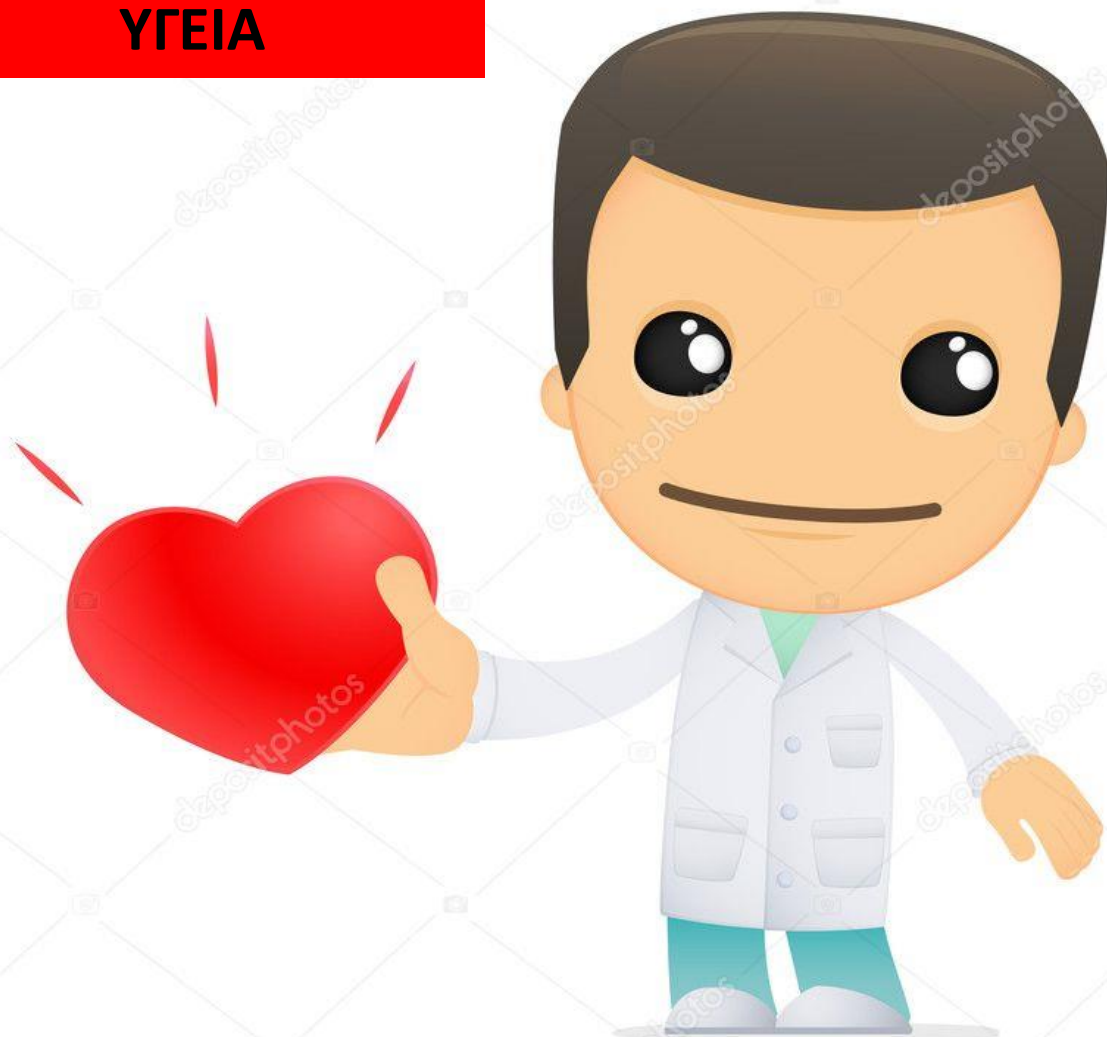


## Φυσική αγωγή. Μέρος 5

Η συγκεκριμένη παρουσίαση απευθύνεται σε όλους τους μαθητές του ΕΕΕΕΚ Καλλιθέας, στη διδασκαλία του μαθήματος φυσικής αγωγής, με κύριο θέμα τη σωστή διατροφή και άσκηση.

