



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

**ΜΑΣΑ-
ΘΟΝΙΟΣ
ΓΝΟΣΗΣ**



1
2
3
4
5
6

«Σωστό» ή «Λάθος»;

Όσο πιο πολλή ενέργεια (σε θερμίδες) παίρνουμε, τόσο καλύτερα.

Απάντηση: Λάθος

Μάθε κι αυτό: Πρέπει να παίρνουμε όση ενέργεια χρειάζεται ο οργανισμός μας, αν παίρνουμε περισσότερη από όση χρειαζόμαστε θα παχύνουμε, αν παίρνουμε λιγότερη ο οργανισμός μας δεν θα λειτουργεί σωστά

**Εκτός από το κρέας, ποια τρόφιμα
παρέχουν πρωτεΐνες;**

(και γι' αυτό δεν πρέπει να τα σνομπάρεις)

A) Τα φρούτα

B) Τα λαχανικά

Γ) Τα όσπρια

Απάντηση: Γ)

Αυτό σίγουρα το ξέρεις:
Για ποιά βιταμίνη που περιέχει είναι γνωστό
το πορτοκάλι;

- A) Βιταμίνη D
- B) Βιταμίνη A
- Γ) Βιταμίνη C

Απάντηση: Γ)

Αν δεν το βρήκες, κάνε 1 βήμα πίσω!

Ζωγράφισε το τέλειο πρωινό!

Λύση: Η ζωγραφιά του παίκτη ή της παίκτριας θα πρέπει να περιλαμβάνει, 1 γαλακτοκομικό, όπως γάλα ή γιαούρτι ή τυρί, κάποιου είδους υδατάνθρακα, όπως μια φέτα ψωμί ή μια φρυγανιά ή ένα παξιμάδι ή δημητριακά πρωινού και φρούτο.

Τι χρώμα πρέπει να είναι το γάλα που πίνεις,
άσπρο ή καφέ;

(μιλάμε για το γάλα, όχι για τη συσκευασία!)

Απάντηση: Άσπρο

Αν κι έχεις βαρεθεί να το ακούς, γιατί είναι τόσο σημαντικό το πρωινό;

A) Γιατί μετά από 8 ώρες ύπνου, ο οργανισμός χρειάζεται ενέργεια

B) Γιατί σε βοηθάει να ελέγχεις την πείνα σου μέχρι το επόμενο γεύμα αλλά και κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας

Γ) Γιατί σε βοηθά να συγκεντρωθείς στο μάθημα και να αποδώσεις στα σπορ

Δ) Όλα τα παραπάνω.

Απάντηση: Δ)

Διάλεξε το πιο υγιεινό σνακ, είτε δεκατιανό ή απογευματινό (διάλεξέ το όχι μόνο στο παιχνίδι, αλλά και στην αληθινή ζωή):

A) Σοκολατούχο γάλα

B) Κρουασάν

Γ) Φρούτο, γιαούρτι ή/και ξηρούς καρπούς

Απάντηση: Γ)

Τι επηρεάζει το μεταβολισμό σου (δηλαδή τις θερμίδες που καίει το σώμα σου ακίνητο σε ένα 24ωρο);

A) Η μυϊκή σου μάζα (=μύες)

B) Το φύλο

Γ) Η θερμοκρασία περιβάλλοντος

Δ) Όλα τα παραπάνω

Απάντηση: Δ)

Πώς πρέπει να τρως το μεσημεριανό σου;

A) Στο δωμάτιό μου, μπροστά στον υπολογιστή

B) Στον καναπέ, βλέποντας τηλεόραση

Γ) Στο τραπέζι, με την οικογένειά μου

Απάντηση: Γ)

Όταν στο σπίτι έχει το αγαπημένο σου φαγητό, εκτός από το να κάτσεις στο τραπέζι με τα μαχαιροπίρουνα έτοιμα για μάχη, τι κάνεις;

A) Τρώω μία γενναία μερίδα όσο πιο γρήγορα μπορώ (αφού είναι το αγαπημένο μου κ δεν κρατιέμαι!)

