



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Πρόγραμμα Αγωγής και Προαγωγής Υγείας

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΕΙΑ

Για μαθητές και μαθήτριες

Γ' τάξης δημοτικού

# Τρέφομαι σωστά και υγιεινά!!

Διασκεδάζω!

Αθλούμαι  
τακτικά!



Τετράδιο εργασίας μαθητή/μαθήτριας

# Γεια σας παιδιά!

Μαζί θα μάθουμε πώς να τρεφόμαστε  
υγιεινά αλλά και γιατί είναι σημαντικό  
να τρεφόμαστε σωστά  
και να αθλούμαστε τακτικά!  
Α! Και να διασκεδάζουμε!

Εγώ είμαι ο Μίμης

και εγώ είμαι η Νίνα



Αυτό το τετράδιο ανήκει στ \_\_\_\_\_

# Είναι πολύ σημαντικό να τρεφόμαστε υγιεινά

Έτσι έχουμε ενέργεια  
και μεγαλώνουμε  
σωστά!

Για να είμαστε υγιείς,  
γεροί και δυνατοί  
σε όλη μας τη ζωή!



# Η διατροφική μου πυραμίδα!



Για μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να καταναλώνουμε ποικιλία τροφίμων αλλά και τη σωστή ποσότητα κάθε τροφίμου ώστε να παίρνουμε τις θρεπτικές ουσίες που χρειαζόμαστε.

Τρέφομαι σωστά.  
Αθλούμαι τακτικά.  
Διασκεδάζω!

Η διατροφική πυραμίδα μας δείχνει τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά πιο συχνά (π.χ. δημητριακά, φρούτα και λαχανικά) και τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε πιο αραιά (π.χ. γλυκά).



Δημητριακά

Λαχανικά

Φρούτα

Λιπαρά

Γαλακτοκομικά

Κρέας/ όσπρια



- Βρίσκω την ισορροπία μου μεταξύ φαγητού, άθλησης και διασκέδασης.
- Γνωρίζω τα δικά μου όρια στην κατανάλωση λιπαρών τροφών.

