

Παιδί & διατροφή

Διεύθυνση Δημόσιας
Υγείας Π.Δ.Ε.

2016

16 Οκτωβρίου
Παγκόσμια ημέρα
επιβιτισμού - διατροφής



Καθιερώθηκε για πρώτη φορά
το 1979 από τη γενική
συνέλευση του Ο.Η.Ε.

Στόχος: Η εξάλειψη της πείνας και να υπάρχει δυνατότητα ισότιμης, προσιτής και ανεμπόδιστης πρόσβασης των πολιτών στα αγαθά ή στα μέσα αγοράς αυτών.



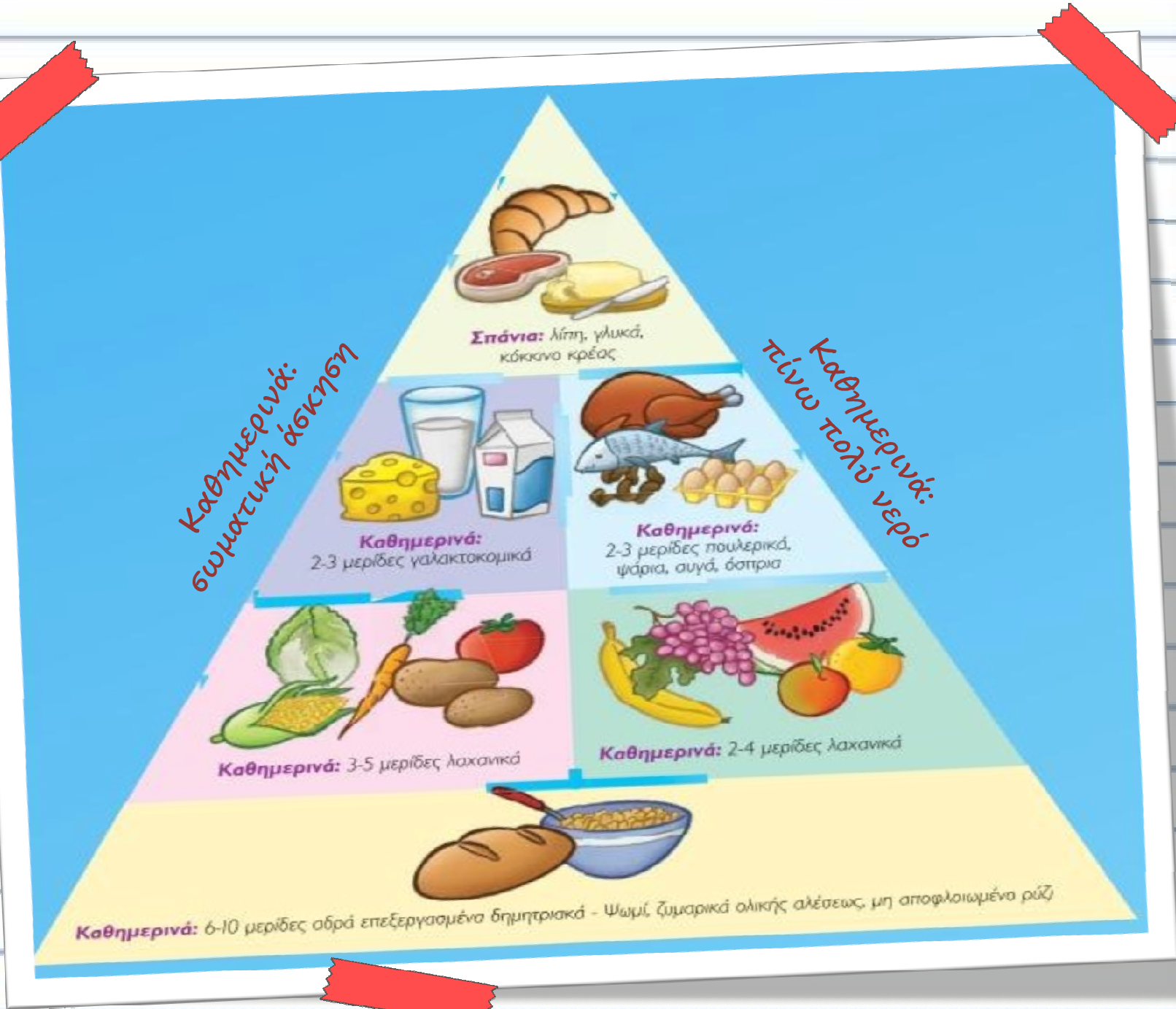
Ζητούμενο:
Ποιοτικό φαγητό για όλους!



