



ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΑΣ ΓΙΝΕΙ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Επιμέλεια :

- Μαθητές Γ2 του 16^{ου} ΔΣ Ρόδου(σχολ. έτους 2010-2011)
- Κουμεντής Φώτης (Καθ. Φυσ. Αγωγής)

ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Διαδικασία με την οποία οι ζωντανοί οργανισμοί παίρνουν υλικό από το περιβάλλον που ζούνε και το χρησιμοποιούν στην προσπάθειά τους για επιβίωση

Καλή Διατροφή

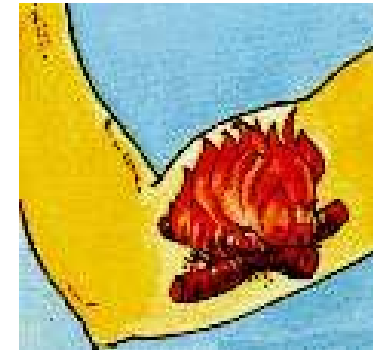
Διατροφή, η οποία παρέχει όλες τις απαραίτητες ποσότητες όλων των θρεπτικών συστατικών για την καλή λειτουργία του σώματος

Κακή Διατροφή

Η κατάσταση που δημιουργείται από την λανθασμένη πρόσληψη των ποσοτήτων των θρεπτικών συστατικών ή και την πρόσληψη αρνητικών για τον οργανισμό ουσιών

Τροφή ως ενέργεια

- Όπως αποθηκεύουμε και χρησιμοποιούμε ενέργεια για διάφορα εργαλεία και μηχανήματα (μπαταρίες, βενζίνη, πετρέλαιο, ξύλο) έτσι και η τροφή είναι ενέργεια που απελευθερώνεται όταν την χωνεύουμε...!!!
- Μονάδα μέτρησης της ενέργειας είναι η χιλιοθερμίδα (Kcal)
- Παιδιά ηλικίας 6-9 ετών θέλουν περίπου 2100 Kcal την ημέρα!!!



Θρεπτικά Συστατικά Τροφής

Πρωτεΐνες

- Κρέας
- Ψάρι
- Τυρί
- Αυγά
- Γάλα
- Φασόλια

Υδατάνθρακες

- ✓ Ψωμί
- ✓ Μακαρόνια
- ✓ Ρύζι
- ✓ Πατάτες
- ✓ Μπισκότα
- ✓ Ζάχαρη

Λίπη

- Λάδι
- Μπέικον
- Βούτυρο
- Μαγιονέζα
- Ελιές
- Αβοκάντο

Βιταμίνες-Άλατα

- Λάχανο
- Ψάρι
- Καρότο
- Μήλα
- Πορτοκάλια
- Γάλα

Βιταμίνες-Άλατα

- Βιταμίνη C

Κύρια πηγή είναι τα πορτοκάλια και βοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου

- Βιταμίνη D

Κύρια πηγή τα γαλακτοκομικά και το κρέας, την φτιάχνουμε στο δέρμα με την βοήθεια του ήλιου και βοηθάει στα κόκκαλα

