

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 1<sup>ου</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ «ΕΙΜΑΙ Ο,ΤΙ ΤΡΩΩ:Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ»

Συμμετέχοντες μαθητές/μαθήτριες από την Α΄ Τάξη:

Δάρα Κωσταντίνα  
Δέδες Γιάννης  
Καϊταλίδου Αναστασία  
Κουμάρ Αμπινάβ  
Κουμαράκου Χριστίνα  
Κουράση Κατερίνα  
Κοψαχείλη Γεωργία  
Κώστα Μαρία  
Μούλλα Χριστίνα  
Νικολοπούλου Γιούλη

Ντάρα Ελένη  
Παντελιά Μαρία  
Πηλιχός Γιάννης  
Πίνη Κατερίνα  
Πίνη Μαίρη  
Πίνης Νίκος  
Φίλη Ισιδώρα  
Φρατζόλης Ρωμανός  
Χαλκίδου Μαρία  
Χατζή Μαρία

Υπεύθυνες καθηγήτριες: Βλαχοπούλου Μαρία, Καλύβα Ελευθερία

**Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας «Είμαι ό,τι τρώω»  
Ερωτηματολόγιο  
Διατροφικές συνήθειες**

- 1. Τρώς πρωινό ;**  
α. Κάθε μέρα      β. Μερικές φορές      γ. Σπάνια      δ. Ποτέ
- 2. Τι προτιμάς για πρωινό ;**  
α. Γάλα      β. Δημητριακά      γ. Τοστ      δ. δεν τρώω πρωινό
- 3. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα ;**  
α. 2      β. 5      γ. 7      δ. περισσότερα
- 4. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, πόσες φορές τρώς γλυκά;**  
α. 2-3      β. 4-5      γ. 6      δ. κάθε μέρα
- 5. Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;**  
α. Πάντα      β. Συχνά      γ. Σπάνια      δ. Ποτέ
- 6. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια;**  
α. Καμία      β. Μία      γ. Δύο      δ. Περισσότερες
- 7. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας;**  
α. Καμία      β. Μία      γ. Δύο      δ. Περισσότερες
- 8. Ποσά φρούτα τρώς την ημέρα;**  
α. Κανένα      β. Ένα      γ. Δύο      δ. Περισσότερα
- 9. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς γρήγορο φαγητό (fast-food) ;**  
α. Καμία      β. Μία      γ. Δύο      δ. Περισσότερες
- 10. Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα;**  
α. Καμία      β. Μία      γ. Δύο      δ. Περισσότερες
- 11. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις ψάρι;**  
α. Καμία      β. Μία      γ. Δύο      δ. Περισσότερες
- 12. Κάνεις γυμναστική;**  
α. ναι      β. όχι      γ. μόνο στο σχολείο
- 13. Τι τρώς συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου;**  
α. Τίποτα      β. σνακ (τσιπς, μπισκότα)      γ. κάτι από το σπίτι (τοστ, φρούτα)      δ. αγοράζω κάτι από την καντίνα του σχολείου
- 14. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικά;**  
α. καμία      β. Μία-Δύο      γ. τέσσερις – πέντε      δ. Περισσότερες
- 15. Πόσα γεύματα κάνεις συνολικά κάθε μέρα;**

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ**

---

α. την αξία του πρωινού

β. τα ενδιάμεσα σνακ και πως αυτά επηρεάζουν το σωματικό βάρος

γ. τη σημασία της σωστής ενυδάτωσης στο σχολείο και τα πλεονεκτήματα-μειονεκτήματα διαφόρων ροφημάτων