Η εκπαιδευτικός,  
Ρεβένα Φανή Π., ΠΕ11 Ειδικής Φυσικής  
Αγωγής

**ΥΓΕΙΑ**





# ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ ΜΕΓΑΛΩΝΩ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ





ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ ΘΑ ΕΧΩ...

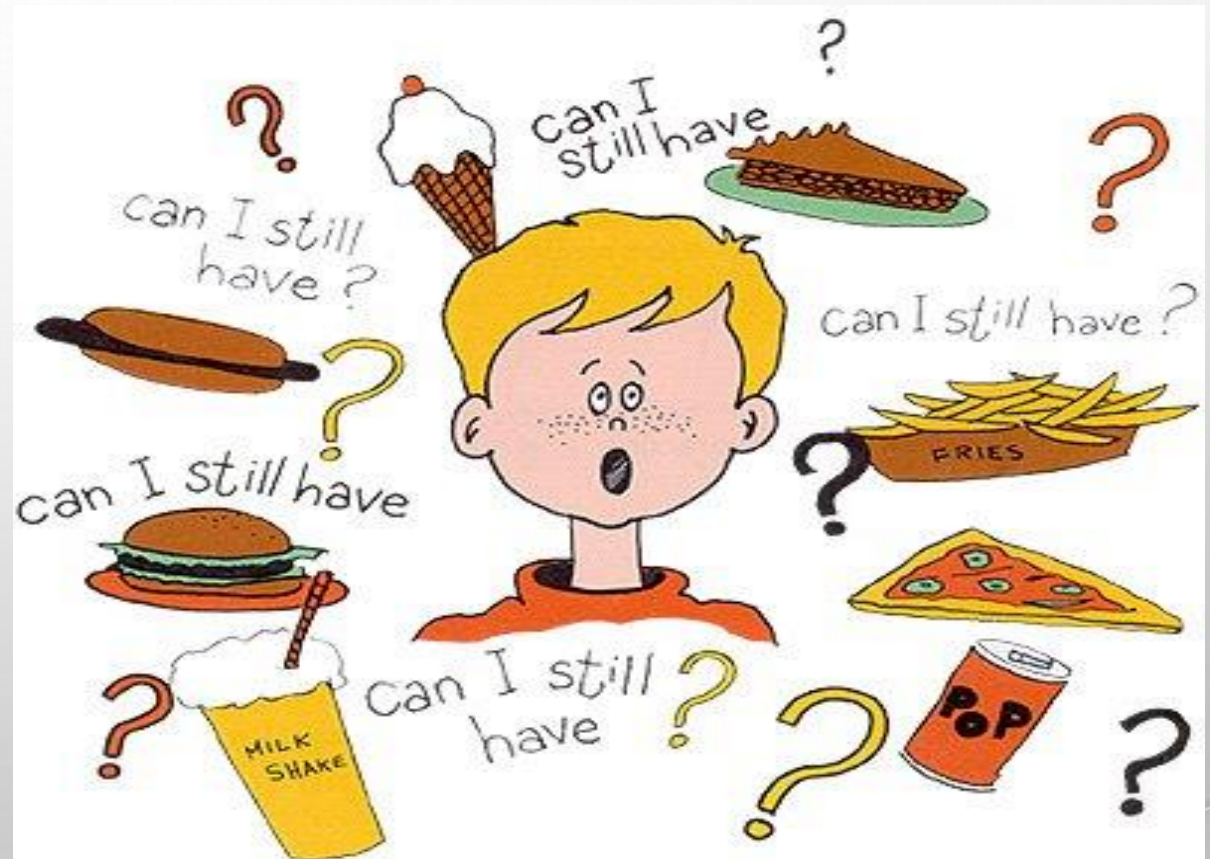


ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΥΨΟΣ

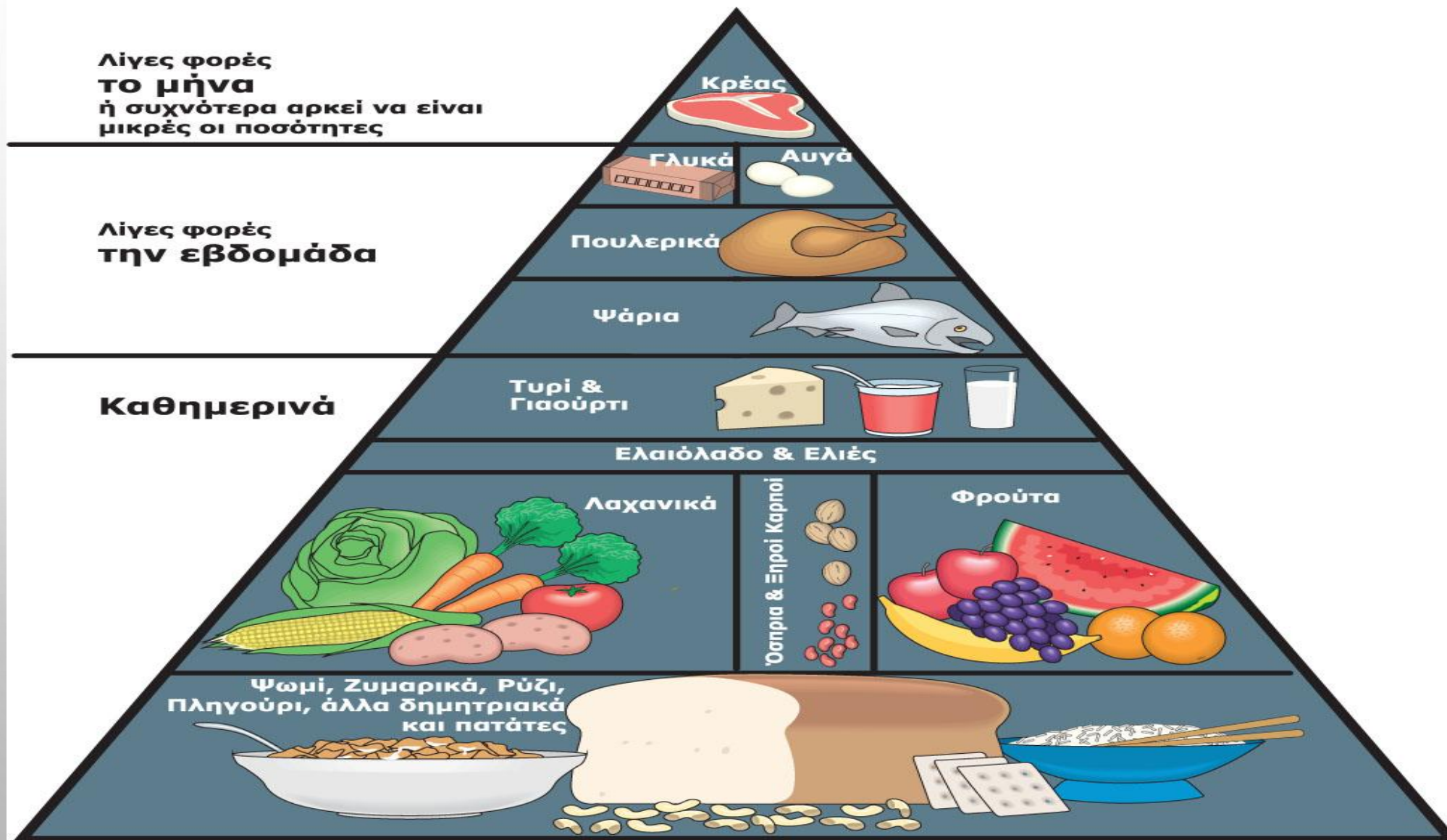


ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΒΑΡΟΣ

ΜΠΟΡΩ!!!

