

ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΑΣΚΗΣΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



Μακρυλλός.Γ.Μιχάλης
Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc
Sports Nutrition & Human Metabolism
Απίσχνανσις – Λόγω Διατροφής
www.mmakrillos.gr, www.activekids.gr

Σωστή Διατροφή



ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΕΣ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ



1. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ – ΡΥΖΙ – ΖΥΜΑΡΙΚΑ-ΠΑΤΑΤΑ)



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

6-11 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ

ΖΩΝΤΑΝΙΑ

ΔΥΝΑΤΗ ΣΚΕΨΗ

ΑΝΤΟΧΗ

2. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ (ΓΑΛΑ – ΓΙΑΟΥΡΤΙ – ΤΥΡΙ)



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

2 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΓΙΑ ΓΕΡΑ ΚΟΚΚΑΛΑ

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

3. ΦΡΟΥΤΑ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

2 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ – ΜΕΤΑΛΛΑ

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

ΥΓΕΙΑ

ΟΜΟΡΦΙΑ

ΑΜΥΝΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

ΔΕΡΜΑ – ΜΑΛΛΙΑ

ΕΝΤΕΡΟ

4. ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ – ΜΕΤΑΛΛΑ

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

ΥΓΕΙΑ

ΛΑΜΨΗ

ΙΣΧΥΡΗ ΑΜΥΝΑ

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΡΔΙΑΣ

ΕΝΤΕΡΟ

ΔΕΡΜΑ – ΜΑΛΛΙΑ



4. ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ (ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ – ΨΑΡΙΑ)



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

1-2 ΦΟΡΕΣ

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

ΔΥΝΑΤΟΙ ΜΥΕΣ



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

1-2 ΦΟΡΕΣ

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ – ΦΩΣΦΟΡΟ – ΙΧΘΥΕΛΑΙΑ

ΜΥΕΣ – ΜΑΤΙΑ – ΑΓΓΕΙΑ – ΚΑΡΔΙΑ

5. ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ (ΜΟΣΧΑΡΙ – ΧΟΙΡΙΝΟ – ΑΡΝΙ)



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

1 ΦΟΡΑ

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ – ΣΙΔΗΡΟ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ – ΜΕΤΑΛΛΑ

ΜΥΕΣ – ΑΜΥΝΑ – ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΑΝΤΟΧΗ – ΔΥΝΑΜΗ

6. ΛΙΠΗ – ΕΛΑΙΑ - ΒΟΥΤΥΡΟ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ
ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε
ΑΓΓΕΙΑ – ΚΑΡΔΙΑ
ΔΕΡΜΑ



1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΒΔΟΜΑΔΑ
ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ...
ΓΕΥΣΗ – ΑΡΩΜΑ

7. ΓΛΥΚΑ - ΠΑΓΩΤΑ

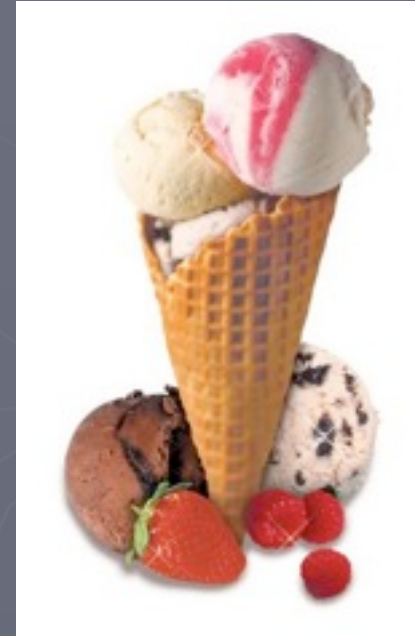
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ

ΣΚΕΨΗ

ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

ΑΠΟΛΑΥΣΗ



8. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

2 ΦΟΡΕΣ (1 ΧΟΥΦΤΑ)

