



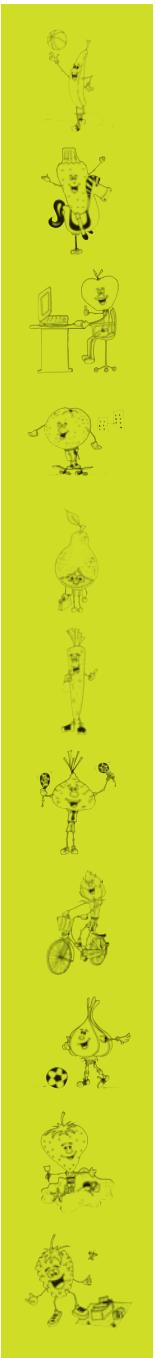
οι

ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑΡΗΔΕΣ!

ειδική έκδοση για παιδιά

μια ιδέα του
ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΥ
Διαιτολόγου – Διατροφολόγου, M.Sc.

medNutrition publications



οι

ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑΡΗΔΕΣ!

ειδική έκδοση για παιδιά



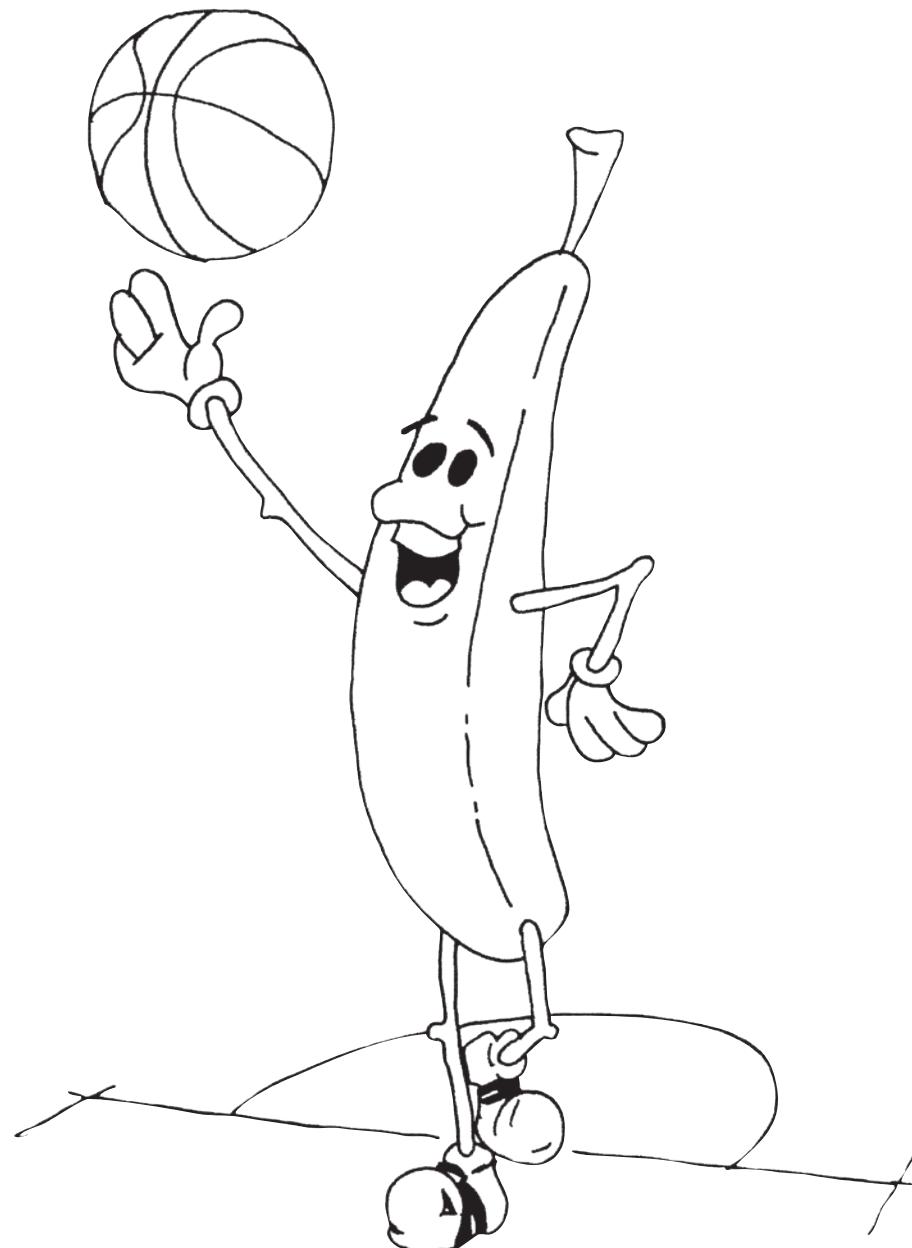
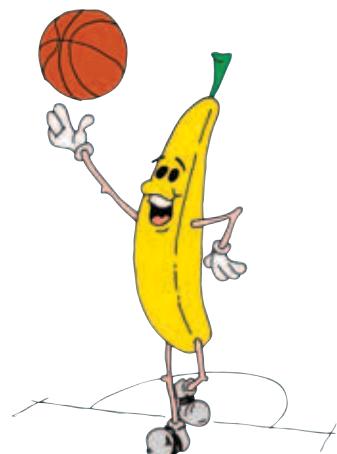
© 2010, medNutrition Services Limited
ISBN: 978-9963-9871-0-8