B) Τρώω με κανονικό ρυθμό αλλά 2 ή 3 πιάτα για να το ευχαριστηθώ

Γ) Τρώω όπως και τις άλλες φορές τη μερίδα μου και ζητάω να μου κρατήσουν ένα πιάτο και για το βράδυ ή για την επόμενη μέρα

Απάντηση: Γ)

Τί πρέπει να περιλαμβάνει ένα μεσημεριανό ή βραδινό γεύμα για να είναι πλήρες; *(μην πεις να συνοδεύεται απ' την αγαπημένη σου ταινία)*

A) Φρούτα

B) Λαχανικά

Γ) Δημητριακά

Δ) Όλα τα παραπάνω

Απάντηση: Δ)

Ζωγράφισε ένα πιάτο με το αγαπημένο σου φαγητό, που δε βλέπεις την ώρα να γυρίσεις σπίτι να φας (αλλά πρόσεξε, όχι πίτσα σπέσιαλ, διάλεξε ένα που να είναι ισορροπημένο και υγιεινό).

Λύση: Η ζωγραφιά του παίκτη ή της παίκτριας θα πρέπει να περιλαμβάνει πρωτεΐνες, δηλαδή κρέας ή πουλερικό ή ψάρι ή όσπριο, υδατάνθρακες, δηλαδή ψωμί ή ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες (όχι τηγανιτές) και λαχανικά, βραστά ή ψητά ή σαλάτα.

Από τα παρακάτω «πρόχειρα» φαγητά διάλεξε το λιγότερο ανθυγιεινό:

A) Πίτσα σπέσιαλ με μπέικον και λουκάνικο

B) Burger λαχανικών με πατάτες τηγανιτές

Γ) Καλαμάκι κοτόπουλο με πίτα ολικής άλεσης και σως γιαουρτιού

Δ) Κρέπα με αλλαντικά και μαγιονέζα

Απάντηση: Γ)

Πόσα φρούτα είναι καλό να τρώς την ημέρα;

A) Κανένα

B) 1

Γ) 2-3

Απάντηση: Γ)

Τι πρέπει να πίνεις με το γεύμα σου;

A) Χυμό

B) Νερό

Γ) Αναψυκτικό

Απάντηση: B)

Ποιό από τα παρακάτω τρόφιμα έχει και ασβέστιο;

A) Το τυρί

B) Η σαρδέλα με το κόκκαλο

Γ) Τα φασόλια

Δ) Όλα τα παραπάνω

Απάντηση: Δ)

Τι είναι καλύτερο σχετικά με τα λαχανικά που τρως μέσα σε μια ημέρα - *εννοείται ότι τρως λαχανικά, έτσι;*

A) Να είναι ψιλοκομμένα

B) Να έχουν διαφορετικά χρώματα

Γ) Να είναι πάρα πολύ βρασμένα

Απάντηση: B)

Μάθε κι αυτό: Λέμε ναι στην ποικιλία!

Τι χρώμα ψωμί προτιμάμε;

(μην πεις ροζ για ψωμί λέμε, όχι για κάπ-κείικς)

Απάντηση: Μαύρο

Μάθε κι αυτό: Μαύρο λέμε το ψωμί ολικής άλεσης

Τα λαχανικά μαγειρεύονται και τρώγονται με πολλούς τρόπους. Πες τουλάχιστον 3 απ' αυτούς - εκτός από το τηγάνισμα, που δεν είναι υγιεινό και δεν μετράει.

Η απάντηση μπορεί να περιλαμβάνει:

Ωμά, φρέσκα, σαλάτα, βραστά, ψητά, λαδερά, στον ατμό

Ποια από τα παρακάτω λέγονται λαδερά φαγητά;
(ακόμα κι αν δεν τρελαίνεσαι ελπίζουμε τουλάχιστον να τα ξέρεις!)

