

Τρώω υγιεινά, παίζω και γυμνάζομαι



ΣΤΟΧΕΥΩ

Ένα υγιές βάρος & ισορροπημένες συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας

● Η **εφηβεία** είναι η φάση της ζωής στην οποία οι περισσότεροι από εσάς βρίσκεστε σήμερα. Είναι η περίοδος κατά την οποία συμβαίνουν οι **αλλαγές** που μετατρέπουν το παιδί σε **ενήλικα**. Η διάρκεια της είναι περίπου **3 χρόνια**. Αρχίζει νωρίτερα στα **κορίτσια** κατά μέσο όρο στα 10 χρόνια (μπορεί ξεκινήσει το νωρίτερο στα 8 χρόνια και το αργότερο στα 12 χρόνια) ενώ στα **αγόρια** στα 12 χρόνια (μπορεί να ξεκινήσει το νωρίτερο στα 10 χρόνια και το αργότερο στα 14 χρόνια). Στα **κορίτσια** το πρώτο σημάδι της εφηβείας είναι η διόγκωση του στήθους, η εμφάνιση τριχοφυΐας και ο γρήγορος ρυθμός ανάπτυξης (ψηλώνουν απότομα) και για τα **αγόρια** η αύξηση του μεγέθους των γεννητικών οργάνων και η εμφάνιση τριχοφυΐας. Η γρήγορη ανάπτυξη στα αγόρια εμφανίζεται μετά το μέσον της εφηβείας. Η **εφηβεία ολοκληρώνεται** στα κορίτσια με την εμμηναρχή, δηλαδή με την έναρξη της εμμήνου ρύσεως (περιόδου), ενώ στα αγόρια με την εμφάνιση πυκνής τριχοφυΐας (γένια) στο πρόσωπο. Η εφηβεία ολοκληρώνεται στα κορίτσια κατά μέσο όρο στα 14-15 χρόνια και στα αγόρια στα 16-17 χρόνια, οπότε ολοκληρώνεται και η ανάπτυξη.

Η αλματώδης ανάπτυξη που παρατηρείται κατά την εφηβεία πρέπει να υποστηριχθεί με την **κατάλληλη διατροφή**, αλλά και συστηματική **σωματική δραστηριότητα** ώστε να μπορέσεις να πάρεις όλο το ύψος που είναι προγραμματισμένο στα γονίδια σου, να χτίσεις ένα γερό σκελετό και να αναπτύξεις τη μυϊκή σου μάζα.

Παράλληλα, μια ισορροπημένη διατροφή μαζί με αυξημένη σωματική δραστηριότητα μπορεί να σε βοηθήσει να ρυθμίσεις με επιτυχία το **σωματικό σου βάρος**, καθώς οι αλλαγές στο σώμα σου συνεπάγονται και αλλαγές στο βάρος σου, οι οποίες σε κάποιο βαθμό είναι απόλυτα φυσιολογικές.



Είναι καλό να αποφεύγεις τις αυστηρές δίαιτες αδυνατίσματος στην ηλικία σου, καθώς αυτές μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία σου και την ανάπτυξη σου. Σε περίπτωση που θες να μειώσεις το βάρος σου καλό είναι να απευθυνθείς σε κάποιο ειδικό.

Στη συνέχεια, ακολουθούν συμβουλές για τις πιο σημαντικές συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας για να έχεις:

- ✓ Σωστή ανάπτυξη.
- ✓ Καλύτερη διάθεση και ευεξία.
- ✓ Καλύτερο έλεγχο του βάρους και πρόληψη της παχυσαρκίας.
- ✓ Βελτιωμένη φυσική κατάσταση και αντοχή.

Στα αποτελέσματα που σου έχουμε στείλει μπορείς να πληροφορηθείς για το αν η αναλογία ύψους και βάρους σου είναι στα επιθυμητά όρια για την ηλικία σου!



ΧΤΙΖΩ

Δυνατό σώμα βάζοντας χερά θεμέλια με σωστή διατροφή και βιοματική δραστηριότητα



Οι Ομάδες τροφίμων στο πιάτο μου!