Κεντρική διάθεση
MEDNUTRITION SERVICES LIMITED
Στασσικράτους 22, OLGA COURT 401
TK 1065, Λευκωσία, Κύπρος
email: info@medNutrition.gr
website: www.mednutrition.eu
e-shop: www.medNutritionPublications.eu

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, η μετάφραση, απόδοση κατά παράφραση, διασκευή ή εκμετάλλευση του περιεχομένου του βιβλίου με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο, μηχανικό, πλεκτρονικό, φωτοτυπικό, πυχαραφήσεως ή άλλον οποιοδήποτε τρόπο αναπαραγώγης έργου λόγου ή τέχνης χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια της εταιρείας «medNutriton Services Limited», σύμφωνα με τον Ν. 2121/1993, της Διεθνούς Σύμβασης Βέρνης Παρισιού. Επίσης, απαγορεύεται η αναπαραγωγή της στοιχειοθεσίας, του εξώφυλλου και γενικότερα της όλης αισθητικής εμφάνισης του βιβλίου με φωτοτυπίες, πλεκτρονικές ή οποιεσδήποτε άλλες μεθόδους, σύμφωνα με το άρθρο 51 του Νόμου 2121/1993.

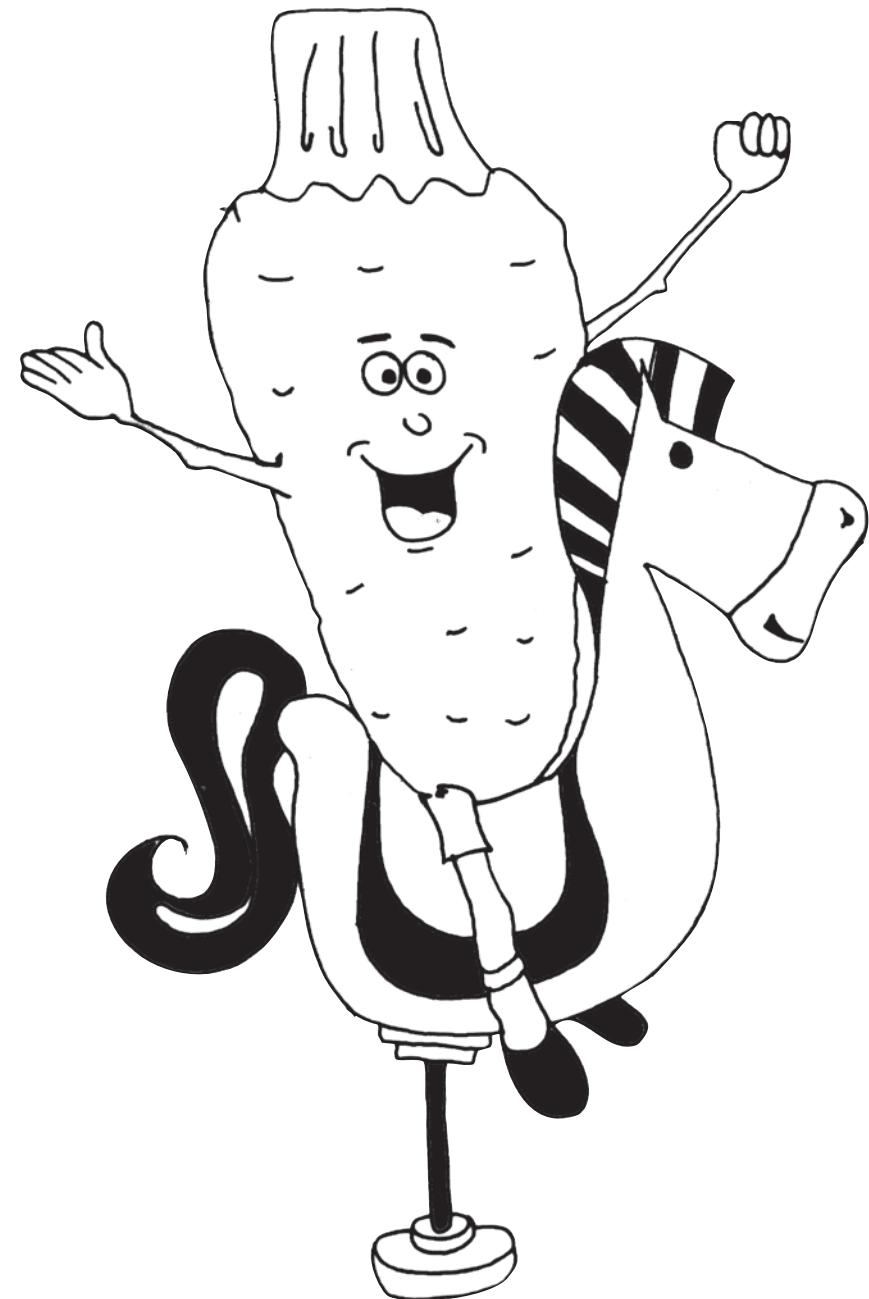
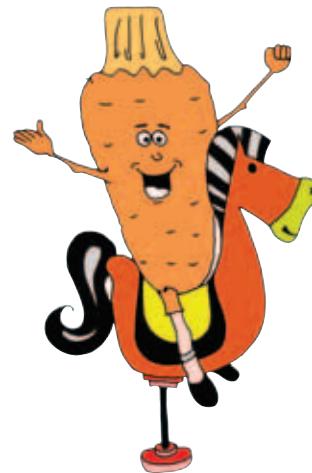
ΜΠΑΝΑΝΑ

Κρατάω τους μυς σου μυνδούς,
όπως καλ το μπάσκετ!