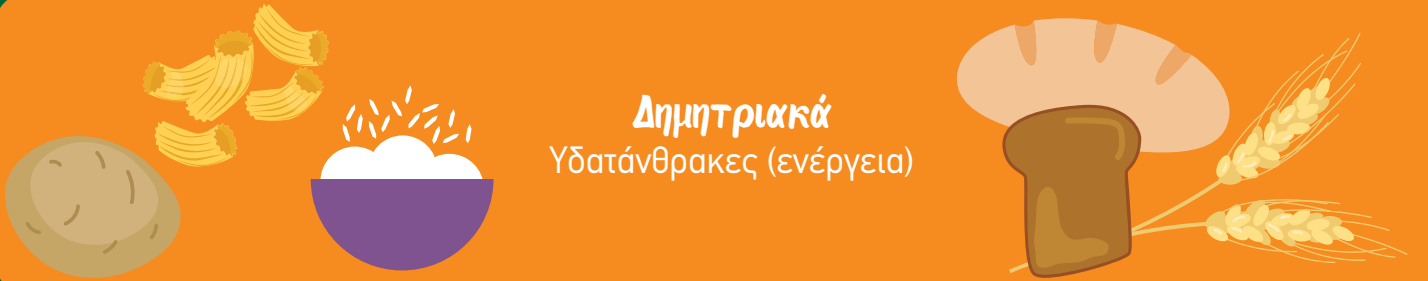
# Ομάδες τροφών

Η πρώτη μας φυσική τροφή είναι το \_\_\_\_\_

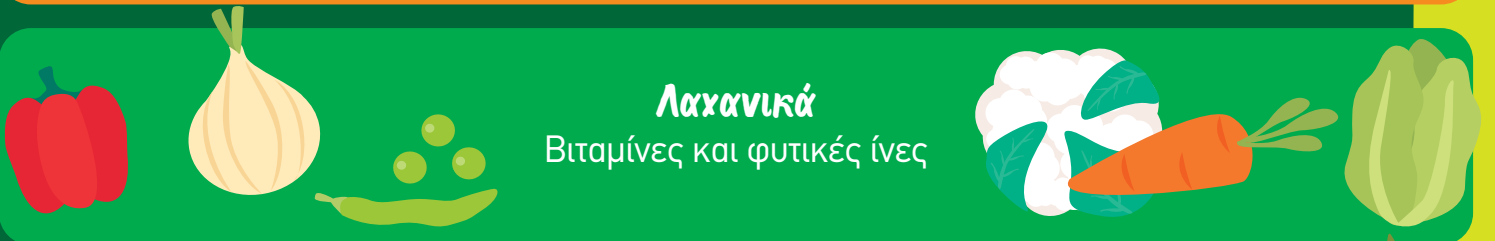
Τρώω περισσότερο από τα τρόφιμα που βρίσκονται στις πλατιές λωρίδες και λιγότερο από αυτά που βρίσκονται στις στενές!



**Δημητριακά**  
Υδατάνθρακες (ενέργεια)



**Λαχανικά**  
Βιταμίνες και φυτικές ίνες



**Φρούτα**  
Βιταμίνες και φυτικές ίνες

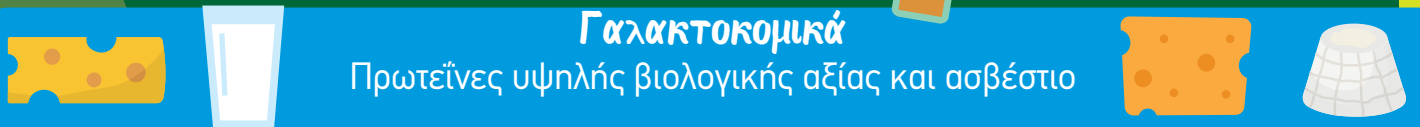


**Λιπαρά**



**Γαλακτοκομικά**

Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και ασβέστιο



**Πρωτεΐνες**

Κρέας, ψάρι, αυγό, όσπρια



Κάθε ομάδα τροφών μας παρέχει διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, τα οποία το σώμα μας έχει ανάγκη για να είναι υγιές και δυνατό!