ΜΕΤΑΛΛΑ – ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΚΑΡΔΙΑ – ΑΓΓΕΙΑ

ΕΝΤΕΡΟ

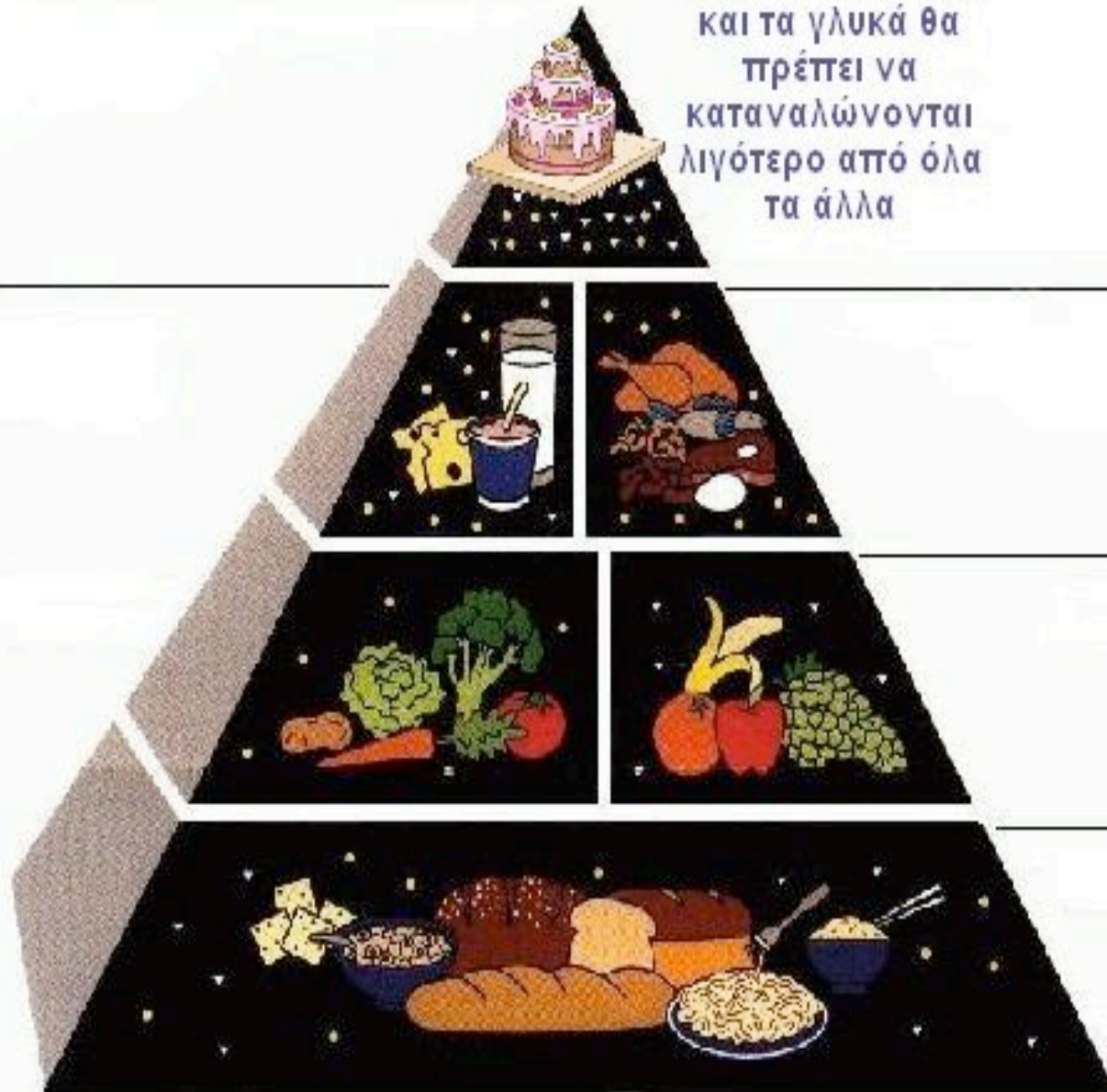
ΑΜΥΝΑ

Τα λίπη, τα λάδια
και τα γλυκά θα
πρέπει να
καταναλώνονται
λιγότερο από όλα
τα άλλα

