

**Κανείς δεν μπορεί να φροντίσει την υγεία σου  
καλύτερα από σένα τον ίδιο.**

# **ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Δικό σου δικαίωμα και καθήκον**



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ  
ΛΕΥΚΩΣΙΑ**



Κανείς δεν μπορεί να φροντίσει την υγεία σου καλύτερα από σένα τον ίδιο.

# ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δικό σου δικαίωμα και καθήκον

Αντώνης Γ. Καφάτος, Ειρήνη Καφάτου, Γιάννης Μανιός, Λεωνίδας Τζίμης

Η έκδοση αυτή του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου είναι ανατύπωση του εγχειριδίου «Γνώρισε το σώμα σου -Διατροφή και υγεία» του τομέα Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης. Εκδίδεται με τη γραπτή άδεια του καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης Αντώνη Καφάτου.

Επιμέλεια της παρούσας έκδοσης: Δρ. Μιχάλης Τορναρίτης, Καθηγητής Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου, Επισκέπτης Επίκουρος Καθηγητής Πανεπιστημίου Κρήτης.

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η καταπολέμηση προβλημάτων όπως η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, το κάπνισμα, η παραβατικότητα, η προβληματική συμπεριφορά μαθητών, οι σχέσεις διδασκομένων - διδασκόντων - γονέων μπορεί να προληφθεί αποτελεσματικά, σύμφωνα με τους ειδικούς μέσα από την εκπαίδευση εκπαιδευτών και μαθητών στην Αγωγή Υγείας, αρχίζοντας από το νηπιαγωγείο και το δημοτικό.

Τα αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών, οι οποίες δείχνουν ότι παιδιά και έφηβοι έχουν χαμηλού επιπέδου αυτοεικόνα και αυτοεκτίμηση, πολλά προβλήματα και φοβίες που προκαλεί το πέρασμα από την παιδική στην εφηβική ηλικία, πολλές διαπροσωπικές συγκρούσεις, υψηλού βαθμού τελειομανή συμπεριφορά και πολλά προβλήματα διατροφικών διαταραχών, οδηγούν στο συμπέρασμα ότι επιβάλλεται η εντατικοποίηση των βιωματικών εργαστηρίων Αγωγής Υγείας.

Το εγχειρίδιο «Γνώρισε το σώμα σου - Διατροφή και υγεία» του τομέα Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης, ευγενής προσφορά στην παιδεία των παιδιών της Κύπρου, του καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης κυρίου Αντώνη Καφάτου, είναι ένα εξαιρετο βοήθημα για τα βιωματικά εργαστήρια της Αγωγής Υγείας. Ευχαριστούμε θερμά τον καθηγητή για τη συνεισφορά του στην παιδεία του τόπου μας.

Σάββας Νικολαΐδης  
Διευθυντής Δημοτικής Εκπαίδευσης

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ</b> .....	5
<b>ΕΙΜΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ</b> .....	7
<b>ΕΛΕΓΧΟΣ ΥΓΕΙΑΣ</b> .....	8
<b>ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b> .....	9
<b>ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ;</b> .....	10
<b>ΠΟΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΟΥ Ν' ΑΛΛΑΞΩ;</b> .....	11
<b>ΤΙ ΑΠΟΦΑΣΗ ΘΑ ΠΑΡΕΙΣ;</b> .....	12
<b>ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ</b> .....	13
<b>ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ</b> .....	14
<b>ΑΠΛΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ</b> .....	15
<b>ΕΞΩΡΙΣΕ ΤΟΥΣ ΑΠΛΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΝΘΕΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ</b> .....	16
<b>ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ</b> .....	17
<b>ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ</b> .....	19
<b>ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ</b> .....	21
<b>ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΣΥΝΗΘΟΥΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ</b> .....	23
<b>ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΟΥ ΒΑΡΟΣ</b> .....	24
<b>ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ</b> .....	25
<b>ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ</b> .....	26
<b>ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ</b> .....	27
<b>ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ</b> .....	28
<b>ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΟΥΣΙΕΣ</b> .....	29
<b>ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ</b> .....	30
<b>ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b> .....	31
<b>ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ</b> .....	32

## ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ο στόχος αυτού του βιβλίου είναι να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές και οι οικογένειές τους στους τρόπους προαγωγής της υγείας και πρόληψης των ασθενειών.

Συχνά, όμως, γίνεται σύγχυση των όρων «υγεία» και «ιατρική φροντίδα». Πολλοί πιστεύουν ότι η υγεία βελτιώνεται με τη δημιουργία τέλειων και καλά οργανωμένων νοσοκομείων. Δυστυχώς, η ιατρική περίθαλψη, ιδιαίτερα η νοσοκομειακή και λιγότερο η πρωτοβάθμια ιατρική φροντίδα, δεν προάγει την υγεία αλλά μόνο διορθώνει προβλήματα που δημιουργούνται χρόνια ή αιφνίδια. Σήμερα ξέρομε ότι μόνο 12% των θανάτων σχετίζονται με αίτια που μπορούν να αντιμετωπισθούν με σύγχρονες ιατρικές μεθόδους, ενώ πάνω από 64% των θανάτων οφείλονται σε αίτια που σχετίζονται με τις συνήθειες του ατόμου και το περιβάλλον του και μπορούν να προληφθούν σ' ένα μεγάλο ποσοστό. Παράδειγμα μιας τέτοιας καταστρεπτικής συνήθειας είναι το κάπνισμα. Το κάπνισμα αποτελεί το μεγαλύτερο πρόβλημα δημόσιας υγείας της σημερινής κοινωνίας γιατί είμαστε βέβαιοι ότι σχετίζεται με τον καρκίνο των αναπνευστικών οδών, της ουροδόχου κύστεως και το έμφραγμα της καρδιάς. Επίσης, το κάπνισμα προκαλεί πολλά άλλα προβλήματα μεταξύ των οποίων καθυστέρηση της ανάπτυξης του κυήματος όταν η έγκυος μητέρα καπνίζει ή καπνίζουν στο περιβάλλον της. Γι' αυτό η αγωγή υγείας σε τέτοια θεμελιώδη θέματα, από πολύ νωρίς στη ζωή, πιστεύομε ότι θα βοηθήσει τα άτομα και τις οικογένειες να αποκτήσουν συνήθειες υγείας τέτοιες ώστε να προλαμβάνουν τις ασθένειες που οδηγούν πρόωρα τους ανθρώπους στα νοσοκομεία και συχνά στο θάνατο. Άλλες εξίσου καταστρεπτικές συνήθειες σχετίζονται με τη διατροφή του ανθρώπου. Η παραδοσιακή Ελληνική διαίτα εγκαταλείπεται ριζικά τις τελευταίες δεκαετίες γεγονός που σχετίζεται με την επιδημική έξαρση των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου στη χώρα μας. Αντίθετα στις ανεπτυγμένες χώρες του κόσμου, που έγκαιρα αντελήφθησαν τη σπουδαιότητα της παραδοσιακής Ελληνικής διαίτας όπως ορίζει η ορθόδοξη θρησκεία μας, παρατηρείται μια εντυπωσιακή μείωση των θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα σε ποσοστό πάνω από 50% κατά τις τελευταίες δεκαετίες. Επίσης γνωρίζομε σήμερα ότι 35-65% των διαφόρων μορφών καρκίνου μπορούν να προληφθούν με την παραδοσιακή Ελληνική διατροφή.

Το πρόγραμμα αυτό αγωγής υγείας που άρχισε στα δημοτικά σχολεία της Κρήτης πριν από αρκετά χρόνια, δεν είναι ένα μάθημα με εξετάσεις και βαρετές στείρες γνώσεις, που πρέπει να αποστηθίσει ο μαθητής. Περιλαμβάνει ένα σύνολο δραστηριοτήτων με ευχάριστες ασκήσεις, από τις οποίες αρκετές πρέπει να γίνονται σε συνεργασία με τους γονείς. Ιδιαίτερα οι ασκήσεις που αναφέρονται στη διατροφή είναι πρωτότυπες και θα μπορεί ο μαθητής με την οικογένειά του να τις χρησιμοποιεί ως σημείο αναφοράς για συνεχή βελτίωση της διαίτας του. Οι ασκήσεις επίσης για τη διαφήμιση είναι πρωτότυπες ενώ ορισμένες άλλες βασίστηκαν στην εργασία της American Health Foundation, «Know your body».

Η μέχρι σήμερα επιτυχία του προγράμματος αυτού στα δημοτικά σχολεία της Κρήτης οφείλεται στον ενθουσιασμό των εκπαιδευτικών που με τη φαντασία τους έχουν επεκτείνει τις ασκήσεις του βιβλίου εργασίας με άλλες εξαιρετικά ενδιαφέρουσες δραστηριότητες. Παράδειγμα τέτοιων δραστηριοτήτων είναι τα κυλικεία που σε ορισμένα σχολεία τα ανέλαβαν οι μαθητές οι οποίοι διαθέτουν σε πολύ χαμηλές τιμές φρούτα, σταφίδες, σταφιδόψωμο, τυρί, καρύδια και άλλα υγιεινά προϊόντα. Άλλοι εκπαιδευτικοί διοργάνωσαν επισκέψεις σε αγορές τροφίμων και μίλησαν για επιλογές και σήμανση τροφίμων. Σε άλλες περιπτώσεις διοργανώθηκαν απλές θεατρικές παραστάσεις με θέματα υγείας και πρόληψης, ή εκθέσεις με παραδοσιακά προϊόντα, ή έκαναν ένα μικρό λαχανόκηπο ή οργάνωσαν εκδρομές με έμφαση στη σωματική άσκηση.

