

ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Έχει ψηλό ποσοστό αντιοξειδωτικών, βελτιώνει την υγεία της καρδιάς και βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου.



ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Καταναλώνω καθημερινά σε μικρές ποσότητες. Ιδιαίτερα ευεργετικά είναι τα βραζιλιάνικα φιστίκια .



Λίπη

Επιλέγω τροφές με καλά λιπαρά όπως: αβοκάντο, λιναρόσπορο, καρύδια, φιστικοβούτυρο.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Πρέπει να είναι το κύριο λάδι στη διατροφή. Το χρησιμοποιώ με μέτρο καθημερινά στο μαγείρεμα και τις σαλάτες μου.



ΤΡΟΠΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Επιλέγω να τρώω φαγητά ψημένα στο φούρνο, βραστά ή στον ατμό και αποφεύγω τα τηγανιτά.

Προτιμώ να φτιάχνω μόνος /η μου τα φαγητά και τα σνακς μου.



Συνδυάζω την υγιεινή διατροφή με άσκηση



ΚΣτ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΛΕΜΕΣΟΥ

ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΤΡΙΧΕΡΟΥΣΑΣ

ΠΑΙΔΙΚΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

«Η τροφή σου είναι το φάρμακό σου
και το φάρμακό σου η τροφή σου»
Ιπποκράτης



Από τα παιδιά
των Στ' τάξεων του σχολείου μας

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τρώω καθημερινά ποικιλία τροφών με ισορροπία. Δοκιμάζω καινούριες υγιεινές επιλογές για να εμπλουτίσω τη διατροφή μου. Σημαντικό να έχουμε υπόψη ότι το παιδί χρειάζεται να εκτεθεί 10-15 φορές σε μια νέα τροφή για να τη συνηθίσει!

Τρώω 3 γεύματα – πρωί, μεσημέρι, βράδυ – και 2-3 ενδιάμεσα.

Δεν ξεχνώ να τρώω ένα υγιεινό πρωινό, που θα μου χαρίσει ενέργεια για όλη την ημέρα.



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Επιλέγω προϊόντα ολικής αλέσεως που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Προσπαθώ και εντάσσω στη διατροφή μου ψωμί και προϊόντα με αλεύρι ζέας στη διατροφή μου.



ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Είναι πολύτιμα λόγω της πρωτεΐνης και του ασβεστίου που περιέχουν. Απαραίτητα για παιδιά και εφήβους, γιατί χτίζουν γερά οστά και δόντια.

Προτιμώ το αιγοπρόβειο γιαούρτι, που είναι πλούσιο σε προβιοτικά και βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Υπάρχουν και οι επιλογές για φυτικά γάλατα!



ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Στόχος μου είναι 5 μερίδες καθημερινά. Μου δίνουν βιταμίνες, μέταλλα και

φυτικές

ίνες. Χρειάζομαι

ποικιλία γιατί κάθε φρούτο και λαχανικό

μου δίνει διαφορετικό στοιχείο. Προτιμώ φρούτα και λαχανικά του τόπου μου και της κάθε εποχής.



ΟΣΠΡΙΑ

Απαραίτητα στο διατολόγιο 2-3 φορές την εβδομάδα. Βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής.



ΨΑΡΙ

Προσπαθώ να τρώω ψάρια 2-3 φορές την εβδομάδα. Περιέχουν φωσφόρο που ενισχύει την όραση. Τα λιπαρά ψάρια (τσιπούρα, λαυράκι, σολομός, σαρδέλες) περιέχουν Ω3 που προστατεύουν την καρδιά.



ΚΡΕΑΣ

Καταναλώνω 2-3 φορές την εβδομάδα. Καλό είναι να αφαιρώ το ορατό λίπος και τα καμένα κομμάτια (αν υπάρχουν). Αποφεύγω τα αλλαντικά.