ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!

1.

Πρώτα γύρισε τη σελίδα και απάντησε στο Διατροφο-κουίζ.

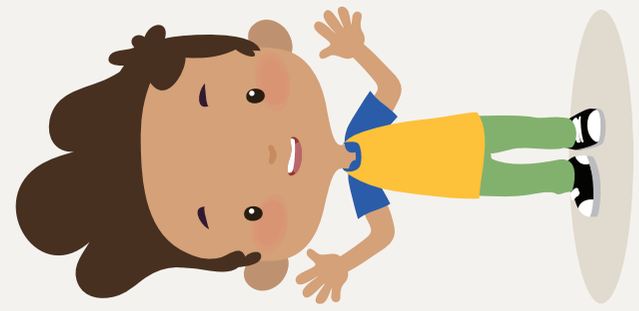
2.

Στη συνέχεια υπολόγισε τους βαθμούς που συγκεντρώνεις από τις απαντήσεις σου. Αν δεν τα πήγες και τόσο καλά, μην στενοχωρηθείς. Προσπάθησε να ακολουθήσεις τα μυστικά για μια ισορροπημένη διατροφή που θα διαβάσεις παρακάτω, ξανακάνε το Διατροφο-κουίζ μετά από λίγο καιρό και δες πόσο έχει αυξηθεί το σκορ σου!

3.

Τα μυστικά για μια ισορροπημένη διατροφή θα τα βρεις στην κεντρική σελίδα. Στην τελευταία σελίδα θα βρεις ακόμα ένα μυστικό για να είσαι υγιής σε φόρμα!

ΕΙΜΑΙ Η ΧΑΡΟΥΛΑ!



ΕΙΜΑΙ Ο ΧΑΡΗΣ!

ΝΑ ΣΟΥ ΣΥΣΤΗΘΟΥΜΕ:

Είμαστε εδώ, για να ανακαλύψουμε μαζί ποια είναι τα μυστικά της διατροφής που μας κάνουν να νιώθουμε δυνατοί και γεμάτοι ζωντάνια!

Και πώς το πετυχαίνουμε, λοιπόν;

Μα, μαθαίνοντας να τρώμε ισορροπημένα! Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να επιλέγουμε κάθε μέρα τις τροφές εκείνες που βοηθούν το σώμα μας και το μυαλό μας να αναπτυχθούν και να λειτουργούν σωστά! Χρειάζεται να τρώμε από όλα, αλλά σε διαφορετικές ποσότητες, για να πετύχουμε δηλαδή την ισορροπία!

Έλα, λοιπόν, μαζί μας, σε αυτή την αναζήτηση! Ακολούθησε τα βήματα παρακάτω, και εάν δυσκολευτείς κάπου, ζήτησε βοήθεια από κάποιον μεγάλο.

ΓΕΙΑ ΣΟΥ!

ΤΡΩΩ ΕΞΥΠΝΑ!
→ΝΙΩΘΩ ΚΑΛΑ!

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ – ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ

Ομάδα Ειδικών Διαχείρισης Βάρους

Τώρα που έμαθες τι τρόφιμα να επιλέγεις σε μια ισορροπημένη διατροφή, σου έχουμε και ένα τελευταίο μυστικό:

ΑΦΗΣΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΤΙΣ «ΟΘΟΝΕΣ» ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΟΥ!

***Οθόνες** = τηλεόραση, υπολογιστής, τάμπλετ, κινητό, βιντεοπαιχνίδια*

Στόχευε να μην ξεπεράσεις τη 1-1,5 ώρα συνολικά την ημέρα μπροστά στην οθόνη,

για να μην χάνεις χρόνο από το παιχνίδι, και τους φίλους σου!

Στόχευε να εξασφαλίζεις τουλάχιστον 1 ώρα ημέρα «ψιλοπρόβα κάθε μέρα!»

Κάνοντας τι; Μα ό,τι σου αρέσει! Με παρέα ή χωρίς, ως άθλημα ή μόνο για αναψυχή!

Η σωματική δραστηριότητα σε βοηθά να έχεις όχι μόνο ένα πιο δυνατό σώμα και πιο γερά οστά, αλλά και πιο καθαρό μυαλό και χαρούμενη διάθεση!

Μέλη της Ομάδας Ειδικών Διαχείρισης Βάρους που συμμετείχαν στη δημιουργία του παρόντος

Συγγραφική ομάδα: **Πηνελόπη Δουβόγιαννη, Αφροδίτη Λουκάκου, Ειρήνη Μπαθρέλλου**

Επιστημονική επιμέλεια: **Ειρήνη Μπαθρέλλου**

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ – ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ

www.hda.gr

Ομάδα Ειδικών Διαχείρισης Βάρους

→ΔΙΑΤΡΟΦΟ-ΚΟΥΙΖ

Δώσε τις απαντήσεις σου στις 10 ερωτήσεις που ακολουθούν και βρες στη διπλανή σελίδα το σκορ και τη συμβουλή που συνοδεύει την απάντησή σου!