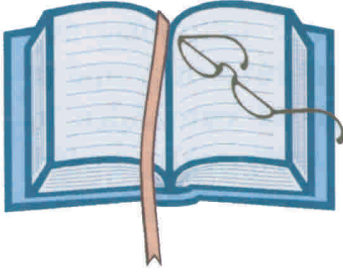
Στην επιτυχία βέβαια του προγράμματος αυτού συνέβαλε επίσης ο ενθουσιασμός των μαθητών και των γονιών τους. Στις συγκεντρώσεις που έγιναν για τους γονείς η συμμετοχή ήταν μεγάλη. Στην τελική βέβαια αξιολόγηση αναμένουμε να δούμε αν συνήθειες υγείας των παιδιών και των γονιών βελτιώθηκαν σημαντικά.

Μας ενδιαφέρει ιδιαίτερα το κάπνισμα που αποτελεί το μεγαλύτερο πρόβλημα δημόσιας υγείας της χώρας μας. Οι καπνιστές γονείς αναγκάζουν τα παιδιά τους να είναι παθητικοί καπνιστές. Γι' αυτό η μεγαλύτερη προσφορά των γονιών προς τα παιδιά τους είναι να προσπαθήσουν να βελτιώσουν τις συνήθειες υγείας τους σύμφωνα με τις ασκήσεις αυτού του βιβλίου εργασίας.

- ◆ *Αντώνης Γ. Καφάτος, παιδίατρος, Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής*
- ◆ *Ειρήνη Καφάτου, PhD υποψήφια Sussex University, UK*
- ◆ *Γιάννης Μανιός, υποψήφιος διδάκτωρ Πανεπιστημίου Κρήτης*
- ◆ *Λεωνίδας Τζίμης, υποψήφιος διδάκτωρ Πανεπιστημίου Κρήτης*



# ΕΙΜΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ



Το βιβλίο «*Προαγωγή της Υγείας*» θα σε βοηθήσει να μάθεις να φροντίζεις το σώμα σου και να ενδιαφέρεσαι για την υγεία σου. Θα μάθεις να κάνεις σωστές επιλογές στην καθημερινή σου ζωή ώστε να αναπτυχθείς σωστά και να προλάβεις προβλήματα στην υγεία σου.

Οι Στόχοι σου πρέπει να είναι :



- ◆ Να τρως λιγότερα τρόφιμα που έχουν ζωικό λίπος, αλάτι και ζάχαρη.
- ◆ Να τρως 3 μερίδες γαλακτοκομικά την ημέρα, αλλά αυτά να είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος.
- ◆ Να τρως περισσότερα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια, ψάρια και λιγότερο κρέας.
- ◆ Να γυμνάζεσαι καθημερινά.
- ◆ Να μην καπνίσεις ποτέ, να αποφεύγεις χώρους όπου καπνίζουν άλλοι και να μην πίνεις οινοπνευματώδη ποτά.

## Πότε αισθάνεσαι ωραία για τον εαυτό σου; Πότε όχι;

Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα για να το βρεις!

### Αισθάνομαι ...

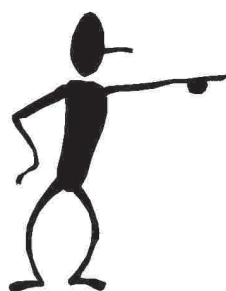
Ωραία	Άσχημα	Όταν ένας φίλος λέει: «Τι ωραίο το πουκάμισό σου».
Ωραία	Άσχημα	Όταν παίρνω ένα καλό βαθμό στο σχολείο.
Ωραία	Άσχημα	Όταν δεν διαβάζω τα μαθήματά μου.
Ωραία	Άσχημα	Όταν ξεχνώ να βουρτσίσω τα δόντια μου.
Ωραία	Άσχημα	Όταν κάνω τους φίλους μου να γελούν.
Ωραία	Άσχημα	Όταν βοηθάω κάποιον.
Ωραία	Άσχημα	Όταν οι φίλοι μου μου ζητάνε τη γνώμη μου.
Ωραία	Άσχημα	Όταν λέω ψέματα.
Ωραία	Άσχημα	Όταν τρώω θρεπτικά τρόφιμα.
Ωραία	Άσχημα	Όταν γυμνάζομαι τακτικά.
Ωραία	Άσχημα	Όταν βλέπω τηλεόραση όλο το απόγευμα.
Ωραία	Άσχημα	Όταν μαλώνω με ένα φίλο.

⇒ Συζήτησε τις επιλογές σου με το δάσκαλό σου.

# ΕΛΕΓΧΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Στην «**ταυτότητα υγείας**» σου υπάρχουν τα αποτελέσματα από 5 μετρήσεις που δείχνουν την κατάσταση της υγείας σου. Γράψε τα αποτελέσματα αυτά στην πρώτη στήλη. Κοίταξε τους πίνακες στο κάτω μέρος της σελίδας για να καταλάβεις τι σημαίνει το κάθε αποτέλεσμα. Γράψε τη σειρά ή το βαθμό στη δεύτερη στήλη. Γράψε στην τρίτη στήλη εάν θέλεις να αλλάξεις το αποτέλεσμα και στην τέταρτη πως νομίζεις ότι μπορείς να το αλλάξεις.

	Αποτέλεσμα	Σειρά ή βαθμός (Άριστα, Καλά, Μέτρια, Χρειάζεται βελτίωση)	Θέλεις να αλλάξεις το αποτέλεσμα;	Πως θα το αλλάξεις;
Χοληστερόλη				
Δερματική πτυχή				
Πίεση αίματος				
Βάρος				



## ΕΠΙΠΕΔΑ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

Άριστα .....	139 ή λιγότερο
Καλά .....	140 - 159
Μέτρια .....	160 - 179
Χρειάζεται βελτίωση .....	180 ή περισσότερο

## ΠΙΕΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ

Ο πρώτος αριθμός είναι η συστολική πίεση ενώ ο δεύτερος η διαστολική

Άριστα ..... 110 / 70 ή λιγότερο



# ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



Για να μπορεί να ταξιδεύει καλά το «καράβι» σου, όλα τα μέρη από τα οποία αποτελείται (μηχανή, τιμόνι κ.λ.π.) θα πρέπει να λειτουργούν καλά και να αντέχουν. Το ίδιο ισχύει και για το σώμα σου. Όταν όλα τα μέρη του σώματός σου λειτουργούν καλά και αντέχουν, τότε έχεις καλή φυσική κατάσταση.

## Η φυσική κατάσταση περιλαμβάνει:

- ⇒ την ευλυγισία,
- ⇒ τη μυϊκή δύναμη
- ⇒ τη μυϊκή αντοχή και
- ⇒ την καρδιοαναπνευστική αντοχή

Μπορείς πολύ εύκολα να ελέγξεις μόνος τη φυσική σου κατάσταση με απλά τεστ.

- ◆ Η ευλυγισία ελέγχεται με «τη δοκιμασία της δίπλωσης από εδραία θέση».
- ◆ Η δύναμη των ποδιών με «το άλμα σε μήκος χωρίς φόρα».
- ◆ Η δύναμη των χεριών ελέγχεται με «ένα δυναμόμετρο χεριού» που πρέπει να σφίξεις όσο μπορείς πιο δυνατά με το ένα χέρι.
- ◆ Η μυϊκή αντοχή ελέγχεται με «τον αριθμό των κοιλιακών» που μπορείς να κάνεις σε μισό λεπτό.
- ◆ Η καρδιοαναπνευστική αντοχή ελέγχεται με «τη δοκιμασία του τρεξίματος αντοχής».

## Έλεγε τη φυσική σου κατάσταση

Αποτέλεσμα =>	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΑΓΟΡΙΑ				ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ			
	Άριστα	Καλά	Μέτρια	Χρειάζεται βελτίωση	Άριστα	Καλά	Μέτρια	Χρειάζεται βελτίωση
1. Ευλυγισία (εκατοστά)	> 23	17-22	14-16	< 14	> 26	21-25	18-21	< 18
2. Δύναμη ποδιών (εκατοστά)	> 150	137-149	126-136	< 126	> 140	125-139	115-124	< 115
3. Δύναμη χεριών (κιλά)	> 20	19-16	14-15	< 14	> 18	14-17	11-13	< 11
4. Μυϊκή αντοχή (αριθμός κοιλιακών σε μισό λεπτό)	> 23	19-22	17-18	< 17	> 21	18-21	15-17	< 15
5. Καρδιοαναπνευστική αντοχή (αριθμός σταδίων)	> 5,5	4,0-5,0	3,0-4,0	< 3,0	> 4	3,0-4,0	2,0-2,5	< 2,0

- ⇒ Για ποιους παράγοντες φυσικής κατάστασης έχεις καλή ή άριστη βαθμολογία: .....
- ⇒ Για ποιους παράγοντες φυσικής κατάστασης χρειάζεσαι βελτίωση: .....

# ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ;



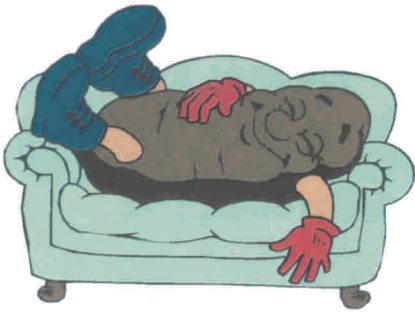
Ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του συνήθειες.  
Μερικές από τις συνήθειές μας είναι καλές και πρέπει να τις διατηρήσουμε.  
Άλλες ίσως χρειάζεται ν' αλλάξουν.

## Ποιες είναι οι συνήθειές σου;

Συμπλήρωσε το παρακάτω ημερολόγιο για μια καθημερινή ημέρα. Βάλε ένα (+) δίπλα σε κάθε καλή συνήθεια και ένα (-) δίπλα σ' αυτές που θέλεις ν' αλλάξεις.

	Το πρώτο πράγμα που κάνω κάθε πρωί είναι .....	<input type="checkbox"/>
	Για πρωινό συνήθως τρώω .....	<input type="checkbox"/>
	Μετά το πρωινό .....	<input type="checkbox"/>
	Για μεσημεριανό τρώω .....	<input type="checkbox"/>
	Μετά το σχολείο συνήθως .....	<input type="checkbox"/>
	Το απόγευμα .....	<input type="checkbox"/>
	Μετά το βραδινό .....	<input type="checkbox"/>
	Πηγαίνω για ύπνο στις .....	<input type="checkbox"/>
	Πριν κοιμηθώ .....	<input type="checkbox"/>

# ΠΟΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΟΥ Ν' ΑΛΛΑΞΩ;



Έχεις κάποια συνήθεια που θέλεις να την αλλάξεις;  
Συμπλήρωσε τα παρακάτω:

Η συνήθεια που θα ήθελα ν' αλλάξω είναι

.....  
.....  
.....

⇒ Για να το πετύχω αυτό θα .....  
.....  
.....

Δεν είναι εύκολο ν' αλλάξεις μία συνήθεια σου, αλλά μπορεί να γίνει αν προσπαθήσεις. Γράψε στο διάγραμμα, τη συνήθεια που θέλεις να αλλάξεις. Στη συνέχεια σημείωνε ένα (+) για τις μέρες που ακολούθησες το πρόγραμμά σου και ένα (-) για τις μέρες που δεν το ακολούθησες.

Στο τέλος της εβδομάδας δώσε στον εαυτό σου δύο πόντους για κάθε συν (+). Ένα σύνολο από 6 ή περισσότερους πόντους σημαίνει ότι θα τα καταφέρεις !

Συνήθεια που θέλω ν' αλλάξω		
Ημέρες	Εβδομάδα 1η (+) (-)	Εβδομάδα 2η (+) (-)
Δευτέρα		
Τρίτη		
Τετάρτη		
Πέμπτη		
Παρασκευή		
Σάββατο		
Κυριακή		
Η συνολική μου πρόοδος		

# ΤΙ ΑΠΟΦΑΣΗ ΘΑ ΠΑΡΕΙΣ;

Καθημερινά στη ζωή μας πρέπει να κάνουμε ορισμένες επιλογές και να παίρνουμε αποφάσεις. Εάν επιλέξουμε με προσοχή, οι αποφάσεις μας θα έχουν θετικές συνέπειες. Ορισμένες όμως φορές οι αποφάσεις μας έχουν αρνητικά ή αμφίβολα αποτελέσματα.

- Πως μπορείς να χειρισθείς τις παρακάτω καταστάσεις ;
- Ποιες θα είναι οι συνέπειες ;



**1** Εσύ και ένας φίλος σου είστε μαζί στην ίδια ομάδα. Η μεγάλη αδελφή του φίλου σου έρχεται να σας πάρει με το αυτοκίνητο στο σπίτι και προσφέρει σε σένα και στο φίλο σου τσιγάρα και σας λέει «τα παιδιά που καπνίζουν έχουν περισσότερους φίλους».

Θα .....  
Νομίζω ότι ο φίλος μου θα .....  
Νομίζω ότι η αδελφή του φίλου μου θα .....  
Θα αισθανθώ .....  
για την απόφασή μου γιατί .....

**2.** Οι περισσότεροι από τους φίλους σου παίζουν μπάσκετ. Θα ήθελες να παίζεις μαζί τους αλλά δεν είσαι τόσο καλός σ' αυτό το άθλημα. Όταν προσπάθησες τον προηγούμενο χρόνο δεν τα κατάφερες καλά. Η μητέρα σου σου προτείνει να δοκιμάσεις τον στίβο για φέτος. Σου αρέσει το τρέξιμο και είσαι αρκετά γρήγορος, αλλά δυστυχώς κανείς από τους φίλους σου δεν θα είναι στην ομάδα.



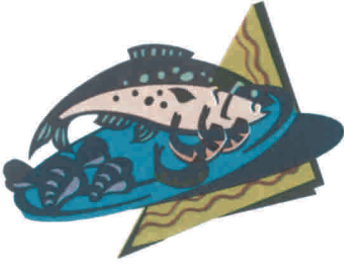
Θα .....  
Νομίζω ότι οι φίλοι μου θα .....  
Θα αισθανθώ .....  
για την απόφασή μου γιατί .....



**3.** Βρίσκεσαι στο σπίτι ενός φίλου σου για το Σαββατοκύριακο. Ο φίλος σου προτείνει να πιεις μπίρα. Εσύ του λες «όχι» αλλά αυτός επιμένει και σου λέει: «Η μπίρα δεν κάνει κακό. Έχει πολύ λίγο οινόπνευμα, δοκίμασε, θα σε βοηθήσει να έχεις κέφι».

Θα .....  
Νομίζω ότι ο φίλος μου θα .....  
Θα αισθανθώ .....  
για την απόφασή μου γιατί .....

# ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ



Έχεις αναρωτηθεί γιατί πολλές φορές τρως χωρίς να πεινάς;  
Γιατί μερικές φορές τρως πολύ;  
Τρως για πολλούς λόγους. Τρως γιατί πεινάς... γιατί το φαγητό είναι νόστιμο... γιατί δεν έχεις τι να κάνεις... γιατί είσαι μαζί με τους φίλους σου... ή μόνο γιατί το ρολόι σου λέει ότι είναι ώρα φαγητού.

Σημείωσε το κατάλληλο τετράγωνο που σου ταιριάζει, για να βρεις μερικούς από τους λόγους για τους οποίους τρως.

## Οι λόγοι για τους οποίους τρώω

	ΠΑΝΤΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΠΑΝΙΑ
1. Τρώω μόνο όταν πεινάω	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Τρώω όταν είναι ώρα φαγητού	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Τρώω όταν βαριέμαι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Τρώω όταν είμαι νευρικός	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Τρώω όταν είμαι χαρούμενος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Τρώω όταν είμαι με φίλους	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Τρώω όταν είμαι μόνος μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Τρώω όταν βλέπω τηλεόραση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Μετράω τις θερμίδες μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Τρώω μετά τη γυμναστική	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Κοίταξε τι κάνεις συχνά και τι κάνεις σπάνια. Προσπάθησε να εξηγήσεις τη συμπεριφορά σου σχετικά με τις συνήθειες φαγητού που έχεις.

.....

.....

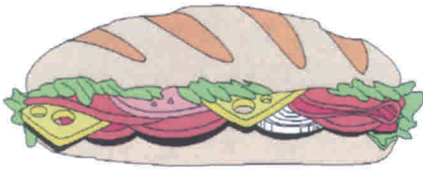
.....

.....

.....

# ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Διάβασε τα παρακάτω πρόχειρα γεύματα.



- Βάλε ένα (X) σ' αυτά που τρως συχνά.
- Βάλε μια παύλα (-) σ' αυτά που αποφεύγεις.
- Στη συνέχεια γράψε δίπλα στο κάθε ενδιάμεσο γεύμα αν είναι υγιεινό ή όχι, και
- με τι θα μπορούσες να το αντικαταστήσεις.

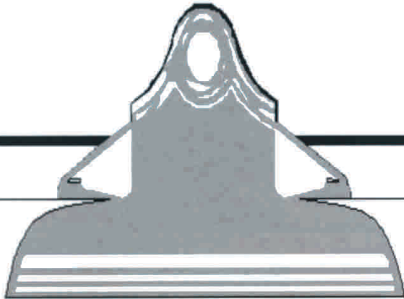
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΓΕΥΜΑ	ΣΥΧΝΑ [X] ΤΟ ΑΠΟΦΕΥΓΩ [-]	ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟ [ΝΑΙ / ΟΧΙ]	ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΩ
Μήλο			
Γιαούρτι πλήρες			
Σοκολάτα			
Γάλα πλήρες με σοκολάτα			
Φρέσκος χυμός φρούτου (από στημένο φρούτο)			
Σταφίδες			
Σάντουιτς με άσπρο ψωμί, τυρί, ζαμπόν			
Γαριδάκια			
Σάντουιτς με μαύρο ψωμί, τυρί, ντομάτα			
Πατατάκια			
Ξηροί καρποί χωρίς αλάτι			
Τυρόπιτα			
Αναψυκτικά			
Πορτοκαλάδα με ανθρακικό			
Πορτοκαλάδα χωρίς ανθρακικό			
Γάλα χαμηλό σε λίπος -άπαχο			
Αχλάδι			
Καρότα			
Παγωτό			
Ξηροί καρποί με αλάτι			
Πίτσα			
Ντόνατς - λουκουμάς			
Κουλούρι			



## ΑΠΛΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Είναι καλύτερα να προτιμάς τους «**σύνθετους**» υδατάνθρακες (οι οποίοι περιέχονται στο ψωμί, τη μπανάνα, τις πατάτες, τα μακαρόνια, το ρύζι), από τους «**απλούς**» υδατάνθρακες (όπως είναι η ζάχαρη).