Όπως υπάρχουν διάφορες ομάδες στον αθλητισμό, έτσι και στη διατροφή υπάρχουν οι **ομάδες τροφίμων!** Ωστόσο, στη καθημερινή διατροφή σου είναι πολύ **σημαντικό να επιλέξεις παραπάνω από μία ομάδα**, ακόμα κι αν είσαι οπαδός μόνο μίας. Η ισορροπία και η ποικιλία στη διατροφή μας είναι **απαραίτητες**, καθώς με αυτό τον τρόπο εξασφαλίζεις την ενέργεια και όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που έχεις πραγματικά ανάγκη.

Κανένα τρόφιμο δεν παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε, ενώ οι ευεργετικές επιδράσεις κάποιου τροφίμου μπορεί να οφείλονται και σε συστατικά που ακόμα δεν έχουν ανακαλυφθεί. Για παράδειγμα, η ποικιλία στα φρούτα σε βοηθά να προσλαμβάνεις διαφορετικές βιταμίνες και άλλα θρεπτικά στοιχεία, κάποια από τα οποία μας είναι ακόμα άγνωστα αλλά ίσως πολύ απαραίτητα. Για να χτίσεις, λοιπόν, σωστά το σώμα σου **χρειάζεται να επιλέξεις τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων.**

Τα γλυκά και τα αναψυκτικά δεν αποτελούν απαραίτητα συστατικά της καθημερινής διατροφής, αλλά μπορείς να τα καταναλώνεις **ευκαιριακά** σε γιορτές και πάρτι με μέτρο!



Ομάδα δημητριακών: ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού (προτιμώνται τα προϊόντα ολικής άλεσης) και πατάτα



Ομάδα φρούτων



Ομάδα λαχανικών



Ομάδα γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων



Ομάδα κρέατος και οσπρίων: κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, όσπρια και αυγό



Ομάδα λίπους: ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί

Νερό: Πολύτιμο για τη ζωή!



● Το νερό είναι το ίδιο σημαντικό με το οξυγόνο για τη ζωή. Το σώμα μας χρειάζεται νερό σχεδόν για κάθε λειτουργία του.

Ο άνθρωπος μπορεί να επιβιώσει μέχρι 6 εβδομάδες χωρίς φαγητό, όμως χωρίς νερό, η επιβίωση είναι δυνατή μόνο για μερικές μέρες.

Το νερό είναι πολύτιμο γιατί:

- Αποτελεί το 50-70% του σωματικού μας βάρους και συμμετέχει σε πολλές λειτουργίες του οργανισμού μας.
- Ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος.
- Μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στα όργανα, στους ιστούς, στα κύτταρα.
- Υγραίνει τα μάτια, το στόμα, τις ρινικές κοιλότητες, τις αναπνευστικές οδούς.
- Αλκαλιάζει τα όργανα και τις αρθρώσεις και προστατεύει από τους κραδασμούς.
- Ενυδατώνει το δέρμα.

Αν δεν καταφέρνεις να πεις τα απαραίτητα ποτήρια νερό τότε:

- Προσπάθησε να έχεις πάντα κοντά σου νερό, στο σχολείο, όταν διαβάζεις ή παίζεις, έτσι ώστε να θυμάσαι να πίνεις.
- Αν θεωρείς τη γεύση του νερού ανιαρή, μπορείς να προσθέσεις μία φέτα λεμονιού ή πορτοκαλιού ή του αγαπημένου σου λαχανικού.
- Διάλεξε το αγαπημένο σου μπουκάλι ή ποτήρι σε όποιο χρώμα και σχήμα σου αρέσει και μη το μοιράζεσαι με κανένα.

Η ποσότητα του νερού που πρέπει να πίνεις την ημέρα εξαρτάται από πολλά πράγματα όπως η εξωτερική θερμοκρασία (ζέστη, κρύο), από το αν αθλείσαι ή όχι κ.ά.

Για την ηλικία σου καλό θα είναι να πίνεις τουλάχιστον 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα.



ΕΠΙΛΕΓΩ!

Το καλύτερο για το σώμα μου
και για το μυαλό μου!

Συμβουλές για «έξυπνα» γεύματα όλη την ημέρα !