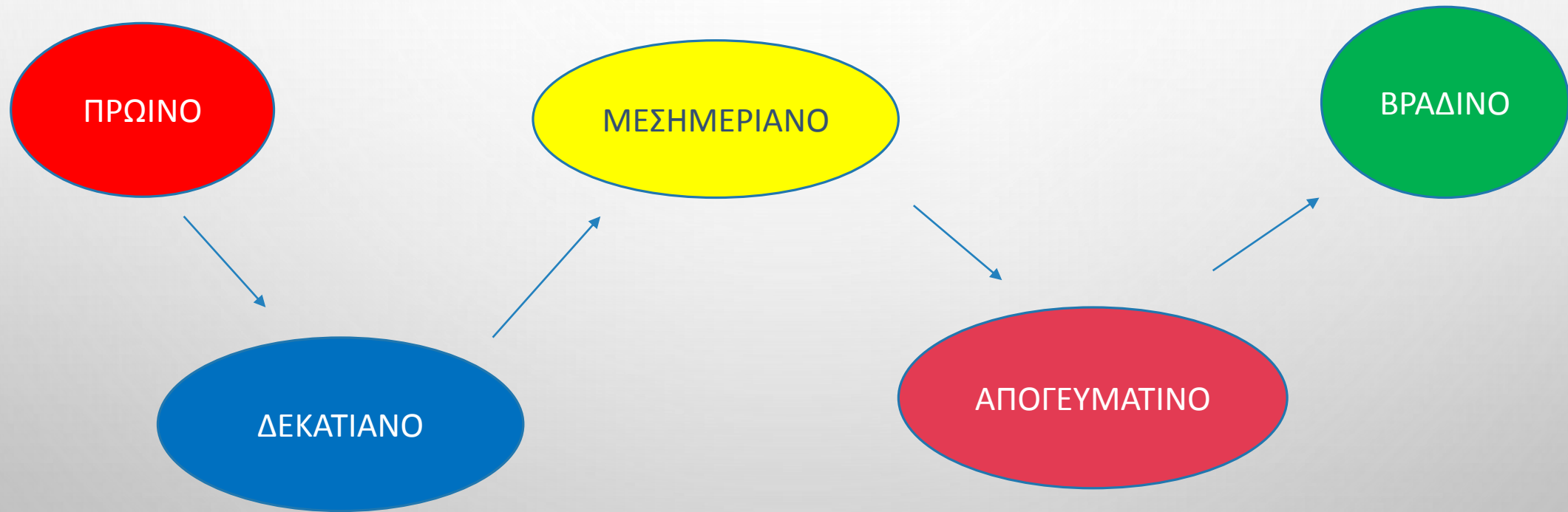


# ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ





# ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΥΧΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ





**ΤΡΩΩ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΣΩΣΤΑ  
ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ...**



**ΑΠΟ ΤΟ  
ΠΡΩΙΝΟ**

**ΓΙΑΤΙ Η ΚΑΛΗ ΜΕΡΑ  
ΑΠΌ ΤΟ ΠΡΩΙ  
ΦΑΙΝΕΤΑΙ!!!**



## ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΜΕ ΒΟΗΘΕΙ ΝΑ...

ΝΑ ΕΧΩ ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

ΝΑ ΕΧΩ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ  
ΒΡΑΔΙΝΟ ΥΠΝΟ

ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΝΑ ΕΧΩ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ  
ΒΑΡΟΣ

ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΥΓΙΗΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ  
ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΩ



Φυσικά!  
Αποτελείται από  
Δημητριακά  
+  
Φρούτα - Λαχανικά  
+  
Γαλακτομικά

Το ξέρεις ότι το  
ισορροπημένο  
πρωινό  
συνδυάζει  
τρόφιμα από 3  
ομάδες;





## ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



ΠΡΩΤΕΙΝΟΥΧΑ  
ΤΡΟΦΙΜΑ



ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ



**ΕΦΤΑΣΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ!!!**



**ΣΤΟ ΔΙΑΛΛΕΙΜΜΑ ΤΡΩΩ ΕΝΑ  
ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΞΗΣ ΟΜΑΔΕΣ  
ΤΡΟΦΙΜΩΝ**



**ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ**

Η΄

**ΦΡΟΥΤΑ-  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ**

Η΄

**ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ**

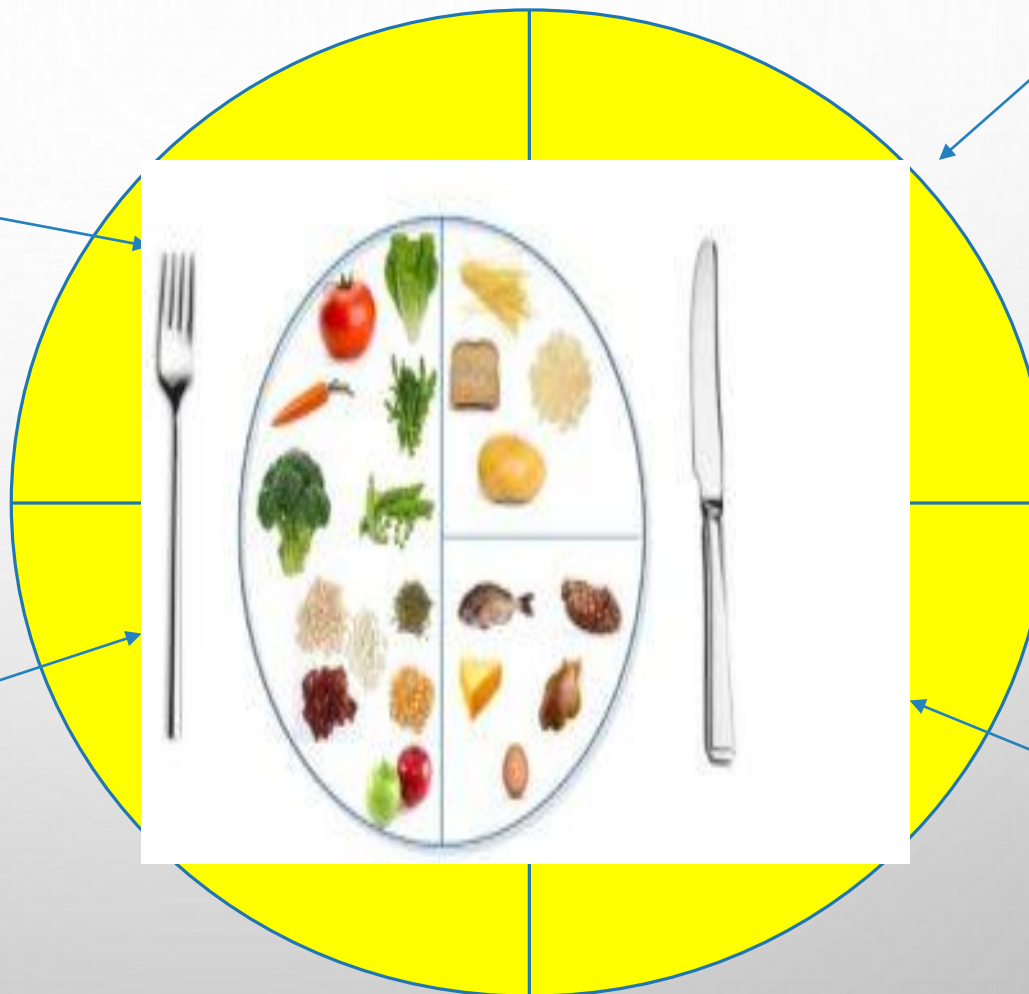


**ΓΥΡΝΩΝΤΑΣ ΣΠΙΤΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ  
ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΠΙΑΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ**



ΦΡΟΥΤΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΚΡΕΑΣ Η' ΚΑΙ  
ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ

# ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΠΙΑΤΟ

## Μεσημεριανό & Δείπνο



½ πιάτο σαλάτα ή λαχανικά [βραστά/σχάρας/φούρνου]

¼ πιάτο κρέας ή γαλοπούλα ή κοτόπουλο ή ψάρι ή τυρί ή αυγό ή γάλα ή γιαούρτι ή όσπρια

¼ πιάτο πατάτα ή ψωμί ή μακαρόνια ή ρύζι ή πλάσι ή κριθαράκι ή κους κους

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ  
ΝΑ ΦΑΜΕ ΓΙΑ  
ΣΝΑΚ ΤΟ  
ΑΠΟΓΕΥΜΑ;



ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ  
ΓΕΥΜΑ ΕΙΝΑΙ ΌΠΩΣ  
ΚΑΙ ΤΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ.  
ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΩ...

**ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ**

Η'

**ΦΡΟΥΤΑ-  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ**

Η'

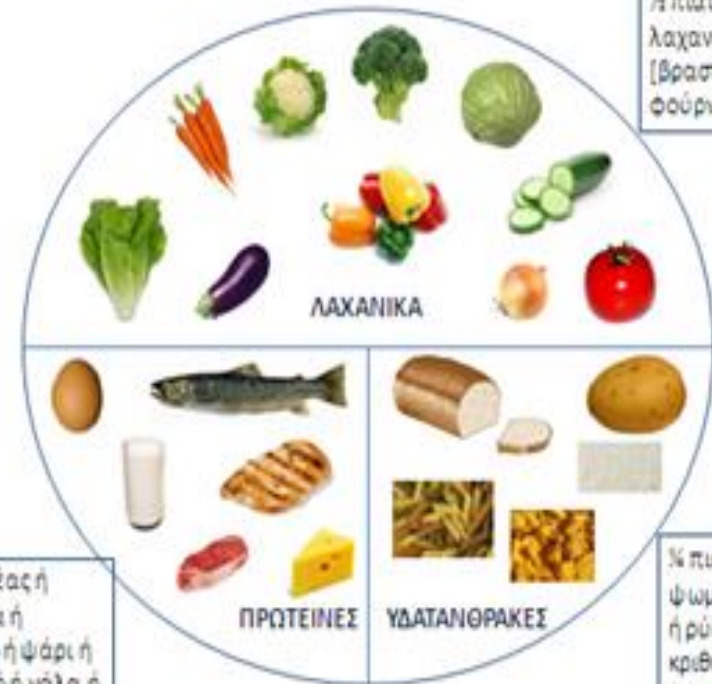
**ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ**



# ΒΡΑΔΙΝΟ ΠΙΑΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΌ ΤΙΣ ΙΔΙΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΌΠΩΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ



## Μεσημεριανό & Δείπνο



½ πιάτο σαλάτα ή λαχανικά [βραστά/σχάρας/φούρνου]

½ πιάτο κρέας ή γαλοπούλα ή κοτόπουλο ή ψάρι ή τυρί ή αυγό ή γάλα ή γιαούρτι ή όσπρια

½ πιάτο πατάτα ή ψωμί ή μακαρόνια ή ρύζι ή πλάφι ή κριθαράκι ή κουσ κουσ

# ΕΠΑΡΚΗΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

ΤΙ ΝΑ  
ΠΙΝΩ  
ΌΤΑΝ  
ΔΙΨΑΩ;

ΤΟ ΞΕΡΕΙΣ ΌΤΙ  
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ  
ΕΝΥΔΑΤΩΝΕΤΑΙ  
Ο  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΜΑΣ;



ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ  
ΠΙΝΕΙΣ ΠΟΛΥ  
ΝΕΡΟ, ΓΑΛΑ ΚΑΙ  
ΧΥΜΟΥΣ!!!



