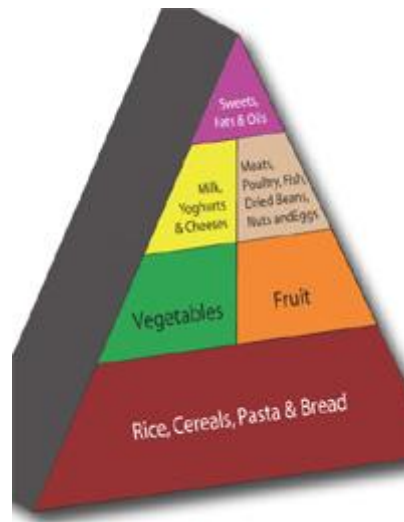


Η Πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής



Η **Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής** είναι ένας *απλός, εικονικός τρόπος* για να κατανοήσει κανείς *πώς να τρέφεται σωστά σε καθημερινή βάση*. Η εικονική αναπαράσταση βοηθά στο να θυμόμαστε τις αναλογίες των πέντε ομάδων τροφών που περιέχει και δεν απαιτείται καθόλου ζύγισμα και μέτρηση των τροφών, απλοποιώντας έτσι την προετοιμασία των γευμάτων.

Πώς ακριβώς λειτουργεί η πυραμίδα;

Η πυραμίδα είναι ένα διάγραμμα, χωρισμένο σε 4 μέρη οριζοντίως.

❶ Το μεγαλύτερο μέρος είναι η βάση της πυραμίδας, που καλύπτει το $\frac{1}{4}$ του ύψους της πυραμίδας και περιλαμβάνει τα **δημητριακά**: το ρύζι, τα ζυμαρικά και το ψωμί, και τις **πατάτες**.

Είναι οι τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες, βιταμίνη Β και φυτικές ίνες. Από αυτή τη βασική ομάδα μας αναλογούν 6-11 μερίδες την ημέρα. Μία μερίδα αντιστοιχεί σε:

- μία φέτα ψωμί
- 1 μέτρια πατάτα
- 1 κουταλιά δημητριακά πρωινού

❷ Το δεύτερο τέταρτο της Πυραμίδας, χωρίζεται σε δύο ίσα μέρη των **λαχανικών** και των **φρούτων**, που είναι πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και φυτικές ίνες, αλλά χαμηλά σε θερμίδες. Λαχανικά μας αναλογούν 3-5 μερίδες την ημέρα και φρούτα 2-4 μερίδες την ημέρα. Μία μερίδα αντιστοιχεί σε:

- ένα μέτριο φρούτο ή λαχανικό

- μισό φλιτζάνι κομμένα, ψημένα ή της κονσέρβας φρούτα ή λαχανικά
- 1 κουταλιά αποξηραμένα φρούτα

Όσον αφορά τους χυμούς, μπορεί κάποιος να πάρει $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού, αλλά πρέπει να ξέρει ότι είναι πλούσιοι σε θερμίδες και χαμηλοί σε φυτικές ίνες, οι οποίες χάνονται κατά τη διαδικασία της αποχύμωσης.

❶ Στο τρίτο στη σειρά τέταρτο, που επίσης χωρίζεται σε δύο ίσα μέρη, στα αριστερά είναι το γάλα και τα προϊόντα του: τυρί και γιαούρτι (2-3 μερίδες την ημέρα) και στα δεξιά είναι η ομάδα του κρέατος, του ψαριού, των οσπρίων, αυγών και ξηρών καρπών (2-3 μερίδες την ημέρα).

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πλούσια σε ασβέστιο και πρωτεΐνες, όπως και βιταμίνες Α, Β2, Β12 και Δ, αλλά μπορούν να είναι και πλούσια σε λίπος. Επισημαίνεται ότι υπάρχουν και οι επιλογές των ημι-άπαχων και άπαχων προϊόντων. Οι μερίδες αντιστοιχούν σε :

- 200ml γάλα
- 40 γρ τυρί
- 125 γρ γιαούρτι

Δίπλα από τα γαλακτοκομικά είναι η ομάδα των τροφών (κρέας, ψάρια, όσπρια, αυγά, ξηροί καρποί) που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες, και ακόμα αυτών πλούσιων σε σίδηρο και ψευδάργυρο. Οι μερίδες αντιστοιχούν σε:

- μισό φλιτζάνι όσπρια (ωμά)
- 60 – 90 γρ ψημένου κρέατος: βοδινού, χοιρινού, αρνιού, πουλερικών ή ψαριού (συστήνεται να αφαιρείται το λίπος)
- 2 αυγών (μέχρι 4 την εβδομάδα)
- 50 γρ (2 κουταλιές) ξηρών καρπών

❶ Τα γλυκά και λιπαρά βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας, γιατί είναι πλούσια σε θερμίδες κι επιπλέον έχουν χαμηλή θρεπτική αξία.

