

Γνωρίζετε ότι οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες που ακολουθούν κάποιοι στη ζωή τους πιθανόν να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας;

Τέτοια προβλήματα είναι και η **παχυσαρκία** ή η **ανορεξία**!

****

**Μελετήστε το ψηφιακό βιβλίο που σας δίνετε και συμπληρώστε στον πιο κάτω πίνακα τις πληροφορίες που χρειάζεται ώστε να αποκτήσετε μία συνολική εικόνα για τα πιο πάνω προβλήματα υγείας**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Προβλήματα υγείας που αφορούν στις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες** | | |
|  | **ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ** | **ΑΝΟΡΕΞΙΑ** |
| **Ορισμός** | ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… | ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| **Αίτια που οδηγούν στα προβλήματα υγείας** | ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… | ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| **Συνέπειες** | ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… | ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| **Τρόποι αντιμετώπισης** | ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… | ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

****

Η σοδειά των λαχανικών σας είναι έτοιμη!

Θα πρέπει να δημιουργήσετε μία συνταγή υγιεινής σαλάτας χρησιμοποιώντας τα λαχανικά από τον λαχανόκηπό σας. Η συνταγή σας θα πρέπει να ακολουθεί τα πιο κάτω κριτήρια:

**Κριτήρια**:

**1.Θα χρησιμοποιήσετε λαχανικά από την έτοιμη σοδειάς σας.**

**2.Η σαλάτα δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 400 θερμίδες.**

**3. Η σαλάτα θα πρέπει να μην ζυγίζει περισσότερο από 400γρ.**

**4.Ακολουθήστε τους κανόνες της σωστής διατροφής για τη δημιουργία μίας υγιεινής σαλάτας.**

**Σημείωση:** Για να μπορέσετε να επιλέξετε τα υλικά της σαλάτας συμβουλευτείτε τον φυλλάδιο «θερμιδομετρητής».

Καταγράψτε πιο κάτω τα υλικά που επιλέξατε και εξηγήστε γιατί τα επιλέξατε.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Θερμιδομετρητής**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Πίνακας θρεπτικών συστατικών και υπολογισμός θεμίδων κάθε τροφής ανά 100 γραμμάρια** | | | | | |
| **Τροφή** | **Κατηγορία** | **Ενέργεια σε θερμίδες** | **Ποια θρεπτικά συστατικά περιλαμβάνονται σε κάθε τροφή;** | | |
| **Πρωτείνες** | **Υδατάνθρακες** | **Λίπη** |
| **Αβοκάντο** | **λαχανικά** | **164** | **√** | **√** | **√** |
| **Αγγούρι** | **λαχανικά** | **4** | **-** | **√** | **-** |
| **Αγκινάρες** | **λαχανικά** | **25** | **√** | **√** | **-** |
| **Αμύγδαλα** | **Ξηροί καρποί** | **642** | **√** | **√** | **√** |
| **Ανανάς** | **φρούτα** | **29** | - | **√** | - |
| **Αντίδια** | **Λαχανικά** | **12** | **√** | **√** | - |
| **Αραβόσιτος**  **(καλαμπόκι)** | **Λαχανικά** | **74** | **√** | **√** | - |
| **Αρνί** | **κρέας** | **256** | **√** | - | **√** |
| **‘Ασπρα φασόλια ξηρά** | **Όσπρια** | **338** | **√** | **√** | **√** |
| **Ασπράδι αυγού** | **κρέας** | **49** | **√** | **√** | **√** |
| **Αυγό βραστό** | **κρέας** | **155** | **√** | **√** | **√** |
| **Βερίκοκο, ξηρό** | **Φρούτα** | **308** | **√** | **√** | - |
