

# ΑΦΙΣΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ (ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ)

## ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Οι διατροφικές απαιτήσεις κατά την εφηβεία είναι ιδιαίτερα αυξημένες καθώς από τη μία έχουμε μια ραγδαία σωματική αύξηση σε αυτή την ηλικία και από την άλλη αυξάνεται η φυσική δραστηριότητα των εφήβων. Η εφηβική επιτάχυνση της αύξησης και διαφέρει από άτομο σε άτομο και κατά συνέπεια οι διατροφικές τους ανάγκες. Κατά τη διάρκεια της αυξητικής αγωγής ο έφηβος έχει εξαιρετικά μεγάλη ανάγκη για ενέργεια, πρωτεΐνες, βιταμίνες και μέταλλα. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι ο αντίδοτος σε αυτές τις περιπτώσεις. Γιατί;

- 1) Είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και μηδενικά σε λίπος.
- 2) Καταναλώνοντας πολλά φρούτα και λαχανικά μπορούμε να πετύχουμε μεγάλο κορεσμό με λίγες θερμίδες και ποσότητα διατροφής.
- 3) Τα φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνες και υδατάνθρακα (15gr. ανά 100gr. περίπου) και δεν περιέχουν καθόλου λίπος και πρωτεΐνη.

- 4) Τα λαχανικά περιέχουν 5gr. υδατάνθρακα και 2gr. πρωτεΐνης (ανά 100gr. λαχανικών). Έχουν μεγάλη ποσότητα σε νερό, αποτελούνται από φυτικά κύτταρα και το χρώμα τους είναι συνήθως πράσινο, κίτρινο ή κόκκινο.
- 5) Η βιταμίνη C (που υπάρχει σε αφθονία στα φρούτα και λαχανικά) συμβάλλει στην απορρόφηση του σιδήρου που οι έφηβοι έχουν ανεπάρκεια της ποσότητας φορές δύο της ραγδαίας σωματικής ανάπτυξης.

- 6) Το ανθρώπινο είδος δεν μπορεί να παράγει από μόνο βιταμίνη C (τα ζωικά είδη την παράγουν ενδογενώς) και αυτό αποτελεί επιτακτική ανάγκη για μεγαλύτερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.



Εύα Αρραβίδου ΑΔΦ



# ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΕΣ

Καταστροφές

Εσύ ξέρεις πώς να προστατεύεις εαυτό;

## ΣΕΙΣΜΟΣ



Αν είστε μέσα στο σπίτι

① Διασπαρξτε την ψυχραιμία σας

② Καλύψτεται κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο και προστατεύστε το κεφάλι σας

③ Αν δεν υπάρχει κατάρα σας ανθεκτικό έπιπλο, καλύψτε στο πάτωμα με τα πόδια σας οποιοδήποτε ανθεκτικό τμήμα τοίχου

Οι δασικές καταστροφές μπορούν να προληφθούν από φυσικά αίτια ή από ανθρώπινες δραστηριότητες

## ΠΛΥΜΗΝΕΣ

Οι πλημμύρες αποτελούν τη δεύτερη πιο συχνή φυσική καταστροφή μετά τις δασικές πυρκαγιές.

Προσφυγαστείτε:

- ετοιμασθείτε υποχρεωτικό χώρο και μετακινηθείτε σε υψηλό σημείο
- μην διασχίζετε χαλύβαρα, πεδία ή με αμμοκίεμα
- μην πάτε μακριά από ηλεκτροφόρα ή καλώδια
- μην πλησιάζετε περιοχές όπου έχουν αφαιρεθεί καλωδιακά τμήματα

Ο σεισμός είναι ένα φαινόμενο στο οποίο εκδηλώνεται χωρίς άλλη προειδοποίηση και μπορεί να προκαλέσει μεγάλες αβύσσους. Ίσως στις ανθρώπινες υποδομές με επικρατέστερο αβύσσους ταχυτητάτος και αβύσσους ανθρώπων.

Προφυγαστείτε όταν γίνεται σεισμός

Αν είστε έξω από το σπίτι:

① Επιλέξτε έναν ασφαλή χώρο ευρισκόμενος μακριά από κτήρια και δέντρα

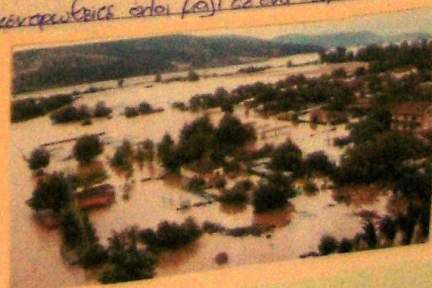
② Μακριά επίσης από καλώδια

## ΔΑΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ



Όταν αναληφθείτε μια πυρκαγιά:

- επηρεαστείτε την πυρασφάλεια (199)
- κλείστε καλά τις πόρτες και τα παράθυρα
- αποφασίστε σε κομμάτι από τα παράθυρα
- βεβαιώστε την φωτιά και σας νιώσετε με εφάρμοστο νερό
- συγκεντρωθείτε οδοί μαζί σε ένα δωμάτιο





# ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ



## Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Το ελαιόλαδο αποτελεί αμύγδαλο ζωής και στην αρχαιότητα αποτελούσε βασικό στοιχείο της διατροφής. Η χρήση του ελαιόλαδου είναι γνωστή από την εποχή των αρχαίων Αιγυπτίων, Ελλήνων και Ρωμαίων. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο για να μαγειρεύουν, να φτιάχνουν σαπουνιά, να καθαρίζουν και να θεραπεύουν. Το ελαιόλαδο ήταν το πιοτιμωμένο προϊόν της χώρας και αποτελούσε το βασικό συστατικό της διατροφής.



## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Αποφασιστικά, το ελαιόλαδο είναι από τα πιο υγιεινά λίπη που υπάρχουν στον κόσμο. Αποτελεί βασικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής και βοηθάει σε πάρα πολλά, τόσο για την υγεία, όσο και για την ομορφιά.

## ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, όπως η βιταμίνη Ε, η οποία βοηθάει στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων. Η κατανάλωση του ελαιόλαδου βοηθάει στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων στο αίμα, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων.

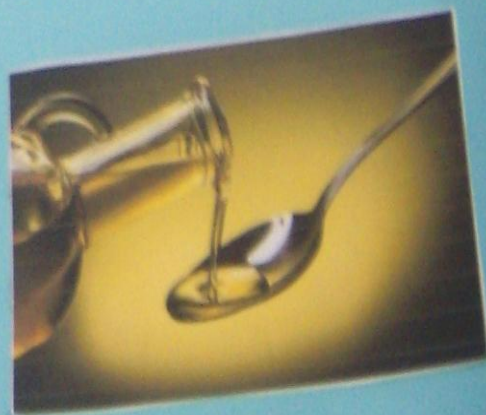
Η υγιεινή προετοιμασία του ελαιόλαδου είναι εξαιρετική. Είναι η καλύτερη πηγή βιταμίνης Ε, η οποία βοηθάει στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων. Η κατανάλωση του ελαιόλαδου βοηθάει στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων στο αίμα, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων.

Ακόμα βοηθάει και σε άλλα, όπως η βιταμίνη Ε, η οποία βοηθάει στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων. Η κατανάλωση του ελαιόλαδου βοηθάει στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων στο αίμα, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων.



## Η ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ

Το ελαιόλαδο είναι το λίπος που διακρίνεται από τους λοιπούς του ελαιόλαδου. Είναι η καλύτερη πηγή βιταμίνης Ε, η οποία βοηθάει στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων. Η κατανάλωση του ελαιόλαδου βοηθάει στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων στο αίμα, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων.



## ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΤΑΥΤΕΝΗΣ Α3







# ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πολλές ουσίες με διαφορετικές ιδιότητες και επιδράσεις στον οργανισμό και έχει και επιβλαβείς και καρκινογόνες. Το νικotinικό μπορεί να προκαλέσει την αύξηση νοσηρότητας. Το νικotinικό συσχετίζεται με έναν σημαντικό αριθμό νοσηρότητων. Η ασθένεια αυτή αφορά καρδιοαγγειακά νοσήματα, περιφερειακή αγγειακή νόσο, υπέρταση και χρόνια πνευμονοπάθεια, βρογχίτιδα, πνευμονικό εμφύσημα και βροχικό άσθμα. Το νικotinικό μπορεί να προκαλέσει ακόμα και διαταραχές και πολλά άλλα νοσήματα, όπως πεπτικού, μυοσκελετικού και συνδετικού ιστού. Επίσης μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο αγγειοκινητικό και γεννητικό σύστημα, νοσήματα νεφρικού συστήματος και αισθητηρίων οργάνων και η αρνητική επίδραση στο αγγειοκινητικό σύστημα του οργανισμού.



