



Πανελλήνιος Σύλλογος
Διαιτολόγων - Διατροφολόγων



Ένωση Διαιτολόγων –
Διατροφολόγων Ελλάδας

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Τρώω έξυπνα! Νιώθω καλά!

**ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ
ΛΥΚΕΙΟΥ**

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - Αθήνα 2019

Γιατί να τρώω έξυπνα και να προσέχω τη διατροφή μου;

- ✓ Σωστή ανάπτυξη
- ✓ Καλύτερη διάθεση και ευεξία
- ✓ Καλύτερη μνήμη και απόδοση στα μαθήματα
- ✓ Καλύτερο έλεγχο του βάρους μου
- ✓ Βελτιωμένη φυσική κατάσταση, αντοχή και απόδοση στα αθλήματα



Μοντέλα υγιεινής διατροφής σε όλο τον κόσμο

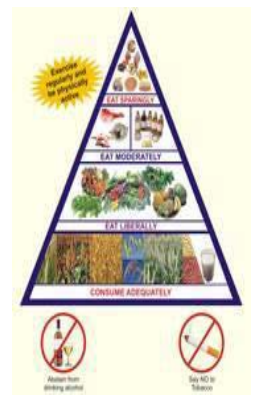
Ισπανία



Ταϊλάνδη



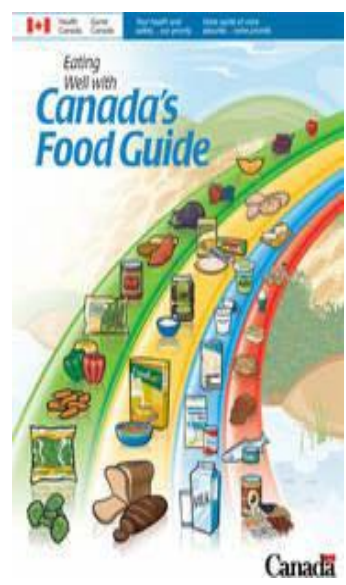
Αυστραλία



Ινδία



Αργεντινή



Καναδάς



Ευ Δια...
Τροφήν

ΕΘΝΙΚΟΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ

Εθνικός διατροφικός οδηγός

Στην Ελλάδα, το μοντέλο της υγιεινής διατροφής περιγράφεται στον Εθνικό Διατροφικό οδηγό



Ενέργεια

- ✓ Η ενέργεια είναι ζωτικής σημασίας για τη ζωή καθώς τροφοδοτεί πολλές διαφορετικές λειτουργίες του σώματος, όπως:
 - ✓ Ανάπτυξη
 - ✓ Δραστηριότητες
 - ✓ Λειτουργία οργάνων
- ✓ Διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος
 - ✓ Λειτουργία μυών

Διαφορετικοί άνθρωποι χρειάζονται διαφορετικές ποσότητες ενέργειας ανάλογα με :

ηλικία, διάπλαση σώματος, φύλο, επίπεδο σωματικής δραστηριότητας, γονίδια.



Θρεπτικά συστατικά

Τα τρόφιμα που καταναλώνονται, πέπτονται στο σώμα για να επιτρέψουν την απορρόφηση της ενέργειας και των θρεπτικών ουσιών.

Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τύποι θρεπτικών ουσιών:

- ✓ μακροθρεπτικά συστατικά
- ✓ μικροθρεπτικά συστατικά

Υπάρχουν τρία **μακροθρεπτικά** συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγεία.

- υδατάνθρακες
- πρωτεΐνη
- λιπαρά



Τα μακροθρεπτικά συστατικά μετρούνται σε γραμμάρια (γρ.).

Ενέργεια – Μακροθρεπτικά συστατικά

Οι υδατάνθρακες (άμυλο και σάκχαρα) παρέχουν περίπου 4 kcal / γρ.

Η πρωτεΐνες παρέχουν περίπου 4 kcal / γρ.