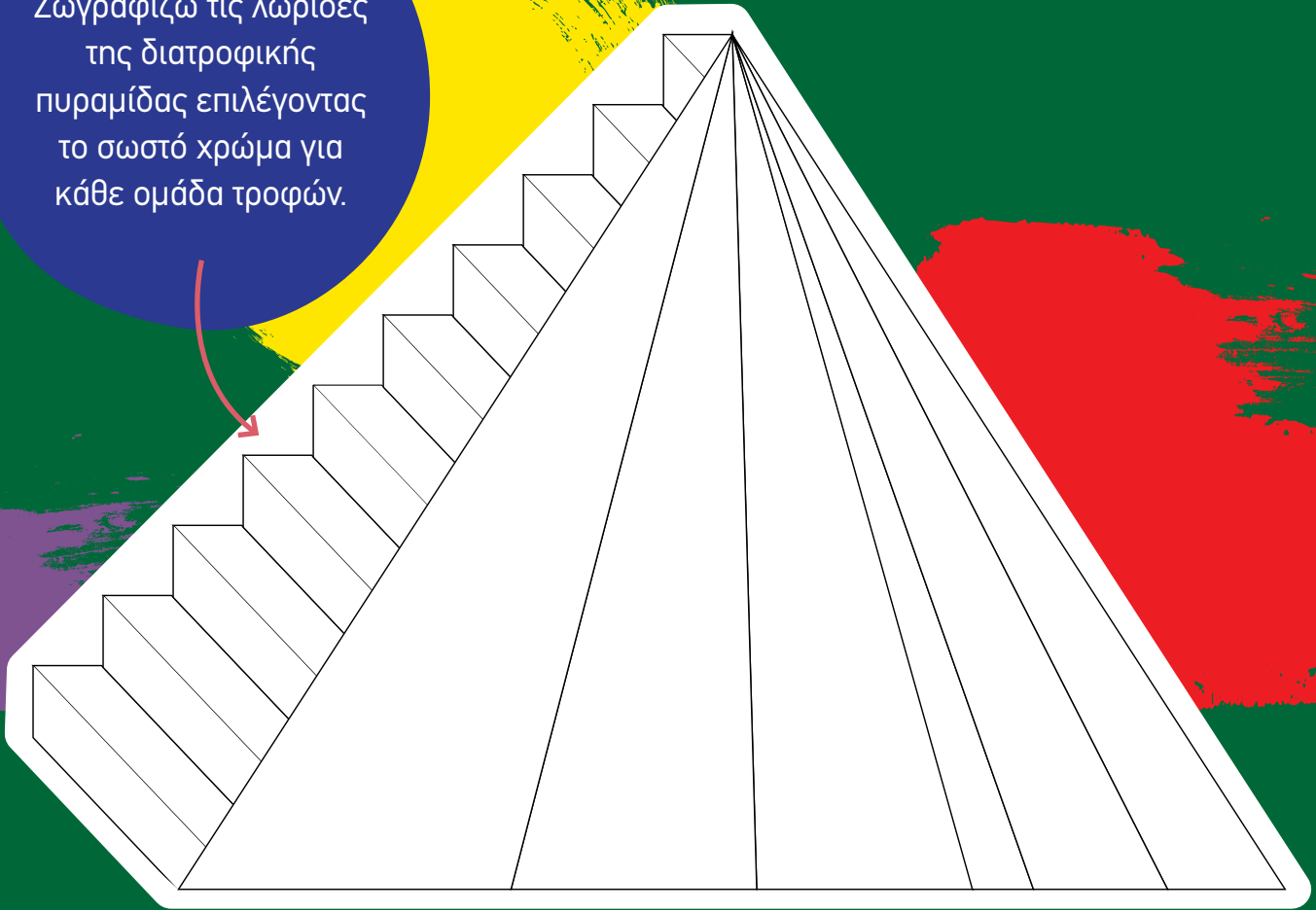
# Ας ζωγραφίσουμε!

Τρέφομαι σωστά.  
Αθλούμαι τακτικά.  
Διασκεδάζω!

Ζωγραφίζω  
την αγαπημένη  
μου αθλητική  
δραστηριότητα

# Η διατροφική μου πυραμίδα

Ζωγραφίζω τις λωρίδες της διατροφικής πυραμίδας επιλέγοντας το σωστό χρώμα για κάθε ομάδα τροφών.



Για κάθε ομάδα τροφών επιλέγω και γράφω ένα τρόφιμο που μου αρέσει και που είναι ταυτόχρονα υγιεινό.

# Τι θα φάμε σήμερα;

Κάθε μέρα  
είναι καλό  
να τρώμε:

Δημητριακά: **5-6 μερίδες**

**1 μερίδα** = 1 φέτα ψωμί  
ή ½ φλ. ρύζι ή ζυμαρικά  
ή ½ φλ. δημητριακά πρωινού  
ή 1 πατάτα

Λαχανικά: **2-3 μερίδες**

**1 μερίδα** = 1 αγγουράκι ή 2 καρότα  
ή 1 ντομάτα ή 2 φλ. μαρούλι

Φρούτα: **2-3 μερίδες**

**1 μερίδα** = 1 μήλο ή 8 φράουλες  
ή 15 κεράσια ή 1 φέτα καρπούζι  
ή ½ ποτήρι φρέσκο χυμό

Γαλακτοκομικά προϊόντα:  
**2 μερίδες**

**1 μερίδα** = 1 ποτήρι γάλα  
ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι 200 γρ.  
ή 30 γρ. τυρί

Πρωτεΐνες: **1-2 μερίδες**

**1 μερίδα** = 90 γρ. κρέας άπαχο  
ή κοτόπουλο ή ψάρι ή ½ φλιτζάνι όσπρια  
ή 1 αυγό

Λιπαρά: **1 μερίδα την εβδομάδα**

**1 μερίδα** = 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

(περιορισμένη κατανάλωση)

