα και τα κρύα ροφήματα το καλοκαίρι αποτελούν εναλλακτική επιλογή για την ενυδάτωση του οργανισμού με κυρίαρχο το νερό.

**Από Νωρίς στη ζωή....**

**Η σωστή υγιεινή διατροφή αρχίζει με ένα καλό πρόγευμα που βελτιώνει την απόδοση των παιδιών, αυξάνει τη συγκέντρωση και την εγρήγορση στα μαθήματα, με αποτέλεσμα πολλές επιτυχίες, στις αθλητικές δραστηριότητες και το παιχνίδι.**