- Ασβέστιο

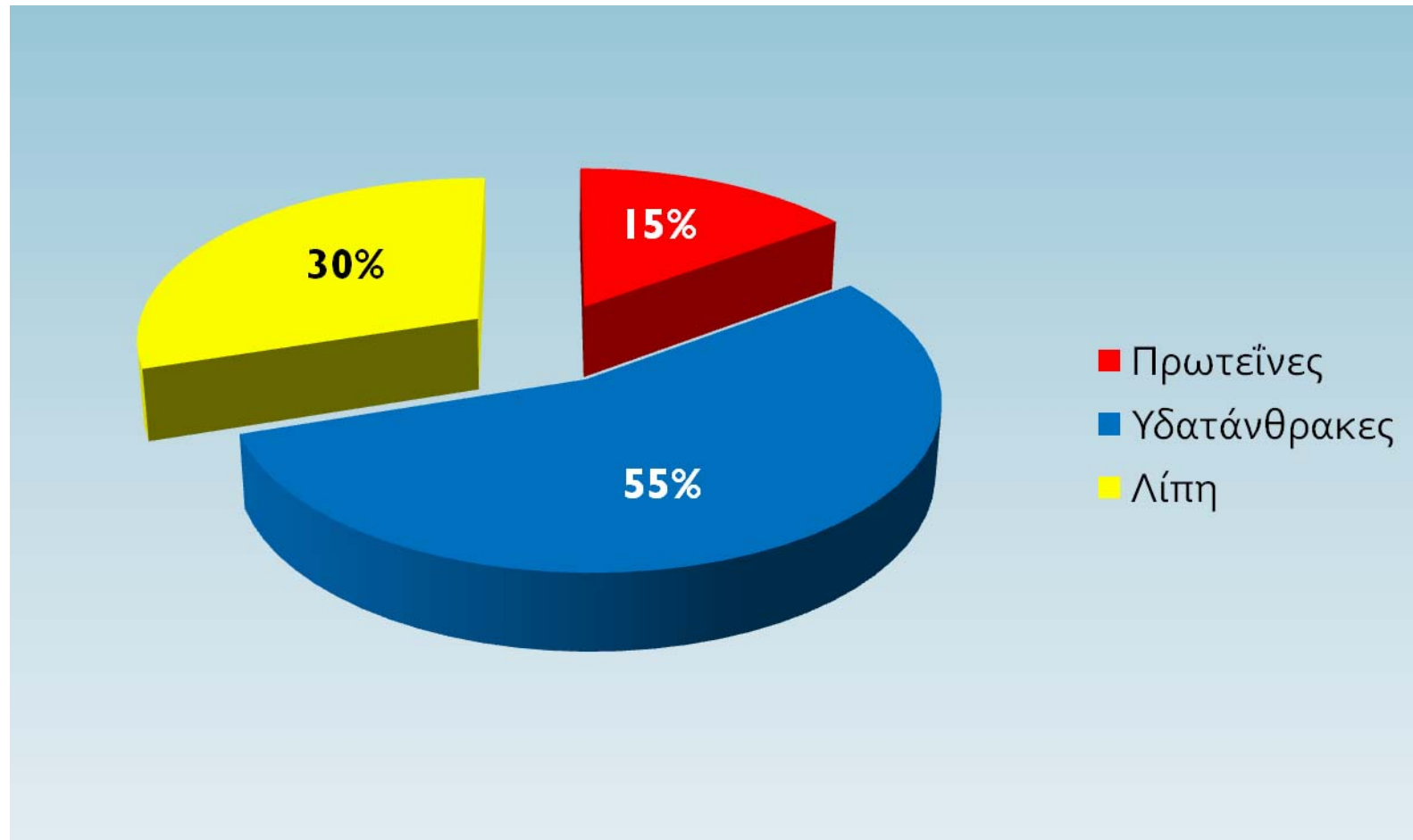
Κύρια πηγή τα γαλακτοκομικά και βοηθάει στον σχηματισμό δοντιών και οστών

- Αλάτι

Πρέπει να παίρνουμε 1g και εμείς καταναλώνουμε 10 g



Ποσοστό Πρόσληψης Θρεπτικών Συστατικών



ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΤΟΣΟ ΛΙΠΟΣ;

Το χρειαζόμαστε:

- για να έχουμε ενέργεια
- Για να ζεσταινόμαστε
- Κύριο συστατικό των κυττάρων

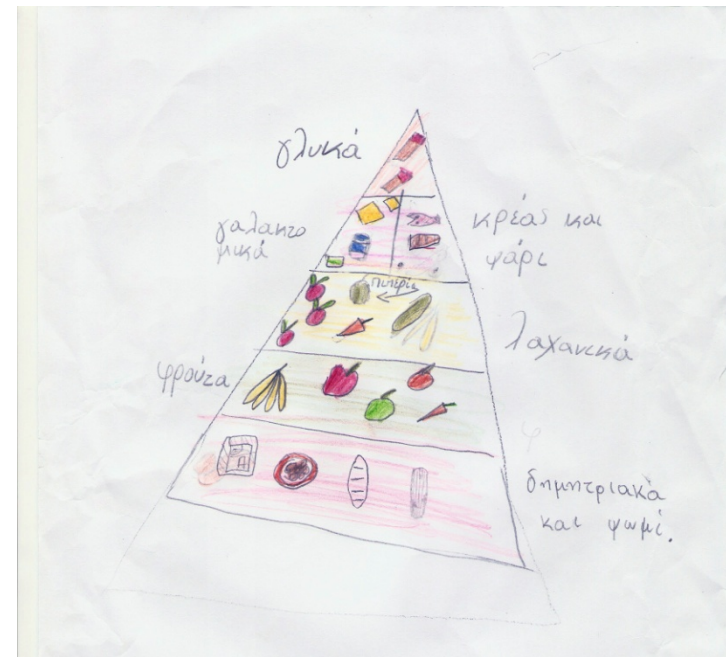
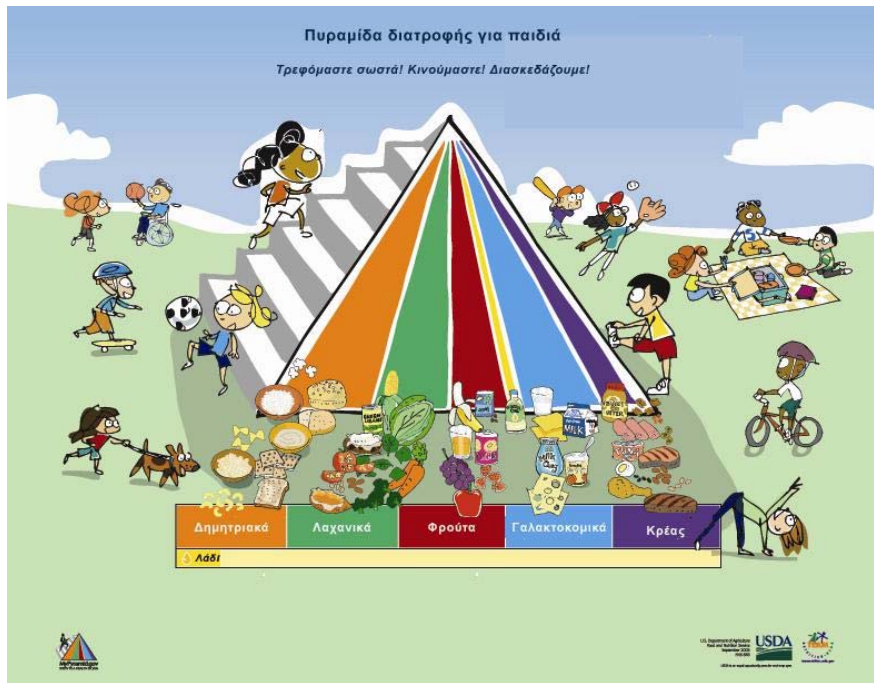
- Όχι πολύ κορεσμένο
- Το πολύ λίπος παχαίνει
- Αντιμετώπιση με σωστή διατροφή και γυμναστική

Το χωρίζουμε σε:

