



[WWW.ERMISDRAMAS.GR](http://WWW.ERMISDRAMAS.GR)

**ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ: ΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ - ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΤΟΥ  
ΕΡΜΙΣ ΔΡΑΜΑΣ (ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΑΝΤΣΙΝΗΣ - ΧΡΗΣΤΟΣ  
ΚΥΡΙΑΣΙΔΗΣ - ΤΑΚΗΣ ΑΒΕΡΚΙΑΔΗΣ - ΧΡΗΣΤΟΣ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ -  
ΕΛΕΝΗ ΚΛΙΚΗ)  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΑΝΤΣΙΝΗΣ**

## **ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**

Ο άνθρωπος που τρώει καλά δεν είναι αυτός που τρώει πολύ, αλλά αυτός που χωρίς να αγνοεί τις απολαύσεις του φαγητού ξέρει να διαλέγει τις τροφές που θα τον βοηθήσουν να διατηρήσει την καλή του υγεία. Οι τροφές επιτρέπουν μια ισορροπημένη διατροφή, ευχάριστη και γεμάτη ποικιλία με την προϋπόθεση να γνωρίζουμε τις βασικές διαιτητικές αρχές για μια καλή υγιεινή ζωή. Η ισορροπία στη διατροφή επιτυγχάνεται εάν κατά την διάρκεια της ημέρας ικανοποιούμε τις ανάγκες και για τα 3 βασικά θρεπτικά στοιχεία (πρωτεΐνες, λιπίδια, υδατάνθρακες), καθώς και για τα απαραίτητα ιχνοστοιχεία και βιταμίνες.

**Ιδανική κατανομή ίων θρεπτικών στοιχείων είναι :**

- \* Πρωτεΐνες 12-15% της θερμιδικής μερίδας
- \* Λίπη 30-35% της θερμιδικής μερίδας
- Υδατάνθρακες 50-55% της θερμιδικής μερίδας

**Η διατροφή πρέπει να κατανέμεται σε τρία γεύματα, το λιγότερο, στη διάρκεια της μέρας.**

- \* το πρωινό 25% της ημερήσιας ενέργειας
- \* το μεσημεριανό 40% της ημερήσιας ενέργειας
- \* το βραδινό 35% της ημερήσιας ενέργειας.

Ένα κολατσιό συνίσταται στα παιδιά και στους εφήβους, στις εγκύους, σ' αυτούς που βρίσκονται στην ανάρρωση, στους ηλικιωμένους. Το κολατσιό δίνει, το 15% της ημερήσιας ενέργειας ποσότητα που παίρνουμε μερικώς από το μεσημεριανό και από το βραδινό.

**Μια ισορροπημένη ημερήσια διατροφή πρέπει να αποτελείται σε κάθε γεύμα από :**

- \* 1 προϊόν με βάση το γάλα
- \* 1 ωμή τροφή (ωμά λαχανικά ή φρούτα)
- \* 1 αμυλώδη τροφή ή δημητριακά.

\*1,5 λίτρο νερό, που πρέπει να το πίνουμε σε τακτικά χρονικά διαστήματα.  
Επίσης δεν πρέπει να ξεχνάμε τα όσπρια και τα ψάρια.

### Λάθη διατροφής

Απουσία πρωινού .υπερβολικά ελαφρύ γεύμα ,υπερβολικά πλούσιο γεύμα.



## ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

*(Τι πρέπει να προτιμάμε και τι να αποφεύγουμε)*

**ΝΑΙ**

*(πάντα με μετρό -χωρίς να κάνουμε κατάχρηση).*

**Όχι**

1. ΛΑΧΑΝΙΚΑ.
2. ΦΡΟΥΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
(κάθε μέρα).
- 3 ΨΑΡΙΑ  
(μια φορά την εβδομάδα).
4. ΟΣΠΡΙΑ  
(φακές - φασόλια) μια φορά την εβδομάδα.
- 5 ΣΑΛΑΤΕΣ ΕΠΟΧΗΣ  
(κάθε μέρα).
6. ΖΥΜΑΡΙΚΑ  
(μια φορά την εβδομάδα).
- 7 ΚΡΕΑΣ ΑΠΑΧΟ.  
(μπριζόλα-σουβλάκι)
- 8 ΚΡΕΑΣ ΑΣΠΡΟ  
(Κοτόπουλο γαλοπούλα).
- 9 ΨΗΤΑ ΦΑΓΗΤΑ
- 10 ΣΟΥΠΕΣ
- 11 ΛΑΔΕΡΑ  
(σπανακόρυζο - φασολάκια -τουρλού -αρακά).
- 12 ΝΕΡΟ  
(ΜΟΝΟ το νερό μας ξεδιψάει και ΟΧΙ τα αναψυκτικά)

1. ΓΛΥΚΑ  
(ελάχιστα και όχι καθημερινά).
2. ΣΝΑΚΣ  
(γαριδάκια - πατατάκια).
3. ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ  
(σαλάμια...)
4. ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ  
(τύπου coca cola)
5. ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ
6. ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ
7. ΣΑΛΑΤΕΣ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ  
(προτιμούνται οι σπιτικές)
8. ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΦΑΓΗΤΑ  
(προτιμούνται τα ψητά)



**ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΓΚΛΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**  
**ΠΡΩΙΝΟ**



1. Ένα ποτήρι γάλα.
2. Μία φέτα ψωμί με βούτυρο & μέλι ή μαρμελάδα
3. Ένα ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι

**ΠΡΟΓΕΥΜΑ**

**(1° διάλειμμα στο σχολείο)**

Μία τυρόπιτα ή ένα σάντουιτς με τυρί ή κασέρι από το σπίτι (Τοστ)  
ή ένα κουλούρι και ένα φρούτο εποχής (πορτοκάλι - μπανάνα κ.λ.π.)

**ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

Μία μερίδα φαγητό & σαλάτα εποχής (μαρούλι - μπρόκολα - ντομάτα παντζάρι ...)

**ΒΡΑΔΙΝΟ**

Τρώμε πιο ελαφρά και πάντα δύο ώρες πριν κοιμηθούμε.

**ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ...**

1. Πλένουμε τα δόντια μας τρεις φορές την ημέρα (πρωί - μεσημέρι - βράδυ) και ειδικά μετά από γλυκό.
2. Κοιμόμαστε 9-11 ώρες κάθε μέρα (αν προλαβαίνουμε 1 ώρα το μεσημέρι)

Γπλένόμαστε κάθε φορά που είμαστε ιδρωμένοι και βάζουμε καθαρά ρούχα.

«το πρωί τρώμε σαν βασιλιάδες  
το μεσημέρι σαν άρχοντες  
και το βράδυ σαν φτωχοί»



“το σώμα είναι ο ναός της ψυχής”

“ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΝΑΤΙ ΥΓΙΕΙ”