● Είναι πολύ σημαντικό να κάνεις τουλάχιστον πέντε γεύματα μέσα στην ημέρα: τρία κύρια γεύματα (Πρωινό, Μεσημεριανό, Βραδινό) και δυο ενδιάμεσα γεύματα (Δεκατιανό, Απογευματινό), για να είσαι διαρκώς δυνατός/ή με γρήγορο μυαλό και σώμα! Έτσι η ποσότητα της τροφής θα καταμερίζεται σωστά σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, και δεν θα μένεις ποτέ νηστικός, καθώς θα φορτίζεις συνεχώς τις αποθήκες ενέργειας σου και δεν θα ξεμένεις από καύσιμα!

Προσέχοντας τις επιλογές σου και κάνοντας μικρές αλλαγές στη διατροφή σου, θα έχεις το καλύτερο «καύσιμο» για να λειτουργεί σωστά και αποδοτικά το σώμα σου, έτσι ώστε να τα καταφέρνεις με τις καθημερινές σου υποχρεώσεις, τα μαθήματα και τις σωματικές σου δραστηριότητες.



Πρωινό: Ξεκινάω την ημέρα μου με ενέργεια !

● Το πρωινό είναι **από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας**, αφού προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια και τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στο σώμα σου για να ξεκινήσει σωστά η ημέρα σου. Πρωινό είναι ό,τι καταναλώνεις **πριν ξεκινήσει η μέρα σου** ή **πριν μπεις στην τάξη** και μπορείς να το φας στο σπίτι, στο δρόμο για το σχολείο ή στο σχολείο πριν ξεκινήσει το μάθημα. Όμως, **ποιο είναι το σωστό πρωινό**; Σίγουρα, όχι ένα σκέτο ποτήρι γάλα ή ένα μεγάλο κομμάτι από την πίτσα που περίσσεψε χθες το βράδυ!

Η καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών σε βοηθά να έχεις:

- Γερά κόκαλα.
- Δυνατούς μύες και καρδιά.
- Καλή λειτουργία του εγκεφάλου.
- Καλή λειτουργία του μεταβολισμού σου.

Ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό περιλαμβάνει μία μερίδα από όλες τις παρακάτω ομάδες τροφίμων:

- ✓ Γάλα ή γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών.
- ✓ Ψωμί ή δημητριακά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης, μη επεξεργασμένα).
- ✓ Φρούτα (φρέσκα φρούτα ή φυσικός χυμός φρούτων, πλούσιος σε φυτικές ίνες).

Μερικές ιδέες για ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό είναι οι παρακάτω:

- ✓ Ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών με δημητριακά ολικής άλεσης και ένα μήλο.
- ✓ Μία φέτα ψωμί ολικής άλεσης με μία φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών και ένα φρέσκο φυσικό χυμό φρούτων.

Μέρα ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ



- Μεγαλύτερη ευστροφία.
- Αυξημένη ικανότητα μάθησης.
- Καλύτερη απόδοση στις εξετάσεις του σχολείου.
- Καλύτερος έλεγχος βάρους.
- Περισσότερη ενέργεια για κίνηση ή αθλητική απόδοση.

Μέρα ΧΩΡΙΣ ΠΡΩΙΝΟ



- Μεγαλύτερη κούραση.
- Μειωμένη συγκέντρωση και υπερκινητικότητα.
- Ανεξέλεγκτη πείνα και υπερκατανάλωση τροφών πλούσιων σε λίπος.

ΕΞΥΠΝΕΣ ΙΔΕΕΣ ΠΡΩΙΝΟΥ!!!



Αν δεν προλάβεις να φας κάτι στο σπίτι μπορείς να πάρεις μαζί σου κάτι από τα παρακάτω για να το φας πριν ξεκινήσει το μάθημα!

- Μία ατομική συσκευασία γάλακτος χαμηλών λιπαρών, ένα κουλούρι ολικής άλεσης και ένα μανταρίνι.
- Τοστ ολικής άλεσης με τυρί χαμηλών λιπαρών και ντομάτα.
- Μία ατομική συσκευασία γάλακτος χαμηλών λιπαρών με δύο κριτσίνια ολικής άλεσης και μία μπανάνα.

- ✓ Ένα κεσεδάκι γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με δημητριακά ολικής άλεσης και μία μπανάνα.
- ✓ Ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών με φρυγανιά ολικής άλεσης και λίγο μέλι.
- ✓ Μία φέτα ψωμί ολικής άλεσης με ένα αβγό βραστό και δύο μανταρίνια.