Ο χρυσός κανόνας  
διατροφής  
των παιδιών

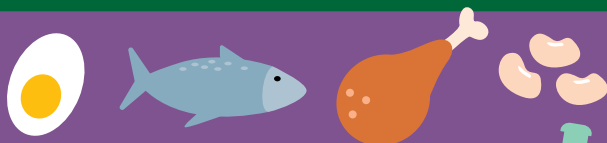
**ΠΟΙΚΙΛΙΑ | ΑΝΑΛΟΓΙΑ | ΜΕΤΡΟ**





## Η καθημερινή μου διατροφή

Εμείς τα παιδιά είμαστε πολύ δραστήρια!  
Κάθε μέρα τρέχουμε, παίζουμε, γυμναζόμαστε,  
διαβάζουμε και μεγαλώνουμε!  
Για να τα κάνουμε όλα αυτά, χρειαζόμαστε ενέργεια!  
Πού την βρίσκουμε;  
Μα μέσω της τροφής, φυσικά!



ή λίγα αμύγδαλα ή καρύδια



## Νερό:

**6-8 ποτήρια νερό την ημέρα**

Το νερό μας είναι απαραίτητο καθημερινά,  
και πρέπει να πίνουμε πολύ γιατί με τον ιδρώτα  
αποβάλλουμε μεγάλη ποσότητα υγρών.