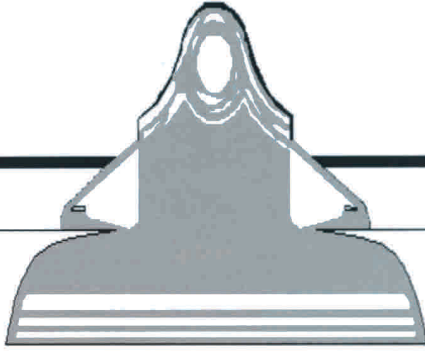
Οι υδατάνθρακες προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό μας. Είναι καλύτερα πάντα να προτιμούμε τα τρόφιμα που έχουν υποστεί τη λιγότερη δυνατή επεξεργασία. Και όπως ίσως καταλαβαίνεις οι σύνθετοι υδατάνθρακες βρίσκονται στις τροφές που έχουν υποστεί λιγότερη επεξεργασία και διατηρούν όλα τα θρεπτικά συστατικά όπως για παράδειγμα τις φυτικές ίνες.



**Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, όπως τα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, έχουν δύο βασικά συστατικά:**

- 1) το άμυλο που απορροφάται και χρησιμοποιείται για ενέργεια και
- 2) τις φυτικές ίνες που δεν πέπτονται αλλά που βοηθούν στη λειτουργία του εντέρου.

Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες προσφέρουν στον οργανισμό και άλλα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες και μέταλλα.



**Απλοί υδατάνθρακες, ζάχαρη, όπως αυτοί που υπάρχουν στα γλυκά, προσφέρουν στον οργανισμό μόνο ενέργεια.**

Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε ζάχαρη δεν προσφέρουν παρά μόνο ελάχιστα άλλα θρεπτικά συστατικά.

Επίσης καταστρέφουν τα δόντια και ελαττώνουν την όρεξη, ώστε δεν μπορείς εν συνεχεία να φας υγιεινά φαγητά.

**ΠΡΟΣΟΧΗ !** Τα φρούτα περιέχουν απλούς υδατάνθρακες, είναι όμως εξαιρετικά χρήσιμα γιατί οι υδατάνθρακες αυτοί συνδιάζονται με διαιτητικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Γι' αυτό πρέπει να τρώμε τουλάχιστον τέσσερα με πέντε φρούτα την ημέρα.

# ΞΕΧΩΡΙΣΕ ΤΟΥΣ ΑΠΛΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΝΘΕΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

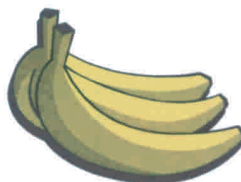
☞ Δείξε με μια γραμμή ποια από τα παρακάτω φαγητά περιέχουν σύνθετους ή απλούς (ζάχαρη) υδατάνθρακες, όπως το παράδειγμα με τις καραμέλες.



αναψυκτικό



μακαρόνια



μπανάνα



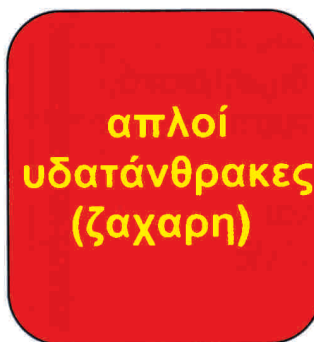
πατάτες



παγωτό



σύνθετοι  
υδατάνθρακες



απλοί  
υδατάνθρακες  
(ζάχαρη)



καρότο



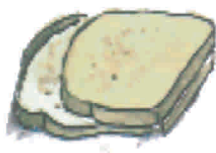
καλαμπόκι



τούρτα



φράουλα



ψωμί



καραμέλες



μήλο



σοκολάτα



# ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για την ανάπτυξή σου. Δεν πρέπει όμως να παίρνεις υπερβολική ποσότητα. Η υπερβολική πρόσληψη πρωτεΐνης είναι επιβλαβής για την υγεία και την ανάπτυξή σου. Μόνο 50-60 γρ πρωτεΐνης χρειάζεσαι καθημερινά. Τα 25-40 γρ πρέπει να προέρχονται από ζωικά προϊόντα και τα υπόλοιπα να είναι φυτικής προέλευσης.

**Σχεδιάσε ένα δικό σου ημερήσιο διαιτολόγιο με 50-60 γρ ζωικής και φυτικής πρωτεΐνης.** Μπορείς επίσης να υπολογίσεις αν η πρωτεΐνη που πήρες κατά την προηγούμενη ημέρα είναι επαρκής ή υπερβολική.

<b>ΤΡΟΦΙΜΑ</b> (περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες)	<b>ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ</b>	<b>ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ</b>
<b>Γαλακτοκομικά</b>		
Γάλα (9 γρ πρωτεΐνης στο ποτήρι 245 κ.εκ. γάλα)	1 ποτήρι γάλα: 9 γρ	
Τυρί γραβιέρα (10 γρ πρωτεΐνης στα 40 γρ τυρί)		
Τυρί μαλακό μυζήθρα (5,4 γρ πρωτεΐνης στα 40 γρ τυρί)		
Παγωτό βανίλια (6,3 γρ πρωτεΐνης στα 150 γρ παγωτό)		
Γιαούρτι (14 γρ πρωτεΐνης ένας κεσές 220 γρ)	Ένα γιαούρτι: 14 γρ	
<b>Ψάρι</b>		
Ψάρι ψητό (33 γρ πρωτεΐνης στα 120 γρ ψάρι)	70 γρ ψάρι: 19 γρ	
Τόνος σε λάδι (32 γρ πρωτεΐνης στα 120 γρ τόνο)		
Γαρίδες (25 γρ πρωτεΐνης στα 100 γρ γαρίδες)		
<b>Κρέας</b>		
Αυγό (6 γρ πρωτεΐνης σε ένα αυγό 50 γρ)		
Μοσχάρι (26 γρ πρωτεΐνης στα 130 γρ μοσχάρι)		
Αρνί (24 γρ πρωτεΐνης στα 130 γρ αρνί)		
Κοτόπουλο (31 γρ πρωτεΐνης στα 125 γρ κοτόπουλο)		
Χάμπουργκερ (ψωμί + μπιφτέκι) (29 γρ πρωτεΐνης στο 1 χάμπουργκερ, 190 γρ)		
<b>Όσπρια</b>		
Φασόλια ξηρά (49 γρ πρωτεΐνης στα 350 γρ φασόλια)		
Φακές (30 γρ πρωτεΐνης στα 350 γρ βραστάς φακές)	1 πιάτο φακές 100γρ: 8,8 γρ	
Ρεβύθια (29 γρ πρωτεΐνης στα 350 γρ ρεβύθια)		
Κουκιά (13 γρ πρωτεΐνης στα 250 γρ κουκιά)		
Φάβα (21 γρ στα 250 γρ φάβα)		
<b>Λαχανικά</b>		
Σπαράγγια (4 γρ πρωτεΐνης στα 250 γρ σπαράγγια)		

Μπρόκολα (9 γρ πρωτεΐνης στα 300 γρ μπρόκολα)		
Κουνουπίδι (9 γρ πρωτεΐνης στα 300 γρ κουνουπίδι)		
Καλαμπόκι (6 γρ πρωτεΐνης στα 150 γρ καλαμπόκι)		
Αρακάς (12 γρ πρωτεΐνης στα 200 γρ αρακάς)	40 γρ αρακάς:	2,2 γρ
Πατάτες (3,7 γρ πρωτεΐνης στα 250 γρ πατάτες)	99 γρ πατάτες:	1,5 γρ
Σπανάκι (5,5 γρ πρωτεΐνης στα 250 γρ σπανάκι)		
Γλυκοπατάτες ( 3 γρ πρωτεΐνης στα 250 γρ γλυκοπατάτες)		
Ντομάτα ωμή (1 γρ πρωτεΐνης στα 150 γρ ντομάτα)		
Καρότα (0,6 γρ πρωτεΐνης στα 100 γρ καρότα)		
<b>Δημητριακά</b>		
Ασπρο ψωμί (3,3 γρ πρωτεΐνης στα 40 γρ ψωμί)		
Μαύρο ψωμί (3,7 γρ πρωτεΐνης στα 40 γρ ψωμί)	100 γρ μαύρο ψωμί:	6 γρ
Δημητριακά (για πρωινό με πίτουρο, Bran Flakes) (10,2 γρ πρωτεΐνης στα 100γρ δημητριακά)		
Δημητριακά (All bran) (14 γρ πρωτεΐνης στα 100 γρ δημητριακά)		
Κρουασάν (8,3 γρ πρωτεΐνης στα 100 γρ κρουασάν)		
Μακαρόνια βραστά (9 γρ πρωτεΐνης στα 250 γρ μακαρόνια)		
Ασπρο ρύζι βραστό (6,2 γρ πρωτεΐνης στα 240 γρ ρύζι)		
<b>Διάφορα</b>		
Πίτσα (με τυρί και ντομάτα) (9 γρ πρωτεΐνης 100 γρ πίτσα)		
Αμύγδαλα (χωρίς τσόφλι) (2,1 γρ πρωτεΐνης στα 10 γρ αμύγδαλα)		
Καρύδια (χωρίς τσόφλι) (0,6 γρ πρωτεΐνης στα 10 καρύδια)		
Ποπ κορν (6,2 γρ πρωτεΐνης στα 100 γρ ποπ κορν)		