Διαλέγω «Έξυπνα» ενδιάμεσα γεύματα !

● Τα ενδιάμεσα γεύματα (**Δεκατιανό** και **Απογευματινό**) είναι πολύ σημαντικά για τη διατροφή σου, καθώς σου παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά μεταξύ των κύριων γευμάτων σου: του πρωινού, του μεσημεριανού και του βραδινού.

Τα αλμυρά ή γλυκά ενδιάμεσα γεύματα περιέχουν πολύ λίπος και ζάχαρη και ελάχιστες βιταμίνες, μέταλλα ή φυτικές ίνες, με αποτέλεσμα όχι μόνο να μην έχουν κάποιο όφελος για το σώμα σου ή την ανάπτυξή σου, αλλά αντίθετα μπορεί να προκαλέσουν την αύξηση του σωματικού σου βάρους και λίπους.

Έξυπνες επιλογές για ενδιάμεσα γεύματα είναι τα τρόφιμα που μπορούν να σε γεμίσουν **ενέργεια** και να συμπληρώσουν τη διατροφή σου με απαραίτητες **πρωτεΐνες, βιταμίνες και φυτικές ίνες**. Ένα «έξυπνο» ενδιάμεσο γεύμα αποτελείται είτε από μεμονωμένα τρόφιμα από τις ακόλουθες ομάδες τροφίμων (**μικρό «έξυπνο» ενδιάμεσο γεύμα**) είτε από συνδυασμούς τους (**μεγάλο «έξυπνο» ενδιάμεσο γεύμα**).

Ομάδες τροφίμων: **1.** Λαχανικά. **2.** Φρούτα. **3.** Δημητριακά (π.χ. ψωμί, μούσλι, δημητριακά πρωινού με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη). **4.** Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. τυρί, γιαούρτι). **5.** Διάφορα (π.χ. ξηροί καρποί, σουσάμι).

Μικρά ενδιάμεσα γεύματα

- Ένα μήλο ή ένα φρούτο εποχής.
- Ένα ποτήρι γάλα ή ένα γιαούρτι (χαμηλών λιπαρών).
- Μία χούφτα ξηροί καρποί ή ένα παστέλι.
- Ένα τραγανό λαχανικό (πχ. καρότο ή αγγούρι).
- Ένα κουλούρι ολικής άλεσης.

-
-

Μεγάλα ενδιάμεσα γεύματα

- Ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και ένα μήλο κομμένο σε κομμάτια.
- Ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών και μία μπανάνα χτυπημένη στο μίξερ (milk-shake).
- Ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με δημητριακά, μέλι ή ξηρούς καρπούς.
- Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και λίγο μέλι.
- Μία φέτα ψωμί ψωμί ολικής άλεσης και μία φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών και μία ντομάτα.
- Ένα τост ολικής άλεσης με τυρί χαμηλών λιπαρών και λαχανικά.

-
-



Θυμήσου να το πάρεις μαζί σου στο σχολείο!

Φτιάξε το δικό σου «έξυπνο» ενδιάμεσο γεύμα! Μεγάλο ή Μικρό!



Επίλεξε ένα **μεγάλο «έξυπνο»** ενδιάμεσο γεύμα όταν η **χρονική απόσταση** του πρωινού και του μεσημεριανού ή του μεσημεριανού και του βραδινού είναι **πολύ μεγάλη** ή όταν το τελευταίο κυρίως γεύμα σου **δεν είναι επαρκές!** Μπορείς να προσθέτεις ευκαιριακά, για ποικιλία στη γεύση λίγο **βούτυρο** ή **μαργαρίνη** ή **ξηρούς καρπούς**.

Ισορροπημένο πιάτο μεσημεριανού ή βραδινού γεύματος



Λίγο Ελαιόλαδο

Κρέας & Όσπρια
ή/και Γαλακτοκομικά

Λαχανικά

Δημητριακά

Φρούτα

● Στο παραπάνω πιάτο μπορείς να πάρεις πληροφορίες για την **ποικιλία και ποσότητα** που είναι καλό να έχεις στο πιάτο σου από κάθε ομάδα τροφίμων για το μεσημεριανό ή βραδινό σου γεύμα. Για παράδειγμα, μερικά πιάτα χορταστικά και νόστιμα είναι τα παραδίπλα! Γράψε και το δικό σου αγαπημένο φαγητό!