A) Αρακάς

B) Μπάμιες

Γ) Φασολάκια

Δ) Σπανακόρυζο

E) Όλα τα παραπάνω

Απάντηση: E)

Στην ουσία, τι είναι τα «λαδερά» φαγητά;

(Αν δεν το έχεις καταλάβει, δεν έχεις καμία ελπίδα)

Απάντηση: - Μαγειρεμένα λαχανικά (προχώρα **1** βήμα)

- Μαγειρεμένα λαχανικά

με ελαιόλαδο (προχώρα **2** βήματα)

**Ονόμασε τουλάχιστον 3 όσπρια.
Για κάθε ένα παραπάνω που θα πεις,
προχώρα ένα έξτρα βήμα μπροστά,
έτσι για την τιμή των οσπρίων.**

**Απάντηση: Φακές, Φασόλια, Ρεβίθια,
Φάβα, Κουκιά, κ.α.**

Πες 3 από τα παρακάτω ψάρια που τρώγονται και με το κόκκαλο, δηλαδή μπουκιά και κάτω;

Έχουμε και λέμε:

Τόνος, Μπαρμπούνι, Γαύρος,
Κουτσομούρα, Μπακαλιάρος, Χάνος,
Σαρδέλα, Τσιπούρα, Ξιφίας, Αθερίνα.

Απάντηση: Γαύρος, Σαρδέλα, Αθερίνα

Γιατί είναι καλό να τρως μικρά ψάρια που τρώγονται με μια χαψιά;

Τι μας δίνουν;

A) Ασβέστιο και Ω3 λιπαρά

B) Φυτικές ίνες

Γ) Βιταμίνη C

Απάντηση: A)

Ποιο κρέας λέμε «άσπρο» και είναι πιο υγιεινό από το κόκκινο;

(Τελικά τα χρώματα παίζουν πολύ στο φαγητό)

A) Το κατσίκι

B) Το κοτόπουλο

Γ) Το κουνέλι, το κοτόπουλο και όλα τα πουλερικά.

Δ) Το μοσχάρι

Απάντηση: Γ)

Τι περιέχουν συνήθως τα αλλαντικά και γι αυτό πρέπει να τα αποφεύγουμε;

A) Αλάτι

B) «Κακά» λιπαρά

Γ) Πολλές θερμίδες

Δ) Όλα τα παραπάνω

Απάντηση: Δ)

Σε τι είναι πλούσιο το κόκκινο κρέας;

A) Σίδηρο

B) Υδατάνθρακες

Γ) Ασβέστιο

Απάντηση: A)

Έλα, ευκολάκι:
Ποια κατηγορία τροφών
περιέχει πολύ ασβέστιο;

Απάντηση: Τα γαλακτοκομικά

**Ποιο φαγητό έρχεται σε... «πακέτο»
από τη φύση του και είναι γεμάτο πρωτεΐνες;
(Σημείωση: Όχι, το μπέργκερ δεν φυτρώνει στα
δέντρα)**

Απάντηση: Το αυγό

Τα φαγητά με τα μαύρα:
Πώς λέγονται αλλιώς το μαύρο ψωμί,
οι μαύρες φρυγανιές και τα μαύρα μακαρόνια;

Απάντηση: Ολικής άλεσης

Εκτός από τηγανιτές, οι πατάτες φτιάχνονται με πολλούς τρόπους *(απίστευτο;;;)* μιας και το τηγάνισμα τις κάνει πιο παχυντικές.

Πες τουλάχιστον άλλους 2 τρόπους μαγειρέματος.
Μπορείς!

Απάντηση: Βραστές, Σε πουρέ, Ψητές στο φούρνο,
Ψητές ολόκληρες με τη φλούδα

Άργησες να ξυπνήσεις, δεν θες να σηκωθείς, σου φταίνε όλα. Αλλά πρέπει να πας στο σχολείο. Πριν φύγεις, διάλεξε πώς είναι καλύτερα να φας τα δημητριακά πρωινού:

- A) Ολικής άλεσης
- B) Που δεν περιέχουν ζάχαρη
- Γ) Με φρέσκα ή ξερά φρούτα
- Δ) Όλα τα παραπάνω

Απάντηση: Δ)