1. ΤΡΩΩ ΠΡΩΙΝΟ...

Α. Κάθε ημέρα
Β. Περίπου 2-3 φορές την εβδομάδα
Γ. Σχεδόν ποτέ

2. ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΡΩΩ...

Α. Τίποτα
Β. Τυρόπιτα/κρουασάν
Γ. Τοστ/φρούτα

3. ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ...

Α. Κάθε ημέρα, 1-2 ή και πιο πολλά
Β. Μπορεί να φάω 2-3 την εβδομάδα
Γ. Μπορεί να μην φάω καθόλου για πολλές ημέρες

4. ΣΑΛΑΤΑ Ή ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΡΩΩ...

Α. Σχεδόν ποτέ
Β. 2-3 φορές την εβδομάδα
Γ. Κάθε ημέρα με το φαγητό

5. ΑΠΟ ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ (ΓΑΛΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΤΥΡΙ) ΤΡΩΩ...

Α. 2-3 φορές την ημέρα
Β. Τίποτα
Γ. 1 φορά την ημέρα

6. ΤΡΩΩ ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΝΑΚ ΤΥΠΟΥ ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ...

Α. 1-2 φορές την εβδομάδα ή και λιγότερο
Β. Περίπου 3-4 φορές την εβδομάδα
Γ. Σχεδόν κάθε ημέρα

7. ΤΡΩΩ ΨΑΡΙΑ Ή ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ...

Α. Περίπου 1 φορά την εβδομάδα
Β. Μία φορά τον μήνα ή σπάνια
Γ. 2 ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα

8. ΤΡΩΩ ΟΣΠΡΙΑ...

Α. Περίπου 1 φορά την εβδομάδα
Β. Σπάνια
Γ. Περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα

9. ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΙΝΩ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ...

Α. Νερό
Β. Αναψυκτικό ή χυμό
Γ. Τίποτα

10. ΟΤΑΝ ΤΡΩΩ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ, Η ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΝΟΙΧΤΗ...

Α. Σπάνια ή ποτέ
Β. Μερικές φορές
Γ. Πολύ συχνά, σχεδόν κάθε φορά

ΣΚΟΡ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟ-ΚΟΥΙΖ:

Για κάθε απάντηση που έδωσες στο Διατροφο-κουίζ αναζήτησε το σκορ που της αντιστοιχεί και διάβασε τη συμβουλή που τη συνοδεύει:

Σημείωσε εδώ τη βαθμολογία σου

1.
Α=5 Μπράβο, το πρωινό είναι πολύ σημαντικό γεύμα
Β=3 Προσπάθησε να το κάνεις καθημερινά για ακόμα περισσότερη ενέργεια!
Γ=1 Ξεκινάς την ημέρα σου χωρίς ενέργεια. Προσπάθησε να τρως πρωινό και θα δεις μεγάλη διαφορά στο σχολείο και το παιχνίδι!

2.
Α=1 Πρόσεχε, το σώμα σου εξαντλείται, γιατί μένει πολλές ώρες χωρίς ενέργεια! Φρόντισε να παίρνεις κάτι από το σπίτι για να τρως στο διάλειμμα.
Β=3 Φρόντισε να μην τα καταναλώνεις συχνά, δεν σου δίνουν τα καλύτερα υλικά για να χτίσεις το σώμα σου.
Γ=5 Μπράβο, πολύ καλή επιλογή!

3.
Α=5 Μπράβο! Τα φρούτα είναι θησαυρός για το σώμα σου!
Β=3 Έχεις μια συνήθεια που μπορεί να βελτιωθεί. Χρειάζεσαι φρούτα καθημερινά!
Γ=1 Τα φρούτα είναι πολύτιμα για το σώμα σου, είναι και νόστιμα! Έχεις σκεφτεί πώς θα μπορούσες να βάλεις τα φρούτα στη ζωή σου σιγά-σιγά;

4.
Α=1 Όταν δεν τρως λαχανικά, στερείσαι πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Γιατί δεν δοκιμάζεις σήμερα να φας σαλάτα με το φαγητό σου;
Β=3 Είναι καλό που τρως λαχανικά, προσπάθησε να τα τρως καθημερινά.
Γ=5 Μπράβο! Προσφέρεις πολύτιμη τροφή στον οργανισμό σου!