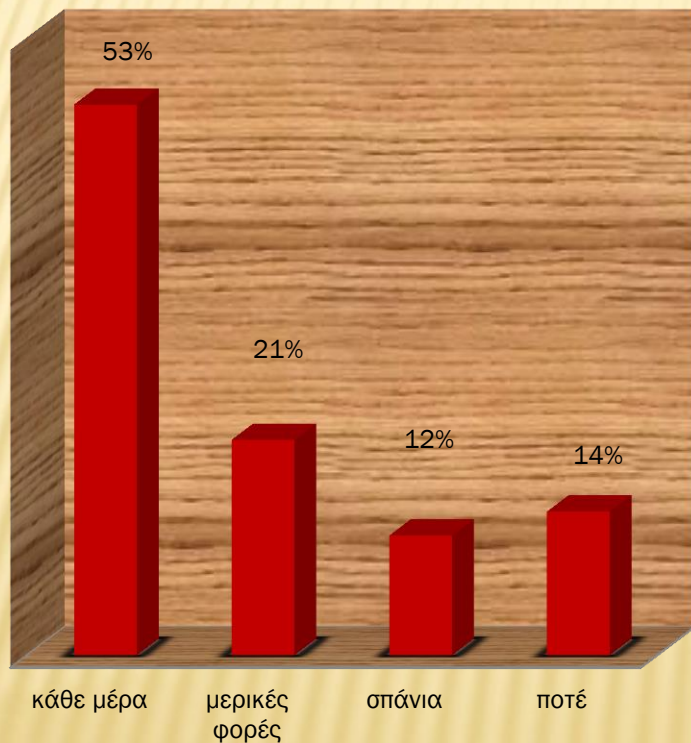
δ. τα οφέλη της σωματικής άσκησης

ε. τα πλεονεκτήματα των φρούτων και των λαχανικών ανάλογα με το χρώμα τους

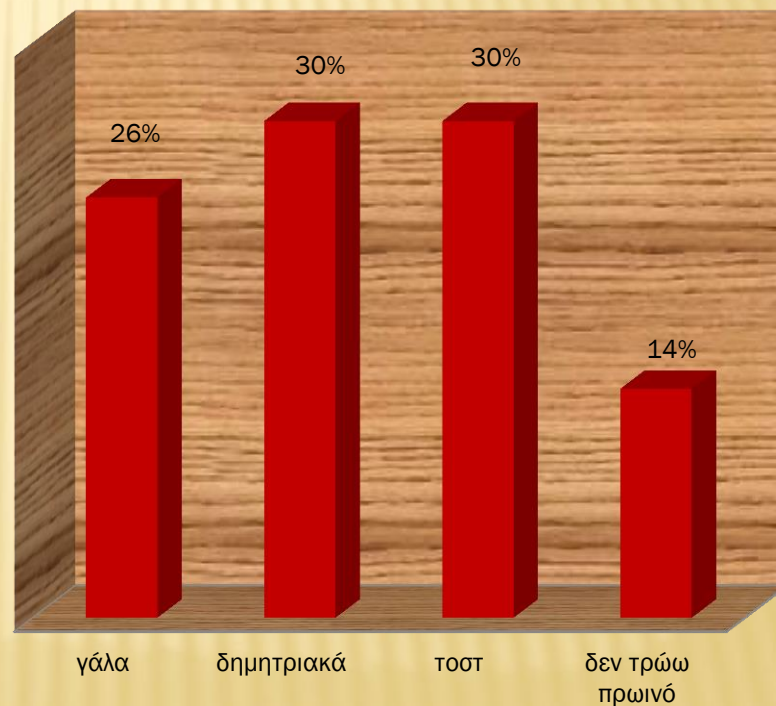
στ. το πως η σωστή διατροφή μπορεί να επηρεάσει τόσο το σώμα αλλά και το πνεύμα μας

# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Τρώς πρωινό;