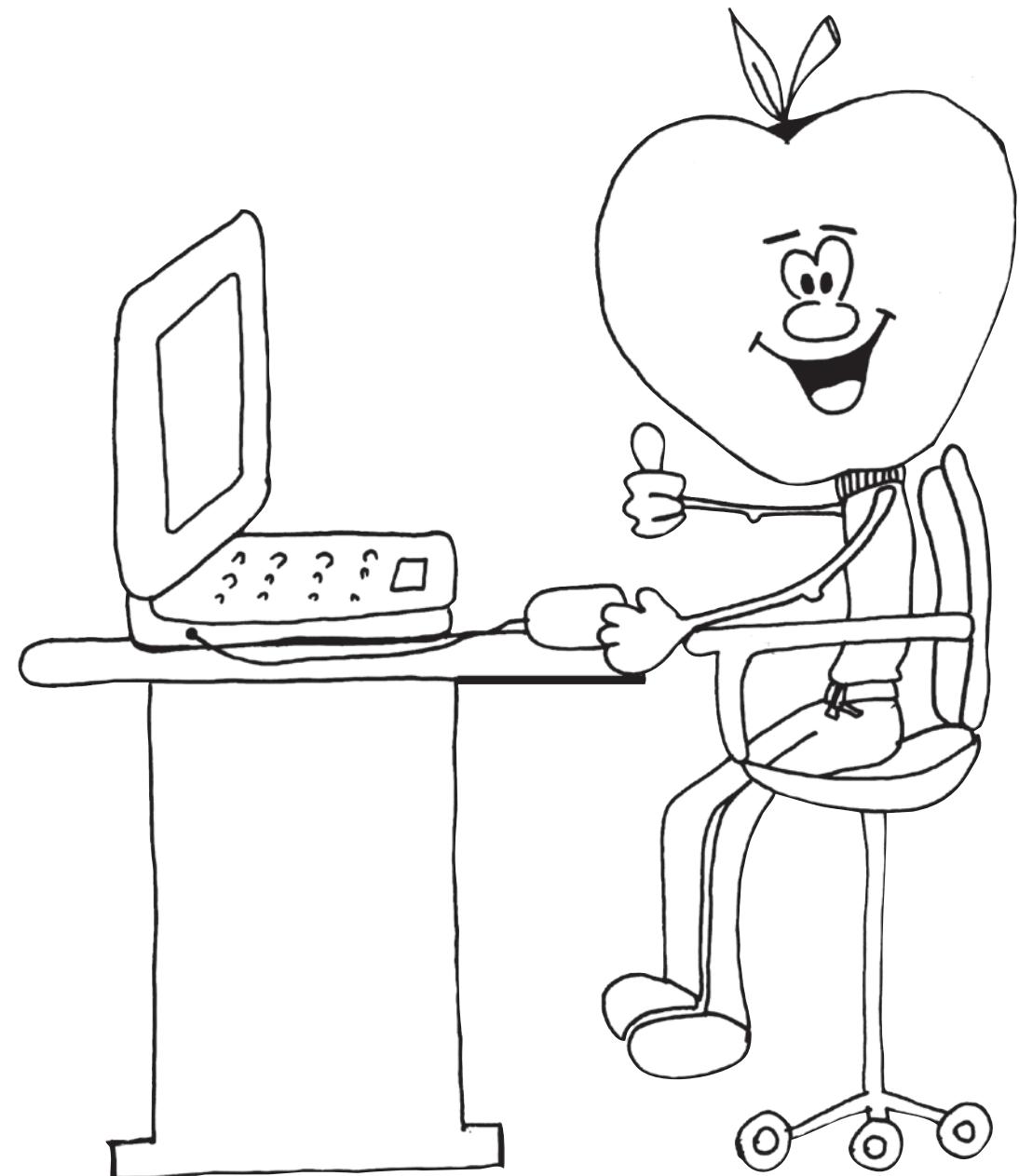
ΚΟΛΟΚΑΣΙ

Οι φυτικές μου ίνες θα κάνουν το σώμα σου
να δουλεύει...ρολόι!