Καλές επιλογές όταν τρώτε έξω ή παραγγέλνετε στο σπίτι

● Η κατανάλωση τροφών από φαστ φουντ ή σουβλατζίδικο ή πιτσαρία είναι πολύ συχνή στα παιδιά της ηλικίας σου και συνήθως σχετίζεται με **αυξημένο βάρος, αυξημένη πρόσληψη κορεσμένου λίπους και αλατιού**. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν επιλογές που είναι πιο **θρεπτικές** αλλά το ίδιο **νόστιμες** και **χορταστικές**:

- Δοκίμασε σάντουιτς ή πιάτο με λαχανικά ή ακόμα και зуμαρικά (μακαρόνια, πένες, βίδες) με κόκκινη σάλτσα.
- Ρώτησε ή αναζήτησε τις θερμίδες του γεύματος σου. Σε πολλά ταχυφαγεία (fast food) τις έχουν υπολογίσει και τις έχουν αναρτημένες σε πίνακες ή σε έντυπα.

Ο Μ Α Δ Α Τ Ρ Ο Φ Ι Μ Ω Ν

Γεύμα	Δημητριακά	Κρέας & Όσπρια ή/και Γαλακτοκομικά	Λαχανικά	Φρούτο
1°	Ρύζι βραστό	Μοσχαράκι κοκκινιστό	Σαλάτα πράσινη	Δύο μανταρίνια
2°	Ψωμί	αυγό ή τυρί	Αγγουροντομάτα	Ένα μήλο
3°	Πατάτα βραστή	Ψάρι ψητό ή βραστό	Βραστό μπρόκολο ή καρότα	Μία μπανάνα
4°	Ψωμί	Φακές με τυρί	Πιπεριά Φλωρίνης	Ένα πορτοκάλι
5°	Μακαρόνια	Κιμάς με λίγο τυρί	Σαλάτα λάχανο/ καρότο	
6°				
7°				

- Μην σε ξεγελάνε οι προσφορές των ταχυφαγείων (fast food) για μεγάλο μενού.
- Μοιράσου την πίτσα με την παρέα σου! Προτίμησε λεπτή ζύμη, χωρίς πολλά αλλαντικά, προσθέτοντας ένα μόνο είδος (ένα είδος αλλαντικού ή κρέατος, ένα είδος τυριού και πολλά είδη λαχανικών).

✓ Το σουβλάκι με αλάδωτη πίτα χωρίς πατάτες είναι μια καλή επιλογή. Προτίμησε πιο συχνά το κοτόπουλο με μαρούλι / ντομάτα και γιαούρτι αντί για σως.

✓ Η κρέπα με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά είναι μια καλή λύση.

✓ Η μπαγκέτα ολικής άλεσης με φέτα / ντομάτα / ελιές δίνει πολύ ενέργεια και περιέχει λίγο λίπος.

✓ Το σάντουιτς με τόνο / καρότο / μαρούλι / καλαμπόκι είναι πολύ υγιεινό, αρκεί να αποφύγεις τη μαγιονέζα.



- ✓ Η πολύσπορη μπαγκέτα με γαλοπούλα / τυρί κρέμα άπαχο ή cottage / ντομάτα είναι ένα πολύ ισορροπημένο γεύμα.
- ✓ Η πίτσα μαργαρίτα με λαχανικά / ντομάτα και τυρί χαμηλό σε λιπαρά σου δίνει ενέργεια χωρίς να σε βαραίνει ιδιαίτερα.



- ✓ Η σαλάτα του Καίσαρα με κοτόπουλο / τυρί χαμηλών λιπαρών / ανάμικτα λαχανικά και λίγο ντρέσινγκ (περίπου 1 κουταλιά σούπας) είναι ένα πλήρες γεύμα με αρκετή πρωτεΐνη, φυτικές ίνες και βιταμίνες.



ΧΤΙΖΩ

Βάλε τη σωματική δραστηριότητα στη ζωή σου!

