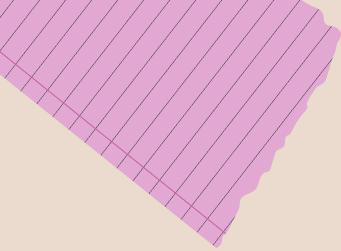


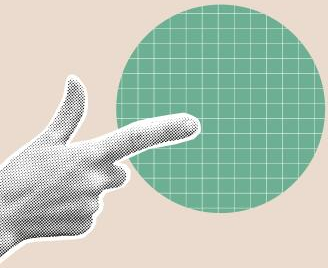


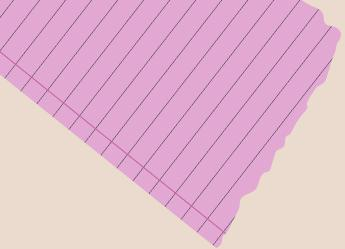
Υγιεινή Διατροφή και Άσκηση για Μαθητές ΣΤ' Δημοτικού



Τι είναι η υγιεινή διατροφή;

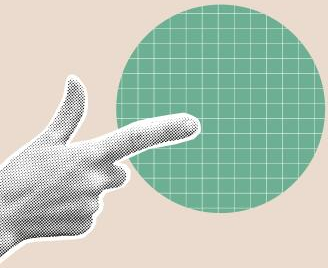
- Η υγιεινή διατροφή σημαίνει να τρώμε φαγητά που βοηθούν το σώμα μας να είναι υγιές.
- Περιλαμβάνει φρούτα, λαχανικά, γάλα, κρέας και δημητριακά.
- Μας δίνει ενέργεια για να παίζουμε και να μαθαίνουμε.





Οι ομάδες τροφίμων

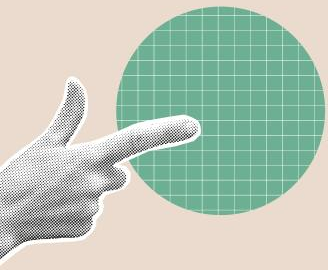
- Φρούτα και λαχανικά: πλούσια σε βιταμίνες και φυτικές ίνες.
- Γαλακτοκομικά: γάλα, γιαούρτι, τυρί για γερά οστά.
- Κρέας, ψάρι, αυγά: πρωτεΐνες για δυνατούς μύες.
- Δημητριακά και ψωμί: ενέργεια για όλη την ημέρα.





Πόσο πρέπει να τρώμε από κάθε ομάδα;

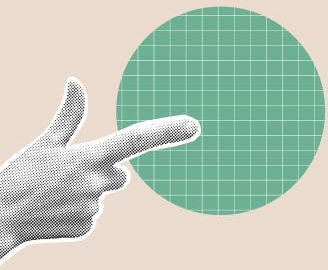
- Φρούτα και λαχανικά: πολλές μερίδες κάθε μέρα.
- Γαλακτοκομικά: μέτριες ποσότητες.
- Κρέας και ψάρι: με μέτρο, όχι πολύ συχνά.
- Γλυκά και τηγανητά: σπάνια και σε μικρές ποσότητες.

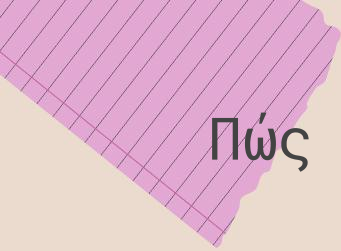




Προσοχή στα γλυκά και τα τηγανητά

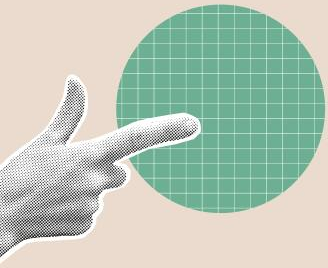
- Τα γλυκά και τα τηγανητά έχουν πολλά λιπαρά και ζάχαρη.
- Μπορούν να κάνουν κακό στην υγεία μας αν τα τρώμε πολύ.
- Προσπαθήστε να τα τρώτε μόνο σε ειδικές περιπτώσεις.