## ΣΥΝΟΛΟ

**Ζωική Πρωτεΐνη : 42,0 γρ**  
**Φυτική Πρωτεΐνη: 18,5 γρ**  
**60,5 γρ**

\_\_\_ γρ  
 \_\_\_ γρ  
 \_\_\_ γρ

**Αν στο ημερήσιο  
 διατολόγιό σου, η  
 πρωτεΐνη είναι 50-60 γρ.**



**Αν στο ημερήσιο  
 διατολόγιό σου, η πρωτεΐνη  
 είναι μικρότερη από 50 γρ ή  
 μεγαλύτερη από 60 γρ.**



## ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ

Το κορεσμένο λίπος πρέπει να είναι όσο το δυνατόν λιγότερο στην καθημερινή μας διατροφή γιατί η μεγάλη ποσότητα κλείνει τις αρτηρίες της καρδιάς.

*Σχεδιάσε ένα δικό σου ημερήσιο διαιτολόγιο που να περιέχει λιγότερα από 30 γρ. κορεσμένου λίπους.* Η επιλογή των φαγητών να είναι κυρίως από θαλασσινά, πουλερικά, κουνέλι, γαλακτοκομικά, ξηρούς καρπούς, και λιγότερο από τις άλλες κατηγορίες τροφίμων.

**ΤΡΟΦΙΜΑ**  
(περιεκτικότητα σε  
κορεσμένο λίπος)

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**

**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ  
ΗΜΕΡΗΣΙΟ  
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**

Γαλακτοκομικά		
Γάλα πλήρες (5,7 γρ λίπος σε ένα ποτήρι γάλα 240 κ.εκ.)		
Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (2,4 γρ λίπος σε ένα ποτήρι γάλα 240 κ.εκ.)	1 ποτήρι γάλα:	2,4 γρ
Γάλα άπαχο (0,2 γρ λίπος σε ένα ποτήρι γάλα 240 κ.εκ.)		
Γιαούρτι ημιαποβουτυρωμένο (5 γρ λίπος στα 220 γρ γιαούρτι)		
Γιαούρτι πλήρες (11 γρ λίπος στα 220 γρ γιαούρτι)		
Τυρόπιτες (σπιτικές) (2,7 γρ λίπος στο 1 κομμάτι 50 γρ)		
Παγωτό βανίλια (9,6 γρ λίπος στα 150 γρ παγωτό, 1 κύπελο)	100 γρ παγωτού:	6,4 γρ
Παγωτό σοκολάτα (9 γρ λίπος στα 150 γρ παγωτό, 1 κύπελο)		
Τυρί γραβιέρα (8,4 γρ λίπος στα 40 γρ τυρί)	30 γρ γραβιέρα:	6,3 γρ
Τυρί φέτα (5,6 γρ λίπος στα 40 γρ τυρί)		
Κεφαλοτύρι Κρήτης (7,2 γρ λίπος στα 40 γρ τυρί)		
Ανθότυρος Κρήτης (7,6 γρ λίπος στα 40 γρ τυρί)		
Τυρί edam (6,4 γρ λίπος στα 40 γρ τυρί)		
Τυρί gouda (7,6 γρ λίπος στα 40 γρ τυρί)		
Τυρί parmesan (7,2 γρ λίπος στα 40 γρ τυρί)		
Ψάρι		
Σαρδέλλες (0,5 γρ λίπος στα 100 γρ σαρδέλλες)	150 γρ σαρδέλλα:	0,7 γρ
Μαρίδες (0,2 γρ λίπος στα 120 γρ μαρίδες)		
Σαβρίδι (0,4 γρ λίπος στα 120 γρ σαβρίδια)		
Τόνος σε λάδι (0,7 γρ λίπος στα 120 γρ τόνο)		
Γαρίδες (0,2 γρ λίπος, σε 1 μερίδα, 120 γρ γαρίδες)		
Κρέας		
Αρνί (11,7 γρ λίπος στα 130 γρ αρνί)		
Χοιρινό χωρίς λίπος (1,8 γρ λίπος στα 130 γρ χοιρινό)		
Χοιρινό με λίπος (10,4 γρ λίπος στα 130 γρ χοιρινό)		

Σαλάμι (0,5 γρ λίπος σε 1 λεπτή φέτα 10 γρ)		
Λουκάνικα (13 γρ λίπος στα 100 γρ λουκάνικα)		
Μοσχάρι (10,4 γρ λίπος στα 130 γρ μοσχάρι)		
Χάμπουργκερ (60γρ ψωμί+120γρ μπιφτέκι+10γρ μαγιονέζα) (11,4 γρ λίπος σε 190 γρ χάμπουργκερ)		
Κοτόπουλο με δέρμα (3,7 γρ λίπος στα 125 γρ κοτόπουλο)	100 γρ κοτόπουλο:	3 γρ
Κουνέλι - μόνο κρέας χωρίς λίπος (3,7 γρ λίπος στα 125 γρ κουνέλι)		
Αυγό (2,1 γρ λίπος σε 1 αυγό 64 γρ)		
Μουσακάς (9 γρ λίπος στα 200 γρ μουσακά)		
Γαλοπούλα με δέρμα (4,2 γρ λίπος στα 125 γρ γαλοπούλα)		
<b>Γλυκά</b>		
Ντόνατς (7,3 γρ λίπος σε 1 απλό ντόνατς, 100 γρ)		
Λουκουμάδες από μαγαζί (3,9 γρ λίπος σε 1 μερίδα 150 γρ)		
Κρουασάν (8,5 γρ λίπος στα 80 γρ κρουασάν)		
Σοκολάτα γάλακτος (9,8 γρ λίπος στα 70 γρ σοκολάτα)		
Mars bar (5 γρ λίπος στα 50 γρ mars bar)		
Kit kat (6,3 γρ λίπος στα 45 γρ Kit kat)		
Μπισκότα σοκολάτας (16,7 γρ λίπος στα 100 γρ μπισκότα)		
Κουραμπιέδες με βούτυρο (5,2 γρ λίπος στον 1 κουραμπιέ, 40 γρ)		
<b>Διάφορα</b>		
Σουβλάκι με πίτα (65 γρ πίτα + 100 γρ γύρο + 100 γρ πατάτες) (13 γρ λίπος στο 1 σουβλάκι, 265 γρ)		
Μακαρόνια με τυρί (14 γρ λίπος στη 1 μερίδα, 250 γρ)		
Πίτσα με τυρί και ντομάτα (5,7 γρ λίπος στο 1/4 της πίτσας, 75 γρ)		
Τυρογαριδάκια (10,4 γρ λίπος στα 55 γρ τυρογαριδάκια)		
Πατατάκια τσιπς (μικρό σακουλάκι) (4,6 γρ λίπος στα 50 γρ πατατάκια)		
Ελαιόλαδο (0,7 γρ λίπος σε 1 κουταλιά σούπας, 15 γρ)		
Φοινικέλαιο (6,7 γρ λίπος σε 1 κουταλιά σούπας, 15 γρ)		
Αμύγδαλα (0,4 γρ λίπος στα 10 αμύγδαλα, 10 γρ)		
Καρύδια (0,7 γρ λίπος στα 10 καρύδια, 10 γρ)	4 καρύδια:	0,9 γρ
Φυστίκια (0,8 γρ λίπος στα 10 φυστίκια, 10 γρ)		

**ΣΥΝΟΛΟ**

**Κορεσμένο λίπος :19,7 γρ**

\_\_\_\_\_ γρ

**Αν στο ημερήσιο  
διαιτολόγιό σου, το  
κορεσμένο λίπος είναι  
μικρότερο από 30 γρ.**



**Αν στο ημερήσιο  
διαιτολόγιό σου, το  
κορεσμένο λίπος είναι  
μεγαλύτερο από 30 γρ.**



# ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Οι διαιτητικές ίνες είναι απαραίτητες στην καθημερινή διατροφή σου, γιατί βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Βοηθούν επίσης στην πρόληψη των χρόνιων ασθενειών του εντέρου (όπως ο καρκίνος του εντέρου) και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. **Οι ίνες στην καθημερινή διατροφή σου πρέπει να είναι πάνω από 20-25 γρ.**

*Σχεδιάσε ένα δικό σου ημερήσιο διαιτολόγιο που να περιέχει πάνω από 25 γρ. ινών ημερησίως. Η επιλογή των φαγητών να είναι από όλες τις κατηγορίες τροφίμων.*