Πιάσε κάποιον περαστικό (φίλο ή οικογένεια) για να κάνει τον κριτή. Τώρα, ζήτα από τον παίκτη ή την παίκτρια να κάνει με παντομίμα ότι τρώει ένα υγιεινό σνακ (δεκατιανό ή απογευματινό):

Λύση: Ο παίκτης ή η παίκτρια πρέπει να κάνει ότι τρώει ένα φρούτο, π.χ. ότι ξεφλουδίζει μια μπανάνα ή ότι δαγκώνει ένα μήλο και τότε προχωράει ένα βήμα μπροστά. Αν κάνει ότι τρώει κάτι σε σοκολάτα ή κρουασάν ή άλλο γλυκό, έχασε!

Όταν τρώμε, παίρνουμε ενέργεια *(αυτό το ήξερες)*.
Αλλά με ποιο τρόπο το σώμα μας «καίει» την
έξτρα ενέργεια που του δίνουμε με το φαγητό;
(Εδώ σε θέλω)

Απάντηση: Με τη σωματική δραστηριότητα

**Μέχρι πόσες ώρες την ημέρα μπορείς να αφιερώ-
νεις μπροστά σε οθόνη, για λόγους ψυχαγωγίας;**

A) 5 ώρες

B) 3 ώρες

Γ) Λιγότερο από 2 ώρες

Απάντηση: Γ)

Απογοητεύτηκες;:::;

*Και που να μάθεις ότι όταν λέμε οθόνη, εννοούμε τηλεό-
ραση, υπολογιστή, ηλεκτρονικά παιχνίδια, κινητά, κ.α.*

Για να έχεις δύναμη και να νιώθεις καλά με το σώμα σου, πρέπει να ασκείσαι και να μην «λιώνεις» στον υπολογιστή ή στον καναπέ. Ονόμασε τουλάχιστον 5 τρόπους σωματικής δραστηριότητας.

Απάντηση: Ποδήλατο, Κολύμπι, Σκέιτ, Τρέξιμο ή Γρήγορο περπάτημα, Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Βόλει, Καράτε ή άλλη πολεμική τέχνη, Χορός ή μπαλέτο, Ασκήσεις ευλυγισίας, Γυμναστική στο γυμναστήριο, κ.α.

Με παντομίμα, δείξε το αγαπημένο σου άθλημα ή τρόπο σωματικής δραστηριότητας.

(μην κάνεις ότι κρατάς το ποντίκι, δεν μετράει)

Λύση: Ο παίκτης ή η παίκτρια θα πρέπει να κάνει με παντομίμα ότι χορεύει ή ότι κάνει ποδήλατο ή οτιδήποτε προτιμάει σαν τρόπο σωματικής δραστηριότητας

Γιατί τα γλυκά είναι... γλυκά;

(δυστυχώς δεν είναι από φυσικού τους - πίκρα)

Απάντηση: Γιατί έχουν πολλή ζάχαρη

Γιατί δεν κάνει καλό να τρώμε πολλή ζάχαρη;

(Το «γιατί η ζωή είναι άδικη» είναι μια σωστή απάντηση αλλά όχι αυτή που ψάχνουμε)

- A) Γιατί έχει πολλά λιπαρά
- B) Γιατί κάνει κακό στο στομάχι
- Γ) Γιατί χαλάει τα δόντια

Απάντηση: Γ)

Ποια είναι τα «γλυκά» της φύσης;

(Ναι, υπάρχουν και ζουν ανάμεσά μας!)

Απάντηση: Τα φρούτα

Και τα δύο περιέχουν υδατάνθρακες αλλά τι είναι καλύτερο να φας, ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης ή ένα σακουλάκι πατατάκια;

*(Αν δεν βρεις το σωστό, πήγαινε ένα βήμα πίσω.
Μα τόσο ασχετος πια;)*

Απάντηση: Ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης

Διάλεξε 3 υλικά και φτιάξε ένα υγιεινό γλυκό.