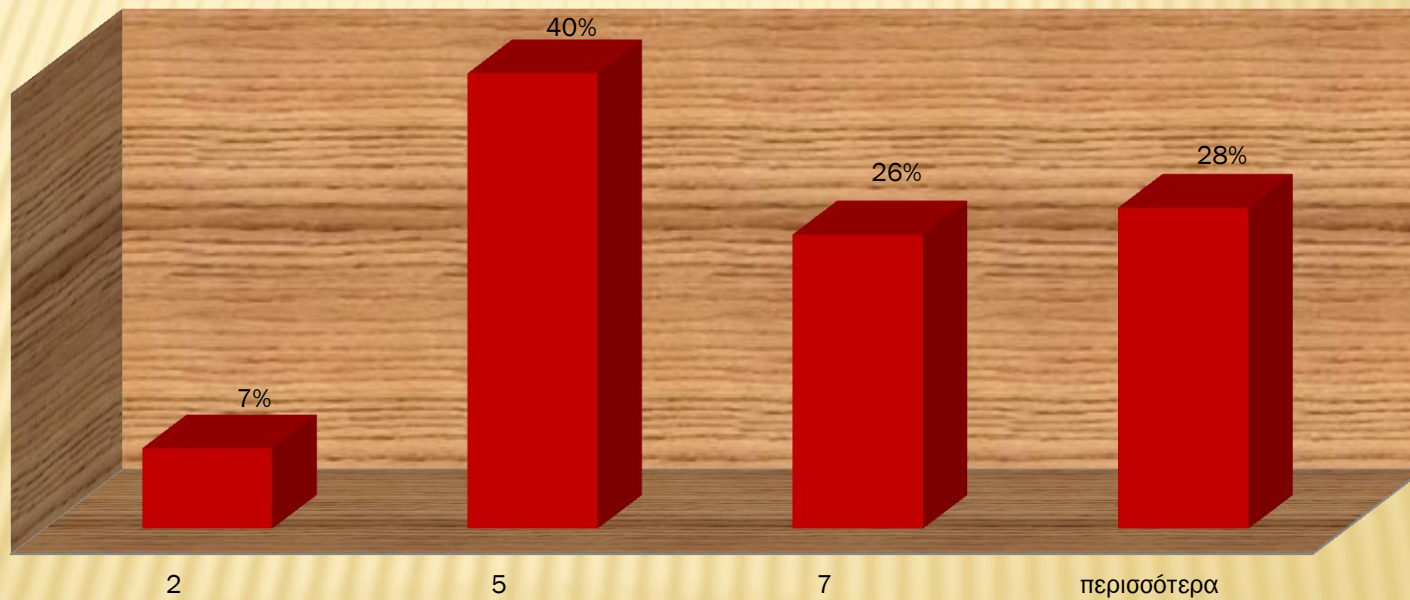


Τι προτιμάς για πρωινό;



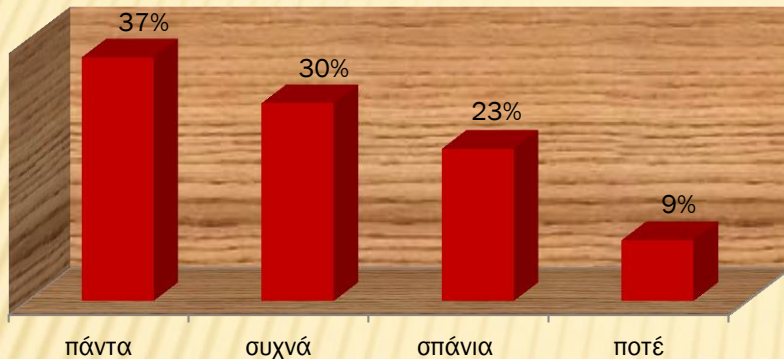
# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα;

