

Κασσωτάκη Μυρτώ και
Κονταράτου Μαρία, τμήμα Β2

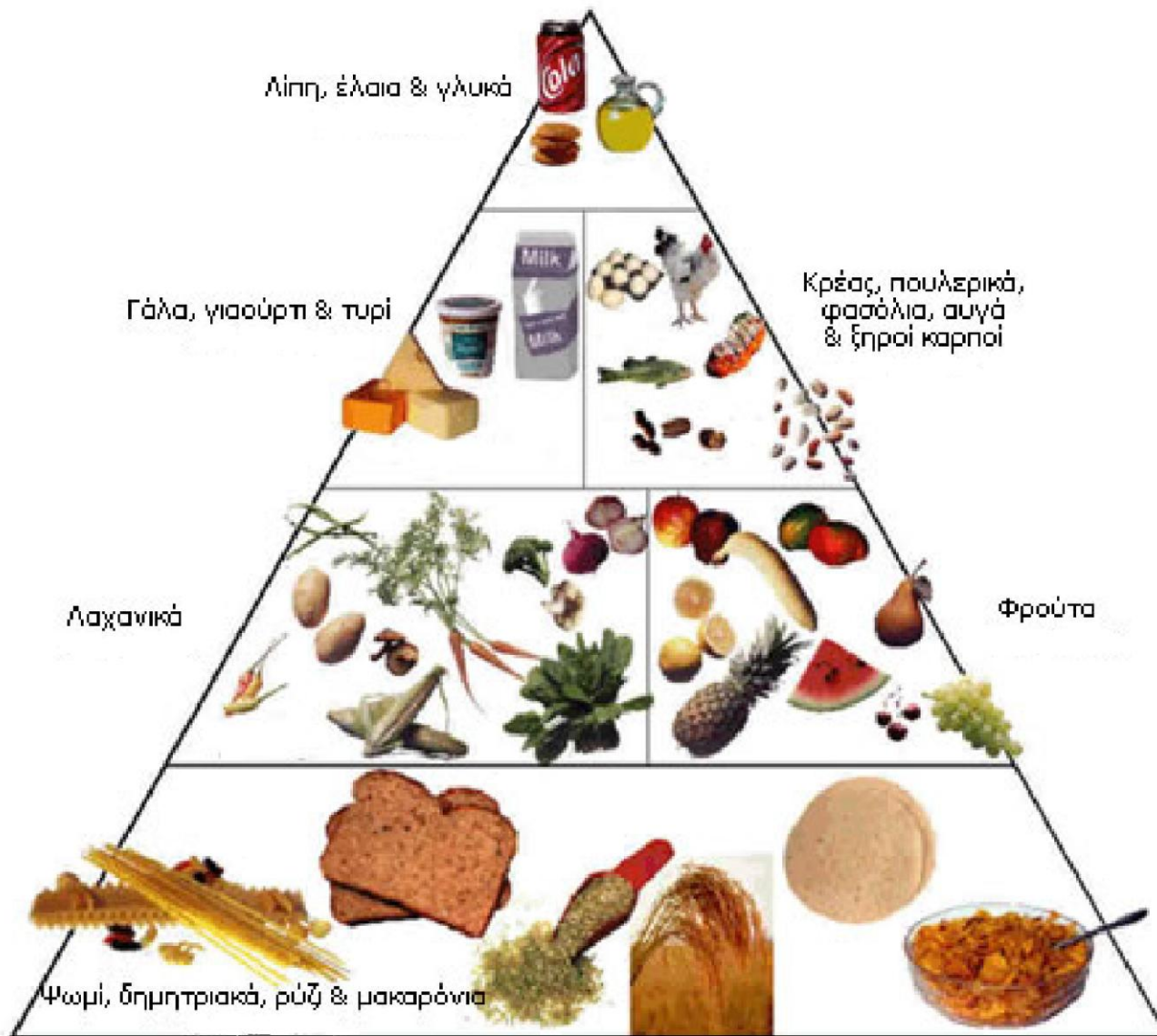
ΔΙΑΤΡΟΦΗ- ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

- Ο ρόλος της διατροφής στη ζωή μας είναι πολύ σημαντικός, χωρίς την τροφή δεν μπορούμε να ζήσουμε, γι' αυτό την καταναλώνουμε. Πολλές φορές όμως υπερβαίνουμε το όριο του μέτρου που κάθε άνθρωπος έχει. Οι ειδικοί λένε ότι είμαστε ό,τι τρώμε. Αυτό συμβαίνει διότι άμα τρώμε ανθυγιεινά και χωρίς μέτρο, ο οργανισμός μας θα αποδυναμωθεί, ενώ τρώγοντας υγιεινά και τακτικά, θα παραμείνει γερός και δυνατός. Οι άνθρωποι στις μέρες μας, αφιερώνουν πολλή ώρα στην δουλειά τους και έτσι δεν έχουν αρκετό χρόνο για να μαγειρέψουν υγιεινά φαγητά ώστε να τραφούν σωστά αυτοί και η οικογένειά τους. Με αυτόν τρόπο καταλήγουν να καταναλώνουν ανθυγιεινές τροφές σε καθημερινή βάση.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Γαλακτοκομικών	Γάλα, τυρί, γιαούρτι, κ.λ.π
Φρούτων -Λαχανικών	χορταρικά.
Δημητριακών	Δημητριακά, πατάτες, ρύζι, προϊόντα τους όπως ψωμί, ζυμαρικά.
Κρέατος, ψαριού, οσπρίων	Κρέας, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά, αλλαντικά, όσπρια, αυγά.
Λιπών, ελαίων	Ελαιόλαδο, σπορέλαιο, βούτυρο, χοίρειον λίπος, λαρδί, κρέμα γάλακτος, ξηροί καρποί, αβοκάντο.



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας



- Σύμφωνα με τη πυραμίδα της μεσογειακής διαίτας πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, ρύζι, πατάτες, όσπρια, λάδι ελιάς και γαλακτοκομικά προϊόντα. Σε εβδομαδιαία βάση ψάρια, πουλερικά, αυγά και γλυκά. Τέλος μερικές φορές το μήνα πρέπει να τρώμε κόκκινο κρέας.

ΟΙ ΔΕΚΑ ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΑ

- Αγοράζουμε πάντα τρόφιμα με ταυτότητα.
- Διαβάζω πάντα την ετικέτα.
- Προσέχω το σημείο απ' το οποίο αγοράζω τα τρόφιμα να είναι καθαρό.
- Αγοράζω τα ευαλλοίωτα τρόφιμα πάντα μέσα από ψυγείο.
- Προσέχω τη συσκευασία του τροφίμου που αγοράζω να είναι κανονικού σχήματος και άθικτη.
- Πλένω τα χέρια μου πριν και μετά το φαγητό.
- Πλένω πολύ καλά τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα καταναλώσω.
- Δεν καταναλώνω ποτά και αναψυκτικά κατευθείαν απ' τη συσκευασία τους.
- Καταναλώνω αμέσως τα τρόφιμα που πωλούνται ζεστά, αλλιώς τα φυλάω στο ψυγείο.
- Προφυλάσσω τα τρόφιμα από πιθανές εστίες μόλυνσης όταν τα αποθηκεύω.



ΤΕΛΟΣ