| **Γαλοπούλα** | **κρέας** | **122** | **√** | **-** | **√** |
| **Γαρίδες** | **θαλασσινά** | **87** | **√** | **-** | **√** |
| **Δαμάσκηνα ξηρά** | **Φρούτα** | **250** | **√** | **√** | **-** |
| **Ελαιόλαδο** | **λίπη** | **930** | **-** | **-** | **√** |
| **Ζαμπόν καπνιστό** | **κρέας** | **335** | **√** | **-** | **√** |
| **Καλαμάρι** | **θαλασσινό** | **59** | **√** | **-** | **√** |
| **Καρότα** | **λαχανικά** | **29** | **√** | **√** | **-** |
| **Καρύδια** | **Ξηροί καρποί** | **709** | **√** | **√** | **√** |
| **Κινεζικό λάχανο** | **λαχανικά** | **12** | **√** | **√** | **-** |
| **Κολοκύθια** | **Λαχανικά** | **16** | **√** | **√** | **-** |
| **Κοτόπουλο** | **Κρέας** | **99** | **√** | **-** | **√** |
| **Κουνουπίδι** | **Λαχανικά** | **16** | **√** | **√** | **-** |
| **Κρεμμύδια** | **Λαχανικά** | **41** | **√** | **√** | **-** |
| **Λάχανο** | **Λαχανικά** | **16** | **√** | **√** | **-** |
| **Λουκάνικο χοιρινό** | **Κρέας** | **238** | **√** | **-** | **√** |
| **Μαϊντανός** | **Λαχανικά** | **37** | **√** | **√** | **-** |
| **Μακαρόνια** | **Δημητριακά** | **376** | **√** | **√** | **√** |
| **Μακαρόνια ολικής άλεσης** | **Δημητριακά** | **352** | **√** | **√** | **√** |
| **Μαλακό τυρί** | **γαλακτοκομικά** | **194** | **√** | **√** | **√** |
| **Μανιτάρια** | **Λαχανικά** | **29** | **√** | **√** | **-** |
| **Μήλο** | **Φρούτα** | **49** | **-** | **√** | **-** |
| **Μπέικον** | **Κρέας** | **752** | **√** | **-** | **√** |
| **Μπιζέλια** | **όσπριο** | **341** | **√** | **√** | **√** |
| **Μπρόκολο** | **Λαχανικά** | **29** | **√** | **√** | **-** |
| **Ντομάτα** | **Λαχανικά** | **16** | **√** | **√** | **-** |
| **Παντζάρια** | **Λαχανικά** | **29** | **√** | **√** | **-** |
| **Παρμεζάνα** | **Γαλακτοκομικά** | **430** | **√** | **√** | **√** |
| **Πατάτες** | **Λαχανικά** | **70** | **√** | **√** | **-** |
| **Πιπέρια** | **Λαχανικά** | **21** | **√** | **√** | **-** |
| **Ρόδι** | **Φρούτα** | **37** | **-** | **√** | **-** |
| **Ρύζι** | **Δημητριακά** | **355** | **√** | **√** | **√** |
| **Σέλινο** | **Λαχανικά** | **8** | **√** | **√** | **-** |
| **Σολομός** | **Ψαρικό** | **137** | **√** | **-** | **√** |
| **Σπανάκι** | **Λαχανικό** | **12** | **√** | **√** | **-** |
| **Σπαράγγι** | **Λαχανικό** | **12** | **√** | **√** | **-** |
| **Στήθος κοτόπουλου** | **Κρέας** | **75** | **√** | **-** | **√** |
| **Σύκα** | **Φρούτα** | **267** | **√** | **√** | **-** |
| **Τόνος** | **Ψαρικό** | **239** | **√** | **-** | **√** |
| **Τυρί ένταμ** | **Γαλακτοκομικό** | **353** | **√** | **√** | **√** |
| **Φακές (ξηρές)** | **Όσπριο** | **337** | **√** | **√** | **√** |
| **Φέτα (τυρί)** | **Γαλακτοκομικό** | **294** | **√** | **√** | **√** |
| **Χαλούμι** | **Γαλακτοκομικό** | **322** | **√** | **√** | **√** |
| **Χαλούμι διαίτης** | **Γαλακτοκομικό** | **226** | **√** | **√** | **√** |
| **Ψωμί (περίπου 2 φέτες ψωμί) ή κρουτόνια** | **Δημητριακό** | **317** | **√** | **√** | **√** |

**Προσοχή!**

\*Αν χρησιμοποιήσετε ελαιόλαδο στη σαλάτα μην υπολογίσετε τις θερμίδες για 100γρ ελαιόλαδο. Υπολογίστε τις θερμίδες για 10 γρ. (περίπου 2 κουταλιές).