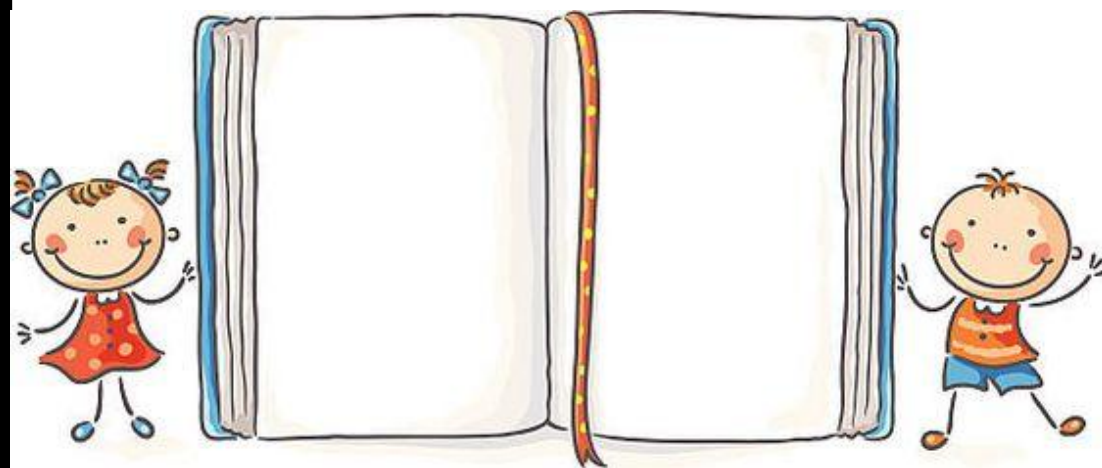


Το βιβλίο της διατροφής

Τ.... ..



Λίγα λόγια για τους γονείς.



Επιδιώξτε τη συμμετοχή όλων των μελών της οικογένειας. Είναι πολύ πιο εύκολο, αλλά και πιο γρήγορο να μαγειρέψετε όταν έχετε βοήθεια. Συζητήστε το μενού μεταξύ σας. Πάρτε ιδέες από υγιεινές συνταγές. Στα παιδιά αρέσει πολύ να βοηθάνε στην κουζίνα. Αν τα παιδιά σας έχουν μεγαλώσει αρκετά, βάλτε τα να ψιλοκόψουν τα λαχανικά, ή αν είναι ακόμη μικρά, δώστε τους να πλύνουν τις πατάτες ή να σπάσουν τα σπαράγγια στη μέση και να βοηθήσουν στο στρώσιμο του τραπέζιού. Αν σας αρέσει το ψήσιμο στα κάρβουνα, προτείνετε στα παιδιά σας να βοηθήσουν στο ψήσιμο. Εναλλακτικά, απλά αναθέστε τους μια δουλειά που μπορούν να κάνουν. Όλα αυτά πιθανότατα να οδηγήσουν σε μία ακατάστατη κουζίνα, αλλά θα έχετε περάσει ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας και μπορείτε πάντα να μαζέψετε και να καθαρίσετε όλοι μαζί.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής σίγουρα δεν είναι εύκολος, ειδικά για μια οικογένεια με μικρά παιδιά... Οι έντονοι ρυθμοί της καθημερινότητας και οι πολλές υποχρεώσεις, συχνά δεν αφήνουν στα μέλη της οικογένειας το περιθώριο να περάσουν αρκετό ποιοτικό χρόνο μαζί και ειδικότερα να μοιραστούν τα γεύματά τους. Ωστόσο, η κατανάλωση οικογενειακών γευμάτων έχει αναδειχθεί τα τελευταία χρόνια ως σημαντικός παράγοντας για τη διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών. Ειδικότερα, έχει φανεί πως τα παιδιά που καταναλώνουν πιο συχνά γεύματα μαζί με την οικογένεια, έχουν πιο «υγιεινές» διατροφικές συνήθειες, καθώς και υψηλότερες προσλήψεις ορισμένων θρεπτικών συστατικών όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος και πολλές βιταμίνες, συγκριτικά με εκείνα που καταναλώνουν οικογενειακά γεύματα σπανιότερα. Παράλληλα, η συχνή κατανάλωση οικογενειακών γευμάτων έχει συσχετισθεί με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης υπέρβαρου ή παχυσαρκίας, ενώ φαίνεται ότι δρα προστατευτικά ενάντια στην εμφάνιση διατροφικών διαταραχών στα παιδιά. Από την άλλη, στα εν λόγω γεύματα, δίνεται η δυνατότητα στους γονείς να λειτουργήσουν ως πρότυπο «υγιεινών» συμπεριφορών, μια «τεχνική» που με τη σειρά της μπορεί να είναι ωφέλιμη ως προς την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από τα παιδιά.