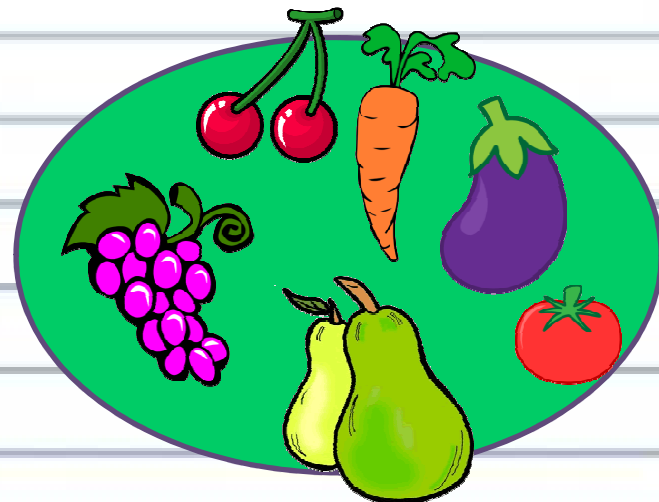
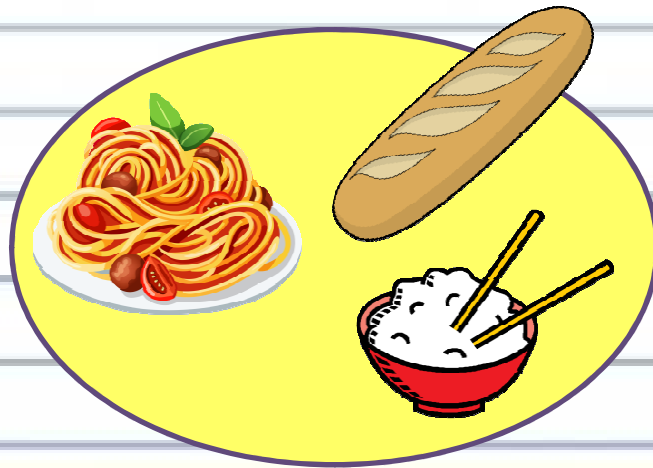
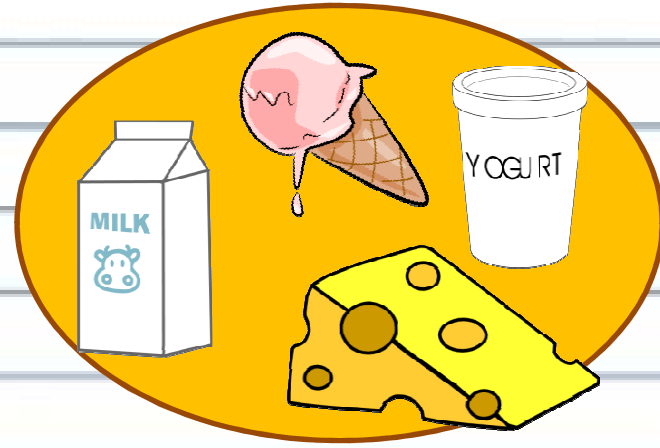
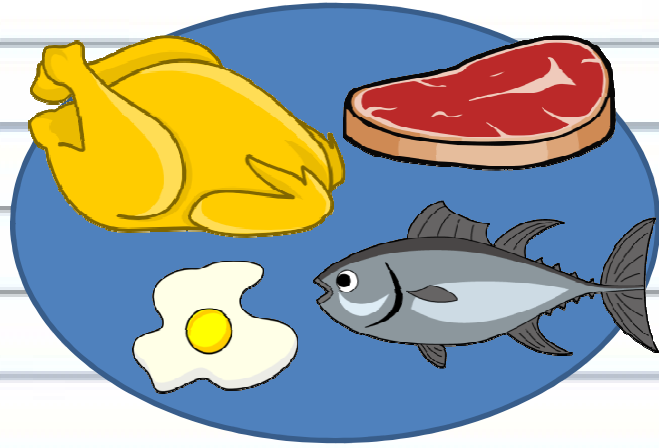
Το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Harvard δημιούργησε την πυραμίδα μεσογειακής διατροφής.

Βασίστηκαν στα μοντέλα διατροφής που ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών και ιδιαίτερα των κατοίκων της Κρήτης.