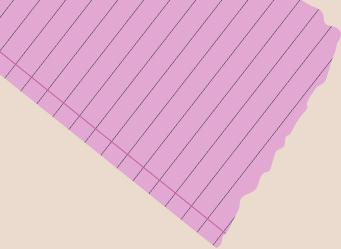




Πώς επηρεάζει η κακή διατροφή το σώμα μας;

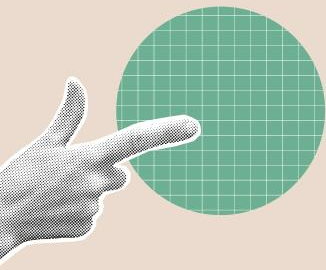
- Μπορεί να προκαλέσει παχυσαρκία ή αδυναμία.
- Μπορεί να έχουμε προβλήματα στα δόντια και στα οστά.
- Μπορεί να νιώθουμε κουρασμένοι και αδύναμοι.

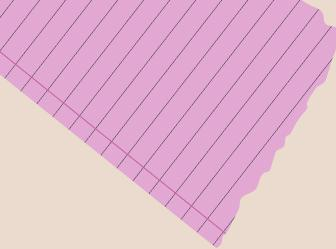




Συζήτηση με τον διπλανό σου

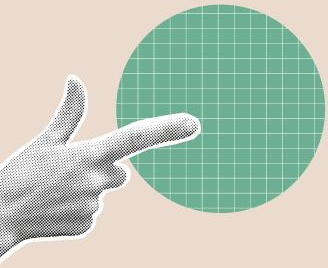
- Ποιες τροφές τρως πιο συχνά; Είναι υγιεινές;
- Τι θα μπορούσες να αλλάξεις στη διατροφή σου;
- Συζήτησε με τον διπλανό σου και μοιραστείτε ιδέες.

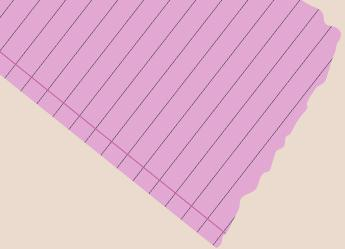




Η σημασία του πρωινού γεύματος

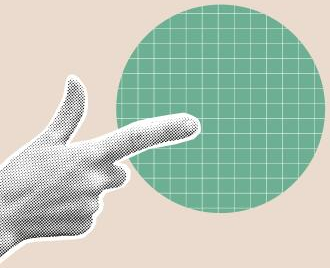
- Το πρωινό μας δίνει ενέργεια για το σχολείο και το παιχνίδι.
- Βοηθά το σώμα και το μυαλό να λειτουργούν καλύτερα.
- Πρέπει να τρώμε πρωινό κάθε μέρα, ακόμα και αν βιαζόμαστε.





Η άσκηση και η διατροφή

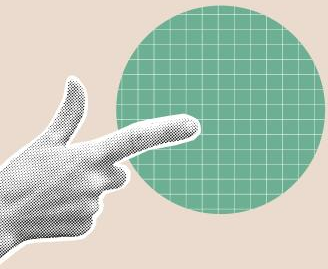
- Η άσκηση βοηθά το σώμα να είναι δυνατό και υγιές.
- Η σωστή διατροφή δίνει ενέργεια για να ασκούμαστε.
- Μαζί, η άσκηση και η διατροφή μας κρατούν σε φόρμα.





Τι είναι η παχυσαρκία και πώς την αποφεύγουμε;

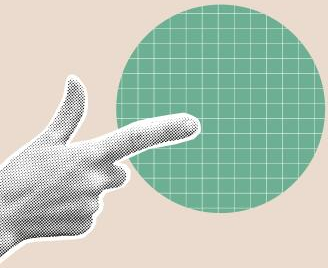
- Παχυσαρκία σημαίνει ότι έχουμε πολύ λίπος στο σώμα.
- Προκαλεί προβλήματα στην καρδιά και στα οστά.
- Τρώμε σωστά και ασκούμεστε για να την αποφύγουμε.

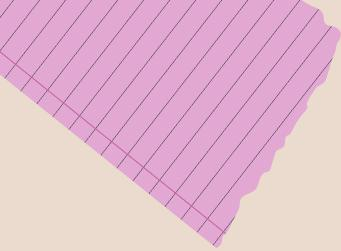




Υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

- Ο ΔΜΣ δείχνει αν το βάρος μας είναι σωστό για το ύψος μας.
- Υπολογίζεται με το βάρος (σε κιλά) διαιρεμένο με το ύψος (σε μέτρα) στο τετράγωνο.
- Μπορείς να ζητήσεις βοήθεια από τον δάσκαλο για να το υπολογίσεις.





Τελική συζήτηση και σκέψεις

- Τι μάθαμε για τη διατροφή και την άσκηση;
- Ποιες αλλαγές μπορείς να κάνεις στη διατροφή σου;
- Συζήτησε με την τάξη και γράψε μια μικρή υπόσχεση για υγιεινή ζωή.