Το λίπος είναι το πιο πυκνό σε ενέργεια θρεπτικό συστατικό, παρέχει περίπου 9 kcal / γρ.

Το αλκοόλ παρέχει επίσης ενέργεια, περίπου 7kcal / γρ. (αλλά δεν παρέχει άλλα θρεπτικά συστατικά)

Η πρόσληψη ενέργειας μπορεί να υπολογιστεί με την εφαρμογή αυτών των αριθμών στην ποσότητα υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών που καταναλώνουμε από τρόφιμα και ποτά.



Μικροθρεπτικά συστατικά

Υπάρχουν δύο τύποι μικροθρεπτικών
συστατικών:

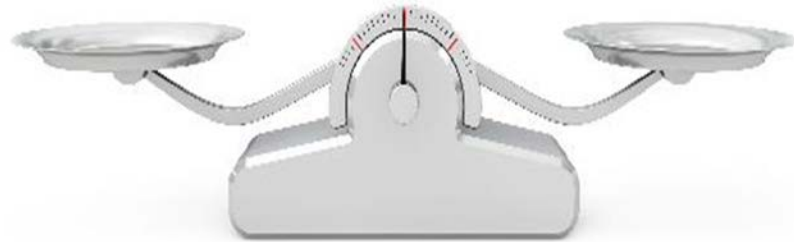
- ✓ Βιταμίνες
- ✓ Μέταλλα και ιχνοστοιχεία

Χρειάζονται σε πολύ μικρότερες ποσότητες
από τα μακροθρεπτικά συστατικά.
(μετρούνται σε μικρογραμμάρια)



Δεν μας παρέχουν ενέργεια, ωστόσο είναι
απαραίτητα για την υγεία μας.

Ενεργειακό ισοζύγιο



Για να διατηρήσεις ένα υγιές βάρος για την ηλικία σου και να επιτευχθεί η βέλτιστη ανάπτυξη σου είναι απαραίτητο να εξισορροπηθεί η ενεργειακή πρόσληψη (από τα τρόφιμα και τα ποτά) με την ενεργειακή δαπάνη (από τη δραστηριότητα και την ανάπτυξη του σώματος).

Αυτό ονομάζεται **ενεργειακό ισοζύγιο**.

Όταν η πρόσληψη ενέργειας είναι υψηλότερη από την δαπάνη ενέργειας, με την πάροδο του χρόνου αυτό θα οδηγήσει σε αύξηση βάρους (θετικό ενεργειακό ισοζύγιο).

Όταν η πρόσληψη ενέργειας είναι χαμηλότερη από την δαπάνη ενέργειας με την πάροδο του χρόνου αυτό θα οδηγήσει σε απώλεια βάρους (αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο).

ΤΡΙΠΤΥΧΟ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΟΙΚΙΛΙΑ- ΜΕΤΡΟ -ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ



Η διατροφή του ανθρώπου συνδέεται στενά με την καλή υγεία και ευεξία του. Η επιλογή μιας ισορροπημένης διατροφής αποτελεί προϋπόθεση για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού του ατόμου, βελτίωση των δραστηριοτήτων του και εξασφάλιση καλής διάθεσης και αισιοδοξίας.

Επιλέγω τουλάχιστον ένα τρόφιμο από κάθε ομάδα για να φτιάξω το ιδανικό για μένα γεύμα

Υδατάνθρακες

- Ψωμί (ολικής, σικάλεως, πολύσπορο)
- Ζυμαρικά ολικής
- Ρύζι καστανό
- Καλαμπόκι
- Πατάτα
- Κουλούρι σουσαμένιο
- Δημητριακά ολικής
- Κριτσίνια ολικής, φρυγανιές ολικής

Πρωτεΐνες

- Γάλα
- Γιαούρτι
- Τυριά
- Κρέας
- Κοτόπουλο
- Ψάρι
- Γαλοπούλα
- Αυγό
- Όσπρια
- Ξηροί καρποί

Φρούτα και Λαχανικά

- Φρέσκα φρούτα
- Αποξηραμένα φρούτα
- Χυμοί φρούτων
- Λαχανικά ωμά
- Λαχανικά βραστά
- Λαχανικά μαγειρεμένα
- Χυμοί λαχανικών

Τελικά τι θα βάλω στο πιάτο μου για το μεσημεριανό ή βραδινό μου γεύμα;

- ✓ Ισορροπία
- ✓ Μέτρο
- ✓ Ποικιλία



Θυμάμαι να...