**Πάμε για ψώνια όλοι μαζί.
Γεμίζουμε το καρότσι στη στιγμή!**

**Παίρνουμε φρούτα
και λαχανικά,
γάλα, τυρί, δημητριακά...
και άλλα νόστιμα
και υγιεινά!**



**Τι θα βάλεις στο καρότσι σου;
Κόψε εικόνες από διαφημιστικά
σούπερ μάρκετ και κόλλησέ τα ή
ζωγράφισε, κόψε και κόλλησε
δικά σου!**



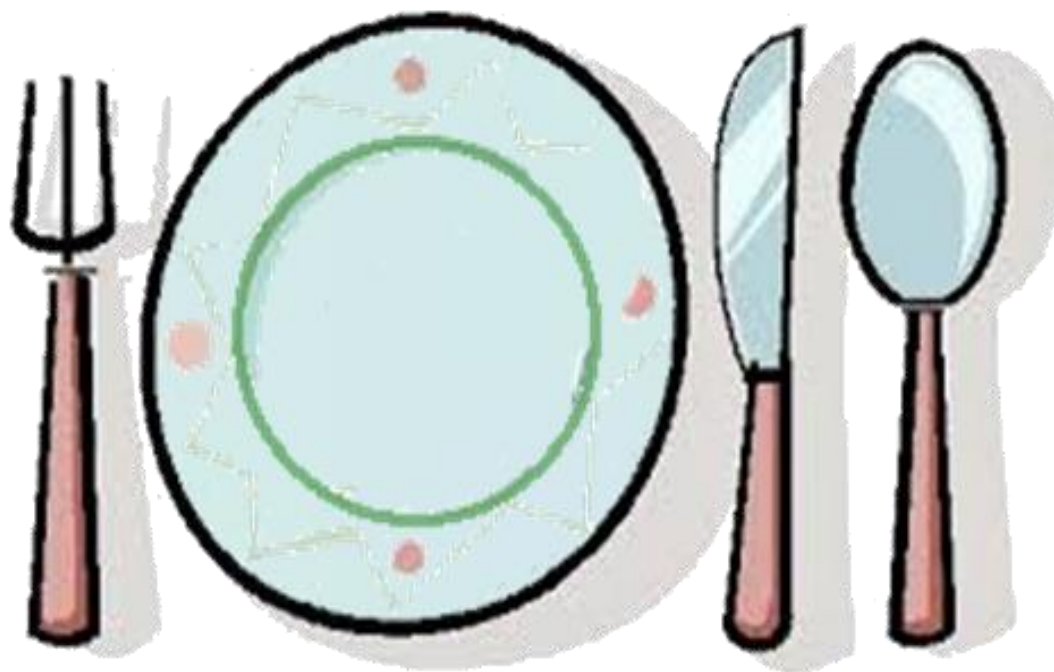
Δουλεύει ο μπαμπάς,
δουλεύει κι η μαμά,
μα δεν ξεχνούν ποτέ να τρων
με τα παιδιά!

Καθόμαστε στο γεύμα όλοι μαζί
και έχουμε έτσι
συνήθειες διατροφικές:
καλές και υγιεινές.



Σου αρέσει να τρώτε όλοι μαζί;

Ζωγράφισε ή γράψε το αγαπημένο
σου φαγητό:



**Πηγαίνουμε στην εξοχή
και ψήνουμε με προσοχή!
Θαλασσινά, κρεατικά
και τρώμε όλοι με χαρά!**



**Τι σου αρέσει να ψήνετε;
Γράψε ή ζωγράφισε:**



Γυμναζόμαστε συχνά
με κέφι και χαρά!
Κάνει καλό η γυμναστική
Και είναι διασκεδαστική!



Γυμνάζεσαι;

Ποιο άθλημα σου αρέσει;

Ζωγράφισέ το:



Το μικρό το αγοράκι
γέμισε το σακουλάκι
που κρατά στην αγκαλιά
με προϊόντα υγιεινά!



Τι γνώμη έχεις για αυτά που αγόρασε
το αγοράκι; Γράψε λίγα λόγια...

A dotted rectangular box containing ten horizontal lines for writing.

Το μικρό το κοριτσάκι
γέμισε το σακουλάκι
που κρατά στην αγκαλιά
με ένα σωρό, ανθυγιεινά γλυκά!



Τι λάθος έκανε το κοριτσάκι;
Γράψε λίγα λόγια...

