

- Υπουργείο Παιδείας,
Πολιτισμού, Αθλητισμού
και Νεολαίας
(Σύμβουλοι Επιθεώρησης
Οικιακής Οικονομίας
Μέσης Γενικής
Εκπαίδευσης)
- Υπουργείο Υγείας



**Θωρακίζω
τον οργανισμό
μου.
Μένω υγιής**

Καταναλώστε 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα.

Συνοδεύετε καθημερινά τα γεύματά σας με σαλάτα ή βραστά λαχανικά ή λαχανικά κομμένα μόνα τους. Τρώτε φρούτα ή φρουτοσαλάτα ως ενδιάμεσα σνακ. Τα φρούτα και λαχανικά σας παρέχουν απαραίτητες βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικές ουσίες, για να κτίσετε ένα γερό ανοσοποιητικό σύστημα

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ-ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



**Η Μεσογειακή Διατροφή
πλούσια σε λαχανικά,
φρούτα, όσπρια και
ελαιόλαδο συμβάλει στη
διατήρηση της υγείας!**



Εντάξτε τη σωματική άσκηση στη ζωή σας! Η καθημερινή σωματική άσκηση για τουλάχιστο 30 λεπτά συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας! (περπάτημα, κολύμπι, μπάσκετ, χορός, ποδόσφαιρο κτλ)

Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα



Επαρκής και ποιοτικός ύπνος, συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος καθώς και στη καλή λειτουργία του μεταβολισμού.

Καλή ενυδάτωση του οργανισμού!
Πίνετε τουλάχιστο 8 ποτήρια νερό την ημέρα, κατά προτίμηση χλιαρό.



ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	ΠΗΓΕΣ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Γ	Πορτοκάλια, μανταρίνια, εσπεριδοειδή, ακτινίδια, φράουλες, μούρα, ντομάτα, μπρόκολο, χρωματιστές πιπεριές.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε	Ελαιόλαδο, σπόροι, ξηροί καρποί, αβοκάντο
ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ	Φρούτα και λαχανικά με έντονο κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα όπως καρότα, εσπεριδοειδή, πορτοκάλια, μανταρίνια, χρυσόμηλα, κόκκινη κολοκύθα.
ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ	Θυμάρι, ρίγανη, χουρμάδες, μήλα, σταφύλια, πράσινο τσάι, κεράσια.
ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ	Μήλα, εσπεριδοειδή, ελαιόλαδο, κακάο, κρεμμύδι, κόκκινο κρασί, τσάι
ΑΝΘΟΚΥΑΝΙΝΕΣ	Κόκκινα σταφύλια, μελιτζάνα, ρόδι, μούρα, κεράσια
ΛΥΚΟΠΕΝΙΟ	Ντομάτα, καρπούζι, καρότο
ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ (Zn)	Κρέας, θαλασσινά όπως ψάρια και μύδια, σπόροι και ξηροί καρποί όπως κολοκυθόσποροι, σησάμι και κάσιους, όσπρια όπως φακές, τυρί, αυγά.
ΣΕΛΗΝΙΟ (Se)	Φιστίκια βραζιλίας, ψάρια και θαλασσινά όπως τόνος και σαρδέλες, κοτόπουλο, κρέας, ηλιόσποροι, βρώμη

Παραδείγματα προγεύματος

- Σάντουιτς με ψωμί (κατά προτίμηση ολικής αλέσεως, κριθαρένιο, πολύσπορο), τυρί και ντομάτα και άλλα λαχανικά.
- Δημητριακά προγεύματος με γάλα ή γιαούρτι και 1 χούφτα κόκκινα μούρα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) ή άλλα φρούτα της αρεσκείας σας.
- Βρώμη με γάλα, σταφίδες, καρύδια ή λιναρόσπορο και κανέλα.
- Ομελέτα με λαχανικά (π.χ. σπανάκι,μανιτάρια, χρωματιστές πιπεριές), ψωμί (ολικής αλέσεως, κριθαρένιο, πολύσπορο κ.ά.) ή πίτα. Ένα φρούτο ή ένα μικρό ποτήρι φρέσκο χυμό Φρυγανιές (ολικής αλέσεως, σικάλεως, κριθαρένιες) με βραστό αυγό, ντομάτα, φέτες αβοκάντο, και ένα ποτήρι γάλα.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΕΝΔΙΑΜΕΣΩΝ ΣΝΑΚ