ΜΗΛΟ

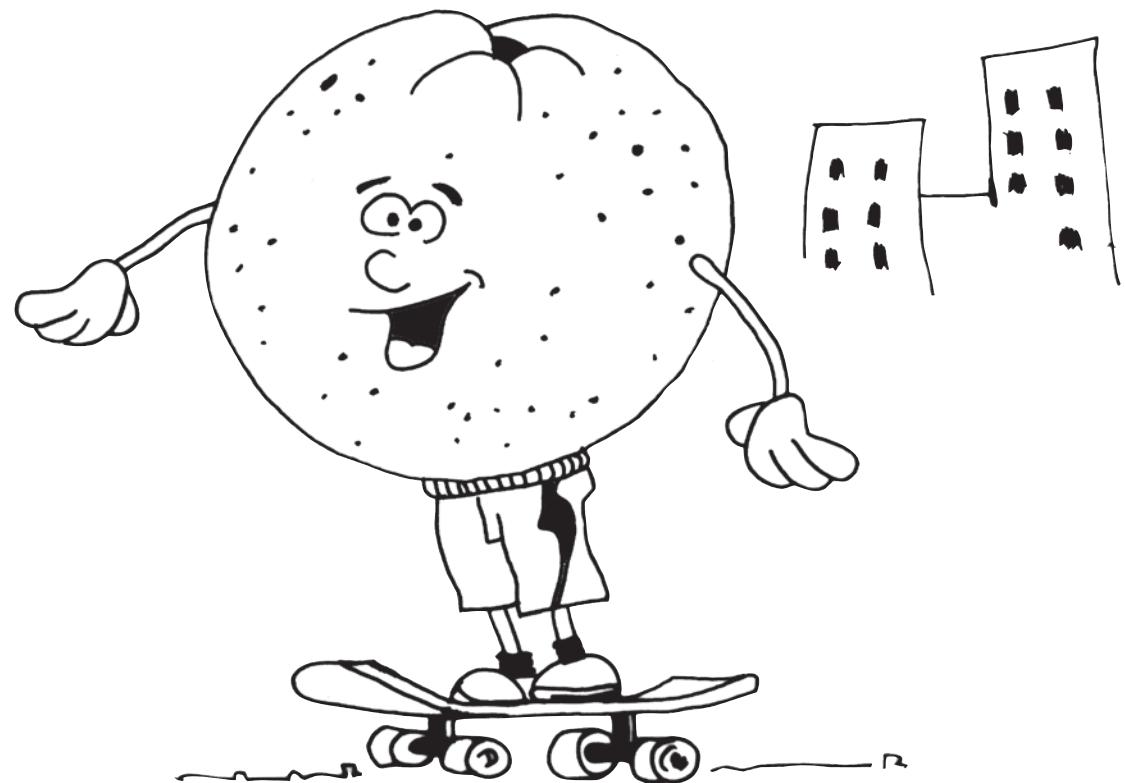
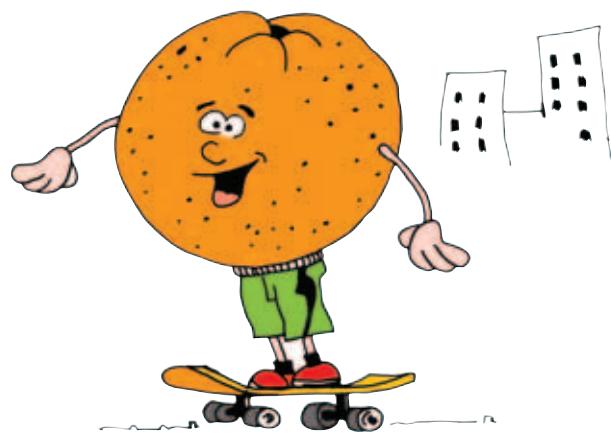
Ένα μήλο την ημέρα, κι έχεις μάναρη όλη μέρα!



ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