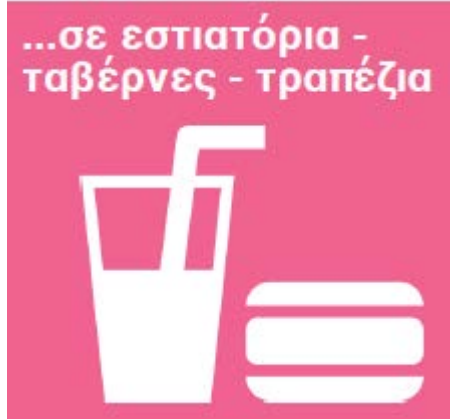
- ✓ Καταναλώνω τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα
- ✓ Προτιμώ είδη ολικής άλεσης, για περισσότερες φυτικές ίνες, όπου είναι δυνατόν.
- ✓ Έχω ποικιλία γευμάτων μέσα στην εβδομάδα (όσπρια, ψάρια, αυγά, κρέας και άλλες πρωτεΐνες, συμπεριλαμβάνοντας 2 μερίδες ψαριών κάθε εβδομάδα, εκ των οποίων το ένα θα πρέπει να είναι λιπαρό)
- ✓ Προτιμώ γαλακτοκομικά με χαμηλότερα λιπαρά και λιγότερη ζάχαρη
- ✓ Προσπαθώ να πίνω 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα.
- ✓ Επιλέγω λιγότερο συχνά και σε μικρότερη ποσότητα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη

Επιπλέον...



- ✓ Τρώω το γεύμα μου αργά και με ηρεμία
- ✓ Προσπαθώ να ακούω το σώμα μου. Τρώω όταν πεινάω πραγματικά, σταματάω όταν έχω χορτάσει.
- ✓ Τρώω σε ένα συγκεκριμένο χώρο στο σπίτι, π.χ. στο τραπέζι της κουζίνας καθιστός με μαχαιροπίρουνα.
- ✓ Τρώω συζητώντας αλλά χωρίς να κάνω κάτι άλλο ταυτόχρονα (π.χ. τηλεόραση ή διάβασμα).
- ✓ Δοκιμάζω καινούρια φαγητά. Η ποικιλία είναι απαραίτητη για να πάρουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά και να κάνουμε τα φαγητά μας πιο «νόστιμα».

Και όταν τρώω έξω ή παραγγέλνω τι να επιλέγω...;



- ✓ Αποφάσισε καλύτερα από πριν τι θα επιλέξεις και φρόντισε το γεύμα σου να έχει και λαχανικά.
- ✓ Μην σε ξεγελάνε οι προσφορές για μεγάλο μενού! Παρείγγειλε αυτό που χρειάζεσαι!
- ✓ Τρώγε αργά και απόλαυσε την παρέα σου.
- ✓ Αν θέλεις να φας γλυκό στο τέλος, ιδανικά μοιράσου το με την οικογένειά σου ή με κάποιο φίλο σου!
- ✓ Πρόσεχε την ποσότητα των αναψυκτικών που συνοδεύουν το γεύμα σου. Προτίμησε νερό ή φυσικό χυμό ή μεταλλικό νερό με λεμόνι ή κρύο τσάι χωρίς ζάχαρη.