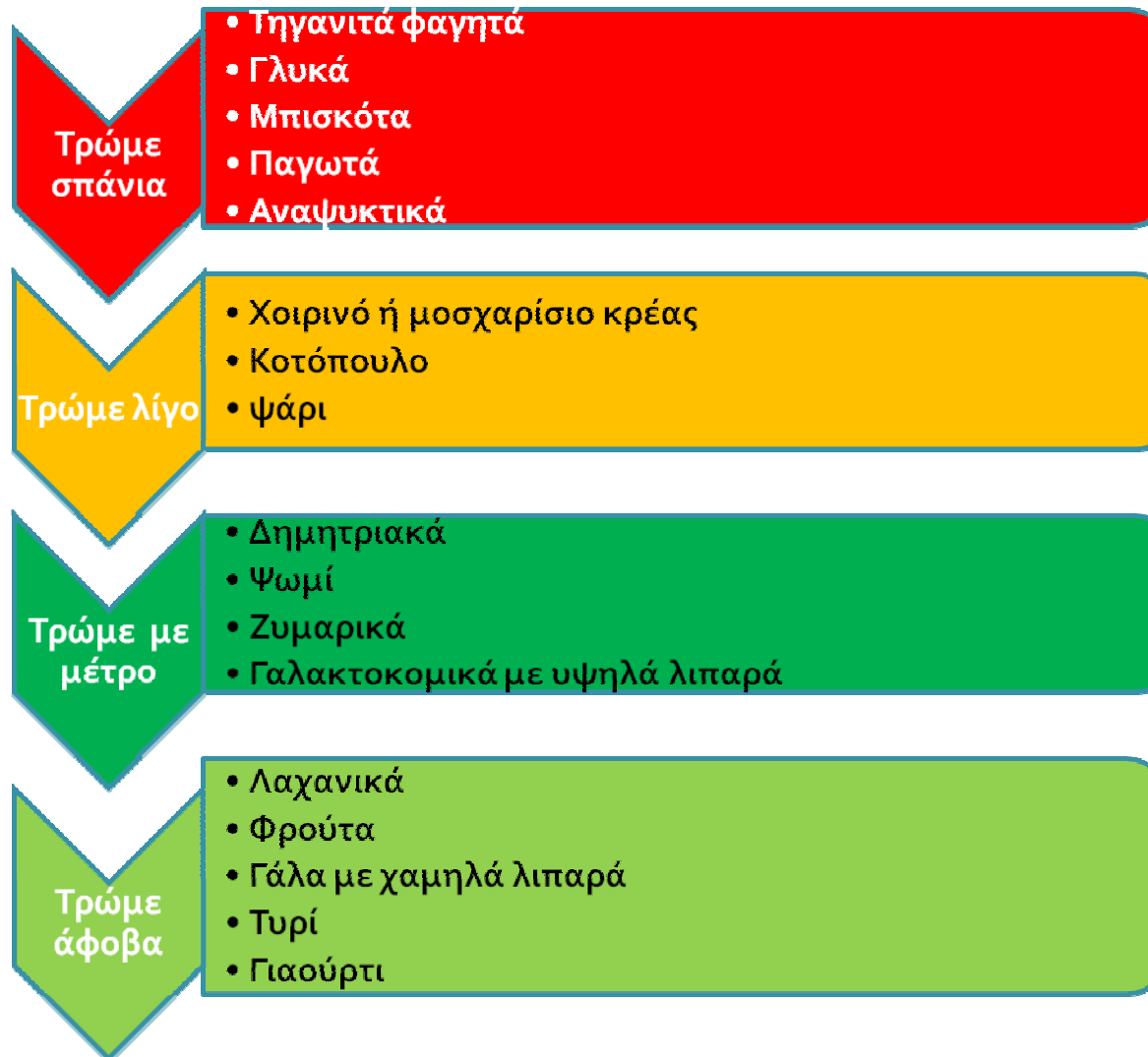
- Ακόρεστο (καλό)
- Κορεσμένο (κακό)



Διατροφική Πυραμίδα



ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΡΟΦΩΝ



Ετικέτες Τροφίμων



Χρήσιμες γιατί:

1. Υπολογίζουμε τις ημερήσιες θερμίδες
2. Αν είναι η ενέργεια που παίρνουμε περισσότερο από ότι πρέπει την αποθηκεύουμε σαν λίπος !!!
3. Αν είναι λιγότερη, αδυνατίζουμε !!!