Βασικό διατροφολογικό κανόνα στη διατροφή
του παιδιού αποτελεί η ποικιλία στο
διαιτολόγιό του.



Και οι 4 ομάδες τροφών είναι σημαντικές.
Δεν πρέπει να αποκλειστεί καμία από τη
διατροφή μας.

Καθεμία χωριστά αλλά και συνδυαστικά
προσφέρουν σε κάθε παιδί τα πολύτιμα και
απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που
χρειάζεται.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

ΑΝΟΡΓΑΝΑ
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΛΙΠΗ

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
βοηθούν στην
ανάπτυξη &
διορθώνουν βλάβες
στο σώμα μας

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
δίνουν ενέργεια
& δύναμη

**ΑΝΟΡΓΑΝΑ
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ**
αβέστιο
σίδηρος
φώσφορος κ.α.



ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
Κάνουν καλό στην
όραση, στο μυαλό,
στα νεύρα, στην
πέψη, στην καρδιά,
στους μυς &
θωρακίζουν τον
οργανισμό από
κρυολογήματα

ΛΙΠΗ
ρυθμίζουν τη
θερμοκρασία στο
σώμα μας &
αποθηκεύονται

Υιοθετώ τα 5 γεύματα της ημέρας

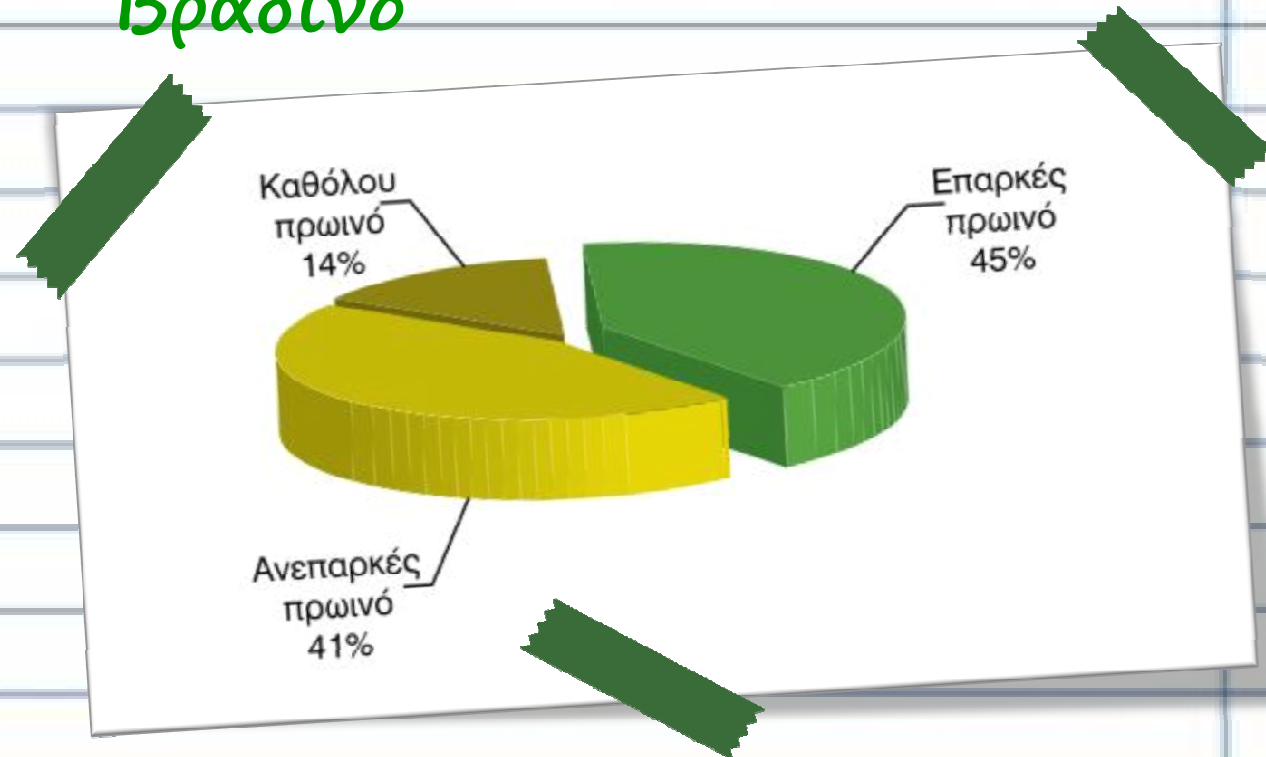
Πρωινό

Δεκατιανό

Μεσημεριανό

Απογευματινό

Βραδινό



Το πρωί πρέπει να τρώω σαν

γιατί η τροφή είναι



για να έχω ενέργεια

να ...