Νόστιμες και χορταστικές επιλογές για φαγητό απ' έξω

- Σουβλάκι με αλάδωτη πίτα χωρίς πατάτες, κατά προτίμηση με κοτόπουλο, μαρούλι, ντομάτα.
- Μπαγκέτα ολικής άλεσης με φέτα, ντομάτα, ελιές ή με τόνο, μαρούλι και καλαμπόκι
- Κρέπα με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά
- Σαλάτα του καίσαρα με κοτόπουλο, τυρί, λαχανικά και λίγη σως
- Πίτσα με λεπτή ζύμη, με τυρί και λαχανικά, π.χ. μαργαρίτα. Ακόμη καλύτερα, να τη μοιραστείς με κάποιο φίλο σου!



Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, αλάτι και σάκχαρα

...όπως σοκολάτα, κέικ, μπισκότα, σφολιατοειδή, πίτες, κρουασάν, πίτσες, σουβλάκι, αναψυκτικά με ζάχαρη, ενεργειακά ποτά, βούτυρο και διάφορα γλυκά.

!! Αυτά τα τρόφιμα και τα ροφήματα περιέχουν πολλή ενέργεια, ιδιαίτερα όταν καταναλώνονται σε μεγάλες μερίδες .

!! Εάν καταναλώνετε συχνά αυτά τα τρόφιμα και ροφήματα, προσπαθήστε να περιορίσετε την πρόσληψή τους, ώστε να τα έχετε λιγότερο συχνά και σε μικρότερες ποσότητες.

✓ Ελέγξτε τις ετικέτες τροφίμων και αποφύγετε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, αλάτι και ζάχαρη!



Ετικέτες τροφίμων... Είναι καλό να τις ελέγχεις πριν αγοράσεις ή καταναλώσεις οτιδήποτε!

Το ποσό των θερμίδων που παρέχει

Απαραίτητες για την ανάπτυξη και την ανάπλαση του σώματος

Απαραίτητο θρεπτικό συστατικό, έμφαση στο είδος και στην ποσότητα

Απαραίτητο συστατικό, αλλά χρειάζεται μέτρο. Είναι το κοινό αλάτι και θέλει προσοχή

Ενέργεια	363 kcal 1.541 kJ
Πρωτεΐνες	8 g
Υδατάνθρακες ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	80 g 17 g
Λίπη ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΕΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	1 g 0,4 g
Φυτικές ίνες	5 g
Νάτριο	0,5 g

Το ενεργειακό νόμισμα του οργανισμού - Η βάση της ημερήσιας διατροφής

Απαραίτητες για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος

Μειώστε τα κορεσμένα λίπη και τη ζάχαρη

Διαβάστε τις ετικέτες τροφίμων για να ελέγξετε πόσα κορεσμένα λιπαρά και ζάχαρη περιέχουν.

Περισσότερα από 5g κορεσμένου λίπους ανά 100g τροφίμου σημαίνει ότι είναι υψηλό σε κορεσμένα. Περισσότερα από 15g ζάχαρης ανά 100g τροφίμου σημαίνει ότι το τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το σύστημα φωτεινού σηματοδότη στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας για να προσδιορίσετε εάν ένα τρόφιμο είναι υψηλό ή χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά ή ζάχαρη.



Διατροφικοί Ισχυρισμοί..Τι σημαίνουν;

Ισχυρισμός Διατροφής	Δηλοδότηση	Παράδειγμα
Χωρίς (Free)	Περιέχει αμελητέες ποσότητες	Ελεύθερο νατρίου (sodium free) Περιέχει λιγότερο από 5 mg νατρίου.
Χαμηλό (Low)	Σχετίζεται με χαμηλή περιεκτικότητα σε ένα θρεπτικό συστατικό	Χαμηλών λιπαρών (low fat) Περιέχει 3g λιπαρών ανά 100g για στερεές τροφές ή 1,5g λιπαρών ανά 100ml για υγρές τροφές
Μειωμένων θερμίδων (Light)	Αναφέρεται σε τρόφιμα με μειωμένα λιπαρά ή ενέργεια (θερμίδες) ή άλλη θρεπτική ουσία	Light τρόφιμο Η ενεργειακή αξία του τροφίμου έχει μειωθεί κατά 30% τουλάχιστον
Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα	Το τρόφιμο δεν περιέχει πρόσθετους μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο τρόφιμο που χρησιμοποιείται για τις γλυκοντικές τους ιδιότητες. Όταν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει επιπλέον την ένδειξη «περιέχει φυσικά σάκχαρα»	Χωρίς προσθήκη ζάχαρης Το τρόφιμο δεν περιέχει πρόσθετα σάκχαρα

