

Διατροφή και
δυνατό
ανοσοποιητικό

Σωστή Διατροφή
& Covid -19

Υπεύθυνοι: Μελά Ευαγγελία ΠΕ25
Κουκουζίκη Ματίνα ΔΕ01



Δυνατό Ανοσοποιητικό

- Όταν λέμε δυνατό ανοσοποιητικό εννοούμε την δύναμη που έχει ένας οργανισμός σε περιόδους έξαρσης κάποιου ιού να καταφέρει να μείνει υγιής και να μην αρρωστήσει.
- Η θωράκιση του παιδικού οργανισμού σε τέτοιες περιόδους επιτυγχάνεται κυρίως με την σωστή διατροφή η οποία θα πρέπει να είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, ασβέστιο, υδατάνθρακες, λίπη βιταμίνες και νερό.



Νερό 5-8
ποτήρια

Πολυβιταμίνες
(καθημερινά)

Η πυραμίδα της διατροφής

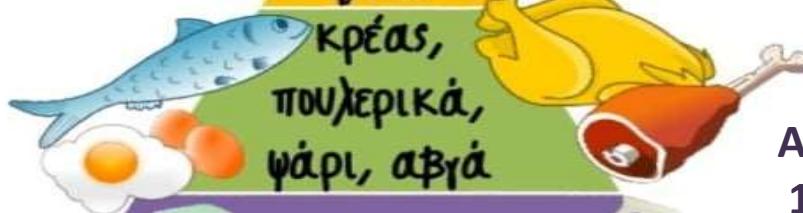
Όσπρια 1- 2



λίπη,
έλαια,
γλυκά

Φυτικά έλαια 3- 4
μερίδες

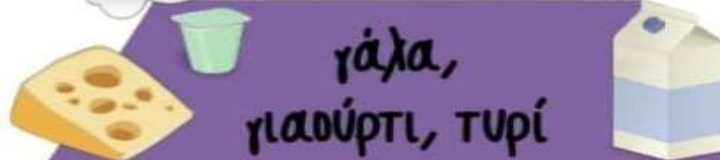
Δημητριακά
& καρποί



κρέας,
πουλερικά,
ψάρι, αυγά

Αυγά, ψάρια, πουλερικά
1- 2 μερίδες

Λαχανικ
ά
4- 5
μερίδες



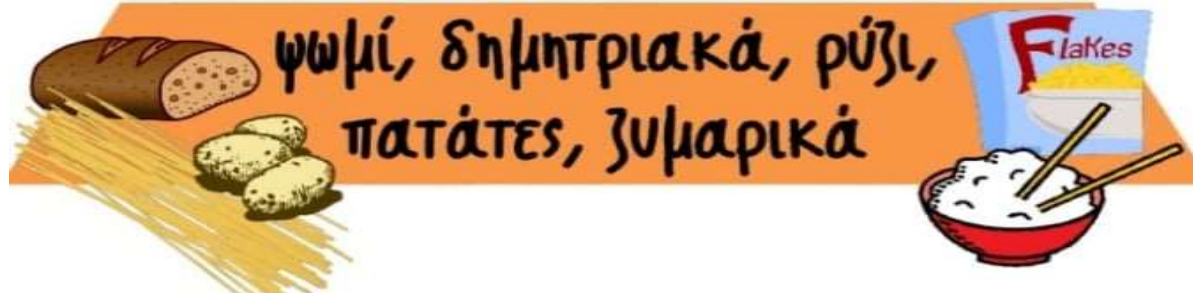
γάλα,
γιαούρτι, τυρί



φρούτα, λαχανικά



Φρούτα 4 – 5
μερίδες



ψωμί, δημητριακά, ρύζι,
πατάτες, ζυμαρικά

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ & ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Αναλυτικότερα η συχνότητα των τροφών