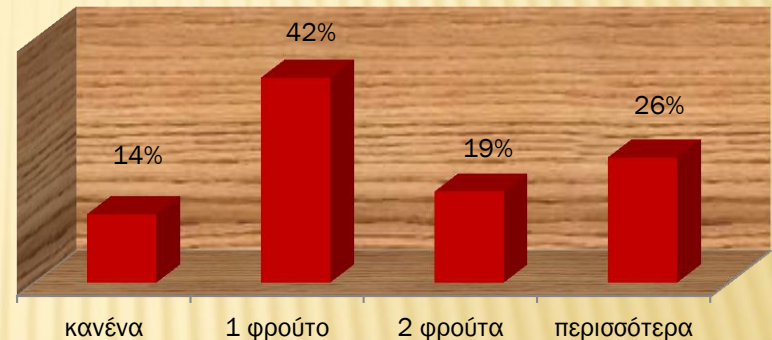


# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

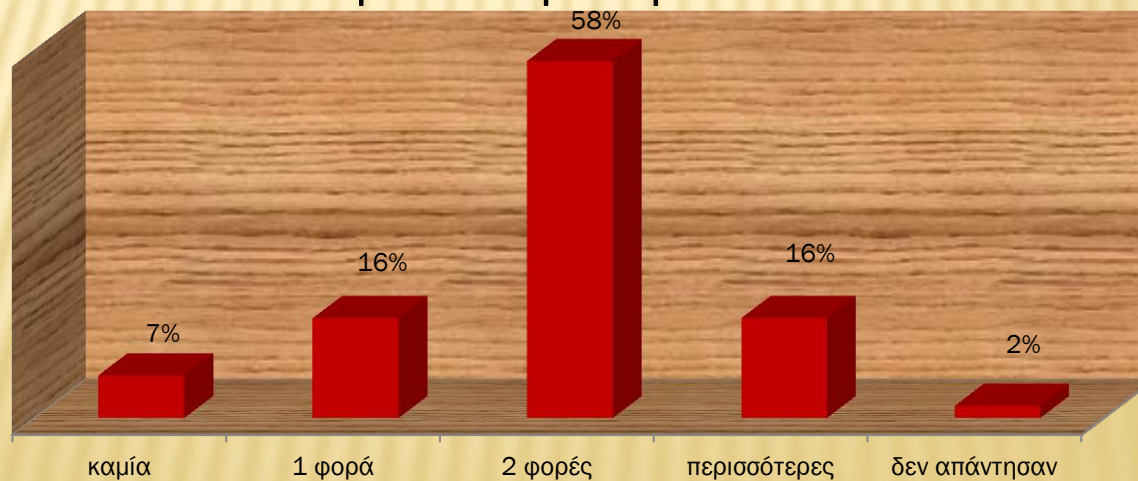
Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;



Πόσα φρούτα τρως την ημέρα;