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.
- ❑ Περίπου το 60-70% του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό.
- ❑ Ο άνθρωπος μπορεί να επιβιώσει μέχρι 6 εβδομάδες χωρίς φαγητό. Όμως χωρίς νερό, η επιβίωση είναι δυνατή μόνο για μερικές μέρες!!



Χωρίς νερό

- Κούραση και αδυναμία συγκέντρωσης
- Ξηροστομία και κακή αναπνοή
- Πονοκέφαλος
- Εκνευρισμός
- Αυξημένη θερμοκρασία σώματος



Ενυδάτωση

Στόχος είναι να πίνετε 8-10 ποτήρια υγρών καθημερινά:

- ✓ Νερό, γάλα χαμηλών λιπαρών και ροφήματα χωρίς ζάχαρη, συμπεριλαμβανομένου του τσαγιού, όλα μετράνε!
- ✓ Οι χυμοί φρούτων και τα σμούθις υπολογίζονται επίσης στην πρόσληψη υγρών. Η κατανάλωση τους όμως θα πρέπει να είναι περιορισμένη και να προτιμάμε τα ολόκληρα φρούτα!
- ✓ Τα σακχαρούχα ροφήματα, αναψυκτικά, κρύο τσάι με ζάχαρη, ενεργειακά και ισοτονικά αθλητικά ποτά, αποτελούν τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στην υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, μαζί με τα σοκολατούχα ροφήματα, γι αυτό είναι καλό να αποφεύγονται!



Νερό, γάλα άπαχο, ροφήματα χωρίς ζάχαρη, τσάι, όλα μετράνε!

Περιορίστε χυμούς, έως 150 ml την ημέρα.

Να πίνετε συχνά νερό, ιδιαίτερα σε περιόδους με υψηλές θερμοκρασίες ή όταν αθλείσαι.

Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της οδοντικής τερηδόνας

Τα σάκχαρα είναι το βασικό συστατικό που συνδέεται με την τερηδόνα.

Η σουκρόζη (επιτραπέζια ζάχαρη) συνηθέστερα συνδέεται με την οδοντική τερηδόνα, αν και η γλυκόζη, η φρουκτόζη και η μαλτόζη φαίνεται εξίσου πιθανό να προκαλέσουν τερηδόνα.

Το πόσο συχνά καταναλώνονται τρόφιμα και ποτά που περιέχουν σάκχαρα είναι πιο σημαντικό από την ποσότητα ζάχαρης που θα καταναλωθεί μία φορά



Για να αποφύγετε τη φθορά των δοντιών, θυμηθείτε να βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα και να επισκέπτεστε τον οδοντίατρο τακτικά.

Αύξησε τη σωματική σου δραστηριότητα... Μπορείς!

- ✓ Όλοι, ανεξάρτητα από την ηλικία, το βάρος τους και την ικανότητά τους, χρειάζεται ΚΑΙ μπορούν να γίνουν πιο δραστήριοι καθημερινά.
- ✓ Είναι καλό όλοι να κινούμαστε περισσότερο!
- ✓ Η δραστήρια ζωή είναι απαραίτητη για τη σωματική, ψυχική υγεία αλλά και την ευεξία



ΟΦΕΛΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ



ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΥΓΙΟΥΣ ΒΑΡΟΥΣ



ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΑΓΧΟΥΣ



ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ



Επιπλέον Οφέλη Άσκησης

- Ευνοϊκή επίδραση στην ψυχοσωματική υγεία
- Έλεγχος του σωματικού βάρους
- Ενίσχυση αυτοπεποίθησης-αυτοεκτίμησης
- Ενίσχυση αυτοπειθαρχίας
- Αίσθημα της ευγενούς άμιλλας
- Εκτόνωση –απομάκρυνση από συμπεριφορές υψηλού κινδύνου
- Ενασχόληση με τη φύση





Διατροφή και προπόνηση

Ισορροπημένη διατροφή



μέγιστη αθλητική απόδοση



- Υδατάνθρακες (βασική πηγή ενέργειας): **55-65%**
- Πρωτεΐνες (δομικό υλικό)
ή
1-1,5 gr/kg σωμα.βάρους
- Λίπη (συμπυκνωμένη μορφή ενέργειας): **20-25%**

Διατροφή και προπόνηση

❑ Βιταμίνες → μεταβολικές διαδικασίες
ανοσοποιητικό σύστημα

✓ Υδατοδιαλυτή βιταμίνη C

✓ Λιποδιαλυτές βιταμίνες A,D,E,K

✓ Σύμπλεγμα βιταμινών B(B1, B2, B6, B12)

❑ Ιχνοστοιχεία-μέταλλα → μεταβολικές διαδικασίες-
ανάπτυξη οστών, οξεοβασική ισορροπία (ρύθμιση νερού
στο σώμα)-Fe, Ca, Mg, K, Na

❑ Ω3,6,9: αντιφλεγμονώδη –αντιοξειδωτική δράση



Σνακ πριν και μετά τις προπονήσεις



- 30 min πριν την προπόνηση

 1 ώριμο φρούτο ή 1 κουταλιά της σούπας μέλι

- Αμέσως μετά την προπόνηση (στα πρώτα 30min)

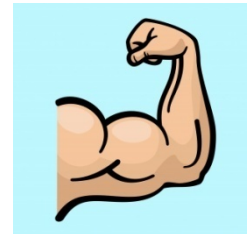
υδατάνθρακας ταχείας απορρόφησης

- ✓ Μπάρα δημητριακών
- ✓ Αποξηραμένα φρούτα
- ✓ Χυμός
- ✓ Παστέλι



- Μέσα στις επόμενες 2 ώρες:

γεύμα με αναλογία: πρωτεΐνη+ υδατάνθρακας(1:3)



Κατευθυντήριες οδηγίες για τις σωματικές δραστηριότητες σε νέους

Οι συστάσεις για παιδιά και νέους είναι:

τουλάχιστον **60 λεπτά** σωματικής άσκησης καθημερινά!

Να περιλαμβάνονται και ασκήσεις που αναπτύσσουν ισχυρούς μύες και οστά, τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.



Ποιες δραστηριότητες ενισχύουν τους μύες;



Άσκηση με βάρη
ή λάστιχα



ή μεταφορά
αντικειμένων με
αυξημένο βάρος



ή γιόγκα

- Κηπουρική, όπως σκάψιμο και φτυάρισμα
- Γιόγκα
- Ασκήσεις με λάστιχα αντιστάσεων
- Ασκήσεις με βάρη
- Ασκήσεις που χρησιμοποιούν το βάρος του σώματος (π.χ. κάμψεις, καθίσματα)
- Πιλάτες

Γίνε πιο δραστήριος στην καθημερινότητά σου



- ✓ Χρησιμοποίησε τις σκάλες αντί του ανελκυστήρα.
- ✓ Χρησιμοποίησε περισσότερο τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.
- ✓ Αναζήτησε κάποια δραστηριότητα που θα σου άρεσε ή θα σε διασκέδαζε και ενσωμάτωσέ τη στην καθημερινότητά σου!
- ✓ Χρησιμοποίησε το ποδήλατο: είναι οικονομικό, οικολογικό και ευχάριστο μέσο μεταφοράς!
- ✓ Χρησιμοποίησε βοηθητικούς βηματογράφους (συσκευή μέτρησης βημάτων), οι οποίοι μπορούν να σε κινητοποιήσουν να περπατάς περισσότερο κάθε ημέρα (στόχος: 10000 βήματα / ημέρα).