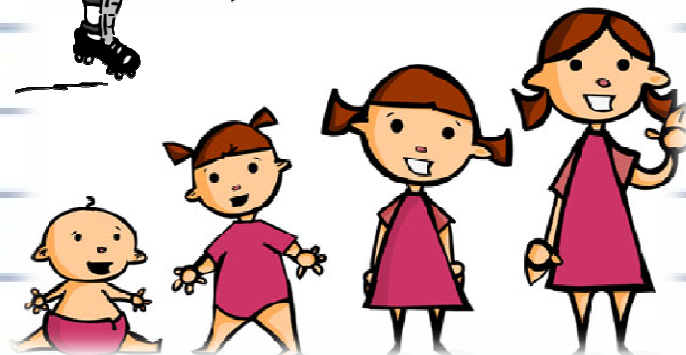
να ...



να ...



να ...



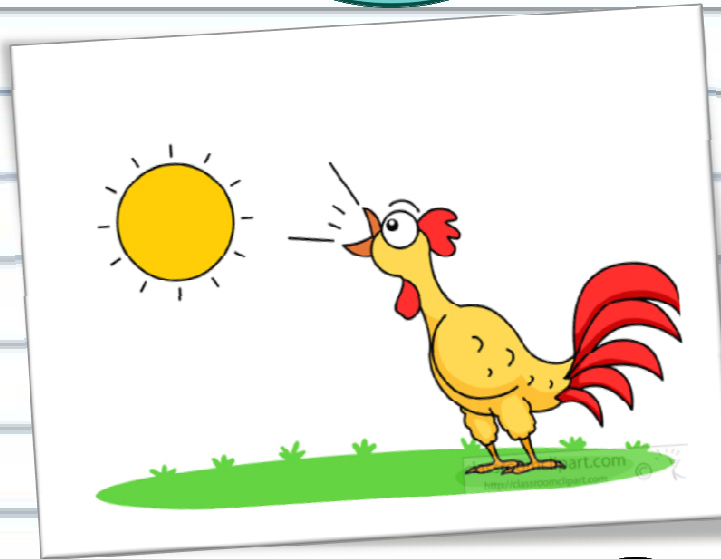
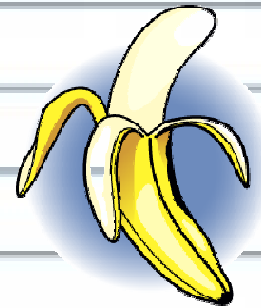
Ένα πλήρες πρωινό μπορεί να είναι:



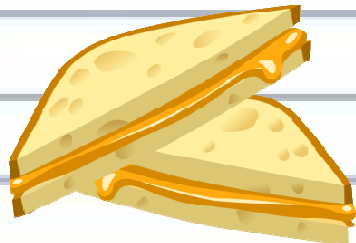
+



+



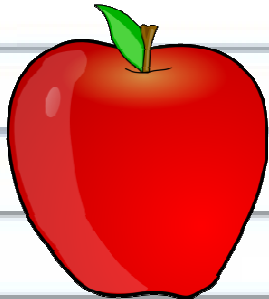
ή



+



Για δεκατιανό & απογευματινό επιλέγω:



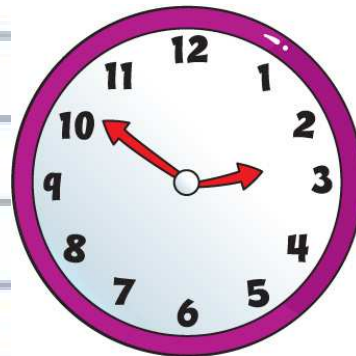
ή



ή



Για μεσημεριανό & βραδινό διαλέγω φαγητά απ' όλες τις ομάδες τροφίμων!





Σωματούλακες της
μεσογειακής διατροφής είναι



ελαιόλαδο



νερό



σωματική
άσκηση

Λέω ΝΑΙ στη σωματική άσκηση γιατί
η γυμναστική με βοηθά να:

είμαι
υγιής...