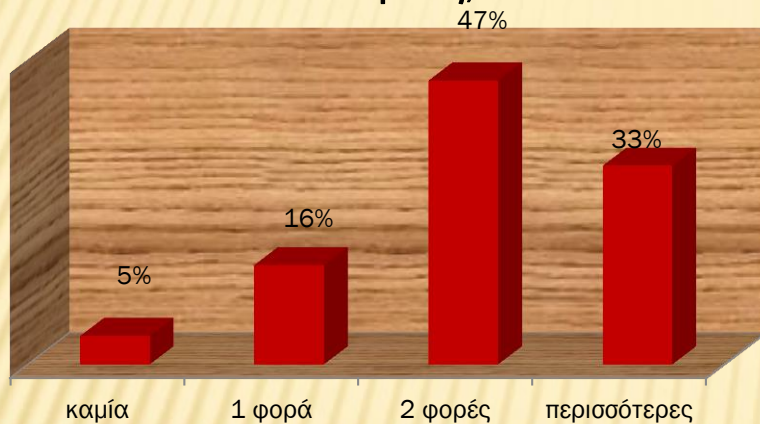


Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα

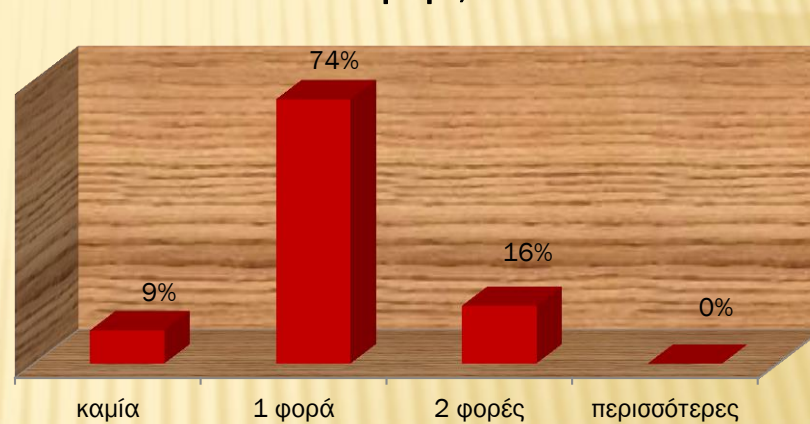


# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

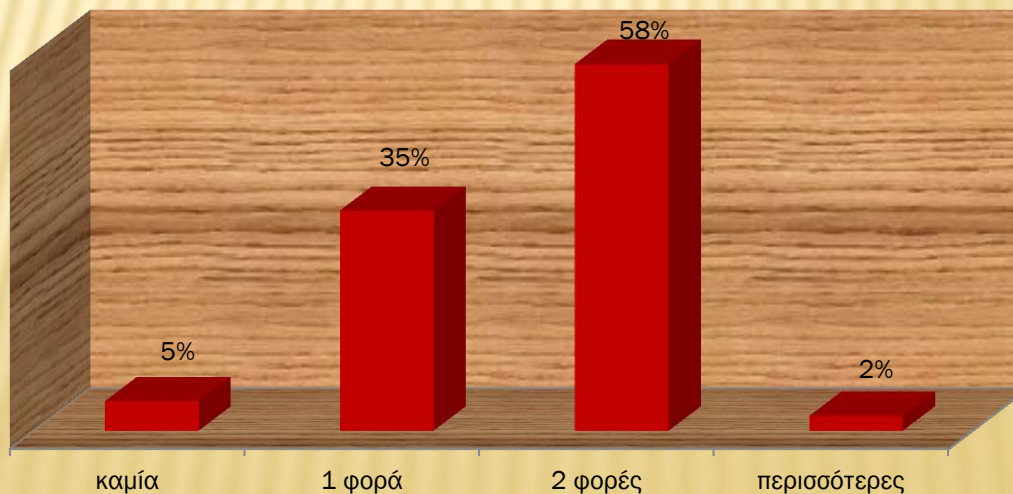
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;



Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις ψάρι;

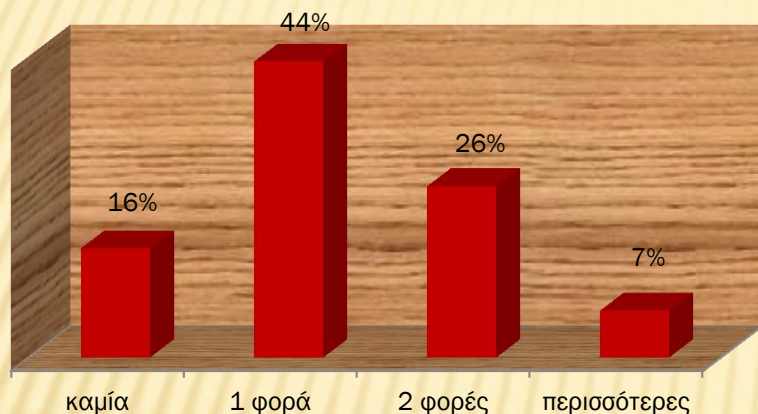


Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια;