Σ' αυτή την ομάδα ανήκουν τα παρασκευάσματα με ζάχαρη, οι καραμέλες, οι σοκολάτες, τα αναψυκτικά, τα βούτυρα, τα λάδια, οι μαργαρίνες, οι μαγιονέζες, τα αλμυρά παρασκευάσματα με σφολιάτες, τα πατατάκια, γαριδάκια κ.ά. Είναι τροφές που πρέπει να τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες ή και να αποφεύγουμε εντελώς.

Λαμβάνοντας τον αριθμό των μερίδων που συστήνονται καθημερινά, ανάλογα και με τις ανάγκες του καθενός σε θερμίδες, μπορεί να ελέγχει κανείς το βάρος του (δεδομένου ότι ασκείται κιόλας συστηματικά).

Σαν γενικό κανόνα θα πρέπει να παίρνουμε νόστιμο, θρεπτικό φαγητό

που είναι χαμηλό σε λίπος
και να διατηρούμε τις τροφές πλούσιες σε ζάχαρη στο ελάχιστο.

Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής μπορεί να παρουσιαστεί
διαγραμματικά και ως το 'πιάτο Υγιεινής Διατροφής':



Πηγές:

Διαδίκτυο:

- <http://www.foodguidepyramid.co.uk/introduction-food-pyramid.html>
- <http://www.foodstandardsagency.gov.uk>

Βιβλία:

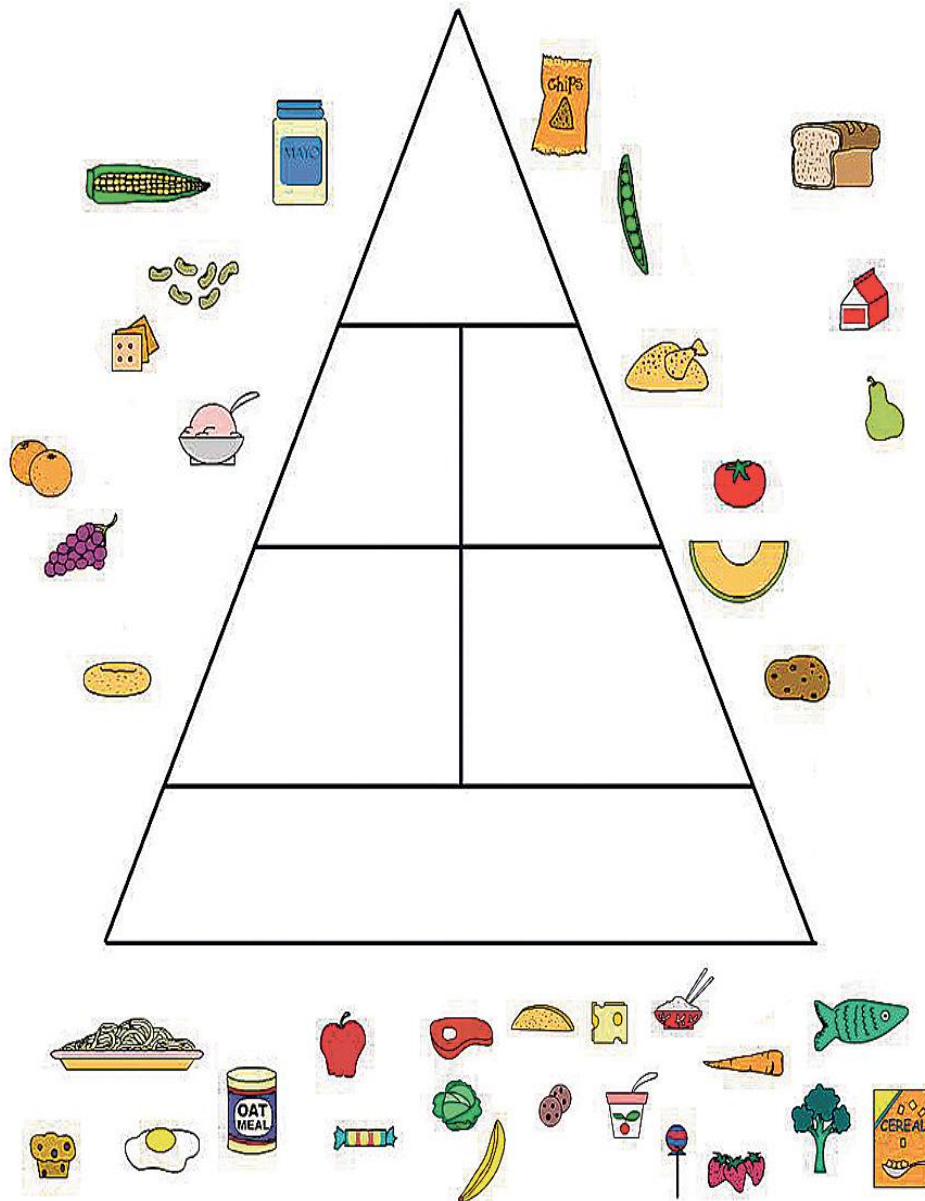
- Marshall, J. (2004) Fat Nation: Big Challenge, Dorling Kindersley Book, London