- Φρούτα ή φρουτοσαλάτα
- Ρόφημα στο μπλέντερ (smoothie) με γάλα, μπανάνα και κόκκινα μούρα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) ή με σπανάκι, νερό, ανανά και μάγκο ή με χυμό από 1 πορτοκάλι, νερό, κατεψυγμένα μούρα (blueberries, raspberries, blackberries)
- Γιαούρτι με μέλι και καρύδια
- Δημητριακά προγεύματος με γάλα
- Λίγες σταφίδες ή 2-3 αποξηραμένα βερίκοκα με λίγα αμύγδαλα ή καρύδια.
- Σπιτικές μπάρες δημητριακών με μέλι και ταχίνι ή με αποξηραμένα φρούτα όπως βερίκοκα και φοινίκια

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΕΝΔΙΑΜΕΣΩΝ ΣΝΑΚ

- Σπιτικό κέικ φτιαγμένο με λίγη ή καθόλου πρόσθετη ζάχαρη. Αναζητήστε συνταγές όπου μέρος της ζάχαρης ή όλη η ζάχαρη αντικαθίσταται με πουρέ μήλου, πολτοποιημένη μπανάνα, μέλι, σταφίδες και άλλα φυσικά γλυκά τρόφιμα.
- Μικρή ποσότητα ανάλατοι ξηροί καρποί όπως φιστίκια Βραζιλίας, αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια (σε παιδιά άνω των 5 χρόνων και αν δεν υπάρχουν αλλεργίες)
- Μπαστούνια αγγουράκι, καρότο, σέλινο με 1-2 κουταλιές σούπας χούμους/γιαουρτιού
- Φρυγανιές με τυρί ή αυγό και φέτες αβοκάντο και μαρούλι
- Τυρόπιτα με σπιτική ζύμη. Φρυγανιές/ψωμί ολικής αλέσεως με φιστικοβούτυρο και μπανάνα

Παραδείγματα γευμάτων

ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΤΕ ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΑΣ ΜΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.

Δοκιμάστε σαλάτες όπως:

- Σαλάτα με σπανάκι, τριμμένο παντζάρι, και μερικά καρύδια ή φράουλες κομμένες στη μέση.
- Σαλάτα με ψιλοκομμένο κόκκινο λάχανο και τριμμένο καρότο
- Σαλάτα με φύλλα λαχανίδας ή γλιστρίδα, ντομάτα, αγγούρι, αβοκάντο.

Προσθέστε στα όσπρια:

- Καρότο, σέλινο, σπανάκι, χρωματιστές πιπεριές, λάχανα, κολοκυθάκι

Συνοδέψετε το κοτόπουλο, το κρέας και το ψάρι:

- Με μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, γλυκοπατάτα, κόκκινη κολοκύθα, ζυμαρικά ολικής αλέσεως, ρύζι, και άλλα.

Συμβουλές για υγιεινό τρόπο ζωής

- Πλένετε τα φρούτα και τα λαχανικά πολύ καλά με μπόλικο νερό.
- Ψωνίζετε φαγητά με λιγότερη επεξεργασία (από τον αγρότη στο πιάτο «Farm to Fork») με βάση την Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής και τη Μεσογειακή διατροφή.
- Βάλτε το πρόγευμα στην καθημερινότητά σας.
- Μασάτε αργά την τροφή.
- Αποφεύγετε να καταναλώνετε φαγητό/σνακ μπροστά στην τηλεόραση.
- Στην υπεραγορά να ψωνίζετε, ότι χρειάζεστε, προσέχοντας να επιλέγετε τρόφιμα με υψηλή θρεπτική αξία που θα αποτελέσουν ασπίδα προστασίας για την υγεία σας.
- Να θυμάστε ότι η υγιεινή διατροφή και η σωματική άσκηση θα θωρακίσουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα και θα σας κάνουν πιο δυνατού.
- Ο ποιοτικός ύπνος είναι σημαντικός.