A dotted rectangular box containing ten horizontal lines for writing.

Φτιάχνουμε μία σαλάτα
πλούσια σε βιταμίνες!
Νόστιμη, χορταστική
και πολύ... χρωματιστή!



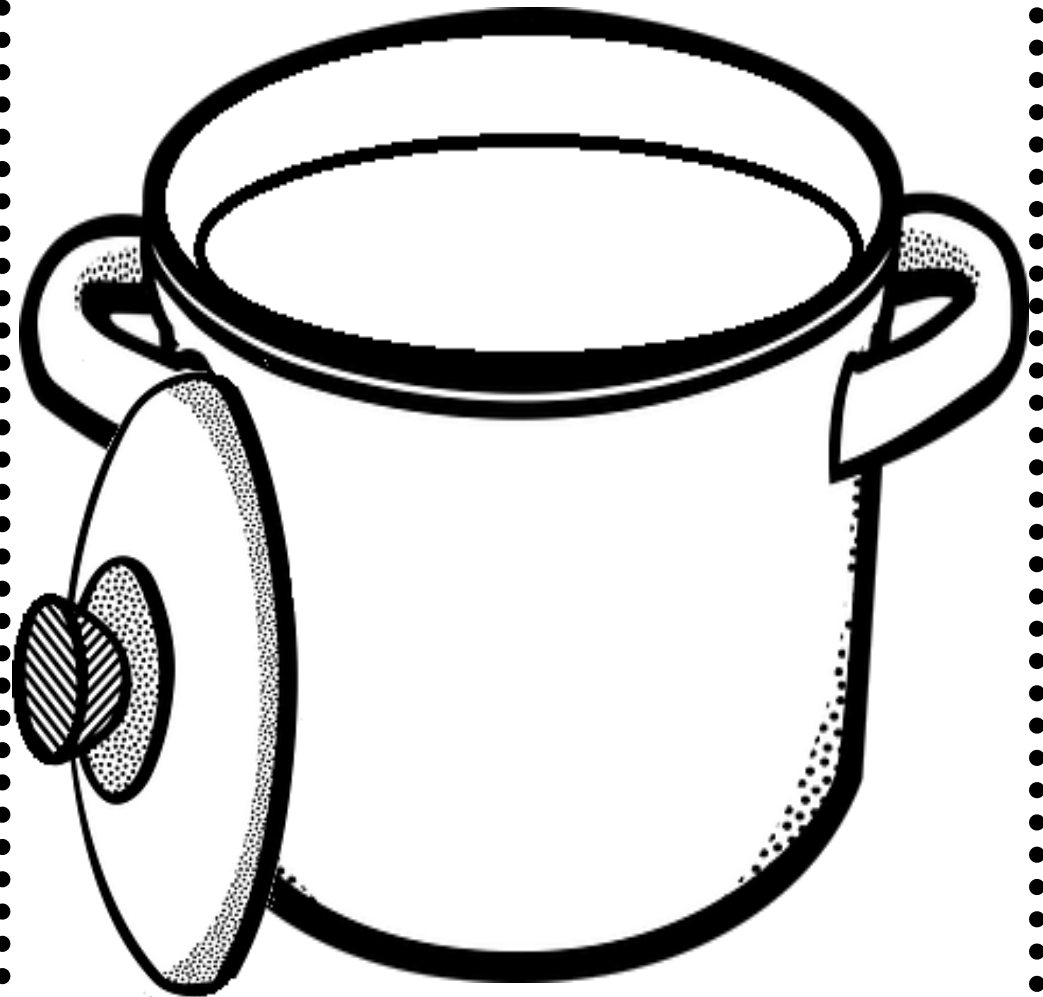
Εσύ, τι θα έβαζες στην σαλάτα σου;
Γράψε ή ζωγράφισε μέσα στη
σαλατιέρα!



Είμαι μάγειρας σοφός!
Σοφός και προνοητικός!
Μαγειρεύω, μαγειρεύω,
τη διατροφή μου τη προσέχω!



Τι θα έβαζες στη δικιά σου
κατσαρόλα;
Γράψε ή ζωγράφισε μέσα στην
κατσαρόλα!!



Το «πρότυπο διατροφικό πιάτο»!

Ενδεικτικό προς τις αναλογίες των φαγητών
και όχι τις ποσότητες!
(οι ποσότητες προσαρμόζονται
ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου!)



Πηγή: <http://www.paideiatrofi.org/>

Γέμισε τη σακούλα σου με λέξεις που
ταιριάζουν στον τίτλο:
«Υγιεινή διατροφή».