<b>ΤΡΟΦΙΜΑ</b> (περιεκτικότητα σε ίνες)	<b>ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ</b>	<b>ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ</b> <b>ΗΜΕΡΗΣΙΟ</b> <b>ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ</b>
<b>Φρούτα</b>		
Αχλάδι (3,8 γρ ίνες στο 1 αχλάδι, 190 γρ)	1 αχλάδι: <b>2 γρ</b>	
Μπανάνα (3,7 γρ ίνες στη 1μπανάνα, 120 γρ)	1 μπανάνα: <b>3,1 γρ</b>	
Μήλο (6 γρ ίνες στο 1 μήλο, 190 γρ)		
Πορτοκάλι (3,6 γρ ίνες στο 1 πορτοκάλι, 200 γρ)		
Ξηρά σύκα (12,4 γρ ίνες στα 5 σύκα, 100 γρ)		
Σταφύλι (0,8 γρ ίνες στα 100 γρ σταφύλι)	100 γρ σταφύλια: <b>0,8 γρ</b>	
Ροδάκινο (2,3 γρ ίνες στα 100 γρ ροδάκινο)	1 ροδάκινο: <b>2,3 γρ</b>	
Φράουλες (2 γρ ίνες στα 100 γρ φράουλες)		
Βερύκοκα (1,9 γρ ίνες στα 100 γρ βερύκοκα)		
Πεπόνι (1,8 γρ ίνες σε 1 φέτα πεπόνι, 200 γρ)		
Καρπούζι (1,2 γρ ίνες σε 1 φέτα καρπούζι, 400 γρ)		
Κεράσια (1,5 γρ ίνες στα 100 γρ κεράσια)		
Σταφύδες (5,9 γρ ίνες στα 100 γρ σταφύδες)		
<b>Λαχανικά</b>		
Σπαράγγια (4,2 γρ ίνες στα 250 γρ σπαράγγια)		
Μαρούλι (2,6 γρ ίνες στα 200 γρ μαρούλι)		
Σπανάκι (9,7 γρ ίνες στα 250 γρ σπανάκι)		
Μπρόκολα (7,8 γρ ίνες στα 300 γρ μπρόκολα)	100 γρ μπρόκολα: <b>2,6 γρ</b>	
Καρότα (1,3 γρ ίνες στο 1 καρότο, 50 γρ)	50 γρ καρότα: <b>1,3 γρ</b>	
Κουνουπίδι (4,8 γρ ίνες στα 300 γρ κουνουπίδι)		
Πράσινα φασολάκια (7,5 γρ ίνες στα 250 γρ φασολάκια)		
Πατάτες ψητές με φλοιό (4 γρ ίνες στα 150 γρ πατάτες)	100 γρ πατάτες: <b>2,7 γρ</b>	
Τομάτες (1,9 γρ ίνες στα 150 γρ τομάτες)	50 γρ τομάτες: <b>0,7 γρ</b>	
Κρεμύδια (0,3 γρ ίνες στο 1 κρεμύδι, 20 γρ)		

Σκόρδο (0,2 γρ ίνες στο 1 σκόρδο, 50 γρ)		
Πράσσα (7 γρ ίνες στα 250 γρ πράσσα)		
Μανιτάρια (3 γρ ίνες στα 100 γρ μανιτάρια)		
Μπάμιες ( 10,2 γρ ίνες στα 250 γρ μπάμιες)		
Πιπεριές πράσινες (1,9 γρ ίνες σε 1 πιπεριά, 100 γρ)		
<b>Δημητριακά</b>		
Μαύρο ψωμί (2,4 γρ ίνες σε 1 φέτα ψωμί, 40 γρ)	100 γρ μαύρο ψωμί:	5,9 γρ
Ασπρο ψωμί (1,5 γρ ίνες σε 1 φέτα ψωμί, 40 γρ)		
Χόνδρος-αλεσμένο σιτάρι για πρωινό (12,9 γρ ίνες σε ½ φλυτζάνι χόνδρο, 150 γρ)	50 γρ χόνδρο:	4,3 γρ
Δημητριακά για πρωινό με πίτουρο (25,9 γρ ίνες στα 150 γρ δημητριακά)		
Δημητριακά χωρίς πίτουρο (5,1 γρ ίνες στα 150 γρ δημητριακά)		
Μακαρόνια (4,5 γρ ίνες στα 250 γρ, σε ρηχό πιάτο)	150 γρ μακαρόνια:	2,7 γρ
Ρύζι (Brown) (3,6 γρ ίνες σε 1 φλυτζάνι ρύζι, 240 γρ)		
Κρουασάν (2γρ ίνες σε 1 κρουασάν, 80 γρ)		
<b>Όσπρια</b>		
Φακές (17 γρ ίνες σε 1 μερίδα φακές, 350 γρ)	100 γρ φακές:	4,9 γρ
Φασόλια ξηρά (24 γρ ίνες σε 1 μερίδα φασόλια, 350 γρ)		
Ρεβύθια (17,8 γρ ίνες σε 1 μερίδα ρεβύθια, 350 γρ)		
Μπαρμπουνοφάσουλα (27 γρ ίνες σε 1 ρηχό πιάτο, 300 γρ)		
Αρακάς (9,4 γρ ίνες σε 1 ρηχό πιάτο αρακά, 200 γρ)		
<b>Διάφορα</b>		
Ελιές (1,2 γρ ίνες σε 6 μέτριες ελιές, 30 γρ)		
Αμύγδαλα (1,3 γρ ίνες στα 10 αμύγδαλα, 10 γρ)		
Καρύδια (1,8 γρ ίνες στα 10 καρύδια, 30 γρ)		
Φυστίκια (1,2 γρ ίνες στα 10 φυστίκια, 10 γρ)		

**ΣΥΝΟΛΟ**

**Ινες : 33,9 γρ**

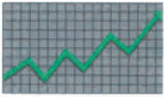
**γρ**

**Αν στο ημερήσιο  
δαιτολόγιό σου, οι ίνες είναι  
περισσότερο από 25 γρ.**

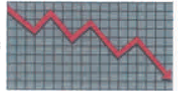


**Αν στο ημερήσιο  
δαιτολόγιό σου, οι ίνες  
είναι λιγότερο από 25 γρ.**





# ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΣΥΝΗΘΟΥΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ



Η καθημερινή σου διατροφή είναι **άριστη**, αν περιέχει τρόφιμα απ' όλες τις παρακάτω 5 (πέντε) κατηγορίες και στις μερίδες που αναγράφονται στην **"πράσινη περιοχή"**. Η διατροφή σου **δεν είναι ικανοποιητική** αν παίρνεις τις μερίδες που αναγράφονται στην **"πορτοκαλί περιοχή"** και **κακή** αν βρίσκεται στην **"κόκκινη περιοχή"**. Η διατροφή σου είναι επίσης **άριστη** αν δεν προστίθεται καθόλου αλάτι ούτε κατά το μαγείρεμα του φαγητού ούτε στο τραπέζι.

**Κάνε έλεγχο της διατροφής σου της προηγούμενης ημέρας** κατά διαστήματα (μία ή δύο φορές τον μήνα ή και συχνότερα). Αθροίσε τις μερίδες και αν δεν είσαι στην **"πράσινη περιοχή"** για όλες τις κατηγορίες τροφίμων, προσπάθησε να βελτιώσεις τη διατροφή σου.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΑΡΙΣΤΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΚΗ	ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ
<b>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ</b>	3 ΜΕΡΙΔΕΣ	2 ΜΕΡΙΔΕΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ	ΜΗΔΕΝ
1 μερίδα = 1 ποτήρι άπαχο γάλα 245 γρ. 1 μερίδα = 1 γιαούρτι άπαχο 245 γρ. 1 μερίδα = 30 γρ. τυρί				
<b>ΨΑΡΙ-ΚΡΕΑΣ-ΑΥΓΟ-ΟΣΠΡΙΑ</b>	2,1 - 3 ΜΕΡΙΔΕΣ	1 με 2 ΜΕΡΙΔΕΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ	ΜΗΔΕΝ
1 μερίδα = 30 γρ ψάρι 1 μερίδα = 30 γρ κρέας 1 μερίδα = 1 αυγό 50 γρ 1 μερίδα = 100 γρ μαγειρευμένα όσπρια				
<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ</b>	9 - 11 ΜΕΡΙΔΕΣ	5 - 9 ΜΕΡΙΔΕΣ	1 - 4 ΜΕΡΙΔΕΣ	ΚΑΤΩ ΑΠΟ 1 ΜΕΡΙΔΑ
1 μερίδα = 25 γρ ψωμί 1 μερίδα = 20 γρ δημητριακά για πρωινό 1 μερίδα = 50 γρ μαγειρευμένα μακαρόνια 1 μερίδα = 50 γρ πλάφι 1 μερίδα = 100 γρ αρακάς 1 μερίδα = 100 γρ πατάτες 1 μερίδα = 30 γρ πατάτες τσιπς 1 μερίδα = 50 γρ καλαμπόκι				
<b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	3 - 4 ΜΕΡΙΔΕΣ	2 ΜΕΡΙΔΕΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ	ΜΗΔΕΝ
1 μερίδα = 1 φλυτζάνι τσαγιού (100 γρ) 1 μερίδα = σπαράγγια 1 μερίδα = φασολάκια πράσινα 1 μερίδα = ραδίκια ή καρότα 1 μερίδα = μπρόκολο ή κουνουπίδι 1 μερίδα = μαρούλι ή λάχανο 1 μερίδα = ντομάτα ή πιπεριές 1 μερίδα = σπανάκι 1 μερίδα = μπάμιες ή μελιτζάνες				
<b>ΦΡΟΥΤΑ</b>	3-4 ΦΡΟΥΤΑ	2 ΦΡΟΥΤΑ	1 ΦΡΟΥΤΟ	ΜΗΔΕΝ
1 μερίδα = 1 πορτοκάλι (100 γρ) 1 μερίδα = 1 μήλο (80 γρ) 1 μερίδα = 120 γρ βερίκοκα 1 μερίδα = 60 γρ μανάνα 1 μερίδα = 15 γρ φρέσκα σύκα 1 μερίδα = 15 γρ ξηρά σύκα 1 μερίδα = 15 γρ σταφίδες 1 μερίδα = 30 γρ σταφύλια 1 μερίδα = 200 γρ πεπόνι ή καρπούζι				
<b>ΑΛΑΤΙ</b>	Δεν βάζεις αλάτι στο φαγητό. Αφαίρεσε 0 μονάδες	Βάζεις αλάτι μόνο στο μαγείρεμα. Αφαίρεσε 1 μονάδα	Βάζεις αλάτι στο πιάτο. Αφαίρεσε 2 μονάδες	Βάζεις στο μαγείρεμα και στο πιάτο. Αφαίρεσε 3 μονάδες
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	20 - 25 	12 - 19 	5 - 11 	0 - 4 



# ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΟΥ ΒΑΡΟΣ

Πως θα αποκτήσεις και θα διατηρήσεις το ιδανικό βάρος για την ηλικία και το φύλο σου;

Για να μπορέσεις να εκτιμήσεις αν το βάρος σου είναι κανονικό, πρέπει να βρεις το «Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)». Ο ΔΜΣ υπολογίζεται όταν διαιρέσουμε το βάρος του ατόμου (κιλά) δια του αναστήματός του (μέτρα) στο τετράγωνο. Αν π.χ. ένα αγόρι 12 χρονών ζυγίζει 38 κιλά και έχει ανάστημα 1,50 μέτρα, ο ΔΜΣ είναι:

$$\frac{38 \text{ k}}{1,50^2 \text{ μ}} = \frac{38}{2,25} = 16,8$$

Ο δείκτης αυτός μάζας σώματος είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια.

Όρια Δείκτη Μάζας Σώματος στα Παιδιά				
Κατώτερα και ανώτερα φυσιολογικά όρια του Δείκτη Μάζας Σώματος σε Αγόρια και Κορίτσια				
Ηλικία	Αγόρια		Κορίτσια	
	10η εκατ. θέση	90η εκατ. θέση	10η εκατ. θέση	90η εκατ. θέση
10 χρονών	16	19	15	19
10 ½ χρονών	16	19	15	19
11 χρονών	16	20	15	19
11 ½ χρονών	16	20	15	19
12 χρονών	16	20	16	20
12 ½ χρονών	16	20	16	20
13 χρονών	16	20	16	21

Οι τιμές αυτές υπολογίστηκαν από τα στοιχεία του National Center for Health Statistics του DHEW από το Health and Nutrition examination survey στις Η.Π.Α.

Υπολόγισε τώρα το δικό σου ΔΜΣ

Είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια ;









<b>ΔΜΣ κάτω από 16</b>	<b>πολύ χαμηλό βάρος</b>
<b>ΔΜΣ μεταξύ 16-20</b>	<b>φυσιολογικός</b>
<b>ΔΜΣ πάνω από 20</b>	<b>πολυ αυξημένο βάρος δηλ. παχυσαρκία</b>

# ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ



Διάβασε το παρακάτω μενού μιας ημέρας.  
Σκέψου τι αλλαγές θα μπορούσες να κάνεις για να γίνει το μενού πιο υγιεινό.  
Γράψε στο κενό χώρο δίπλα το δικό σου μενού.

	MENΟΥ	ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΜΕΝΟΥ
 <b>Πρωινό</b>	1 ποτήρι γάλα πλήρες 2 αυγά τηγανισμένα με βούτυρο 2 φέτες μπέικον 1 φέτα ψωμί με βούτυρο 1 κομμάτι κέικ	
 <b>Ενδιάμεσα</b>	1 κομμάτι τούρτα σοκολάτα	
 <b>Μεσημεριανό</b>	1 σουβλάκι αγορασμένο από σουβλατζίδικο Σαλάτα με μαγιονέζα Τυρί φέτα (μαλακό) Φρούτα	
 <b>Ενδιάμεσα</b>	1 κόκα κόλα 1 τσιχλόφουσκα	
 <b>Βραδινό</b>	2 μπριζόλες χοιρινές Τηγανητές πατάτες Παγωτό	
 <b>Πριν πάω να κοιμηθώ</b>	1 ποτήρι γάλα πλήρες με 2 κουταλιές κακάο με 2 κουταλιές ζάχαρη Δημητριακά με σοκολάτα και μέλι	

# ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ



Βλέπεις διαφημίσεις συνέχεια στην τηλεόραση, στα περιοδικά, στους δρόμους.  
Τα περισσότερα προϊόντα έχουν κάποια διαφήμιση και στο πακέτο τους.

Εδώ βλέπεις δύο διαφορετικούς χυμούς. Κοίταξε τη διαφήμιση για τον κάθε χυμό.



**Η ΔΡΟΣΙΑ ΣΤΟ  
ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΠΙΟ  
ΔΙΑΛΕΧΤΟ ΠΟΤΟ**

Όχι περισσότερο από  
10% χυμός φρούτων  
Όσο περισσότερο πίνεις  
τόσο περισσότερο σου αρέσει



**100% Φυσικός  
Χυμός Πορτοκάλι**

100% χυμός πορτοκάλι  
χωρίς ζάχαρη  
χωρίς συντηρητικά  
πίνεται δροσερό  
είναι απολαυστικό

## Τώρα απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις.

1. **Ποιο από τα δύο ποτά θ' αγοράζεις; Εξήγησε την απάντησή σου.**

.....  
.....  
.....

2. **Βρες τις « εντυπωσιακές » λέξεις που χρησιμοποιούν οι διαφημιστές για να τραβήξουν την προσοχή.**

.....  
.....  
.....

3. **Ποιο από τα δύο ποτά είναι πραγματικά χυμός φρούτου; Γιατί;**

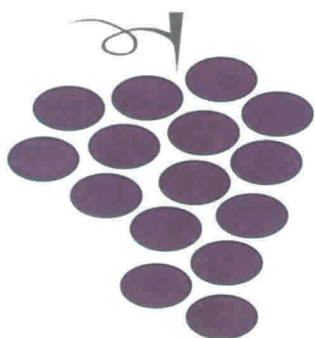
.....  
.....  
.....

# ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ



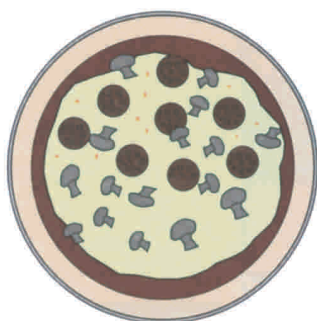
Παρακολούθησε τηλεόραση και γράψε οποιαδήποτε διαφήμιση δεις για φρούτα, λαχανικά, αλατισμένα φαγητά (πίτσα, χάμπουργκερ, πατατάκια, γαριδάκια, σαλάμι) και αναψυκτικά.

## Διαφημίσεις για φρούτα , λαχανικά



	Όνομα προϊόντων
1	
2	
3	
4	
5	

## Διαφημίσεις για αλατισμένα φαγητά



	Όνομα προϊόντων
1	
2	
3	
4	
5	

## Διαφημίσεις για αναψυκτικά



	Όνομα προϊόντων
1	
2	
3	
4	
5	

- ⇒ Για ποια κατηγορία είδες περισσότερες διαφημίσεις;
- ⇒ Γιατί νομίζεις ότι συμβαίνει αυτό;
- ⇒ Συζήτησε με το δάσκαλό σου στην τάξη.

# ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



Ο καπνός είναι μία βλαβερή ουσία. Αν καπνίζεις, τα δάκτυλά σου θα κιτρινίσουν, το δέρμα σου θα χαλάσει, το στόμα και τα ρούχα σου θα μυρίζουν άσχημα.

Γιατί τότε πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν ή αρχίζουν να καπνίζουν; Ίσως τους επηρεάζουν κάποιοι άλλοι ή νομίζουν ότι αν καπνίζουν είναι μέσα στη μόδα. Μπορείς να σκεφτείς και κάποιους άλλους λόγους;

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....

Αν γνωρίζεις, ζωγράφισε το σήμα που σημαίνει «**απαγορεύεται το κάπνισμα**». Αν δεν το ξέρεις, ζήτησε από το δάσκαλό σου να στο δείξει.



*Το ξέρεις ότι...*

⇒ εάν στο χώρο που βρίσκεσαι καπνίζουν οι άλλοι, καπνίζεις και εσύ μαζί τους. Αυτό ονομάζεται «**παθητικό κάπνισμα**».

### Σκέψου και γράψε τι θα έκανες στις παρακάτω δύο περιπτώσεις

- 1. Ένας φίλος/η σου σου προσφέρουν τσιγάρο. Τι θα του/της πεις;  
.....  
.....  
.....
  
