

Οδηγός διατροφής για την καραντίνα

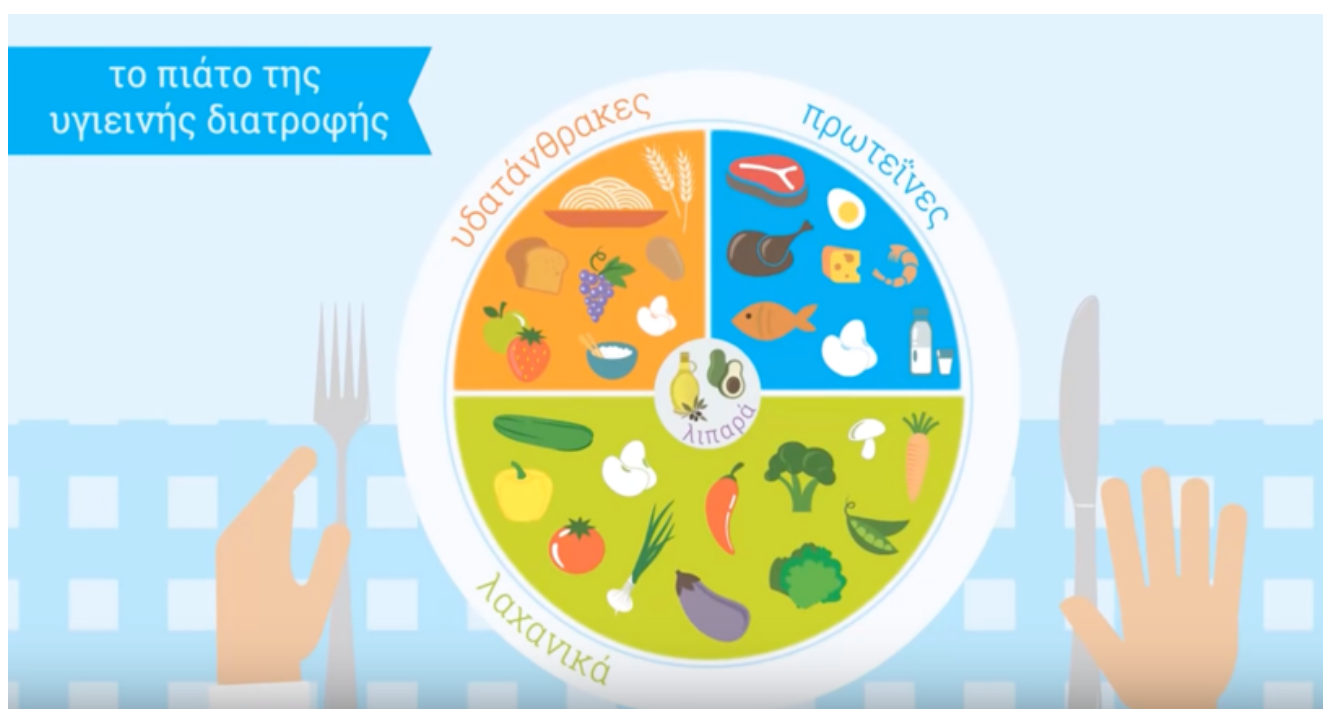
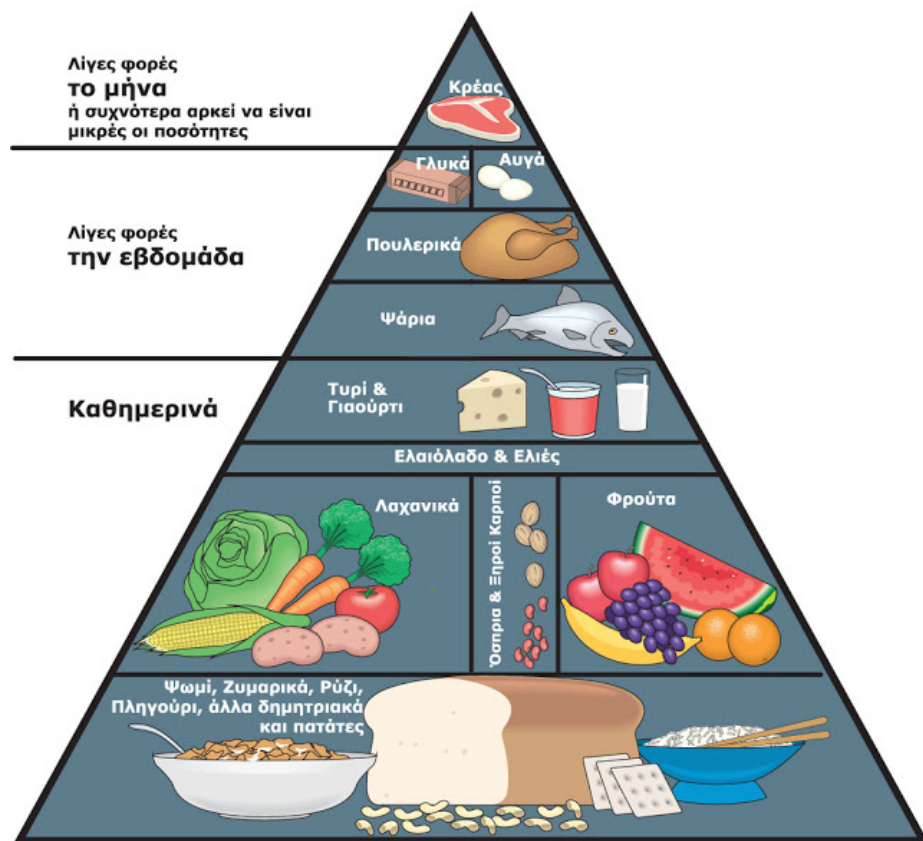
Παιδιά μου, μέσα στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας έχουμε ασχοληθεί αρκετά με τον τομέα της διατροφής και άσκησης. Όλες τις γνώσεις μας πρέπει να προσπαθήσουμε να τις εφαρμόσουμε όσο περισσότερο μπορούμε σ' αυτή τη χρονική στιγμή που αναγκαζόμαστε να περιοριστούμε σπίτι.