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



Ρύζι, Στάρι (Στάρι Ολικής Άλεσης, Σιτάλευρο), Ζάχαρη, Γλουτένη Σταριού, Απολιπασμένο Φύτρο Σταριού, Αποβουτυρωμένο Γάλα σε Σκόνη, Αλάτι, Άρωμα Βύνης, Βιταμίνη C, Νιασίνη, Σίδηρος, Βιταμίνη Β6, Ριβοφλαβίνη (Β2), Θειαμίνη (Β1), Φολικό Οξύ, Βιταμίνη Β12.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΤΑΡΙ, ΚΡΙΘΑΡΙ.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

● Συστατικά ανά 100g προϊόντος

● Μερίδα 30g + 125ml γάλα ημιαποβουτυρωμένο

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1586 kJ	374 kcal	727 kJ*	171 kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	15g		9g	
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:	75g		28g	
σάκχαρα	17g		11g	
άμυλο	58g		17g	
ΛΙΠΗ:	1,5g		2,5g*	
κορεσμένα	0,5g		1,5g	
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	2,5g		0,8g	
ΝΑΤΡΙΟ	0,45g		0,2g	
ΑΛΑΤΙ	1,15g		0,5g	
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ:	(%RDA)		(%RDA)	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	100mg	(167)	31mg	(52)
ΘΕΙΑΜΙΝΗ (Β1)	2,3mg	(167)	0,8mg	(54)
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ (Β2)	2,7mg	(167)	1,1mg	(69)
ΝΙΑΣΙΝΗ	30,1mg	(167)	9,2mg	(51)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6	3,3mg	(167)	1,1mg	(54)
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	334μg	(167)	108μg	(54)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12	1,67μg	(167)	1,02μg	(102)
ΜΕΤΑΛΛΑ:				
ΣΙΔΗΡΟΣ	11,6mg	(83)	3,5mg	(25)

Κατασκευή δικού μας διαιτολογίου



Πρωί	γάλα	114
	τυρί	75
	δημητριακά	70
	ψωμί	70
	βούτυρο	45
	μαρμελάδα	120
Πρόγευμα	Σεχέ	120
	Πορτοκάλι	80
	Μπανάνα	80
	μήλο	80
Μεσημέρι	κρέας	80
	ρύζι	70
	πατάτες	70
	ψωμί	70
	Ελαιόλαδο	45
	Αγγούρι	25
	νεφάκια	25
	πιπεριά	25
Απόγευμα	γιαούρτι	145
	ψωμί	70
	κέζι	120
	αμύγδαλα	45
	καρόδια	45
Βράδυ	κοτόπουλο	55
	καλαμπόκι	70
	πατάτες	70
	αυγό	73
	τυρί	75
	ψωμί	70
Σύνολο		2102.



Κατασκευή δικού μας διαιτολογίου

Ημερήσιο διαιτολόγιο Στέλιος

Πρωινό

1/2 Ποτήρι γάλα 170 Kcal

1 Ποτήρι γρήκο χυμό 80 Kcal

1 φραπέ αλεύ 73 Kcal

σύνολο 323 Kcal

δέκατιανό

1 μέτρο σπαρταριό 490 Kcal

1 μέτρο φραντο 40 Kcal

σύνολο 530

Μεσημεριανό

κρέας κοκκινιστό (4 κομμάτια x 73 Kcal) 292 Kcal

3 κουταλιές λάδι (3x45) 135 Kcal

Μακαρόνια 2,5 κούπα (3x68) 904 Kcal

τυρί τριμμένο 30 γραμμάρια 170 Kcal

1 μέτρο πατάτα 40 Kcal

1 μέτρο αφέρι 40 Kcal

3 κουταλιές λάδι (3x45 Kcal) 135 Kcal

σύνολο 1076 Kcal

→

Απογευματινό

1 μερί ψευδοσάλα με γιαούρτι

1 γιαούρτι ημίπαχο 120 Kcal μίνα μίτση 20 Kcal και ένα
αχλάδι 40 Kcal

σύνολο 180

βραδινό

1 ποτήρι γάλα 170 και 1 toast με 2 φέτες 120 Kcal και
εντόμ τυρί 1 φέτα 58 Kcal 6ωδο 348

2.147 Kcal

Κατασκευή Αφισών



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ !!!