● Η καθημερινή **σωματική δραστηριότητα** σε βοηθά να έχεις καλύτερη **διάθεση, αντοχή και δύναμη**, αλλά κυρίως μπορείς να χτίσεις ένα γερό σκελετό, να αναπτύξεις τη μυϊκή σου μάζα και να μην έχεις περιττό λίπος. Χρειάζεσαι **τουλάχιστον 60 λεπτά άσκηση κάθε μέρα** για να είσαι υγιής και να έχεις το επιθυμητό βάρος. Επίσης έχει αποδειχθεί ότι μετά από μια ήπια άσκηση (π.χ. μετά από έναν περίπατο) η **πνευματική απόδοσή** σου αυξάνεται σημαντικά. Η **ένταση** της άσκησης έχει σημασία, αλλά δεν είναι το παν! Μπορείς εσύ να ελέγξεις την ένταση της άσκησης που κάνεις βαθμολογώντας τη δυσκολία της από το **1** έως το **10**. Αν ο βαθμός που έβαλες είναι τουλάχιστον **5-6**, τότε η άσκηση έχει το καλύτερο αποτέλεσμα στη φυσική κατάσταση και στην υγεία σου. Αν ο βαθμός που έβαλες είναι χαμηλότερος, πάλι κερδίζεις, γιατί ακόμα και η ήπια άσκηση βελτιώνει την υγεία και είναι σημαντικό να την κάνεις. Προσπάθησε σταδιακά να ανεβάσεις την ένταση στο **5-6**.

Παρ' όλα αυτά τα περισσότερα παιδιά της ηλικίας σου δεν καταφέρνουν να πετύχουν το στόχο της έντασης και της διάρκειας της άσκησης καθημερινά. Αντίθετα, κάθονται μπροστά στην τηλεόραση ή στον ηλεκτρονικό υπολογιστή παραπάνω από 60 συνεχόμενα λεπτά. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να καταναλώνουν συχνά μεγαλύτερη ποσότητα τροφής αλλά και να χάνουν πολύτιμο χρόνο από το παιχνίδι ή/ και την παρέα με του φίλους τους.



- **Μην ξεχνάς** ότι η καθημερινή σωματική δραστηριότητα είναι παντού!
 - Στο σχολείο
 - Στο γήπεδο
 - Στο σπίτι
 - Με φίλους
 - Στο δρόμο
 - Με την οικογένεια
 - Στο πάρκο
 - Στη θάλασσα και στο βουνό
- **ΟΧΙ στον καναπέ, στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή.**

- Θυμήσου ότι τα **60 λεπτά άσκησης** που χρειάζεσαι την ημέρα δεν είναι απαραίτητο να είναι συνεχόμενα. Πρόσθεσε χρόνο σωματικής δραστηριότητας σε κάθε ευκαιρία! Θα εκπλαγείς από το αποτέλεσμα στην εμφάνισή σου, στη διάθεσή σου, στην υγεία σου, ακόμα και στη σχολική σου απόδοση!

Αύξησε τη σωματική σου δραστηριότητα... Μπορείς!

- Για να αυξήσεις τη σωματική σου δραστηριότητα δεν είναι ανάγκη να γραφτείς στο γυμναστήριο ή σε κάποιο άθλημα. Υπάρχουν πολύ «μικρά» πράγματα που μπορείς να κάνεις για να αυξήσεις τη σωματική σου δραστηριότητα:
 - ✓ Βγες μια βόλτα στο πάρκο με τους φίλους σου, πάρε την παρέα σου και πηγαίνετε να παίξετε μπάσκετ ή βόλει στο γήπεδο της γειτονιάς ή στην αυλή του σχολείου σας.
 - ✓ «Μάζεψε» τουλάχιστον 60 λεπτά άσκηση την ημέρα! Διάλεξε από τον παρακάτω πίνακα αυτό που σου αρέσει και άρχισε σήμερα!
 - ✓ Περπάτησε για τις μετακινήσεις σου: πήγαινε βόλτα ή περπάτα στη φύση με φίλους, προτίμησε τις σκάλες από το ασανσέρ.
 - ✓ Ξεκίνησε να αθλείσαι στο άθλημα που σου αρέσει. Δεν είναι ανάγκη να είσαι «καλός». Αρκεί να το διασκεδάζεις και να γυμνάζεσαι. Προσπάθησε να αθλείσαι τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

Μπορώ να ασκηθώ αν έχω κάποιο πρόβλημα υγείας;

