

# ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΑΝΒΑΚΟΦΥΤΟΥ

Γ' ΤΑΞΗ

ΤΙΤΛΟΣ:

«Διατροφικές Διαταραχές στην Εφηβική  
Ηλικία: Παχυσαρκία»



ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ:

Καραμπούκα Μαρία ΠΕ 11, Ms.

Τζελέπη Λαμπρινή ΠΕ05

10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΥΓΙΕΙΣ:

- I. Ακολουθούμε τη μεσογειακή διατροφική πυραμίδα
- II. Αποφεύγουμε τα fast food και προτιμάμε το σπιτικό φαγητό
- III. Τρώμε φρέσκα ή κατεψυγμένα τρόφιμα
- IV. Δεν παραλείπουμε κανένα από τρία ημερήσια γεύματα
- V. Τα φρούτα και τα λαχανικά να συνοδεύουν τα γεύματα
- VI. Δεν τρώμε όταν παρακολουθούμε τηλεόραση
- VII. Ελέγχουμε την ποιότητα και τα συστατικά των προϊόντων πριν τα καταναλώσουμε
- VIII. Ελέγχουμε τακτικά το βάρος μας
- IX. Φροντίζουμε να συμπληρώνουμε 8 ώρες ύπνου ημερησίως
- X. Γυμναζόμαστε τακτικά -3 φορές την εβδομάδα- ακολουθώντας ένα κατάλληλα διαμορφωμένο πρόγραμμα.

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

Στο διαιτολόγιο του εφήβου λαμβάνουμε υπόψη:

- φύλο
- ηλικία
- κληρονομικότητα
- βάρος
- κατάσταση υγείας
- άλλους παράγοντες που αφορούν τον έφηβο.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ:

- 🌸 μικρές μερίδες φαγητού
- 🌸 τρία ημερήσια γεύματα με έμφαση στο πρωινό
- 🌸 κατανάλωση λαχανικών, δημητριακών και φρούτων
- 🌸 περιορισμό κατανάλωσης λίπους
- 🌸 περιορισμό κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών
- 🌸 άφθονο νερό.

# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



- ΒΑΣΗ: ψωμί και δημητριακά
- 1<sup>ο</sup> ΕΠΙΠΕΔΟ: όσπρια, φρούτα, λαχανικά
- 2<sup>ο</sup> ΕΠΙΠΕΔΟ: ελαιόλαδο
- 3<sup>ο</sup> ΕΠΙΠΕΔΟ: γαλακτοκομικά προϊόντα και κρέας
- ΚΟΡΥΦΗ: ζωικά λίπη και γλυκά