Το κρέας
έχει μεγάλη
θρεπτική
αξία αφού
περιέχει
πρωτεΐνες
και σίδηρο

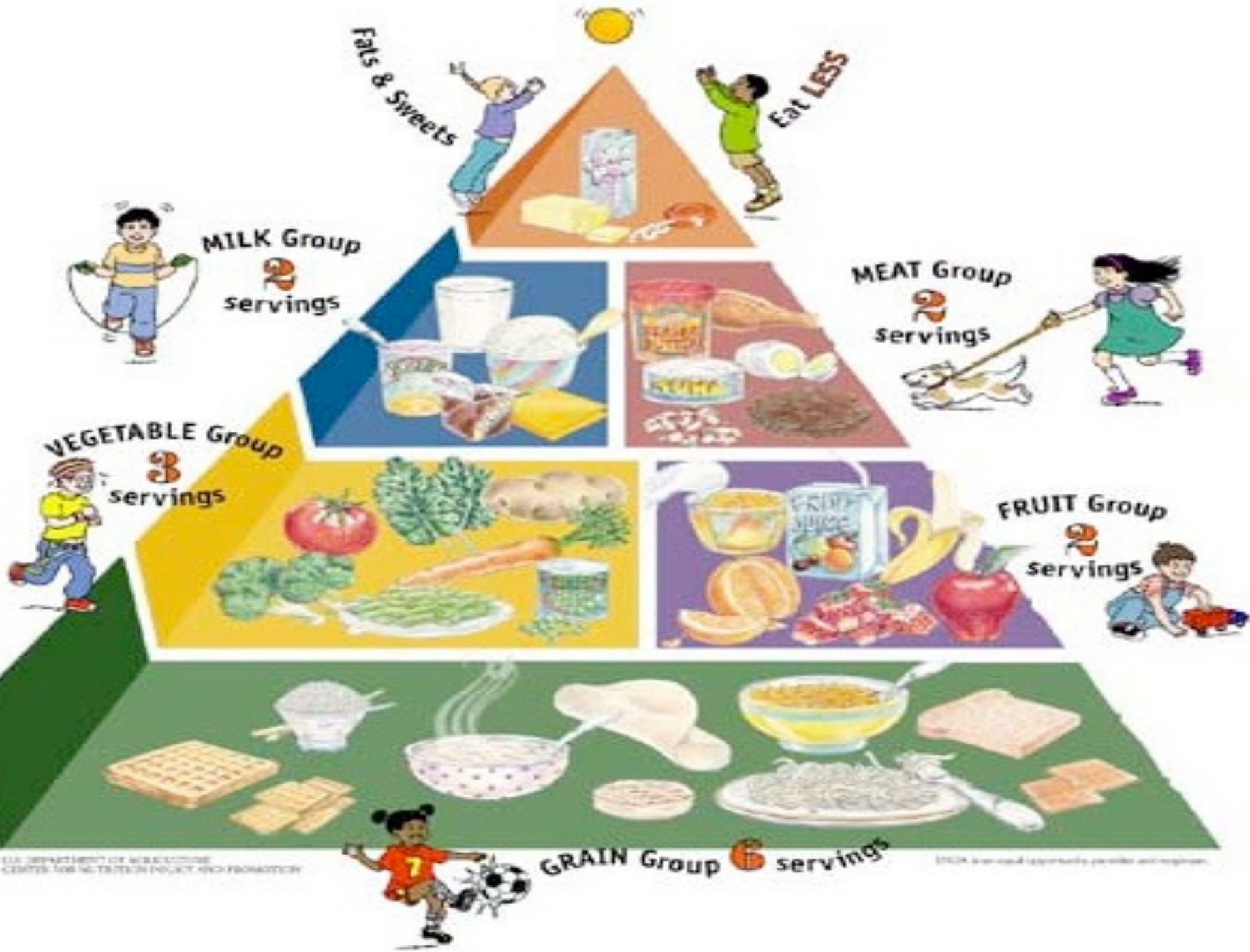
Τα φρούτα και
τα λαχανικά
είναι πλούσια
σε βιταμίνες,
ιχνοστοιχεία
και φυτικές
ΐνες