Τα γεύματα πολλαπλασιάστηκαν και η παραμονή μας στο σπίτι οδηγεί σε περισσότερες «επιδρομές» στο ψυγείο και επιπλέον δρομολόγια στα ντουλάπια της κουζίνας. Είναι λοιπόν σημαντικό να τρεφόμαστε ποιοτικά, ακολουθώντας κατά κύρια βάση την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής.

Επιπλέον, για να μην παρασυρόμαστε σε ανθυγιεινά φαγητά, καλό θα ήταν σε κάθε κύριο γεύμα μας να εφαρμόζουμε το μοντέλο του πιάτου μας, το οποίο μπορείτε να παρακολουθήσετε στο πιο κάτω βιντεάκι:

<https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>

Έτσι, μπορούμε να έχουμε μια ισορροπημένη διατροφή, απομακρυσμένη από λιπαρά φαγητά.



Γενικές συμβουλές

- Το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και η κατανάλωσή του είναι απαραίτητη.
- Τρώμε ανά 2,5 – 3 ώρες γιατί αυτό θα περιορίσει την επιθυμία μας για γλυκά και το άσκοπο τσιμπολόγημα.
- Πίνουμε πολλά υγρά, κυρίως νερό αλλά και ροφήματα με χωρίς θερμίδες.
- Καταναλώνουμε πολλά φρούτα και λαχανικά. Προτιμούμε τα εσπεριδοειδή που θα θωρακίσουν τον οργανισμό μας με βιταμίνη C και θα διατηρήσουν ισχυρό το ανοσοποιητικό μας σύστημα.
- Βάζουμε συχνά τα όσπρια στη διατροφή μας. Λόγω των πολλών μετάλλων που περιέχουν (π.χ. μαγνήσιο, κάλιο) θα δυναμώσουν την υγεία μας.
- Προσθέτουμε σαλάτες με ελαιόλαδο στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα.
- Με το ψάρι μπορούμε να λάβουμε τα απαραίτητα ω3 λιπαρά που είναι τόσο σημαντικά για τον οργανισμό μας.
- Καλή λύση είναι τα αποξηραμένα φρούτα, που αποτελούν ιδανικές και υγιεινές επιλογές για σνακ και υποκατάστατα γλυκού.
- Σπόροι και ξηροί καρποί μπορούν να μας προσφέρουν καλά λιπαρά για να ενδυναμώσουμε τον οργανισμό μας.
- Αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση αλατιού διότι μπορεί να εξασθενήσει την άμυνα του ανοσοποιητικού μας συστήματος.
- Χρησιμοποιούμε το μέλι ως υποκατάστατο της ζάχαρης.
- Παρασκευάζουμε μόνοι μας εναλλακτικά σνακ για να μας δώσουν την ενέργεια που χρειαζόμαστε.

ΚΑΙ ΤΟ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟ, ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ!

Σας χαιρετώ,
κ. Νικολέττα

ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