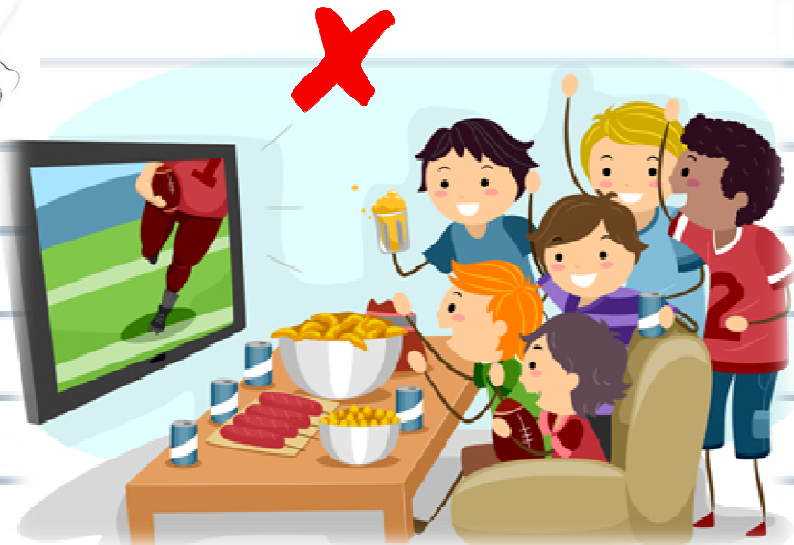
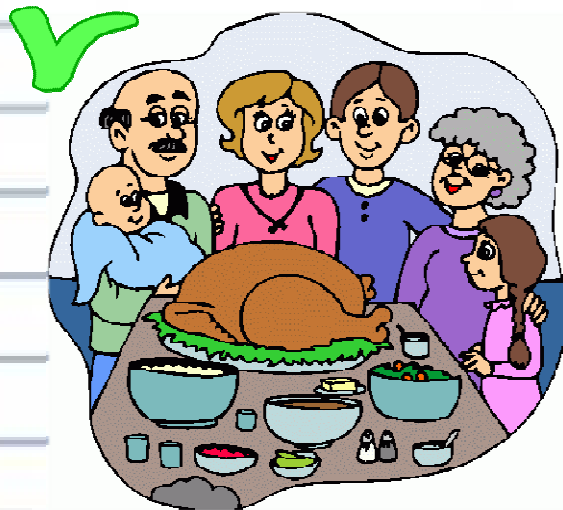
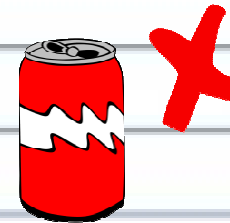
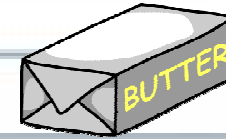


έχω καλή
διάθεση...

αναπτύσσω
γερά κόκαλα...

και να μην
παχαίνω!

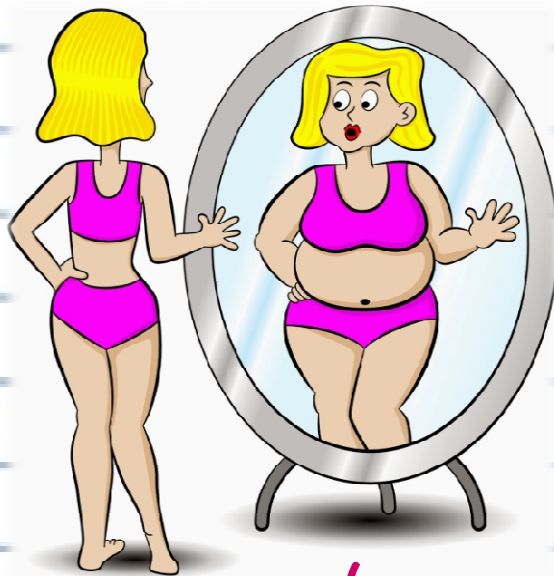
Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ στη διατροφή



Όταν όμως
χαθεί η
ισορροπία στη
διατροφή μας...



παχυσαρκία



νευρική ανορεξία

παρουσιάζονται
οι λεγόμενες
διατροφικές
διαταραχές.



«Ταν μέτρον ἄριστον»



σκέψεις
&
ερωτήσεις

Ευχαριστούμε!!!

Υπεύθυνοι προγράμματος:
Συμεωνίδου Σοφία – γιατρός Δημόσιας Υγείας
Πολυχρονοπούλου Όλγα – Επισκέπτρια Υγείας

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ Π.Δ.Ε.