**ΌΤΑΝ ΔΕΝ ΠΙΝΩ ΑΡΚΕΤΑ**

**ΑΤΟΝΙΑ ΚΑΙ ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ**

**ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ ΚΑΙ ΖΑΛΑΔΑ**

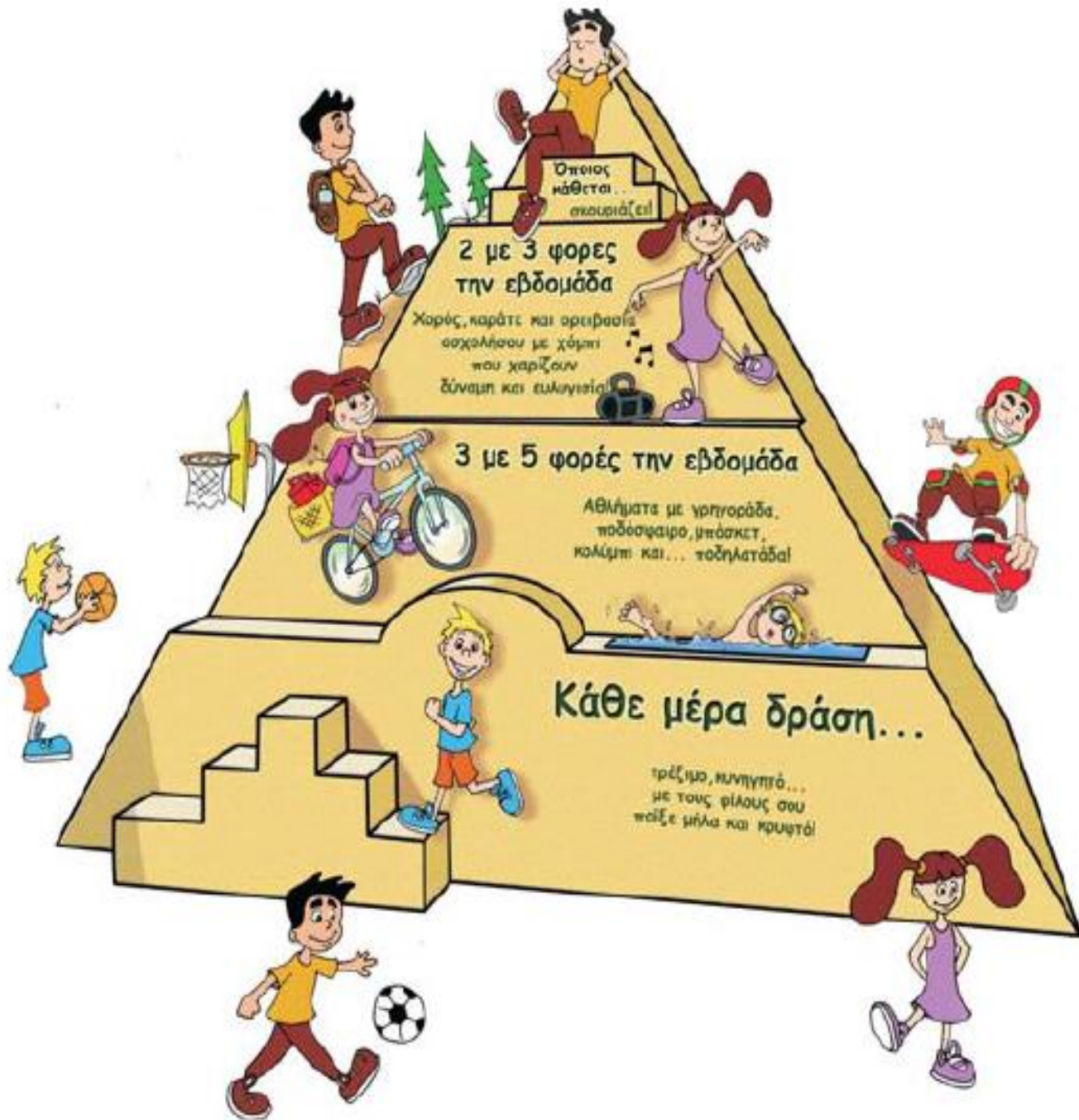
**ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟΣ**

**ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ**

**ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ - ΩΧΡΟΤΗΤΑ**







**ΣΩΜΑΤΙΚΗ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

ΚΑΙ ΕΜΕΝΑ  
ΜΕ ΒΟΗΘΑΕΙ  
ΝΑ ΚΑΝΩ  
ΦΙΛΟΥΣ,  
ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗ  
ΔΙΑΘΕΣΗ  
ΜΟΥ ΚΑΙ  
ΚΟΙΜΑΜΑΙ  
ΚΑΛΥΤΕΡΑ

ΕΜΕΝΑ  
ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ  
ΤΑ ΚΟΚΚΑΛΑ  
ΜΟΥ ΚΑΙ  
ΒΟΗΘΑΕΙ  
ΣΤΗΝ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗ  
ΤΟΥ  
ΣΩΜΑΤΟΣ  
ΜΟΥ

ΕΜΕΝΑ  
ΓΥΜΝΑΖΕΙ  
ΤΟΥΣ ΜΥΣ ΚΑΙ  
ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ  
ΜΟΥ

ΤΙ ΣΑΣ  
ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ Η  
ΑΘΛΗΤΙΚΗ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ;



ΜΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ  
ΑΣΚΗΣΗ ΕΧΟΥΜΕ ΜΙΑ ΥΓΙΗ ΚΑΙ  
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ





## LINK ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

➤ [ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ](#)

➤ [HTTP://WWW.ERT.GR/EIDISEIS/MONO-STO-ERTGR/PROGRAMMATA-DIATROFIS-STASCHOLIA-APOTOT-EVZIN/](http://www.ert.gr/eidiseis/mono-sto-ertgr/programmata-diatrofis-sta-scholia-apo-to-evzin/)