- Φροντίζουμε να καταναλώνουμε σε αφθονία φρούτα και λαχανικά.
- Καταναλώνουμε ποικιλία δημητριακών
- Ψάρια, όσπρια και κοτόπουλο είναι χαμηλά σε λιπαρά και μαζί με ελάχιστο ελαιόλαδο τα προσθέτουμε και αυτά στην διατροφή μας.
- Τα αναψυκτικά και τα γλυκά περιέχουν ζάχαρη σε μεγάλη ποσότητα και είναι φτωχά σε ενέργεια και πλούσια σε θερμίδες για αυτό και η ημερήσια πρόσληψη τους πρέπει να γίνεται με μέτρο.
- Μπισκότα, σοκολάτες, γκοφρέτες, κρουασάν τα αποφεύγουμε!!!
- Πίνουμε αρκετό γάλα και τρώμε γιαουρτάκια και άλλα γαλακτοκομικά που περιέχουν ασβέστιο
- Φτιάχνουμε τώρα που είμαστε σπίτι και έχουμε χρόνο νόστιμους φυσικούς χυμούς που περιέχουν βιταμίνες



Διατροφή του μαθητή



Η καθημερινότητα του μαθητή έχει διάβασμα, τρέξιμο, κούραση, μαθήματα και παιχνίδι με αποτέλεσμα να κουράζεται ο οργανισμός και το ανοσοποιητικό να πέφτει. Για να θωρακίσουμε λοιπόν τον οργανισμό μας να τον κάνουμε δυνατό και με πολύ ενέργεια ας δούμε τι πρέπει να τρώμε αναλυτικά από το πρωί ως το βράδυ.

Πρωινό



Γιαουρτάκι (απλό με φρούτα ή με μέλι)



Φυσικό χυμό

ΠΡΩΙΝΟ



1 ποτήρι γάλα



Τοστ με γαλοπούλα και κασέρι

Δεκατιανό

- Μπάρες δημητριακών
- Κουλούρι σουσαμένιο
- Κέικ σπιτικό
- Πίτες σπιτικές της μαμάς
- Ξηρούς καρπούς
- Φρούτο
- Σταφιδόψωμο
- Ψωμί με ταχίνι
- Ρυζογκοφρέτες

Απογευματινό Σνακ

- 1 ποτήρι φυσικός χυμός
- 1 γλυκό σπιτικό
- 1 γιαουρτάκι με μέλι
- 1 φρουτοσαλάτα

Μεσημεριανό Φαγητό

- 1 φλιτζάνι ρύζι ή
- Μπιφτέκι ή
- Κοτόπουλο ή
- Ψάρι ή
- Μακαρόνια με συνοδεία πάντα σαλάτας

Βραδινό

- 1 τοστ με 1 ποτήρι γάλα
- Αυγό βραστό
- Δημητριακά με γάλα
- Μισή μερίδα από το μεσημεριανό

Τώρα λοιπόν που μάθαμε για την σωστή διατροφή πάμε να συζητήσουμε τι βλέπουμε στις παρακάτω εικόνες και να απαντήσουμε στα ερωτήματα 1. Το είδος φαγητού που βλέπεις στην εικόνα 2. Είναι υγιεινό 3. Έχει θρεπτικές αξίες – βοηθά στο δυνατό οργανισμό και ανοσοποιητικό και ότι άλλο νομίζεις πως μπορείς να αναπτύξεις με βάση αυτά που είπαμε.