Οι εντυπώσεις που προκαλεί η κατανάλωση στη του αλκοόλ μπορεί να εμφανιστούν αμέσως μετά ή κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης. Αυτές του Μερικές εντυπώσεις είναι:

- Υμνησία
- Ναυτία ή έμετος
- Αίσθηση ερυθρίας ή ζέστα
- Ναυαγισμός
- Αλλογές στη διάθεση
- Αρρυθμία συντονισμού
- Μεταβολή αυτοαντίληψη
- Προβλήματα συντονισμού
- Παροξυσμική εφίπνιση
- Κεφαλalgία
- Υπερδυσκίνη ή σπινθάρια
- Προβλήματα αίσθησης
- Παράλο που οι παρενέργειες μπορεί να μην υφίστανται για πολύ, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είναι σοβαρά.

Η αυστηρή κατανάλωση μπορεί να προκαλέσει κι άλλα προβλήματα στην υγεία, όπως:

- Έμφρατος αλλογές στη διάθεση ενός οργάνου
- Αιμία και άλλα προβλήματα αίματος
- Εφαρμογή του αγγειοκινητικού συστήματος
- Αλλογές στη σεξουαλική ενδυνάμυνση και λειτουργία
- Αλλογές στην όρεξη και το συναισθηματικό επίπεδο
- Προβλήματα συγχευμάτων και λιπιδίων



# ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Τα θρεπτικά συστατικά είναι ουσίες που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και τη λειτουργία ενός οργανισμού. Αν δε λαμβάνονται επαρκώς για κάποιο κρίσιμο χρονικό διάστημα προκαλούνται βλάβες στον οργανισμό ενδεχομένως σοβαρές και βιώσιμες.

| ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ<br>ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ |               |                   |                |
|------------------------------------|---------------|-------------------|----------------|
| ΟΝΟΜΑ ΤΑΞΗΣ                        | ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ     | ΤΥΠΟΣ             | ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ |
| ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ                       | βακροθρεπτικά | οργανικές ενώσεις | ✓              |
| ΛΙΠΙΔΙΑ                            | βακροθρεπτικά | οργανικές ενώσεις | ✓              |
| ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ                          | βακροθρεπτικά | οργανικές ενώσεις | ✓              |
| ΒΙΤΑΜΙΕΣ                           | βιτροθρεπτικά | οργανικές ενώσεις | ✗              |
| ΜΕΤΑΛΛΑ                            | βιτροθρεπτικά | χημικά στοιχεία   | ✗              |
| ΥΕΡΟ                               |               | ανόργανη ένωση    | ✗              |

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ  
ΨΟΜΙ

ΛΙΠΗ-ΕΛΑΙΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ  
ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ

(ΟΛΑ)

ΜΗΥΔΙΑΙΑ  
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

- κρέας
- ψάρια
- αυγά
- πατάτες
- πλιυρί
- φαγόπλο
- οσπρία
- γαλακτοκομικά
- προϊόντα ελαιόλαδου
- λαχανικά
- φρούτα





# Το υγιεινό πιάτο διατροφής!



Μην αμελείς ποτέ το πρωινό.

Κάθε 3-4 ώρες να θυμάσαι να τρώς πάντα κάτι.

Ένα από τα 2 κυρίως γεύματα (μεσημεριανό, βραδινό) να είναι πιο ελαφρύ.

Τα ενδιάμεσα σου να είναι κυρίως φρούτα και όχι επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως μπισκότα, σοκολάτες κλπ.

Όταν τρώτε εκτός σπιτιού να διαμορφώνετε το γεύμα σας σύμφωνα με το πιάτο της υγιεινής διατροφής χωρίς να περιλαμβάνετε ίδιες ομάδες τροφίμων μαζί στο ίδιο γεύμα (πχ. ψωμί μαζί με πατάτα).

Αναλύοντας το σχήμα του πιάτου, βλέπουμε ότι χωρίζεται σε τέσσερις ομάδες τροφίμων: τα φρούτα, τα δημητριακά, την πρωτεΐνη και τα λαχανικά. Για να είναι, λοιπόν, υγιεινό και πλήρες το γεύμα μας πρέπει να περιέχει: ΥΠΕΙΝΗ (ΑΠΑΧΗ) ΠΡΩΤΕΙΝΗ, δηλαδή κοτόπουλο, σπATTRIA, αυγά, άλλα άπαχα κρέατα, θαλασσινά, ψάρια.





## ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Αναμφισβήτητα το εδαμολόγο είναι  
από τα πιο υγιεινά άνη που υπάρχουν  
στον κόσμο. Αποσπεί βελούδο αυτίνα στο  
Νεογεωργιανό σαρκοφάγο και βγαίνουν σε  
πόσα ποσά πιάτα και σαρκοφάγο στο Ελάν-  
νις παύλας. Άρα και είναι το εδα-  
μολόγο σαρκοφάγο σε σαρκοφάγο και είναι  
από τους πιο υγιεινούς πιάτα παύλας. Το  
εδαμολόγο περιέχει συστατικά με φρέσκα

Διηγείνται αφεύκτως και ανεξαρτησίως με ισχυρές ιδιότητες και επιδοτά για την υγεία  
 όπως προσεχώς από νηδύλλες και παύσεις. Πρέπει να διώκεται χωρίς προσην  
 παύσεις πότες πολλές επιφυλάξεις και δεν πρέπει να υπερεκτιμάται από προσην  
 και παρακινείται. Πότε να ελπίσει για ανακούφιση και το ελπίσεται είναι ο  
 χυμός από τις ελπίδες παρακινείται περπατάει τις ελπίδες, τις τρώει και περπατάει  
 τους χυμούς από τους οποίους φέρνεται το ελπίσεται. Τα περπατάει χωρίς  
 δεν είναι και τόσο απλή. Υπάρχουν πότες πολλές παύσεις και τις παύσεις δι  
 δεν ελπίσεται από το χυμό της ελπίδας με χυμούς και άλλα πότες είναι προσην  
 με φανταστικές ελπίδες και άλλες πότες να περπατάει τους ΔΕΝ είναι όλα οι  
 άλλα ελπίδες το ίδιο υπάρχουν περπατάει χωρίς. Μερικά το περπατάει ελπίσεται είναι  
 το υγρό περπατάει ελπίσεται με παρακινείται περπατάει και το περπατάει  
 περπατάει και παύσεις όπως η γύση και τα περπατάει



ΕΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

- ## ΕΡΓΕΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΛΑΙΟΚΑΛΑΜΙ
1. Προσδίδει από 25 καρδιαγγειακές ασθένειες
  2. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και διυφικά
  3. Περιέχει τα κατά "Στέφαν 3" λιπαρά οξέα
  4. Βοηθά στη διατήρηση ενός ισχυρού ανοσοποιητικού





# ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

## ΣΕΙΣΜΟΙ



### Μισα στο σπίτι

- Στερεώστε καλά τους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες.
- Βιδώστε καλά στους τοίχους το θερμαστικό και τις βεζονιές καυσίμων και νερό.
- Τοποθετήστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.
- Απομακρύνετε τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καλοθέρμα.
- Στερεώστε καλά τα υψωτικά σύρματα.

## ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

Αν βρίσκεστε στην ύπαιθρο

- Μην καίτε σκουπίδια ή ξηρά χόρτα και κλαδιά κατά τους χειμάρους μήνες.
- Μην ανάβετε υπαίθριες φωταγωγάς στα δάση ή σε χώρους που υπάρχουν ξηρά χόρτα.
- Αποφύγετε εργασίες που ενδέχεται να προκαλέσουν πυρκαγιά (π.χ. σβινωμάδα, χείμαυρο τροχού ή άλλων εργαλείων που δημιουργεί σπινθήρες).
- Μην πετάτε αναμένα τσιγάρα.
- Μην αφήνετε τα σκουπίδια στα δάση. Υπάρχει κίνδυνος αναφλέξης.
- Συναρμολογήστε τα απαραίτητα προϊόντα σε περίπτωση υφιστάμενου κινδύνου.

