

κινούμαι καθημερινά | ΚΑΘΕ ΚΙΝΗΣΗ ΜΕΤΡΑΕΙ

Το να είστε σωματικά δραστήριοι έχει σημαντικά οφέλη
για την υγεία της καρδιάς, του σώματος και του πνεύματος, είτε...



Βασισμένο σε: WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, Geneva; World Health Organization; 2020.
Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Η παρούσα μετάφραση δεν εκπονήθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ).
Ο ΠΟΥ δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο ή την ακρίβεια της μετάφρασης αυτής.
Η πρωτότυπη αγγλική έκδοση αποτελεί τη δεσμευτική και αυθεντική έκδοση.

τρέφομαι υγιεινά - κινούμαι καθημερινά

“

Είναι σημαντικό να διατηρούμε καθημερινά το ισοζύγιο
της ενέργειας που προσλαμβάνουμε με την τροφή και
αυτής που καταναλώνουμε με τη σωματική μας δραστηριότητα

”



Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
είναι η ισορροπημένη κατανάλωση
ποικιλίας τροφίμων στη σωστή ποσότητα
και συχνότητα, ώστε να καλύπτονται
οι ανάγκες του οργανισμού
και να προάγεται η υγεία.

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
βελτιώνει την υγεία, το προσδόκιμο
επιβίωσης και την ποιότητα ζωής, ενισχύει
την κοινωνικότητα και τη μαθησιακή -
εργασιακή απόδοση, καθώς το ανθρώπινο
σώμα έχει ανάγκη την κίνηση.

Τρέφομαι Υγιεινά μεδοχειακή διατροφή για όλους



θυμηθείτε καθημερινά:

Πίνετε νερό



Σωματική δραστηριότητα



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ: ολικής άλεσης (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά), Βρώμη, καστανό ρύζι
ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΜΕ: επεξεργασμένα (π.χ. άσπρο ρύζι ή μακαρόνια, λευκό ψωμί)

ΦΡΟΥΤΑ

ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ: ολόκληρο φρούτο, ποικιλία φρούτων, εποχιακά
ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΜΕ: χυμούς (φρεσκοστυμμένους & τυποποιημένους)
ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ: χυμούς με πρόσθετα σάκχαρα (φρουτοποτά)



ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ: ελαιόλαδο, ανάλατοι ξηροί καρποί
ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΜΕ: ζωικά λίπη (π.χ. βούτυρο, κρέμα γάλακτος)
ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ: τηγανητά προϊόντα

ΠΗΓΕΣ ΖΩΙΚΗΣ & ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΤΕΙΝΗΣ

ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ: λευκό κρέας ψάρια & θαλασσινά αυγά όσπρια, ξηροί καρποί & σπόροι
ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΜΕ: κόκκινο κρέας (π.χ. μοσχάρι, χοιρινό, κατσίκι, αρνί)
ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ: επεξεργασμένο κρέας (π.χ. αλλαντικά, μπέικον κ.α.), παστά & καπνιστά ψάρια



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ: ποικιλία λαχανικών, εποχιακά, ωμά & μαγειρεμένα

ΝΕΡΟ, ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ & ΡΟΦΗΜΑΤΑ

ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ: Ξεδιψάμε με νερό, 8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα, 6-8 ποτήρια νερό, ροφήματα χωρίς πρόσθετα σάκχαρα (π.χ. τσάι, φασκόμηλο, μέντα, θρούμπι, καφές)
ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ: αναψυκτικά & ροφήματα με πρόσθετα σάκχαρα



και να θυμόμαστε:

- * Καταναλώνουμε καθημερινά μέχρι 3 κύρια γεύματα και 2 ενδιάμεσα μικρογεύματα (snacks)
- * Δεν παραλείπουμε το πρωινό
- * Τρώμε με μέτρο, π.χ. μειώνοντας το μέγεθος της μερίδας μας, σερβίροντας σε μικρότερα πιάτα
- * Τρώμε αργά, απολαμβάνουμε το γεύμα μας και μένουμε μακριά από οθόνες την ώρα του φαγητού
- * Δοκιμάζουμε το φαγητό μας πριν προσθέσουμε αλάτι. Αντικαθιστούμε το αλάτι με μυρωδικά, π.χ. ρίγανη, θυμάρι