Βράδυ

Βραδινό  
= σαν ασκητής

Μεσημεριανό  
= σαν πριγκίπισσα

Πρωινό = σαν βασιλιάς

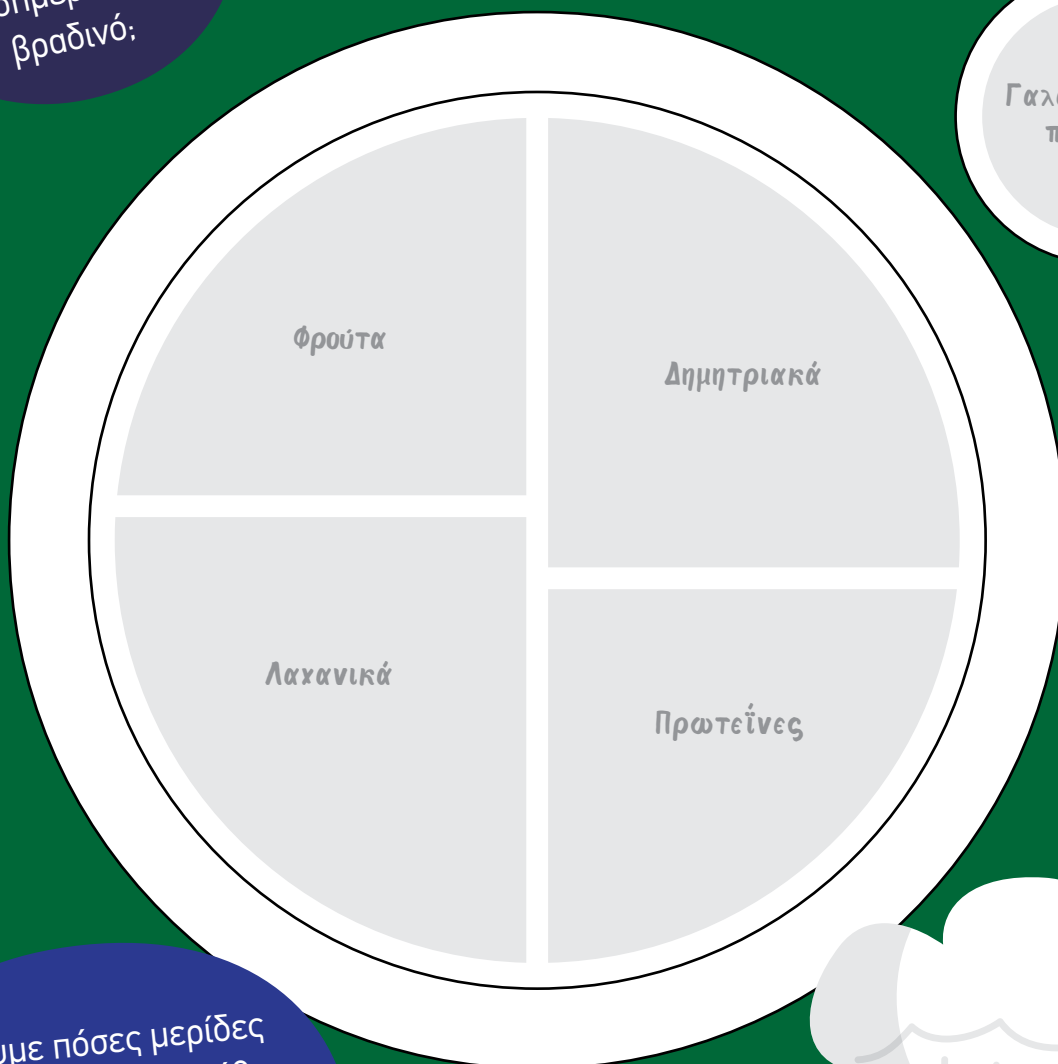
Πρωί

# Ετοιμάζω το πιάτο μου!

Εσύ ποιο γεύμα  
θα ετοιμάσεις;  
Πρωινό,  
μεσημεριανό ή  
βραδινό;

Παιδιά, είστε έτοιμοι  
να φτιάξουμε τη δική  
μας διατροφή;

Γαλακτοκομικά  
προϊόντα



Ξέρουμε πόσες μερίδες  
χρειαζόμαστε από κάθε  
ομάδα τροφών για να  
μεγαλώσουμε  
σωστά και να έχουμε  
ένα υγιές σώμα!



# Η πυραμίδα μου

Ας κατασκευάσουμε  
τη δική μας  
πυραμίδα!

## ΟΔΗΓΙΕΣ

### Υλικό Α (πυραμίδα)

1. Κόβω περιμετρικά το σχήμα της πυραμίδας (γκρίζες διακεκομμένες γραμμές).
2. Κόβω τα σημεία με κόκκινες διακεκομμένες γραμμές στην πυραμίδα.
3. Τρυπώ με τον διακορευτή στα σημεία (κύκλοι) και περνώ την κορδέλα εξωτερικά, περιμετρικά της πυραμίδας για να την στερεώσω.
4. Διπλώνω (τσακίζω) προς τα μέσα τα λευκά «φτερά» που υπάρχουν στις πλευρές της πυραμίδας και βάζω κόλλα (γόμα) στα σημεία που μου δείχνει.

### Υλικό Β (βάση)

1. Κόβω τη μεγάλη βάση και κολλώ σε αυτήν τη βάση της πυραμίδας μου.
2. Κολλώ τις πλευρές της πυραμίδας μεταξύ τους προς τα μέσα.

### Υλικό Γ (τρόφιμα και καπέλο σεφ)

1. Διακοσμώ την πυραμίδα μου, τοποθετώντας τα τρόφιμα στις σωστές ομάδες τροφών ανάλογα με το χρώμα.

Μπορώ, αν θέλω, να βρω αγαπημένες μου τροφές από περιοδικά, να τις κόψω και να τις κολλήσω φτιάχνοντας τη δική μου πυραμίδα!