(δεν θα σε βάλουμε να ζυμώσεις, μην τρελαίνεσαι)

A) Κανέλα

B) Πορτοκάλι

Γ) Ζάχαρη

Δ) Μήλο

E) Σοκολάτα

ΣΤ) Μέλι

Απάντηση: A), B), Δ), ΣΤ)

Τι είναι πιο υγιεινό να χρησιμοποιούμε
στο μαγείρεμα αλλά και στη σαλάτα:

- A) Μαργαρίνη
- B) Ελαιόλαδο
- Γ) Μαγιονέζα
- Δ) Σπορέλαιο

Απάντηση: B)

Το φαγητό απ' έξω συχνά συνοδεύεται με σως
(κακώς, αλλά ισχύει). Βάλε τις τρεις σως στη σειρά
ξεκινώντας από τη λιγότερο ανθυγιεινή.

Έχουμε και λέμε:

Μουστάρδα, Μαγιονέζα και Σως Γιαουρτιού

Απάντηση:

1) Σως Γιαουρτιού, 2) Μουστάρδα, 3) Μαγιονέζα

Σωστό ή Λάθος;

«Το φαγητό δίνει στο σώμα μας την ενέργεια που χρειάζεται για να λειτουργεί σωστά κάθε μέρα. Γι' αυτό, είναι καλό να του δίνουμε όση περισσότερη ενέργεια μπορούμε με κάθε γεύμα».

Απάντηση: Λάθος

Σωστό ή Λάθος;

«Για να προσέχουμε να μην παίρνουμε πολλές θερμίδες (που είναι μονάδα μέτρησης της ενέργειας) καλό είναι να παραλείπουμε πού και πού ένα γεύμα».

Απάντηση: Λάθος

Μάθε κι αυτό: Χρειάζεται να καταναλώνουμε μικρά και συχνά γεύματα

Ποιος είναι ο σωστός τρόπος ώστε να μην αποθηκεύεται στο σώμα μας πολλή ενέργεια με τη μορφή λίπους;

(Πρόσεξε, η ερώτηση είναι ελαφρώς παγίδα)

A) Κάνοντας δίαιτα

B) Κάνοντας κάθε μέρα τουλάχιστον δύο ώρες έντονη γυμναστική

Γ) Με υγιεινή διατροφή χωρίς πολλά γλυκά, τηγανιτά φαγητά και φαγητό απ' έξω, με πολλά φρούτα και λαχανικά, νερό και κάνοντας σωματική δραστηριότητα καθημερινά.

Απάντηση: Γ)

Σωστό ή Λάθος:

«Τρώω όσο πιο γρήγορα μπορώ ώστε να μην χάνω χρόνο από διάβασμα και άλλες δραστηριότητες».

Απάντηση:

Λάθος (Κι αν είπες «σωστό», δεν πείθεις κανέναν)

Σωστό ή Λάθος;

«Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πολύ υγιεινά και περιέχουν βιταμίνες που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθούν ώστε να μην αρρωσταίνεις εύκολα».

Απάντηση: Σωστό



Αλλά, καλού κακού, βάλτε και κάνα μπουφάν

Σωστό ή Λάθος;

Ένα ποτήρι γάλα με χαμηλά λιπαρά περιέχει την ίδια ποσότητα ασβεστίου με ένα ποτήρι γάλα με πλήρη περιεκτικότητα σε λιπαρά.

Απάντηση: Σωστό

Πόσες φορές την εβδομάδα είναι καλό να τρως κόκκινο και λευκό κρέας;

A) Κάθε μέρα

B) 4-5 φορές την εβδομάδα

Γ) 2-3 φορές την εβδομάδα

Απάντηση: Γ)

Γιατί είναι καλό να τρώμε προϊόντα ολικής άλεσης;

A) Γιατί το μαύρο είναι το πιο κουλ χρώμα

B) Γιατί έχουν λιγότερη ζάχαρη και λιγότερα λιπαρά

Γ) Γιατί περιέχουν φυτικές ίνες που κάνουν καλό στο έντερο και μας κάνουν να νιώθουμε πιο χορτάτοι

Απάντηση: Γ)