εικόνα 1



εικόνα 2



εικόνα 3



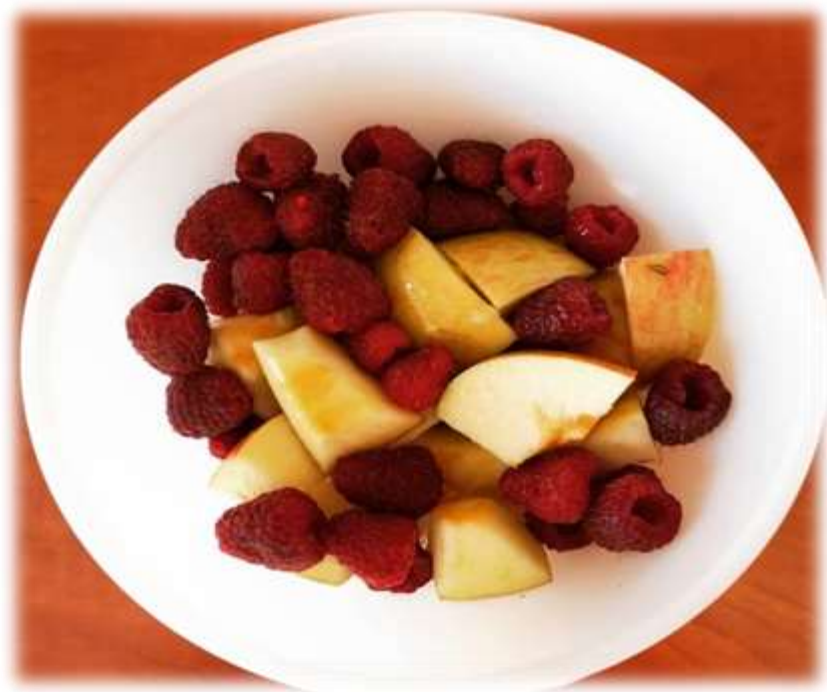
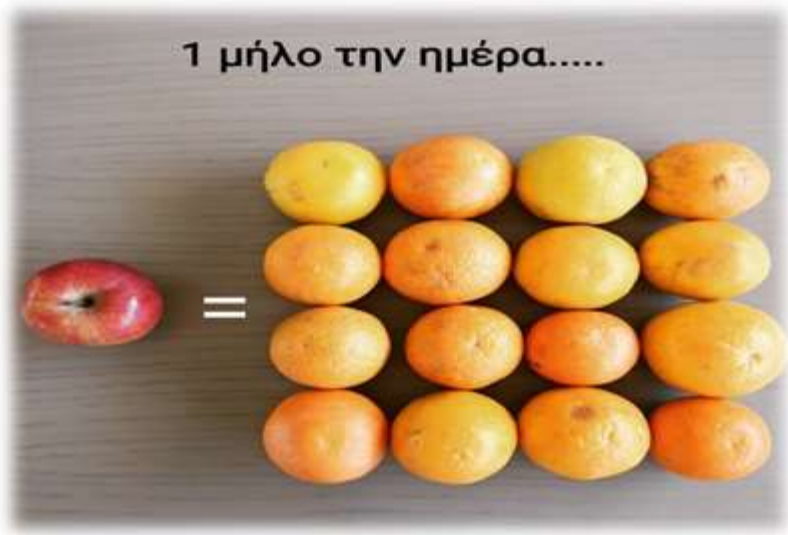
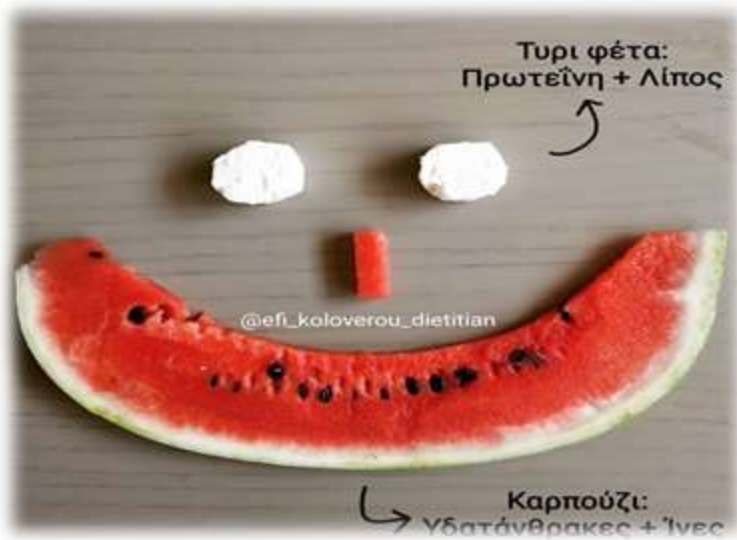
εικόνα 4



εικόνα 5







εικόνα 6





Τώρα μπορείς και εσύ να σημειώσεις το δικό σου πρόγραμμα διατροφής

*** ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ***

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πρωινό -> 							
Δεκατιανό 							
Μεσημεριανό -> 							
Απογευματινό 							
Βραδινό -> 							
Σημειώσεις:							

Ευχαριστούμε πολύ!!!!!!!