Μείωσε το χρόνο τηλεθέασης

Έχει βρεθεί ότι η παρακολούθηση τηλεόρασης σχετίζεται με το αυξημένο βάρος.

Αυτό οφείλεται εν μέρει στις διαφημίσεις που προωθούν τρόφιμα πλούσια σε λίπος και ζάχαρη, αλλά και στο γεγονός ότι συνήθως όταν βλέπουμε τηλεόραση τρώμε μηχανικά με αποτέλεσμα να τρώμε περισσότερο ενώ κινούμαστε λιγότερο!



Μείωσε το χρόνο που βρίσκεσαι μπροστά από μία οθόνη σε λιγότερο από 2 ώρες την ημέρα και αφιέρωσε περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες που κάνουν καλό στην υγεία και στη διάθεσή σου, όπως το περπάτημα με φίλους ή παιχνίδι στο πάρκο της περιοχής σου!

Έξυπνες Συνήθειες Διατροφής

- Προγραμματίζουμε έτσι το φαγητό ώστε να τρώμε επειδή πεινάμε και όχι επειδή βαριόμαστε.
- Τρώμε μόνο κατά τη διάρκεια των γευμάτων και κολατσιών.
- Προσπαθούμε να τρώει όλη η οικογένεια μαζί συχνότερα.
- Αποφεύγουμε να τρώμε μπροστά στην τηλεόραση.
- Αποφεύγουμε τα προετοιμασμένα φαγητά. Προτιμούμε τις λιγότερο επεξεργασμένες τροφές.
- Προτιμούμε φαγητό μαγειρεμένο στο σπίτι.
- Πίνουμε πολύ νερό.

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

Διαχώρισε τα συναισθήματά σου από το φαγητό

Σου τυχάνει συχνά να τρως χωρίς να πεινάς, ασυναίσθητα, χωρίς έλεγχο, επειδή βαριέσαι, έχεις στρες, είσαι κουρασμένος ή στενοχωρημένος; Εάν ναι, είναι σημαντικό να μάθεις να αναγνωρίζεις τις συναισθηματικές καταστάσεις που σε κάνουν να τρως ενώ δεν πεινάς και να βρεις τρόπους να τις διαχειρίζεσαι:

Πραγματική πείνα	Συναισθηματική πείνα
Αυξάνεται σταδιακά	Εμφανίζεται ξαφνικά
Δεν υπάρχει επείγουσα αίσθηση βιασύνης	Παρουσιάζεται ως επείγουσα ανάγκη για κατανάλωση τροφής
Συμβαίνει ώρες μετά από ένα γεύμα	Δε σχετίζεται με την ώρα που πέρασε από το τελευταίο γεύμα
Είναι γενική (δεν αφορά σε ένα τρόφιμο συγκεκριμένα)	Εστιάζεται σε συγκεκριμένα τρόφιμα (π.χ. γλυκά - λιπαρά τρόφιμα)
Σταματάει όταν χορταίνεις	Επιμένει ακόμα και αν νιώθεις χορτάτος
Νιώθεις ικανοποιημένος	Νιώθεις ενοχή ή ντροπή ή δυσφορία

Διατροφή και διαταραχές στην πρόσληψη τροφής στην Εφηβεία

- ✓ Οι διατροφικές διαταραχές είναι ένας ευρύς όρος που περιγράφει τη διαταραχή στη ψυχολογία ενός ανθρώπου που έχει αντίκτυπο στη διατροφική του συμπεριφορά.



- ✓ Σε περίπτωση που αναγνώρισετε κάποιες ενδείξεις ή σημάδια πιθανής διατροφικής διαταραχής απευθυνθείτε έγκαιρα στους ειδικούς (γιατρός, ψυχολόγος, διαιτολόγος).