5.
Α=5 Μπράβο! Παίρνεις τα απαραίτητα για να φτιάξεις γερά κόκκαλα και δόντια.
Β=1 Πρόσεχε, διότι χάνεις πολύτιμα συστατικά κυρίως για το χτίσιμο του σκελετού σου. Κανονικά χρειάζεσαι 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών καθημερινά. Προσπάθησε, όμως, να ξεκινήσεις έστω και με ένα.
Γ=3 Έχεις μια καλή συνήθεια! Προσπάθησε να φτάσεις τις 2-3 φορές την ημέρα.

6.
Α=5 Μπράβο που έχεις βάλει όριο στην κατανάλωσή τους!
Β=3 Σε μια ισορροπημένη διατροφή χωράνε όλα, αλλά μην το παρακάνεις.
Γ=1 Πρόσεχε, τρως περισσότερο από όσο χρειάζεται σε μια ισορροπημένη διατροφή!

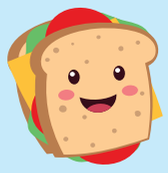
7.
Α=3 Έχεις μια πολύ καλή συνήθεια! Ακόμα καλύτερα αν καταφέρεις να τρως τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.
Β=1 Αν δεν τρως ψάρια, στερείς πολύτιμα θρεπτικά συστατικά από τον οργανισμό σου, που δεν τα βρίσκεις σε άλλα τρόφιμα. Ρώτα τους φίλους σου ή κάποιον μεγάλο πώς τους αρέσει να τρώνε τα ψάρια, για να πάρεις ιδέες.
Γ=5 Μπράβο! Τρως όσο χρειάζεται σε μια ισορροπημένη διατροφή!

8.
Α=3 Πολύ καλή συνήθεια! Αν θέλεις μπορείς να τρως και πιο συχνά, γιατί είναι πολύ θρεπτικά.
Β=1 Τα όσπρια είναι πολύτιμη τροφή. Τα χρειάζεσαι τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα. Ξεκίνα με αυτό που βρίσκεις πιο νόστιμο!
Γ=5 Μπράβο! Ο οργανισμός σου ευχαριστιέται μια πολύτιμη τροφή!

9.
Α=5 Μπράβο! Το νερό είναι το καλύτερο ποτό με το φαγητό.
Β=1 Προτίμησε αντί για αναψυκτικό ή χυμό, να πίνεις με το φαγητό μόνο νερό, και κράτησε τον χυμό ή το αναψυκτικό αντί για κάποιο γλύκισμα.
Γ=3 Το φαγητό είναι μια ευκαιρία να πιες περισσότερο νερό μέσα στην ημέρα.

10.
Α=5 Μπράβο! Έχεις μία πολύ καλή συνήθεια!
Β=3 Καλύτερα η τηλεόραση να είναι κλειστή όταν τρως. Αντί για τηλεόραση, άνοιξε συζήτηση με την οικογένειά σου!
Γ=1 Η ανοιχτή τηλεόραση επηρεάζει αυτό που θα φας χωρίς να το καταλάβεις! Προσπάθησε να τρως με ηρεμία στο τραπέζι, συζητώντας με την οικογένειά σου και με την τηλεόραση κλειστή!

ΣΥΝΟΛΟ ΒΑΘΜΩΝ:



ΑΝ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕΣ:

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΑΠΟ 42 ΒΑΘΜΟΥΣ :

Μπράβο! Η διατροφή σου είναι πολύ καλής ποιότητας και θα σε βοηθήσει να είσαι δυνατός/ή, να είσαι πιο καλός/ή στα μαθήματά σου και να είσαι γεμάτος/η υγεία, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν μεγαλώσεις.

ΑΠΟ 21 ΜΕΧΡΙ 42 ΒΑΘΜΟΥΣ

Η ποιότητα της διατροφής σου είναι αρκετά καλή, αν κάνεις όμως και κάποιες αλλαγές θα τρέφεσαι ακόμα καλύτερα και θα είσαι πιο δυνατός/ή, θα διαβάζεις πιο αποδοτικά και θα είσαι πιο υγιής, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν μεγαλώσεις.

ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 20 ΒΑΘΜΟΥΣ

Η διατροφή σου δεν είναι πολύ καλής ποιότητας και αυτό σου στερεί δύναμη και υγεία, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν μεγαλώσεις. Προσπάθησε να αλλάξεις κάποιες συνήθειές σου, για να νιώθεις καλύτερα, να μην κουράζεσαι, ακόμα και για να έχεις καλύτερη απόδοση στα μαθήματά σου. Μπορεί να φαίνεται βουνό, αλλά προσπάθησε να κάνεις ένα μικρό βήμα τη φορά και θα δεις πόσο μπορείς να βελτιωθείς! Διάλεξε, για παράδειγμα, 2-3 ερωτήσεις από το Διατροφο-κουίζ, στις οποίες δεν πήρες καλό σκορ, και προσπάθησε μέσα στην εβδομάδα που ακολουθεί να πετύχεις κάτι καλύτερο!