## ΠΛΗΜΥΡΕΣ

Αν κατοικείτε σε περιοχή που κατά το παρελθόν είχε προβλήματα με πλημμύρες

- Βεβαιωθείτε ότι τα υακύντια είναι από το σπίτι σας δεν είναι γραμμένα και οι υδρόμετρα λειτουργούν κανονικά.
- Περιορίστε τις μετακινήσεις σας.
- Αποφύγετε την εργασία και την παραμονή σε υπόγειους χώρους.

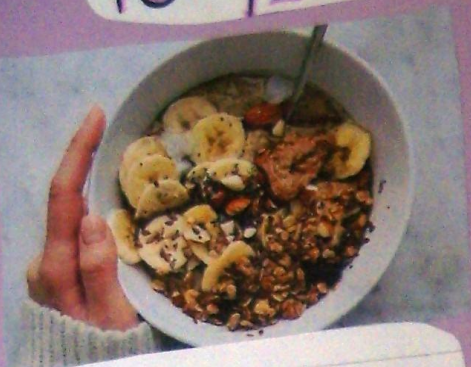


# ΤΟ Πρωινό

## και η Συμβολή του!

Τι πρέπει να περιέχει ένα ιδανικό πρωινό;

Συμμεριμένα πρέπει να συνδυάζει τρόφιμα από την ομάδα των πρωτεϊνών, των δημητριακών και των φρούτων κοδίσαι τον λαχανικών.



Γιατί είναι απαραίτητο το πρωινό;

Ένα καλό, υγιές πρωινό έχει πολλά οφέλη για την υγεία μας. Πολλές μελέτες έχουν δείξει πως το φαγητό νωρίς το πρωί ενεργοποιεί τον μεταβολισμό και τον διατηρεί ενεργό καθόλη τη διάρκεια της ημέρας. Πιο συγκεκριμένα, το πρωινό αποτελεί το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.



Γιατί δεν πρέπει να παραλείψουμε το πρωινό;

Έρευνες έχουν δείξει ότι όσοι τρώει πρωινό τείνουν να είναι αδύνατοι και υγιείς σε σχέση με αυτούς που το παραλείπουν. Το πρωινό βελτιώνει την συγκέντρωση και την πνευματική απόδοση των μαθητών αλλά και των ενήλικων. Η κατανάλωση πρωινού φαίνεται ότι ενδυναμώνει την όρεξη, εμπίπτει σταθερά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα έτσι μειώνονται οι πιθανότητες να γίνει υπερβολικό κατανάλωση φαγητού κατά την διάρκεια της ημέρας. Παραλείποντας το πρωινό είναι πολύ πιθανό να καταβήσουμε σε κατώτερο, πιο αρνητικό.



Τα οφέλη του πρωινού γεύματος

### 1) Μειωμένος κίνδυνος διαβήτη

Η παραλείψη του πρωινού μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για διαβήτη της 2ης μορφής, σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Journal of Clinical Nutrition*.

### 2) Πρόληψη για καρδιοπάθειες

Η κατανάλωση πρωινού γεύματος συνδέεται με χαμηλότερη επίπτωση καρδιακής νόσου σε άντρες μεταξύ των ηλικιών 45 και 84. Επίσης η παραλείψη πρωινού σχετίζεται με την υπέρταση, απώλεια βάρους, την ινσουλίνη και αύξηση επιπέδων χοληστερόλης.

### 3) Ενίσχυση της μνήμης

Η κατανάλωση πρωινού είναι πιθανό να βελτιώσει τη μνήμη και τη συνολική λειτουργία.



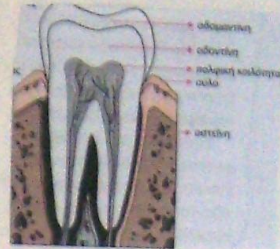
### 4) Ενδυνάμυνση αθλητικού θάρους

Αθλητές που καταναλώνουν πρωινό, τείνουν να έχουν μια πιο ισορροπημένη διατροφή για το υπόλοιπο της ημέρας και να διατηρούν καλύτερο θάρος.



ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΑ

H. Grotzinger (1928) Erweitert in 1930 um die  
 die neue Schichten in der Kalk-  
 der Grotzinger und Grotzinger (1930)  
 (1930) (1930) (1930) (1930) (1930)  
 der Grotzinger (1930) (1930) (1930)  
 (1930) (1930) (1930) (1930)



Τα μνημόνια με συνδυασμό με τη  
 συνθήκη υποτάσσονται στα όρια της  
 οργάνωσης των υπηρεσιών  
 που θα δώσει και προαίρεση  
 τερματίζονται κάποια μνημόνια στην  
 επιθυμία στην επιθυμία των συνταξιούχων  
 τα οποία οργάνωση των υπηρεσιών

[illegible]



# ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

## ΚΑΙ ΤΑ ΔΙ-



Στη βίωση της Μεσογειακής πυραμίδας βρίσκονται τα φρούτα και τα λαχανικά, που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και θρεπτικά συστατικά. Το ιδιαίτερο χρώμα, η ξεχωριστή γεύση και ο πλούτος βιταμινών κάνουν τα φρούτα και τα λαχανικά να έχουν μια ιδιαιτερότητα στο ελληνικό παραδοσιακό τραπέζι. Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο πλέον πως η διατροφή παίζει

καθοριστικό ρόλο στην υγεία του εφήβου. Τα λαχανικά και ελιόφυτοι ενισχύουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού και βοηθούν στη μεταβολική λειτουργία του. Η κατανάλωση τους συνιστάται να είναι καθημερινή. Από τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε νερό και όπως υποδεικνύει η επιστημονική κοινότητα η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού είναι <<πληγή ζωής>>





Παρακάτω παρατίθενται 9 tips-όδηγος για το συνδυασμό διατροφής και άσκησης.



Η διατροφή και η άσκηση μας βοηθάει να είμαστε πιο ενεργητικοί, να έχουμε καλύτερη διάθεση, να έχουμε καλύτερη υγεία, να έχουμε καλύτερη εμφάνιση, να έχουμε καλύτερη ποιότητα ζωής. Η διατροφή και η άσκηση είναι δύο στοιχεία που πρέπει να συνδυάζονται για να έχουμε τα καλύτερα αποτελέσματα. Να θυμάστε πως η διατροφή και η άσκηση είναι δύο στοιχεία που πρέπει να συνδυάζονται για να έχουμε τα καλύτερα αποτελέσματα.



## ① Μέγεθος λιπιδίας

Μεγάλη ποσότητα λιπιδίων να δώσει υγεία να μην τα παραλείψετε. Τα λιπιδία είναι απαραίτητα για την υγεία και την εμφάνιση. Τα λιπιδία είναι απαραίτητα για την υγεία και την εμφάνιση.

- Μεγάλη ποσότητα λιπιδίων: 3-4 φορές την εβδομάδα
- Μεγάλη ποσότητα λιπιδίων: 2-3 φορές την εβδομάδα
- Μεγάλη ποσότητα λιπιδίων: 1-2 φορές την εβδομάδα



## ② Ενυδάτωση

Μην ξεχνάτε να πίνετε νερό. Το νερό είναι απαραίτητο για την υγεία και την εμφάνιση. Το νερό είναι απαραίτητο για την υγεία και την εμφάνιση.