2. Τοποθετώ το καπέλο του σεφ στην κορυφή της πυραμίδας.

Για την πυραμίδα θα χρειαστώ:

1  
Υλικό πυραμίδας  
Α, Β, Γ  
(στις επόμενες  
σελίδες)

3  
  
Κόλλα (γόμα)

5  
  
Διακορευτή

2  
  
Χρωματιστή  
κορδέλα

4  
  
Ψαλίδι





Υλικό Β

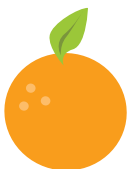
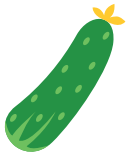
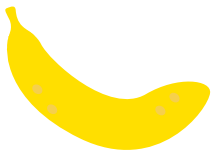
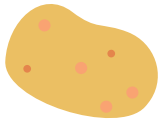
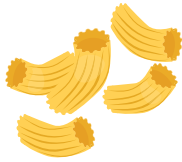
Η βάση μου







# Υλικό Γ



Καπέλο σεφ  
για την κορυφή  
της πυραμίδας





Διατροφή και  
άσκηση πάνε μαζί!  
Να το θυμάσαι!



# Συμβουλές για σωστή διατροφή και για ένα υγιεινό τρόπο ζωής για παιδιά!

## Πρωινό

Το πρωινό μας πρέπει να είναι θρεπτικό και χορταστικό!



### Ιδέες:

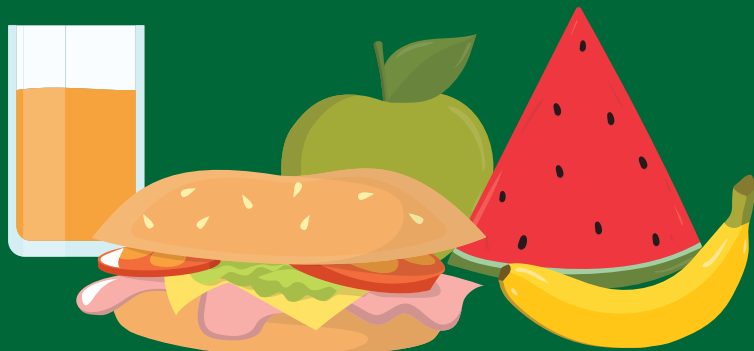
1 φλ. γάλα + 1 φλ. δημητριακά ολικής αλέσεως χωρίς πρόσθετη ζάχαρη, 1 φλ. γάλα + 1 κουλούρι, 1 φλ. γάλα + 2 φρυγανιές με μέλι, γιαούρτι + φρέσκα φρούτα και δημητριακά, 1 ποτήρι χυμό ή 1 φλ. γάλα + τoστ με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά ή 1 ρόφημα με γάλα και φρούτα στο μπλέντερ (σμούθι).

## Σχολικά διαλείμματα

Διαλέγουμε έξυπνα και υγιεινά σνακ για το διάλειμμα που θα μας δώσουν ενέργεια για τις υπόλοιπες ώρες του σχολείου.

### Ιδέες:

Σάντουιτς με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά, σπιτική πίτα ή κέικ, χυμός ή φρούτο.