με τόσες βιταμίνες,

θα τους νικήσεις όλους στο skateboard!

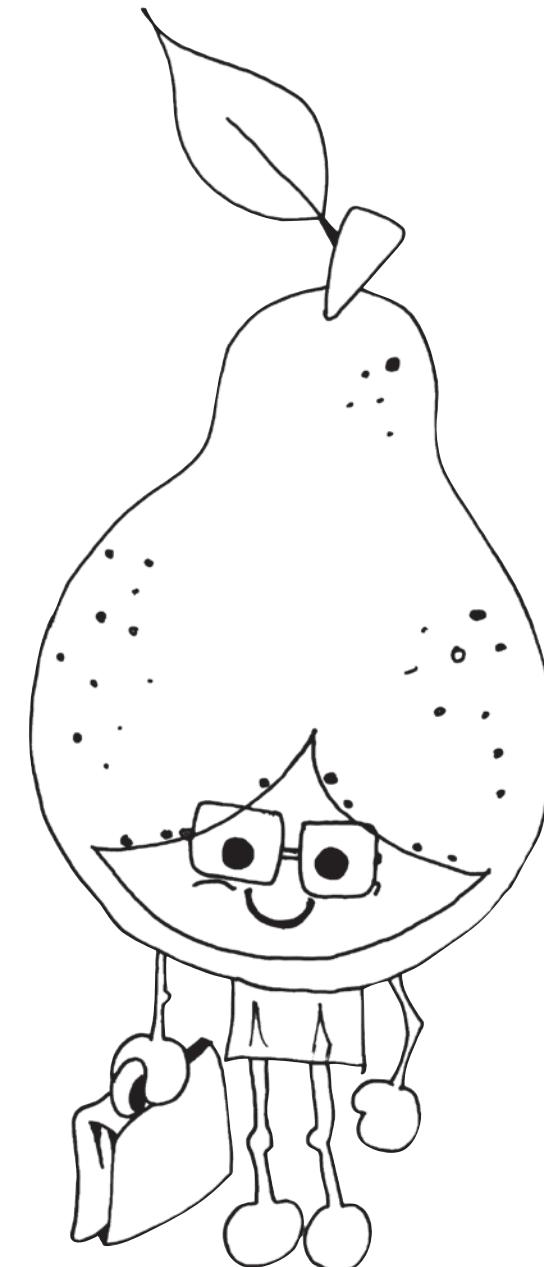
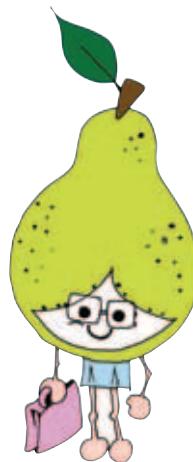


