



Τμήμα Διατροφής  
Τηλ 2132163069-70

## ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Γιατί είναι **σημαντική** η σωστή διατροφή;

Είναι σημαντική γιατί μας παρέχει ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για την **ανάπτυξη**, τις **δραστηριότητές** μας, τη **λειτουργία των οργάνων** μας και του μυαλού μας.

Μπορεί να μας **βοηθήσει** σε θέματα που αφορούν την ηλικία μας (εφηβεία);



Ναι, τα παιδιά στην εφηβεία έχουν μεγαλύτερες ανάγκες λόγω της ταχείας τους αύξησης. Η σωστή και υγιεινή διατροφή θα μας βοηθήσει να **αναπτυχθούμε σωστά**, να πάρουμε **το ύψος που μας αναλογεί**, να έχουμε **πιο γερά οστά**, να έχουμε **καλή μνήμη** και **συγκέντρωση**, αλλά και **καθαρότερο δέρμα με λιγότερη ακμή**.



Τι σημαίνει **σωστή** διατροφή;

## ΠΙΑΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

**Ποικιλία**

Να χρησιμοποιείτε υγιεινά λάδια (όπως ελαιόλαδο κ... ) για μαγείρεμα, για σαλάτες και στο τραπέζι. Περιορίστε το βούτυρο. Αποφύγετε τα τρανς λιπαρά (trans fat).



**Μέτρο**

Όσο περισσότερα τα λαχανικά και μεγαλύτερη η ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες και τηγανιτές πατάτες δεν συνυπολογίζονται.

**Ισορροπία**

Να τρώτε πολλά φρούτα όλων των χρωμάτων.



Να πίνετε νερό. Περιορίστε τους χυμούς (1 μικρό ποτήρι/ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.



Να τρώτε ποικιλία από δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά ολικής αλέσεως και μαύρο ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως το άσπρο ρύζι και το λευκό ψωμί).

Να διαλέγετε ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και το τυρί. Αποφεύγετε το μπέικον, τα αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.



**ΑΣΚΗΣΗ!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



## Συγκεκριμένα:

- ◆ Ξεκινάω την ημέρα μου με πρωινό, το οποίο μπορώ να καταναλώνω και σε ένα Από τα διαλείμματα.
- ◆ Τρώω κάθε μέρα γαλακτοκομικά προϊόντα.
- ◆ Καταναλώνω τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά.



- ◆ Τρώω από την ομάδα των δημητριακών (ζυμαρικά, ψωμί, ρύζι κ.α.) σε κάθε γεύμα και προτιμώ είδη ολικής αλέσεως.

- ◆ Καταναλώνω ποικιλία γευμάτων μέσα στην εβδομάδα (όσπρια, λαδερά, ψάρια, κοτόπουλο, κρέας).
- ◆ Προτιμώ υγιεινά σνακ.
- ◆ Προσπαθώ να πίνω 8-10 ποτήρια νερό/ημέρα. Αν δεν πίνουμε αρκετό νερό, μπορεί να νιώθουμε κούραση, αδυναμία συγκέντρωσης, ξηροστομία και κακή αναπνοή, πονοκέφαλο, εκνευρισμό.



- ◆ Καταναλώνω λιγότερο συχνά τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, αλάτι, ζάχαρη (π.χ. αναψυκτικά, σφολιατοειδή, πίτσες, μπισκότα, διάφορα γλυκά κ.α.). Όλα είναι αυτά είναι σημαντικοί παράγοντες για την ανάπτυξη της τερηδόνας των δοντιών, της παχυσαρκίας και μακροπρόθεσμα πολλών ασθενειών.



- ◆ Τρώω αργά και με ηρεμία, σε συγκεκριμένο χώρο (π.χ. στο τραπέζι καθισμένος) και όχι κάνοντας κάτι άλλο ταυτόχρονα (π.χ. τηλεόραση ή διάβασμα).

- ◆ Τρώω όταν πεινάω πραγματικά.

- ◆ Δεν αποφεύγω να δοκιμάζω καινούργια φαγητά καθώς είναι σημαντικό να υπάρχει ποικιλία στη διατροφή μας.

- ◆ Δεν καταναλώνω σκευάσματα που βλέπω στις διαφημίσεις, καθώς αυτά μπορεί να προκαλέσουν εφίδρωση, ταχυπαλμία, εκνευρισμό κ.α.

- ◆ Δεν καταναλώνω συμπληρώματα διατροφής παρά μόνο όταν μας τα έχουν συστήσει ειδικοί (γιατρός ή διαιτολόγος) και εφόσον είναι απαραίτητα για τον οργανισμό μας.

- ◆ Αυξάνω τη σωματική δραστηριότητα σε τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα. Η άσκηση είναι πολύ σημαντική για τη βελτίωση του ύπνου μας, για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους, για τη διαχείριση του άγχους, για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωή μας και γενικότερα για τα οφέλη για την υγεία μας.