Αρχικά διαβάζουμε στα παιδιά το κείμενο που αφορά τη διατροφική πυραμίδα. Έπειτα, παρατηρούμε την εικόνα με τη διατροφική πυραμίδα και συζητάμε μαζί τους για τα τρόφιμα που πρέπει να τρώμε λιγότερο και περισσότερο καθημερινά. Τέλος, δίνουμε στα παιδιά ορισμένα φύλλα εργασίας σχετικά με τη διατροφή, με σκοπό την κατανόηση της διατροφικής πυραμίδας.

ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Τοποθέτησε τα τρόφιμα στη διατροφική πυραμίδα.



Ενώνω το φρούτο με τη φωνούλα από την οποία ξεκινάει.



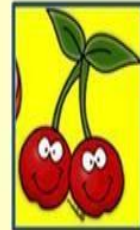
Φ

Μ

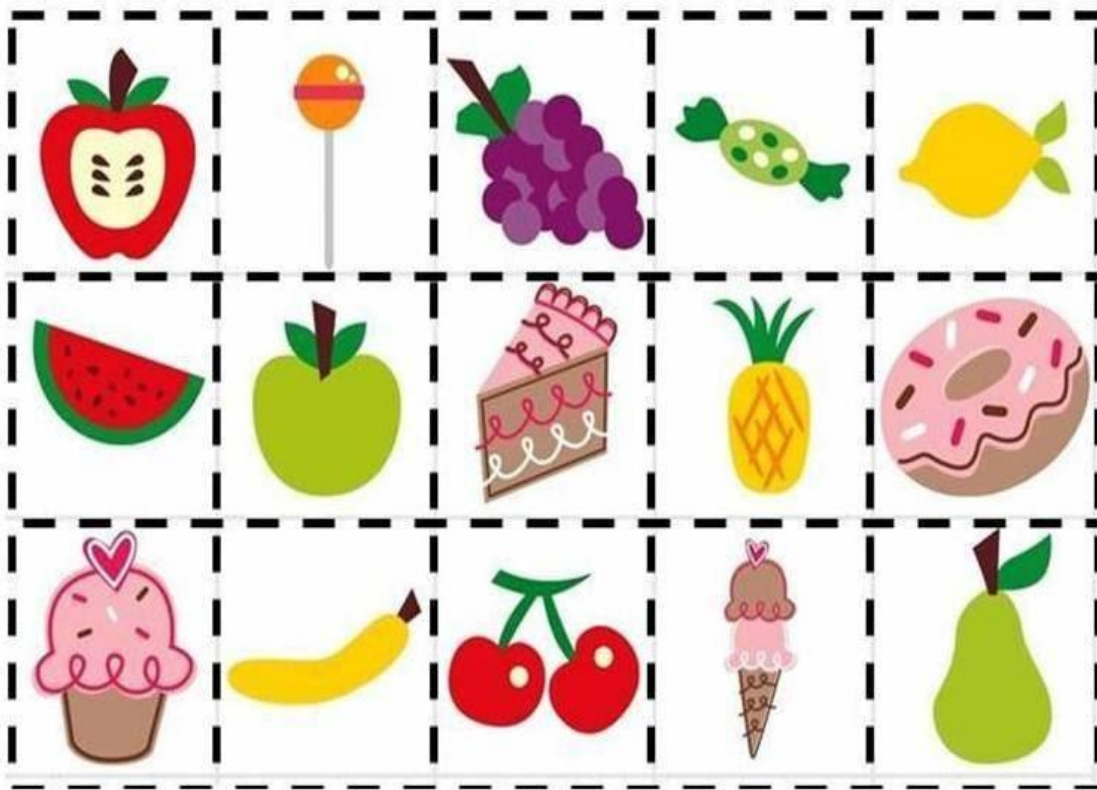
Κ

Α

Π



Κόβω τις τροφές και τις κολλώ στην σωστή στήλη του φύλλου εργασίας





Τροφές που μου
δημιουργούν
πονοκέφαλο



Τροφές που με
κάνουν δυνατό

Σουλτάνα Μάνεση