medNutrition

www.mednutrition.eu

ΑΧΛΑΔΙ

Βάλε με στην τσάντα σου να με φέρεις για το κολάζειό!

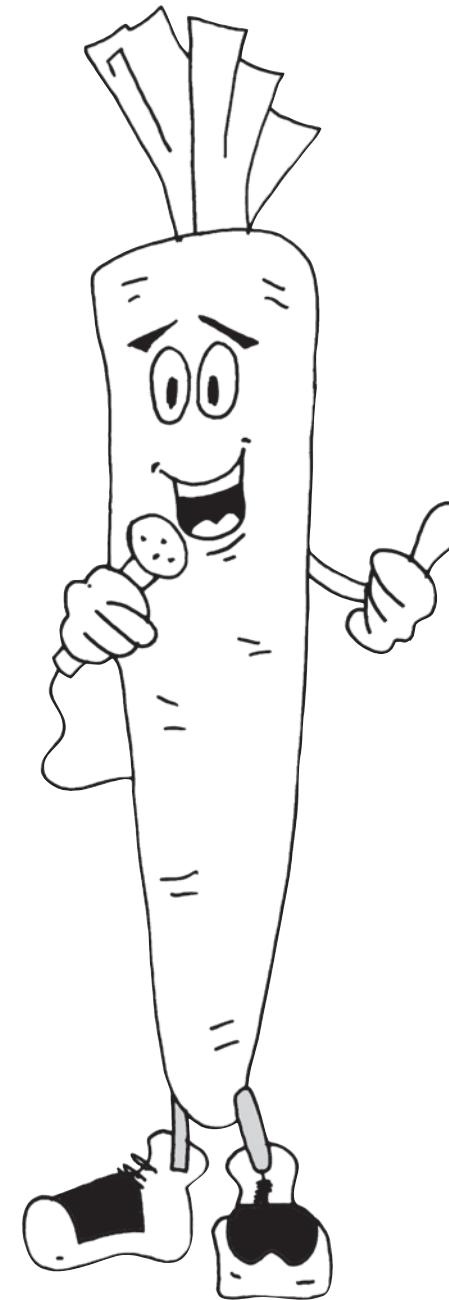
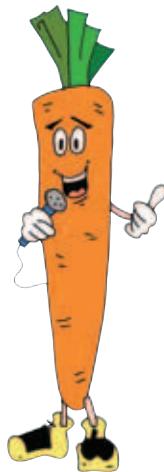


medNutrition

www.mednutrition.eu

KAPOTO

Τρώγε καροτάκι για να βλέπεις σαν...γατάκι!