- 500-700 ml, 3-4 φορές την εβδομάδα
- 150-300 ml, κάθε 15-30 λεπτά κατά την άσκηση
- 150-300 ml, κάθε 15-30 λεπτά κατά την άσκηση



# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ  
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



Για να είναι καταναλωτές οι  
αδελφοί απεικονίζονται σε  
εργασία παραγωγής. Όλες  
εργασίες εμφανίζονται στη  
βάση της πυραμίδας, είναι  
υπόλοιπα εργαζόμενοι από πολλούς  
ή τα πρώτα δύο είναι  
σε λειτουργία παλαιότητας

Το 1999 το Υπουργείο Υγείας  
δημοσίευσε τις «Διατροφικές Οδηγίες  
για Έλληνες Ενήλικες». Οι οδηγίες  
βασίζονται στην Ελληνική Μεσογειακή  
Διατροφή, την οποία αναλογιστήσαν οι  
Έλληνες πολυεπίτροποι (από το 1999)

Όσο αυξάνουμε προς την  
κορυφή της πυραμίδας τόσο  
εμφανίζεται σε ποσότητα  
και συχνότητα την κατανάλωση  
των τροφών

Τα ελαιόλαδα δεν απεικονίζονται αλλά τα  
πρώτα με μέτρο (αυτά που τρώει  
εβδομάδα). Αυτό είναι να προτιμάμε  
παραδοσιακά γλυκίσματα, όπως ο  
μυζοκάσις ή το κανταίφι, η καρδάμυς  
ή τα «ελαφριά και καυτοαυτά» γιατί  
δεν περιέχουν κρέμα, Σακχαρώδη υδατάνυξη  
Επειδή τα αντισυμβατικά καραμέλα  
λίπη από το ζωικό λίπος, αλλά  
κυρίως Έργα, καρπός και γλυκίσματα



# ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ



Το ελαιόλαδο αποτελεί σημαντικό  
πρωτεϊνικό αρωματικό συστατικό  
στη διατροφή μας, καθώς περιέχει  
πολλές βιταμίνες και μέταλλα  
που είναι απαραίτητα για την  
καλή λειτουργία του οργανισμού.



Το ελαιόλαδο αποτελεί σημαντικό  
πρωτεϊνικό αρωματικό συστατικό  
στη διατροφή μας, καθώς περιέχει  
πολλές βιταμίνες και μέταλλα  
που είναι απαραίτητα για την  
καλή λειτουργία του οργανισμού.





# Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Το γάλα  
παρέχει την  
καλύτερη πηγή  
ασβεστίου. Το  
ασβέστιο βοηθάει  
στην ανάπτυξη  
του οστίου και  
των δοντιών.

ΑΣΒΕΣΤΙΟ

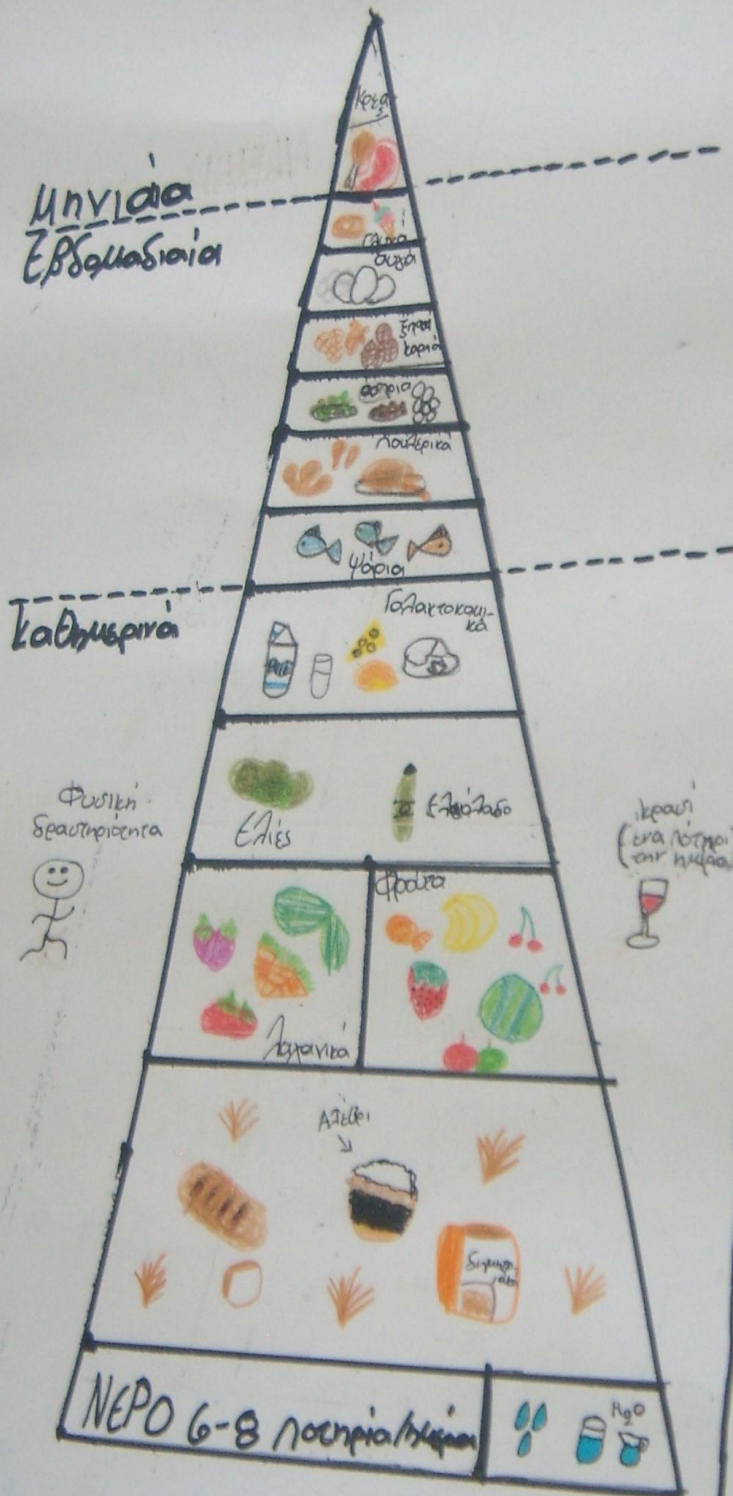


Η έλλειψη ασβεστίου μπορεί να προκαλέσει: αδυναμία  
ση συγκέντρωση, μυϊκές σπασμούς, προβλήματα δοντιών  
• κροφές • κόπωση • Ξηροδερμία • προβλήματα οστίου

ΓΙΑΝΝΗΣ  
ΚΑΛΟΘΕΩΡΗΣ



# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Το λάδι είναι ελαστικό πηχό στέντο και ποσότητα

Τα καρύδια μας δίνουν ενέργεια

Τα αυγά περιέχουν μεταλλικά και βιταμίνη Β-12

Α ζυγία καρδιά μας δίνουν ενέργεια πηχά 32α 6 λίτρα οξυγόνο

Τα αποξηραμένα λαχανικά περιέχουν ενέργεια πηχά 32α 6 λίτρα οξυγόνο και βιταμίνη

Τα ψάρια είναι κυρίως πηχά 32α 6 λίτρα οξυγόνο και βιταμίνη Β και στέντο

Τα γαλακτοκομικά είναι κυρίως πηχά 32α 6 λίτρα οξυγόνο και βιταμίνη Β και στέντο

Τα καλαμάρια περιέχουν ενέργεια πηχά 32α 6 λίτρα οξυγόνο και βιταμίνη Β

Το ελαιόλαδο είναι πηχά 32α 6 λίτρα οξυγόνο

Τα λαχανικά/φρούτα περιέχουν ενέργεια πηχά 32α 6 λίτρα οξυγόνο και βιταμίνη

Τροφές που είναι πηχά 32α 6 λίτρα οξυγόνο και βιταμίνη



ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ

[illegible][illegible]

Supervivencia en el medio ambiente  
 "¿cómo vivir en armonía?"  
 relaciones entre los organismos  
 y el ambiente en la vida  
 entre los organismos con  
 el ambiente "ecología"  
 vida en armonía con la vida  
 ambiente, forma de vida en el  
 ambiente donde vive la vida  
 en armonía con el  
 ambiente



Prüfung: Prüfungsausschuss für die Aufnahme in die Ausbildung zum Fachlehrer für die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Naturwissenschaften, Sport, Musik, Kunst, Religion, Sozialkunde, Geschichte, Politik, Wirtschaft, Informatik, Fremdsprachen, etc.



La Spina va naltis naltisla's eini no splom-  
uidera jela'ini no b'ani no jela'ca eiti nltis  
le nltisra oini nltis va jela'ini nltis  
jela'ini nltis jela'ini nltisra nltisra  
nltisra nltisra nltisra nltisra nltisra



# ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

## ΤΙ ΘΑ ΣΥΜΒΕΙ ΑΝ ΔΕΝ ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥ ΥΓΙΕΙΝΗ;

Αρτικά τα δόντια όπως και τα στήθια μας θα έχουν πολλά προβλήματα. Τα πιο βασικά θα είναι η τεριδόνα και η περιοδοντίτιδα, τα οποία εκτός από έντονο πόνο, χαλούν τα δόντια και επίσης οδηγούν σε δυσάρεστη αναπνοή.