## Άσκηση

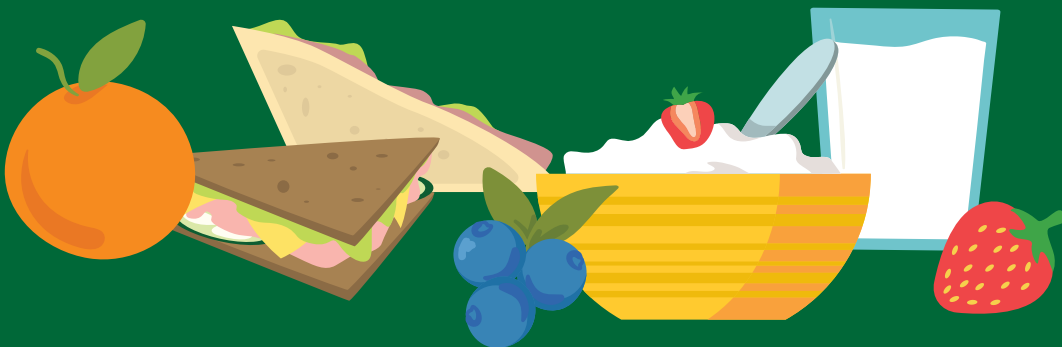
Η καθημερινή άσκηση δυναμώνει την καρδιά, βελτιώνει τη φυσική μας κατάσταση και ανεβάζει τη διάθεση μας.

**Ιδέες:** Ποδηλασία, μπάλα με τους φίλους, χορός, κολύμπι.



## Ελεύθερος χρόνος και υγιεινά σνακ

Αφιερώνουμε λιγότερο χρόνο στην τηλεόραση και περισσότερο χρόνο στο παιχνίδι. Όταν βλέπουμε τηλεόραση φροντίζουμε να τσιμπάμε υγιεινά σνακ.



**Ιδέες:** Φρούτα, 1 μικρό τoστ με τυρί και γαλοπούλα, γιαούρτι με φρούτα ή δημητριακά, 1 φλ. γάλα

## Σαλάτες

Δοκιμάζουμε καθημερινά διάφορα είδη σαλάτας, λαχανικών και φρούτων.



**Ιδέες:** Τριμμένο καρότο, λωρίδες από πολύχρωμες πιπεριές, ντοματίνια, στικς αγγουριού, ψιλοκομμένες φράουλες ή μπανάνες με γάλα στο μπλέντερ (σμούθι) ή ψιλοκομμένες φράουλες ή μπανάνες με δημητριακά.

# Βιβλιογραφία

- Υπουργείο Υγείας: Τομέας Διατροφής
- USDA:  
Center for Nutrition Policy and Promotion (CNPP)
- National Center for Health Research



Κείμενο: **Υπηρεσία Επισκεπτριών Υγείας - Ομάδα Αγωγής Υγείας**  
**Διεύθυνση Νοσηλευτικών Υπηρεσιών**  
**Υπουργείο Υγείας**

Επιμέλεια: **Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών**

Εικονογράφηση/σχεδιασμός: **Μάριος Κουρουφέξης**

Εκτύπωση: **Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας**



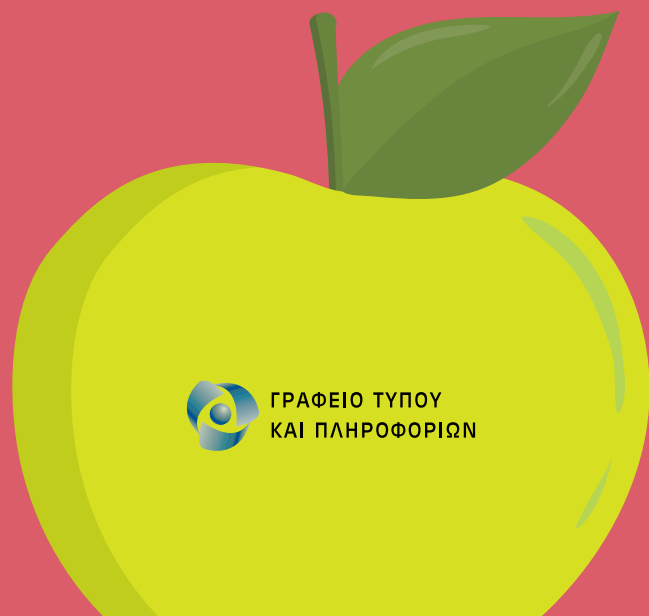
ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ  
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΓΤΠ 275/2023 - 9500

ISBN 978-9963-50-590-6

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών





ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ  
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