Τα
δημητριακά
αποτελούν
βασική
τροφή,
αφού
δίνουν
ενέργεια



Τα
γαλακτοκομικά
περιέχουν
ασβέστιο και
πρωτεΐνες

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΛΙΠΗ & ΓΛΥΚΑ
τρώγε λιγότερο



ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ



ΟΜΑΔΑ ΚΡΕΑΤΟΣ



ΟΜΑΔΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

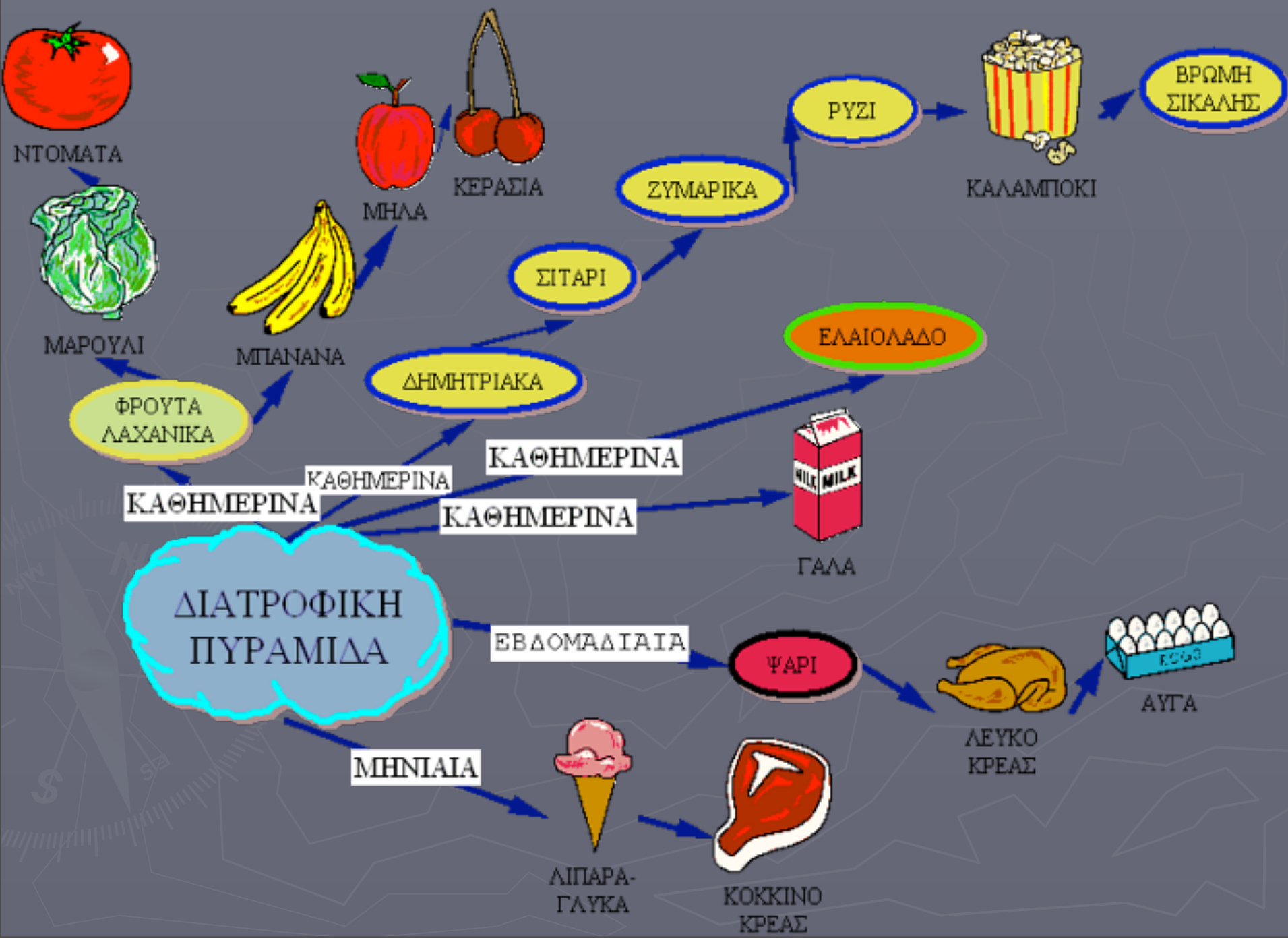


ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ



ΟΜΑΔΑ ΟΡΥΖΗΤΡΙΑΚΩΝ





3 ΜΙΚΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΜΥΣΤΙΚΑ



1



8 ΠΟΤΗΡΙΑ ΝΕΡΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΤΟΝΩΣΗ

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

ΑΝΤΟΧΗ

ΔΕΡΜΑ

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ – ΡΥΘΜΙΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

ΡΥΘΜΙΣΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ

ΝΕΦΡΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

2



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΠΛΟΥΣΙΟ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΠΡΩΙΝΟ

ΕΝΡΓΕΙΑ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ – ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ

ΜΑΘΗΣΗ – ΜΝΗΜΗ – ΑΠΟΔΟΣΗ

ΑΜΥΝΑ



3

SNACK ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



ΑΣΚΗΣΗ – ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



ΤΙ ΚΕΡΔΙΖΕΙ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΑΘΛΕΙΤΑΙ

1. Σωστή σωματική ανάπτυξη (μυϊκή – σκελετική)
2. Ισχυρή άμυνα
3. Καρδιαγγειακή Ευεξία
4. Αντοχή
5. Μεταβολισμός – Έλεγχος Βάρους
6. Εγκεφαλική Ανάπτυξη
7. Κοινωνικοποίηση



ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΣΚΗΣΗ



ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΑΣΚΗΣΗ



CUT DOWN ON



- T.V. watching
- Video and computer games
- Sitting more than 30 minutes at a time

2-3 TIMES A WEEK

Leisure & Playtime



- Swinging
- Canoeing
- Tumbling
- Miniature golf

Strength & Flexibility



- Push-ups/pull-ups
- Martial arts
- Dancing
- Rope climbing

3-5 TIMES A WEEK

Aerobic Exercises (at least 20 minutes)



- Roller blading
- Biking
- Skateboarding
- Rope climbing
- Swimming
- Running



Recreational activities (at least 20 minutes)



- Volleyball
- Basketball
- Soccer
- Skiing
- Kickball
- Relay races

EVERYDAY

(as often as possible)



- Play outside
- Take the stairs instead of the elevator
- Help around the house or yard

- Bathe your pet
- Pick up your toys
- Walk to the store
- Go for a walk





the Activity Pyramid



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