- 2. Κάποιος στην οικογένειά σου καπνίζει. Νομίζεις ότι πρέπει να του μιλήσεις για την επίδραση του τσιγάρου στην υγεία; Εάν ναι, τι θα του πεις;  
.....  
.....  
.....

# ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΟΥΣΙΕΣ



## Τι ξέρεις γι' αυτές τις ουσίες ;

Συμπλήρωσε τις προτάσεις με τις λέξεις που υπάρχουν στο τετράγωνο.

1. Το γάλα προσφέρει \_\_\_\_\_ και \_\_\_\_\_ που χρειάζονται στον οργανισμό μας.
2. Τα οινοπνευματώδη ποτά είναι «κενά» τρόφιμα γιατί προσφέρουν στον οργανισμό μόνο \_\_\_\_\_ χωρίς άλλα \_\_\_\_\_.
3. Τα \_\_\_\_\_ μπορεί να οδηγήσουν στο θάνατο.
4. Ο καφές περιέχει \_\_\_\_\_ που μπορεί να προκαλέσει ταχυπαλμία.
5. Το κάπνισμα έχει συνδεθεί με τον \_\_\_\_\_.
6. Η βλαβερή ουσία που περιέχει το τσιγάρο ονομάζεται \_\_\_\_\_.

<b>νικοτίνη</b>	<b>ναρκωτικά</b>
θερμίδες	θρεπτικά συστατικά
<b>καφεΐνη</b>	πρωτεΐνες
<b>καρκίνο</b>	μέταλλα

## Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι προβλήματα μπορεί να προκαλέσει στον οργανισμό η υπερβολική λήψη αλκοολούχων ποτών;  
.....  
.....
2. Ποιες βλάβες προκαλούνται στον οργανισμό από τα ναρκωτικά;  
.....  
.....
3. Ποια προβλήματα προκαλεί ο καπνός στην καρδιά και στους πνεύμονες;  
.....  
.....

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ



Αερόβια άσκηση είναι κάθε μορφή έντονης δραστηριότητας που μας κάνει να λαχανιάζουμε και να ιδρώνουμε και έχει διάρκεια πάνω από 20 λεπτά.

Οι αερόβιες ασκήσεις βοηθούν πολύ στην αύξηση της δύναμης των μυών αλλά κυρίως δυναμώνουν την καρδιά και τους πνεύμονες.

**Ποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες είναι αερόβιες;**

Σημείωσε τις με ένα κύκλο.



κυνηγητό



ποδόσφαιρο



τηλεόραση



ποδήλατο



κολύμπι



ισορροπία



βάρη



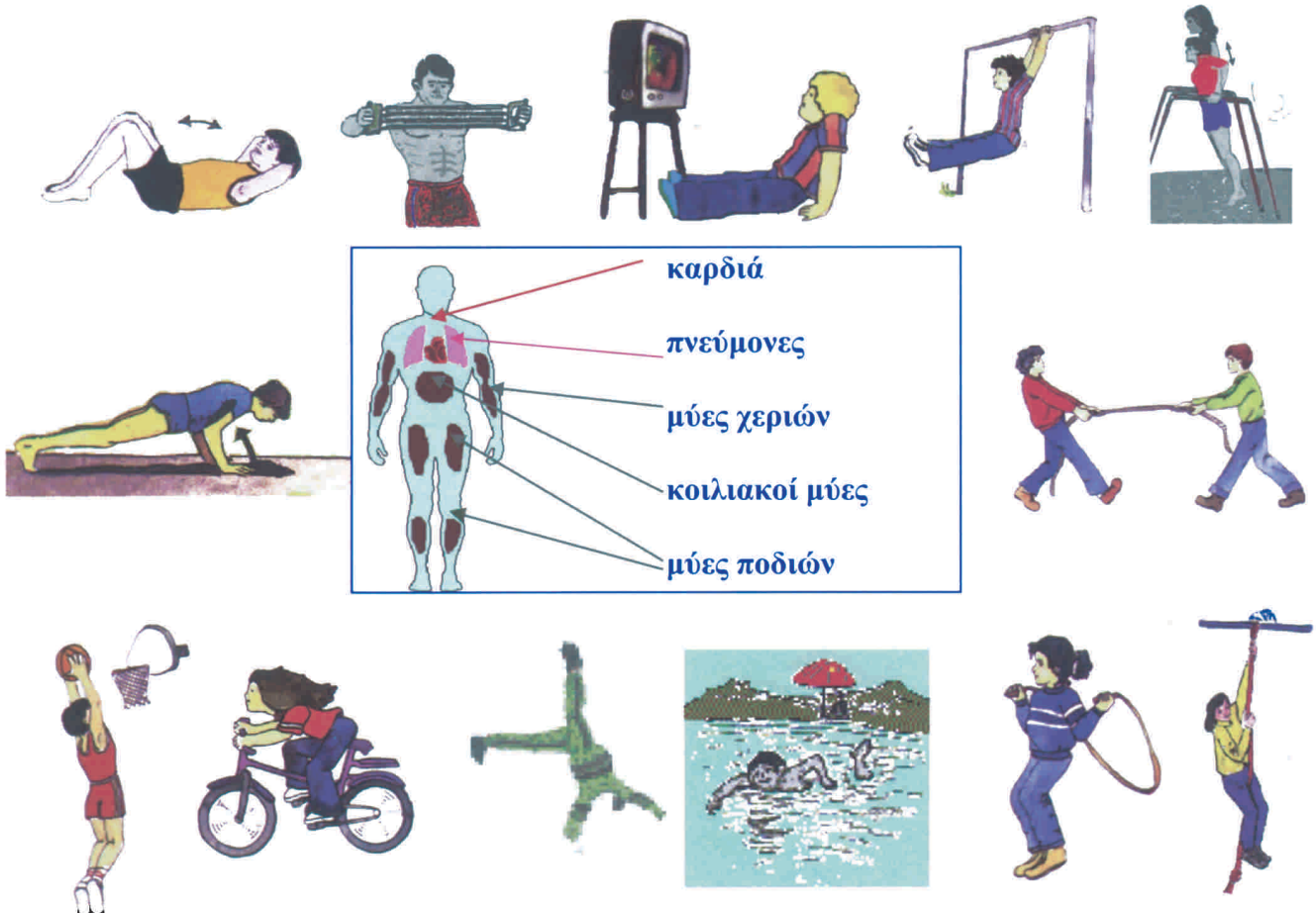
καθιστική εργασία



# ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Με ποιες δραστηριότητες μπορείς να βελτιώσεις τη φυσική κατάσταση διαφόρων οργάνων του σώματός σου;

Ένωσε με μία γραμμή τις δραστηριότητες που αντιστοιχούν σε κάθε όργανο.



**Ξέρω ότι ...**

- η άσκηση βοηθάει το σώμα μας να διατηρήσει τη φόρμα του.
- η άσκηση εμποδίζει την πνευματική διαύγεια.
- η γυμναστική και γενικότερα η φυσική δραστηριότητα, είναι απαραίτητες για τη διατήρηση του ιδανικού βάρους.
- το σκοινάκι βοηθά στην ανάπτυξη της δύναμης των χεριών.
- το τρέξιμο, το ποδήλατο και το κολύμπι, είναι καλές αερόβιες ασκήσεις.
- οι αερόβιες ασκήσεις πρέπει να γίνονται 3-4 φορές την εβδομάδα και να έχουν διάρκεια τουλάχιστον 20 λεπτά.
- οι έλξεις στο μονόζυγο βοηθούν στην ανάπτυξη της δύναμης των κοιλιακών μυών.

	σωστό	λάθος
• η άσκηση βοηθάει το σώμα μας να διατηρήσει τη φόρμα του.		
• η άσκηση εμποδίζει την πνευματική διαύγεια.		
• η γυμναστική και γενικότερα η φυσική δραστηριότητα, είναι απαραίτητες για τη διατήρηση του ιδανικού βάρους.		
• το σκοινάκι βοηθά στην ανάπτυξη της δύναμης των χεριών.		
• το τρέξιμο, το ποδήλατο και το κολύμπι, είναι καλές αερόβιες ασκήσεις.		
• οι αερόβιες ασκήσεις πρέπει να γίνονται 3-4 φορές την εβδομάδα και να έχουν διάρκεια τουλάχιστον 20 λεπτά.		
• οι έλξεις στο μονόζυγο βοηθούν στην ανάπτυξη της δύναμης των κοιλιακών μυών.		

# ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ



Μπορείς να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση;

Φτιάξε μόνος σου ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα εκγύμνασης. Διάλεξε ποιες δραστηριότητες είναι οι καταλληλότερες για να βελτιώσεις τα μέρη της φυσικής κατάστασης που σε ενδιαφέρουν.

Σημείωσε την ημέρα και τον χρόνο ανά ημέρα που θα ξοδέψεις σε κάθε δραστηριότητα.

Παράγοντες φυσικής κατάστασης που θέλεις να βελτιώσεις	Δραστηριότητες	Ημέρα						
		Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ

Έκανα όλο το πρόγραμμα που είχα σχεδιάσει							
Έκανα το μισό από το πρόγραμμα που σχεδίασα							
Δεν έκανα τίποτα							



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ**  
**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ**  
**ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**  
**ΛΕΥΚΩΣΙΑ**