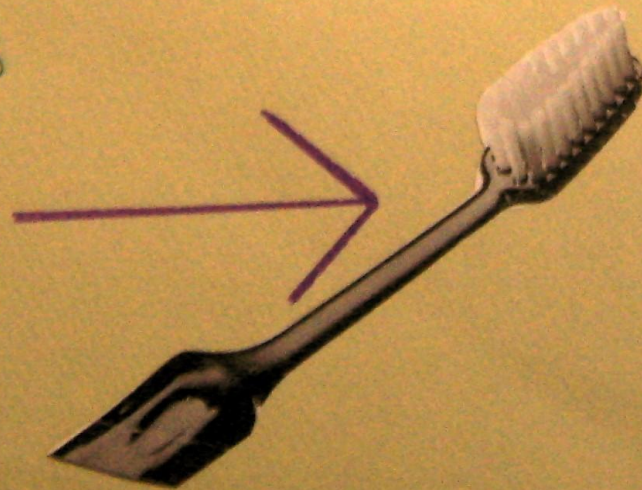
## ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΟΤΑΝ ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΗΝ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥ ΥΓΕΙΑ;

Τα οφέλη από την φροντίδα της στοματικής υγιεινής είναι πολλά:

- Τα δόντια είναι γερά και δεν υποφέρουν από τον πόνο όταν αυτά τρώμε
- Το αισθητικό αποτέλεσμα είναι όμορφο καθώς τα δόντια είναι γερά και το χαμόγελο χαρούμενο
- Η αναπνοή είναι ευχάριστη χωρίς δυσωδία

## ΠΩΣ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΟΥ;

- Δεν ξεχνάω να βουρτσίζω τα δόντια μου καθημερινά
- Χρησιμοποιώ οδοντικό νήμα να απομακρύνω τα υπολείμματα τροφών ανάμεσα από τα δόντια
- Δεν παραλείπω να κάνω τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο





# ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



Η διατροφική αξία του ελαιόλαδου:

Το ελαιόλαδο περιέχει "καλά" λιπώδη

Λιπαρά, λιποδιαλυτές βιταμίνες, βιταμίνη Ε  
και αντιοξειδωτικά συστατικά όπως πολυφαινόλες.

Στον Ιπποκράτειο κώδικα, αναφέρονται περισσότερες  
από 25000 φαρμακευτικές χρήσεις!



Είναι βασικό στοιχείο της Μεσογειακής  
διατροφής και θεωρείται προϊόν υγιεινής διατροφής  
λόγω της περιεκτικότητας του σε λιποδιαλυτά  
λιπαρά, αντιοξειδωτικά συστατικά.

Αναμφισβήτητο το ελαιόλαδο  
είναι από τα πιο υγιεινά λίπη  
που υπάρχουν στον κόσμο.

Αποτελεί βασικό πυλώνα της

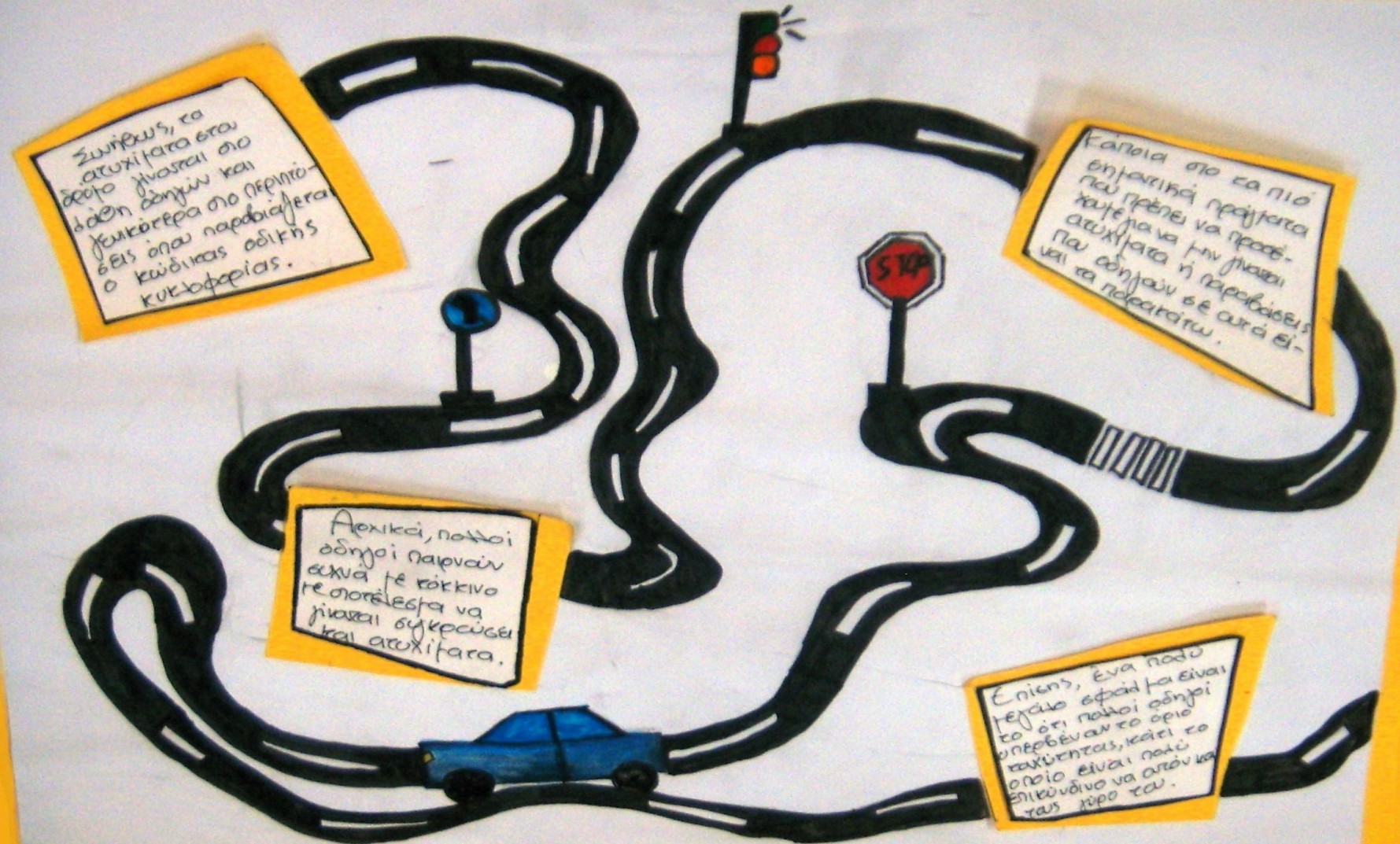
Μεσογειακής διατροφής και  
θεωρείται ως πύλη πολλά οφέλη  
και συνταγές της Ελληνικής  
κουζίνας.

Το ελαιόλαδο περιέχει συγκεκριμένη  
μορφή λιπαρών οξέων και αντιοξειδω-  
τικών με ισχυρές ιδιότητες και υφέλη  
για την υγεία όπως προστασία από  
καρδιαγγειακές παθήσεις.





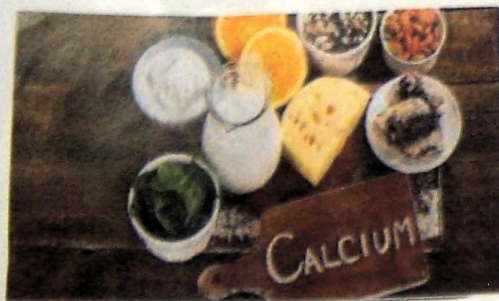
# ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ - ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ





# Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΕΙΣΗΡΩΝ

Το ασβέστιο είναι πολύ βασικό  
ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΟ που συμβάλει  
στην υγιεινή διατροφή, στην  
κανονική ανάπτυξη και  
διατήρηση των οστών.  
Όπως τα περισσότερα  
παιδιά και έφηβοι, δεν  
πίνουν αρκετά δάλα δια  
να ικανοποιούν τις ανάγκες  
τους.



## ΕΙΔΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

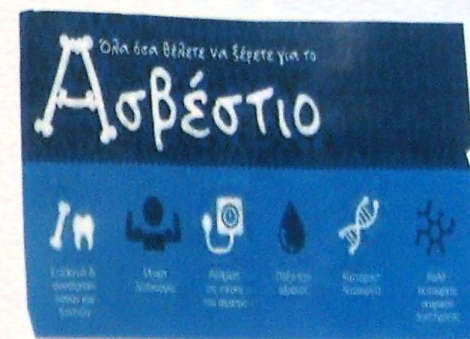
- Το γάλα, ο σημαντικότερος εκπρόσωπος των γαλακτοκομικών προϊόντων, είναι μία από τις πληρέστερες φυσικές τροφές που έχουμε στη διάθεσή μας.
- Το γιαούρτι είναι μια πολύ θρεπτική και εύπεπτη τροφή, κατάλληλη για όλες τις ηλικίες και φυσικά για όλες τις φάσεις της ανάπτυξης. Περιέχει υψηλό ποσοστό πρωτεϊνών, ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδαργύρου, βιταμινών Α, Β2 και Β12.
- Το τυρί είναι το τρίτο βασικό προϊόν της σειράς των γαλακτοκομικών προϊόντων. Το τυρί έχει τεράστια θρεπτική αξία. Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, ασβέστιο, βιταμίνη Α και D, βιταμίνη του συμπλέγματος Β, φωσφόρο.

Είναι πολύ σημαντικό, οι δονείς και  
οι όσοι φροντίζουν, παιδιά, έφηβους  
να κατανοήσουν ότι έχει τεράστια  
σημασία η κατανάλωση ασβεστίου  
στις ηλικίες από 11, έως 15  
ετών λόγω της κρίσιμης αύξησης  
της οριστικής μάζας, που παρατη-  
ρείται σε αυτή τη φάση της ζωής.

Έρευνες έχουν δείξει, ότι  
πολλοί δονείς δεν γνωρίζουν, ότι τα  
παιδιά άνω των 9 ετών και οι  
έφηβοι χρειάζονται σχεδόν, διπλάσιο  
ασβέστιο από ότι τα παιδιά κάτω  
των 9 ετών.

| ηλικία     | αγόρια | κορίτσια |
|------------|--------|----------|
| 0-6 μηνών  | 200 mg | 200 mg   |
| 7-12 μηνών | 260    | 260      |
| 1-3 ετών   | 700    | 700      |
| 4-8 ετών   | 1000   | 1000     |
| 9-13 ετών  | 1300   | 1300     |
| 14-18 ετών | 1300   | 1300     |

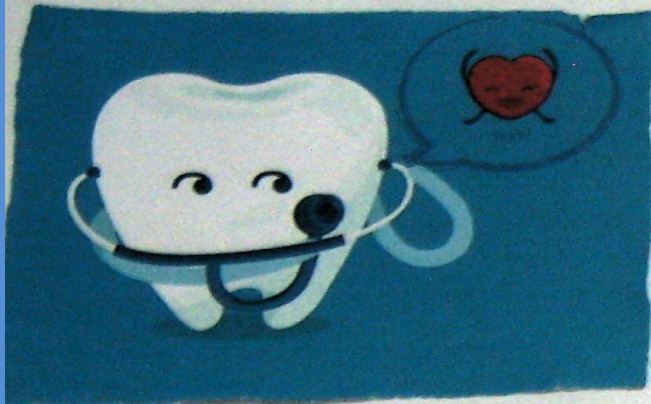
Υπολογίζεται ότι λιγότερα από  
1 κορίτσια στα 10 και μόνο 1  
αγόρι στα 4 ηλικίας 9 εώς  
13 ετών, λαμβάνουν ποσότητες  
ασβεστίου, ίσες ή μεγαλύτερες  
από αυτές που απαιτεί ο  
οργανισμός τους.



Τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να προσλαμβάνουν την περισσότερη  
ποσότητα ασβεστίου, που χρειάζεται ο οργανισμός τους από 3 φλιτζάνια  
άπαχου ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος γάλακτος. Τα 3 αυτά φλιτζάνια  
γάλακτος, μπορούν να τους προσφέρουν 900 mg ασβεστίου από τα 1.300 mg  
που είναι αναγκαία για την ιδανική ανάπτυξη των οστών τους. Την υπόλοιπη  
ποσότητα ασβεστίου μπορούν να την παίρνουν από επιπρόσθετες μερίδες  
πλούσιων σε ασβέστιο, τροφίμων.



# ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



## 1. Σωστή Στοματική Υγιεινή

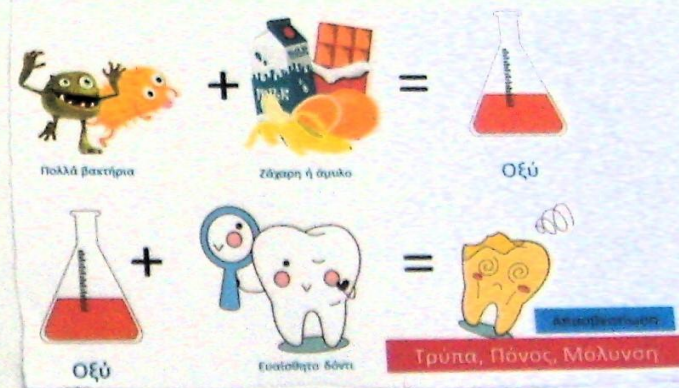
Η καθημερινή φροντίδα των δοντιών τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και η χρήση οδοντόβουρτσας με μαλακές τρίχες είναι σημαντική για την αφαίρεση των πλάκων και των τροφικών υπολειμμάτων.

2. Οδοντόκρεμας με φθόριο  
Η χρήση οδοντόκρεμας με φθόριο βοηθά στην πρόληψη της τερηδόνας και τη διατήρηση ισχυρών δοντιών.



## Σύστημα Στοματικής φροντίδας

Εκτός από την τακτική φροντίδα και τον καθαρισμό μετά τις των δοντιών, υπάρχουν και άλλα ευεργετικά προβλήματα της στοματικής υγιεινής όπως τα ξεβγάλματα με στοματικό διάλυμα και η χρήση οδοντικού νήματος με πρόβλεπτες βυτάβεις από τον οδοντίατρο.



## 3. Υγιεινή Διατροφή

Μια υγιεινή διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και περιορισμένη σε Σάχαρα μπορεί να συμβάλει στην στοματική υγεία.

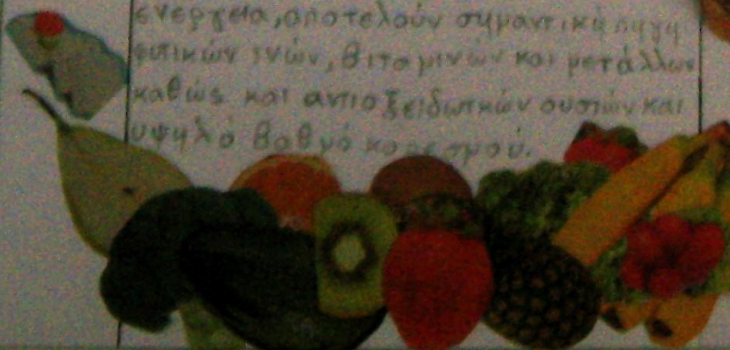


# ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

**1η:** Γάλα και Γαλακτοκομικά: συμπεριλαμβάνονται το γάλα, το τριαντάφυλλο, το τυρί και τα προϊόντα τους. Η ομάδα αυτή θεωρείται η σημαντικότερη πηγή ασβεστίου (για τεράστια και δόντια), σημαντική πηγή πρωτεϊνών (απαραίτητες για την ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού) και σημαντική πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β (υπεύθυνες για πολλές διαφορετικές λειτουργίες).



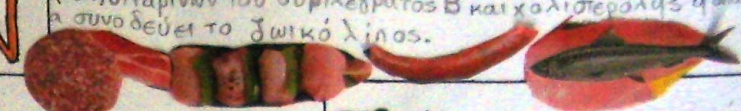
**2η. Φ** Φρούτα και χορταρικά: συμπεριλαμβάνονται όλα τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, καθώς και οι χυμοί τους. Επίσης, βάδουμε και τα ξερά φρούτα και τις κομπόστες. Περιλαμβάνονται ακόμα, τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, τα φρουτώδη λαχανικά και άλλα θαλασσοποικίλα όπως οι ρελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, το κουνουπίδι. Τα προϊόντα αυτής της ομάδας, δεν περιέχουν καθόλου λιπαρά (εκτός απ' το αβαντο), παρέχουν ελάχιστη ενέργεια, αποτελούν σημαντική πηγή φυτικών ινών, βιταμινών και μετάλλων καθώς και αντιοξειδωτικών ουσιών και υψηλό βαθμό κορεσμού.



**3η:** Δημητριακά και Ψωμί: Στην ομάδα αυτή ανήκουν: τα Δημητριακά, τα προϊόντα τους (π.χ. τα οσπρία θρεπτικότερα θεωρούνται το κούακερ και το ρουσλι), οι πατάτες κι όλα τα προϊόντα τους όπως ο ψωμός. Τις τροφές της ομάδας αυτής τις ονομάζουμε αμυλούχες και είναι σημαντικές πηγές αμύλου, βιταμινών, μετάλλων, φυτικών ινών και πρωτεϊνών σε μικρότερες ποσότητες ανάλογα με το τρόφιμο.



**4η:** Κρέας - Ψάρι - Όσπρια: Στην ομάδα αυτή ανήκουν: το κόκκινο κρέας και τα προϊόντα του, το επίστομα όπως η γαρίνα, ο σκυώτι, έτερο, το κοτόπουλο, η θαλασσίνα, κα τ' αλλαντικά τους, ψάρι και θαλασσινά σ' όλες τις μορφές, αβγά, όσπρια και υποκατάστατα του κρέατος. Η ομάδα αυτή είναι σημαντική πηγή: πρωτεϊνών, μετάλλων και ιχθυοειδών, βιταμινών του συμπλέγματος Β και χαλιστερόλης η οποία συνοδεύει το ζωικό λίπος.



**5η:** Λίπη και Έλαια. Στην ομάδα αυτή ανήκουν: Τα λιπίδια φυτικής προέλευσης όπως ελαιόλαδο και ελιές, σπορέλαια, φυτικές μαργαρίνες και μαγειρικά λίπη. Τα λιπίδια ζωικής προέλευσης όπως βούτυρο και λαδί. Επίσης, τα Μαγειρικά λίπη, Μαγιονέζα και σάλτσες για σαλάτες και οι Ξηροί καρποί. Η ομάδα των λιπιδίων περιέχει λιπαρά οξέα, περιέχει απ' τα οποία είναι απαραίτητα και τις απαραίτητες λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, Ε και Κ. Έχει ακόμη υψηλή θερμιδική αξία (9 Kcal/gr).





# ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

## ΠΥΡΚΑΓΙΑ

- Καθαρίζει την πυροσβεστή-  
ρα (2-3 x 100)
- Κλείνουμε παράθυρα πόρτες
- Βάζουμε βρεγμένα πανιά  
σε χρονοκασέτες
- Γενιτρίστε την κρύα και  
τους νεράκιους
- Αν είστε κάτω σβήνουμε  
το φυτό σπινάκι νερά και  
εάν να να μας δουν
- Απομακρύνουμε τις καρ-  
τίνες από τα παράθυρα.

## ΣΕΙΣΜΟΙ

- Υποκνουμε κάτω από χερά έπιπλα  
ή πόρτες
- Δεν βραίνουμε στο κρεβάτι
- Βραίνουμε σε ανοικτούς χώρους  
όταν βελίτσει ο σεισμός
- Δεν νουμε κορμιά από υψοκάρ-  
τα κατώγια και ψιλά κτίρια

## ΠΛΗΜΜΥΡΑ

- Δεν διαβεγούμε χειμάρους  
που δημιουργούνται
- Μένουμε καλά από υψοκάρ-  
πορα
- Δεν περνώμε χεφίδες και δεν  
πλύνουμε μάς που κινεί να  
κινών καταβίτσει
- Αν είμαστε σε αυτοκίνητο φώνα-  
ζε σταθερά σόφος οδηγώ
- Βραίνουμε από αυτο.



- ### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
- Δεν σβήνουμε θρομπίδια  
και τζαρά τζαρά τζαρά σβήνουμε
  - Δεν αναβάνουμε φώτες
  - Κλοδώνουμε δέντρα.

- ### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
- Έχουμε κοφωμένα ράδια  
και βιβλίδια
  - Έχουμε τζαρά με δατά και  
πρώτες βοήθειες
  - Έχουμε ρούφες σινιανίδες  
καπου είνι με την είκητση  
μετ

- ### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
- Κρατάμε κορμιά φρεσάτο
  - Δεν μερολινκώμε και  
δεν πλάτουμε σε υψοκάρ-  
πορους

### ΔΑΤΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΕΣ

Εάν συμβεί μια πυρκαγιά, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τι να κάνετε για να προστατευθείτε και να βοηθήσετε τους άλλους. Οι οδηγίες που ακολουθούν είναι βασικές για την αντιμετώπιση μιας πυρκαγιάς.

**Εάν είστε μέσα σε ένα δωμάτιο:**

- Κλείστε την πόρτα πίσω σας.
- Προσπαθήστε να σβήσετε τη φωτιά με ένα πυροσβεστήρα, εάν είναι διαθέσιμος.
- Εάν η φωτιά είναι μεγάλη, φωνάξτε τον πυροσβεστή (112).
- Εάν είστε σε ένα κτίριο, μην χρησιμοποιείτε τα ασανσέρ.
- Εάν είστε σε ένα αυτοκίνητο, βγάλτε το και σταματήστε σε ένα ανοιχτό χώρο.

**Εάν είστε έξω από το κτίριο:**

- Μην τρέχετε προς το κτίριο που καίει.
- Εάν είστε σε ένα αυτοκίνητο, μην προσπαθήσετε να το σβήσετε.
- Εάν είστε σε ένα ανοιχτό χώρο, βγάλτε το και σταματήστε.

### ΣΕΙΣΜΟΙ

Οι σεισμοί είναι φυσικές καταστροφές που μπορούν να προκαλέσουν σημαντικές ζημιές και τραυματισμούς. Οι οδηγίες που ακολουθούν είναι βασικές για την αντιμετώπιση ενός σεισμού.

**Εάν είστε μέσα σε ένα κτίριο:**

- Κρατήστε τον εαυτό σας χαμηλά, κάτω από έναν σταθερό έπιπλα ή πόρτα.
- Μην τρέχετε έξω από το κτίριο κατά τη διάρκεια του σεισμού.
- Εάν είστε σε ένα κρεβάτι, κρυφτείτε κάτω από το μαξιλάρι.
- Εάν είστε σε ένα αυτοκίνητο, βγάλτε το και σταματήστε σε ένα ανοιχτό χώρο.

**Εάν είστε έξω από το κτίριο:**

- Μην τρέχετε προς το κτίριο που καίει.
- Εάν είστε σε ένα αυτοκίνητο, μην προσπαθήσετε να το σβήσετε.
- Εάν είστε σε ένα ανοιχτό χώρο, βγάλτε το και σταματήστε.

### ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ

Οι πλημμύρες είναι φυσικές καταστροφές που μπορούν να προκαλέσουν σημαντικές ζημιές και τραυματισμούς. Οι οδηγίες που ακολουθούν είναι βασικές για την αντιμετώπιση μιας πλημμύρας.

**Εάν είστε μέσα σε ένα κτίριο:**

- Μην τρέχετε προς το κτίριο που καίει.
- Εάν είστε σε ένα αυτοκίνητο, βγάλτε το και σταματήστε σε ένα ανοιχτό χώρο.
- Εάν είστε σε ένα ανοιχτό χώρο, βγάλτε το και σταματήστε.

**Εάν είστε έξω από το κτίριο:**

- Μην τρέχετε προς το κτίριο που καίει.
- Εάν είστε σε ένα αυτοκίνητο, μην προσπαθήσετε να το σβήσετε.
- Εάν είστε σε ένα ανοιχτό χώρο, βγάλτε το και σταματήστε.





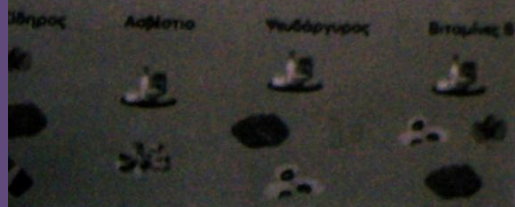
Χρειάζεται μία ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, προκειμένου να καλύψουμε τις ανάγκες του οργανισμού μας για ανάπτυξη και υγεία.



Εμφανώς σημαντική είναι, η καλή διατροφή σε συνδυασμό με άσκηση, καθώς αποτελούν τις βάσεις για την υγιή ανάπτυξη και μακροπρόθεσμη καλή υγεία των εφήβων.

Τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων

Τα πιο σημαντικά στοιχεία που πρέπει να έχει η διατροφή του εφήβου



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



| Βασικά γεύματα για κάλυψη των διατροφικών αναγκών                                     | Προτεινόμενα υγιεινά εναλλακτικά                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Εύκολο με άρτο + ποσότητα λαχανικών + πηγές πρωτεΐνης (αυγά, γαλάκτωμα, ψάρια, κρέας) | Εύκολο με φρούτα λαχανικών + πηγές πρωτεΐνης με κρέας/ψάρια/αυγά/γαλάκτωμα |
| Εύκολο με φρούτα + ποσότητα λαχανικών + πηγές πρωτεΐνης                               | Εύκολο με φρούτα + ποσότητα λαχανικών + πηγές πρωτεΐνης                    |
| Εύκολο με φρούτα + ποσότητα λαχανικών + πηγές πρωτεΐνης                               | Εύκολο με φρούτα + ποσότητα λαχανικών + πηγές πρωτεΐνης                    |
| Εύκολο με φρούτα + ποσότητα λαχανικών + πηγές πρωτεΐνης                               | Εύκολο με φρούτα + ποσότητα λαχανικών + πηγές πρωτεΐνης                    |
| Εύκολο με φρούτα + ποσότητα λαχανικών + πηγές πρωτεΐνης                               | Εύκολο με φρούτα + ποσότητα λαχανικών + πηγές πρωτεΐνης                    |

Ακόμη, σημαντικό είναι ότι έρευνες έχουν αναφέρει ότι τα παιδιά που κάνουν καθημερινά κάποια μορφή άσκησης και έχουν ως βάση την υγιεινή διατροφή είναι πιο πιθανό να:

- 1) έχουν αποκτήσει καλύτερη ακαδημαϊκή πορεία
- 2) νιώθουν καλύτερα σε σχέση με τον εαυτό τους, το σώμα τους και τις ικανότητές τους
- 3) κάνουν σωστή διαχείριση των συναισθημάτων τους και ειδικά το άγχος
- 4) αποφεύγουν συναισθήματα που αφορούν την χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη

Η υγιεινή διατροφή και η τακτική άσκηση καταφέρνει να καλύψει τις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη των εφήβων. Έχοντας ως αποτέλεσμα να δημιουργήσει ένα πεδίο προστασίας ώστε να μην επιτρέψει την εμφάνιση διάφορων ασθενειών. Για την ακρίβεια, η καθημερινή άσκηση συμβάλλει στην ανάπτυξη μυών και οστών ενώ μειώνει την δημιουργία σωματικού λίπους και στην πρόληψη των χρόνιων ασθενειών που σχετίζονται με την παχυσαρκία όπως καρδιοπάθεια, διαβήτης, υπέρταση και κάποιες μορφές καρκίνου



Η άσκηση βελτιώνει ένα σύνολο λειτουργιών που είναι σχετικό με την καρδιοαναπνευστική ικανότητα, αυξάνει την μυϊκή δύναμη, βελτιστοποιεί την ευκινησία και διαμορφώνει μία καλύτερη αύσταση σώματος.





# ΠΑΙΔΙΚΗ

# ΚΑΙ

# ΕΦΗΒΙΚΗ

# ΠΑΧΥΣ ΑΡΚΕΙΑ

Τι είναι η παχυσαρκία:

Η παχυσαρκία θεωρείται μια σύγχρονη κρίση που υποβαθμίζει την ποιότητα της ζωής των ανθρώπων από την νεογέννητη ηλικία. Δηλαδή είναι μια πολύπλοκη κατάσταση η οποία συνδέεται, αναπτυξιακούς, περιβαλλοντικούς, συμπεριφορικούς και γενετικούς παράγοντες και αποτελεί ένα μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας. Η πιο κοινή αιτία της παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους είναι η ανισότητα στο ενεργειακό ισοζύγιο. Δηλαδή υπερβολική πρόσληψη θερμίδων χωρίς αντίστοιχες θερμικές δαπάνες.

Η παχυσαρκία στην Ελλάδα:

Στην Ελλάδα η παιδική παχυσαρκία έχει λάβει χαρακτηρισμούς με το 37,6% των παιδιών να είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκα και προβλέπεται ότι έως το 2030 θα υπάρχουν 201.463 παχύσαρκα παιδιά και έφηβοι, ηλικίας 5-16 χρονών. Υπολογίζεται ότι το 40% των παιδιών και εφήβων με παχυσαρκία υποφέρει από κατάθλιψη ενώ η παχυσαρκία συνδέεται και με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η σχέση κατάθλιψης και παχυσαρκίας ξεκινά στην παιδική/εφηβική ηλικία, κυρίως στα κορίτσια.



Τι ασθένειες προκαλεί η παχυσαρκία

Αυτό που είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι ότι πολλά από αυτά τα παιδιά παρουσιάζουν παράγοντες κινδύνου για μεταγενέστερα νόσα, συμπεριλαμβανομένης της καρδιογγειακής νόσου (CVD) και πρώιμα συμπτώματα αθηροσκλήρωσης. Τα παιδιά όχι μόνο παρουσιάζουν παράγοντες κινδύνου για μεταγενέστερα ασθένεια, αλλά συχνά διαχρονίζονται και με ασθένειες που παραδοσιακά εμφανίζονται σε ενήλικες, όπως ο διαβήτης τύπου 2. Έτσι, όπως πέρα από την άσκηση ψυχολογία που δημιουργεί, η παχυσαρκία είναι η αρχή για μια σειρά προβλημάτων που μπορεί να ακολουθήσουν, όπως η υπέρταση και μεγάλες ποσότητες χοληστερόλης και λιπιδίων στο αίμα, η αθηροσκλήρωση, οι καρδιοπάθειες και ο διαβήτης.



# Στοματική Υγιεινή

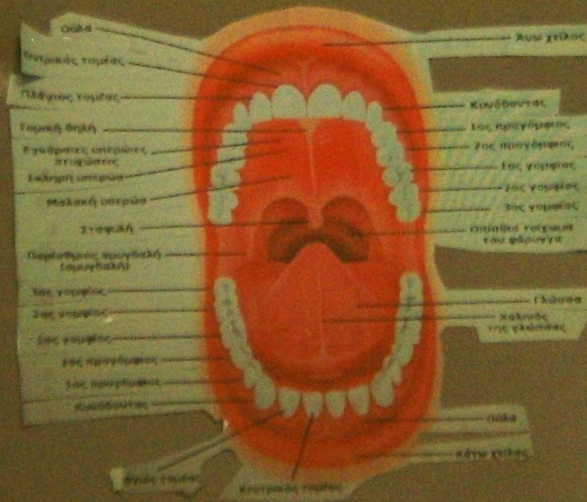


Ο καθαρισμός μεταξύ των δοντιών  
δυναμώνει περαιτέρω καθαρισμούς

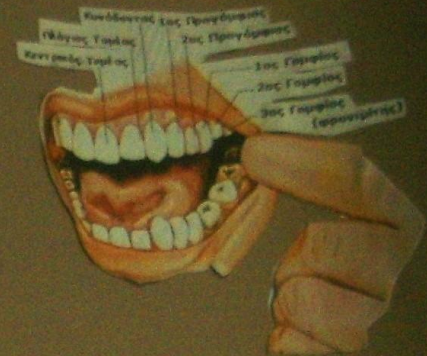
Εργαλεία του μεσοδόντιου καθαρισμού  
είναι το νήμα και η μεσοδοντική βούρτσα



Η στοματική υγιεινή είναι  
η πρακτική με την οποία διατηρείται το στόμα καθαρό μέσω  
των τακτικών βουρτσισμάτων των δοντιών (οδοντική υγιεινή)  
και του καθαρισμού μεταξύ των δοντιών.



Οι συνθεμένοι τύποι οδοντικών νοσημάτων είναι  
Η τερηδόνα  
και οι ασθένειες των ούλων όπως η  
ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα



Η τερηδόνα αποτελεί εί

πη στοματική ασθένια

που πλήττει

το 60-90% στις

βιοσφαιρικής χώρας

για την βελτίωση

της επίπτωσης των δοντιών

οι άνθρωποι χρησιμοποιούν

των ορθodontικών

ή θέρμανση Ασύμμετρος