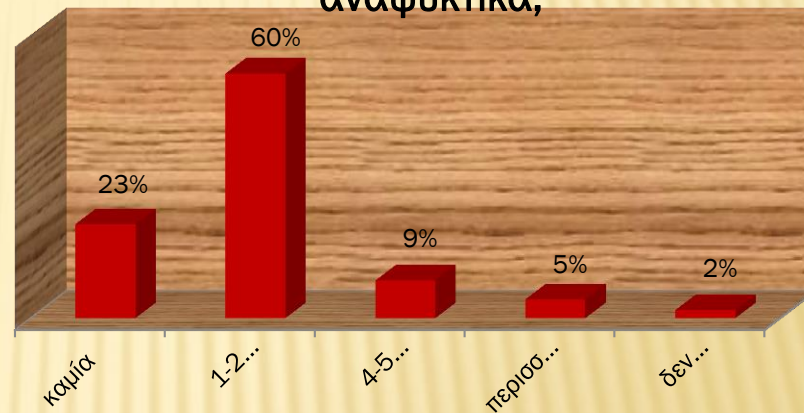


# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

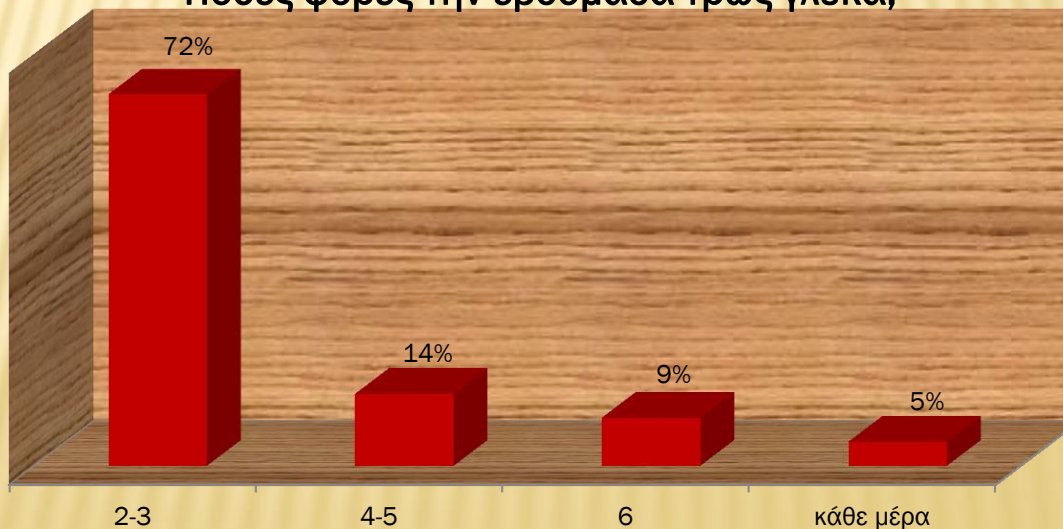
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γρήγορο φαγητό;



Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικά;



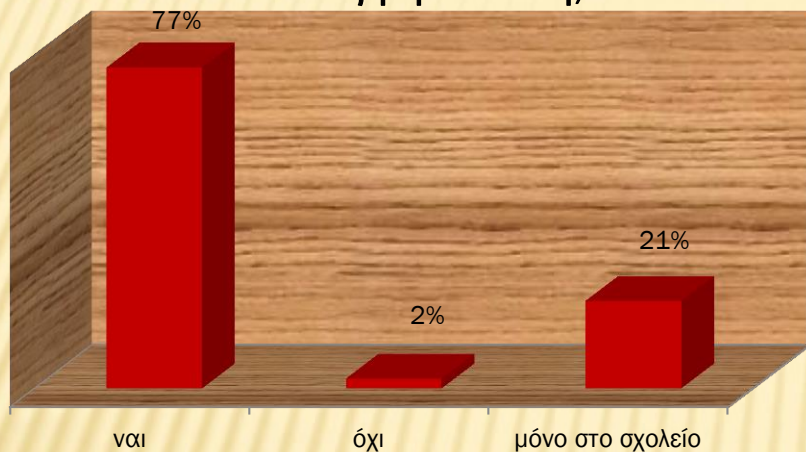
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γλυκά;





# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

## Κάνεις γυμναστική;



## Πόσα γεύματα κάνεις συνολικά την ημέρα;



## Τι τρως συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου;



# Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας



# Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας



# Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας





ΝΕΡΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ: 1 λίτρο νερό / 5-8 ποτήρια

«ΕΙΜΑΙ Ο,ΤΙ ΤΡΩΩ»

ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΝΕΡΟ ΤΙ ΑΛΛΟ ΕΝΥΔΑΤΩΝΕΙ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ:

- Γάλα
- Φυσικοί χυμοί φρούτων
- Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως φρούτα και λαχανικά

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Η ένταξη της σωματικής δραστηριότητας στην **καθημερινότητα** και η **αποφυγή ενός καθιστικού τρόπου ζωής** αποτελεί γενική σύσταση για όλα τα στάδια της ζωής, ιδίως όμως για την **παιδική και εφηβική ηλικία**, καθώς τα οφέλη της στη **σωματική, κοινωνική και ψυχική υγεία** είναι πολλά.

ΤΡΕΦΟΜΑΙ...ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΑ!

ΚΙΝΟΥΜΑΙ... ΤΑΚΤΙΚΑ!

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΑΙ ...ΣΩΣΤΑ!

Συμμετέχοντες μαθητές/μαθήτριες από την Α' Τάξη:

Κατερίνα Πίνη

Μαρία Κύνστα

Νίκος Πίνης

Μαρία Παντελιά

Χριστίνα Μούλλα

Ισιδώρα Φίλη

Γιάννος Πηλιχός

Χριστίνα Κουμαράκου

Μαίρη Πίνη

Αναστασία Καϊταλίδου

Γιάννης Δέδες

Γεωργία Κοψαχειλή

Μαρία Χαλκίδου

Γιούλη Νικολοπούλου

Ρωμανός Φρατζόλης

Κωνσταντίνα Δάρα

Αμπινάβ Κουμάρ

Ελένη Ντάρα

Κατερίνα Κουράς

Μαρία Χατζή



Υπεύθυνες καθηγήτριες: Βλαχοπούλου Μαρία, Καλύβα Ελευθερία

• Το κύριο στοιχείο για μια ισορροπημένη διατροφή είναι τα **μικρά και τακτικά γεύματα**.

• Το **πρωινό είναι η βάση** για να ξεκινήσει καλά η μέρα με πολύ ενέργεια και ζωντάνια για μια γεμάτη δραστηριότητες ημέρα. Θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από αρκετές ομάδες τροφίμων (π.χ 1 φρούτο, δημητριακά και γάλα).

• **Δεν πρέπει ποτέ να παραλείπουμε τα ενδιάμεσα γεύματα**, δηλαδή το δεκατιανό και το απογευματινό τα οποία πρέπει να αποτελούνται και αυτά από τρόφιμα όλων των ομάδων τροφίμων.

• Το **μεσημεριανό** είναι ένα από τα 3 κύρια γεύματα της ημέρας. Πρέπει να συμπεριλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων. Το πιάτο μας θα πρέπει να αποτελείται από: **Τα 2/4 του πιάτου μας από λαχανικά και φρούτα**, **το ¼ του πιάτου μας από τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες** και **το υπόλοιπο ¼ του πιάτου μας από τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες**.

• Το **βραδινό** θα πρέπει να είναι παρόμοιο σε περιεχόμενο με το μεσημεριανό αλλά σε **μικρότερη ποσότητα** καθώς θα είναι λιγότερες οι ώρες που θα έχουμε για την πέψη.

Καθημερινή προτεινόμενη ποσότητα

6 ποτήρια νερού



Κρασί με μέτρο



### Συχνότητα γευμάτων



---

**ΤΡΕΦΟΜΑΣΤΕ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΑ!**

**ΚΙΝΟΥΜΑΣΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ!**

**ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΑΣΤΕ ΣΩΣΤΑ!**



Ευχαριστούμε πολύ

**1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ**