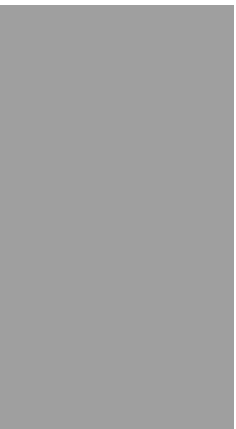
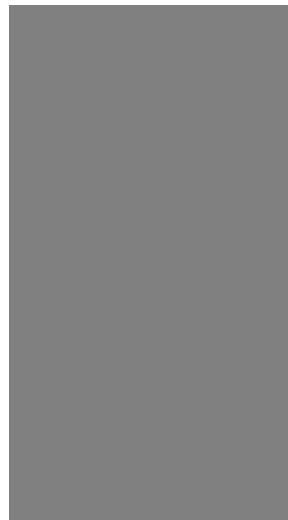




Αγαπώ το σώμα μου,
τρέφομαι σωστά









1

ΛΙΠΑΡΑ / ΖΑΧΑΡΗ (σπανίως)

Όχι συχνά κέικ και σνακς υψηλών λιπαρών.
Διαλέξτε τροφές χαμηλών λιπαρών.
Αποφεύγετε μεγάλες ποσότητες ζάχαρης.



2

ΚΡΕΑΣ / ΨΑΡΙ / ΑΥΓΑ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ (2 μερίδες ημερησίως)

Μοσχαρίσιο, Βοδινό, Κατάπουλα, Γαλαπούλα.
Όλων των ειδών τα ψάρια.
Αυγά όχι περισσότερα από επτά την εβδομάδα.
Μία μικρή κούπα ξηρών καρπών



3

ΓΑΛΑ / ΤΥΡΙ / ΠΑΟΥΡΤΙ (3 μερίδες ημερησίως)

Ένα ποτήρι γάλα, ένα κομμάτι τυρί, ένα κασερόν γιοούρτι. Διαλέξτε τρόφιμα με χαμηλή λιπαρά.
Οι έφηβοι μπορούν να καταναλώνουν 4 μερίδες από αυτή την κατηγορία.



4

ΦΡΟΥΤΑ / ΛΑΧΑΝΙΚΑ / ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ (4 μερίδες ημερησίως)

Μία ποτήρι κομμάς φρούτου, ένα μετρίσιο μερίδακι φρούτο. Ένα μετρο μπανά με σούπα λαχανικών ή ένα ποτήρι μαγειρεμένα φρέσκα λαχανικά.



5

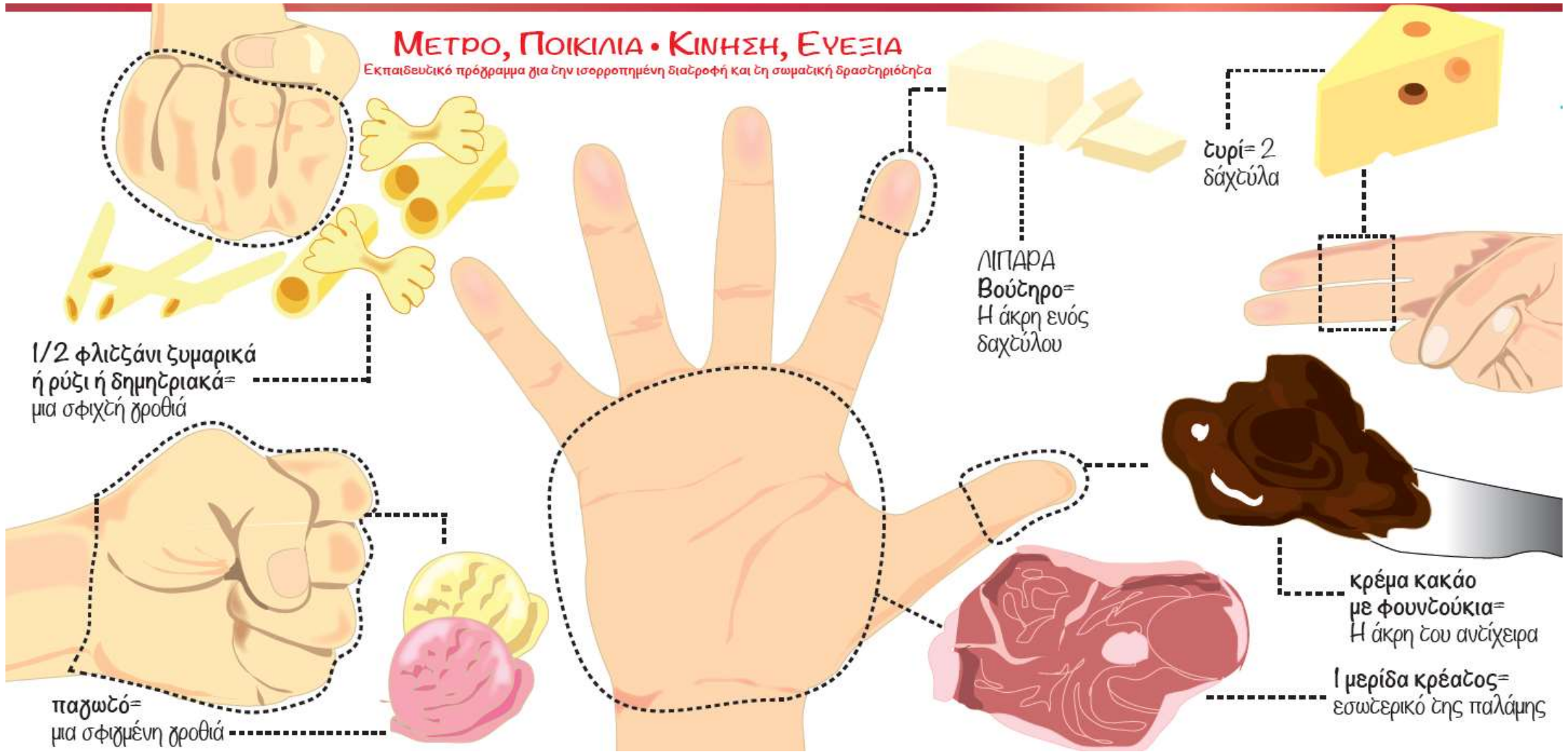
ΖΥΜΑΡΙΚΑ / ΨΩΜΙ / ΠΑΤΑΤΕΣ / ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ / ΟΣΙΣΤΡΑ (6+ μερίδες ημερησίως)