- Η **άσκηση είναι ευεργετική** ακόμα κι αν υπάρχουν σοβαρά προβλήματα υγείας αρκεί να γίνεται με την έγ-

κριση και καθοδήγηση του γιατρού σας και πάντα κάτω από την επίβλεψη ενός ειδικού. Για παράδειγμα, παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη μπορούν να ασκούνται κανονικά και να γίνουν ακόμα και αθλητές υψηλού επιπέδου αν ακολουθούν τις οδηγίες του γιατρού και του εξειδικευμένου γυμναστή. Αν έχεις κάποιο πρόβλημα υγείας μη διστάσεις να ρωτήσεις τον **γιατρό** αν και πως πρέπει να ασκείσαι και τι κανόνες θα πρέπει να ακολουθείς.

Σε καμία περίπτωση **μην κρύψεις** το πρόβλημα που έχεις επειδή ντρέπεσαι ή αισθάνεσαι άβολα. Ο **ειδικός** θα σε ακούσει πάντα με κατανόηση και θα σε καθοδηγήσει να βρεις τη χαρά της άσκησης και του αθλητισμού. Η άσκηση από μόνη της είναι **ΦΑΡΜΑΚΟ** και μάλιστα **χωρίς παρενέργειες!**

ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΣΚΕΛΕΤΟΥ
<p>Ορειβασία Περπάτημα Ποδήλατο Τρέξιμο Αερόμπικ Κολύμβηση Ποδόσφαιρο</p> 	<p>Ασκήσεις με λάστιχα Ενόργανη γυμναστική Πους-απς Σκαλιά Κοιλιακοί Ενόργανη γυμναστική</p>  	<p>Μπάσκετ Βόλει Τένις Άλματα Ποδόσφαιρο Σχοινάκι</p> 

Ύπνος ο αναγκαίος!

● Ο **βραδινός ύπνος** είναι ένας από τους συμμάχους μας για ξεκούραστο μυαλό και καλές αποδόσεις!!! Όταν κοιμάσαι στην πραγματικότητα το σώμα σου πραγματοποιεί μια σειρά από **σημαντικές λειτουργίες**:



Ο εγκέφαλός σου επεξεργάζεται και βάζει σε τάξη τις πληροφορίες που έλαβε μέσα στη μέρα.



Το δέρμα περνάει από μία διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων του και αποβάλλει ταχύτερα τα νεκρά κύτταρα από την επιφάνειά του. Γι' αυτό και όταν ξυπνάς μετά από έναν καλό ύπνο βλέπεις το δέρμα σου πιο λαμπερό και ξεκούραστο.



Όλα τα συστήματα του σώματος σου κατά τον ύπνο βρίσκονται σε κατάσταση ηρεμίας και αναπαύονται.



Η ψυχολογική σου κατάσταση βελτιώνεται και έχεις καλύτερη διάθεση, αφού ο ύπνος σε βοηθάει να χαλαρώσεις και να αποβάλεις το στρες της ημέρας.

Από την άλλη, η **έλλειψη ύπνου** έχει συνδεθεί με ελλειμματική προσοχή, υπερκινητικότητα, κακή διάθεση, μη ικανοποιητική απόδοση σε κάποιες δραστηριότητες και με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας.

Αν δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς προσπάθησε να:

- Μη βλέπεις τηλεόραση μέχρι αργά.
- Έχεις ανανεώσει επαρκώς τον αέρα στο υπνοδωμάτιό σου.
- Αποφεύγεις τις έντονες αθλητικές δραστηριότητες για περίπου 2 ώρες πριν τον ύπνο
- Τρως ελαφρά το βράδυ.
- Απομακρύνεις τις πολλές ηλεκτρικές συσκευές (τηλεόραση, υπολογιστής) από το υπνοδωμάτιο.

Για περισσότερες «έξυπνες» συμβουλές, χρήσιμα παιχνίδια ή απορίες μπορείς να επισκεφτείς την ιστοσελίδα www.paidiaskisidiatrofi.gr. Σε ευχαριστούμε για το χρόνο σου!

Η επιστημονική ομάδα του προγράμματος:

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ: ΑΠΟΤΥΠΩΣΗ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ – ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ ΑΘΗΝΩΝ
«Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



Με την συμβολή της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

