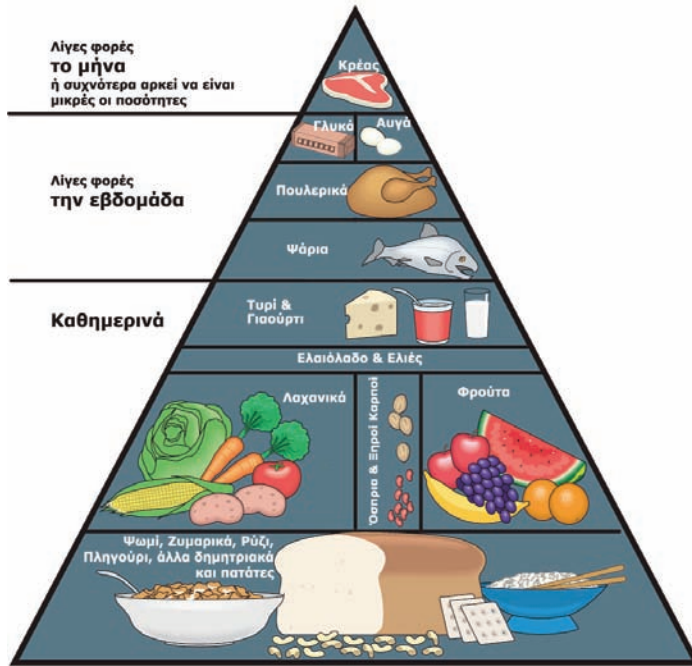


ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Πυραμίδα τροφίμων αναπτύχθηκε από τα Υπουργεία Γεωργίας και Υγείας των ΗΠΑ με σκοπό να χρησιμοποιηθεί ως οπτικό εργαλείο για υγιεινή διατροφή. Η Πυραμίδα βασίζεται σε επιστημονικά στοιχεία διαιτητικών προσλήψεων, θρεπτικών συ-



στατικών σε διάφορα τρόφιμα και τρόπους επιλογής τροφίμων για διατήρηση της υγείας.

Στην κορυφή υπάρχουν τροφές που πρέπει να τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες (λίπη, έλαια, γλυκά, σάλτσες, μαργαρίνη, βούτυρο, αναψυκτικά).

Αμέσως μετά την κορυφή υπάρχουν πολλές τροφές όπως (κρέας, πουλερικά, ψάρια, ξερά φασόλια, αυγά) είναι ζωικής προέλευσης. Όλα αυτά περιέχουν πρωτεΐνες. Επίσης εδώ υπάρχουν τροφές όπως το γάλα, το γιαούρτι και η ομάδα του τυριού. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, έχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο.

Πριν τη βάση της πυραμίδας βρίσκονται τα λαχανικά και τα φρούτα που είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλάτων. Προτιμήστε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.

Οι τροφές που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες), είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και κάποιες βιταμίνες Β. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος.

Τα φαγητά περιέχουν όλες τις θρεπτικές ουσίες όπως οι Πρωτεΐνες, τα Λίπη, οι Υδατάνθρακες, οι Βιταμίνες, τα Άλατα και το Νερό, που είναι απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη του σώματός μας.

Για να έχουμε μία ισορροπημένη διατροφή πρέπει να έχουμε ποικιλία στα τρόφιμα που τρώμε και να διαλέγουμε την σωστή ποσότητα.

Από τα τρόφιμα παίρνουμε τα «καύσιμα» που χρειάζεται ο οργανισμός για να κάνει τις λειτουργίες του (να χτυπήσει η καρδιά, να αναπνεύσω, να πάω στη δουλειά, να πάω στο σχολείο, να βγω για παιχνίδι, κτλ).

ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Πρωτεΐνες: Υλικά κατασκευής. Δημιουργούν, επισκευάζουν και διατηρούν τους ιστούς στο σώμα μας. 10-12% από την συνολική ημερήσια θερμιδική ανάγκη.

Υδατάνθρακες: Κύριος σκοπός τους είναι να δίνουν στο σώμα μας ενέργεια, «καύσιμα» για κάθε λειτουργία του. Σε μία ισορροπημένη διατροφή το 55-60% της ολικής ενέργειας πρέπει να έρχεται από τους υδατάνθρακες.

Λίπη: Τα λίπη είναι απαραίτητα στο σώμα μας γιατί βοηθάνε στη κατασκευή των κυττάρων, στη μεταφορά βιταμινών, στο να διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία μας κτλ, αλλά δεν πρέπει να ξεπερνάνε το 30% από τις συνολικές θερμίδες

Γρηγόρης Μαργαρίτης

Η Μαθητική εφημερίδα ΤΑ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ

του Χαλανδρίου

Εκδίδεται από τους μαθητές της Ε1 του
5ου Δημοτικού σχολείου Χαλανδρίου
Βριλησσιών 2 - 15234 – Χαλάνδρι

Τη Συντακτική ομάδα αποτελούν οι εξής μαθητές της Ε1 τάξης:

1. **Βρυσά Εριφύλη**
2. **Δημητρακόπουλος Φίλιππος**
3. **Δρίβας Κων/νος**
4. **Κανέλλος Δημοσθένης**
5. **Κορινάτος Γεννατάς Γιώργος**
6. **Κυριακόπουλος Αλέξης**
7. **Μαργαρίτης Γρηγόρης**
8. **Μητροπούλου Εύα**
9. **Μουλάι Στέλιος**
10. **Μπουνιαλέτου Μαρία**
11. **Παφιλιάρης Χρυσόστομος**
12. **Πολυδώρου Ελένη**
13. **Σκεπετάρης Λάμπρος**
14. **Σκολή Δήμητρα**
15. **Τόλιας Φίλιππος**
16. **Τρανούλης Δημήτρης**
17. **Τσουβαλιά Βασιλική**

Το συντονισμό, την ενθάρρυνση και την οργάνωση έχει ο δάσκαλος της τάξης:

Βασίλης Φουρτούνης