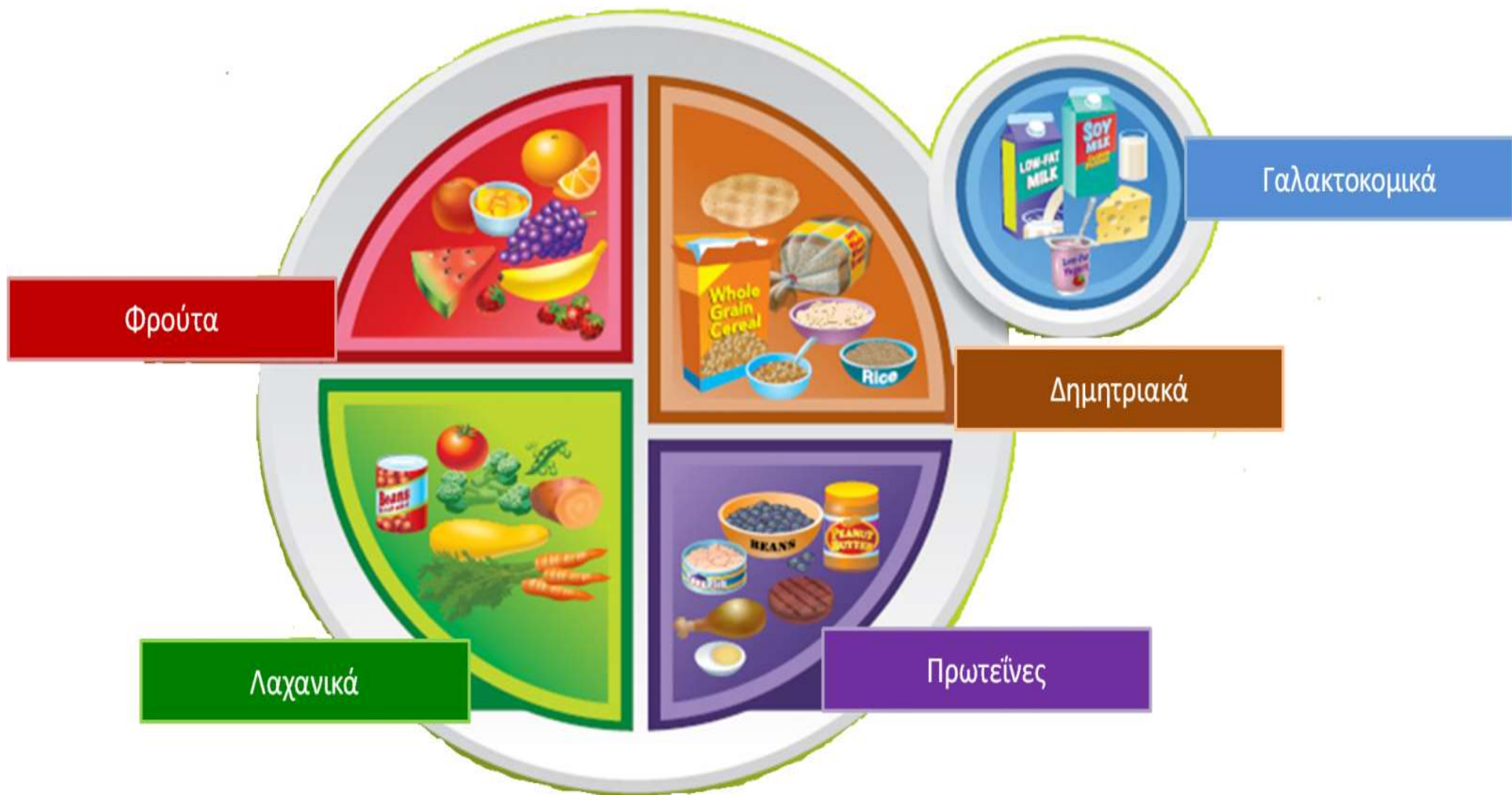
Ένα ποτήρι ζυμαρικά ή ένα ποτήρι μαγειρεμένες πατάτες. Μία φέτα ψωμί ολικής άλεσης.
Ένα ποτήρι όσπρια.



ΜΕΤΡΟ, ΠΟΙΚΙΛΙΑ • ΚΙΝΗΣΗ, ΕΥΕΞΙΑ

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την ισορροπημένη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα





Η πυραμίδα της σωματικής δραστηριότητας

Καθιστικές δραστηριότητες

Δραστηριότητες δύναμης & ευκινησίας

Αθληση

Καθημερινές δραστηριότητες



1-2 ώρες ημερησίως



2-3 φορές/εβδομάδα



3-5 φορές/εβδομάδα



Κάθε μέρα























Βιωματικό
Σχολείο