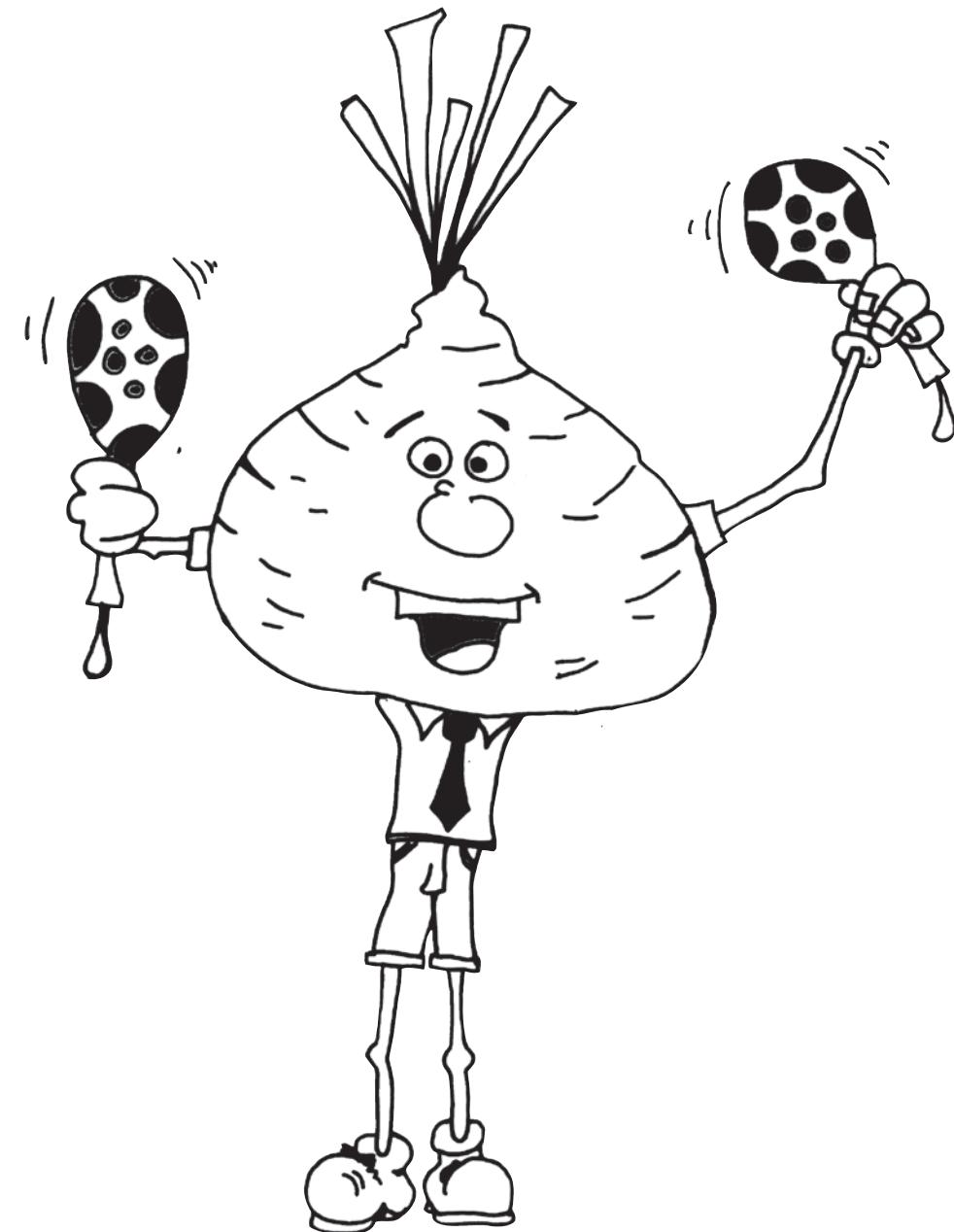
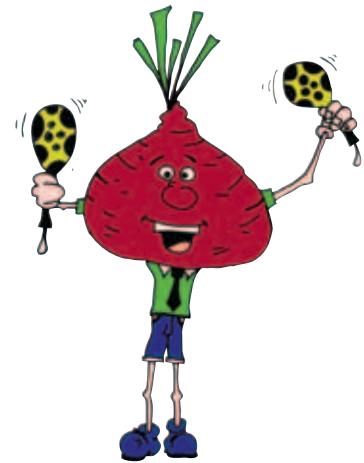


medNutrition

www.mednutrition.eu

ΠΑΤΖΑΡΙ

Στο πέρασμά μου, όλα γίνονται κόκκινα!

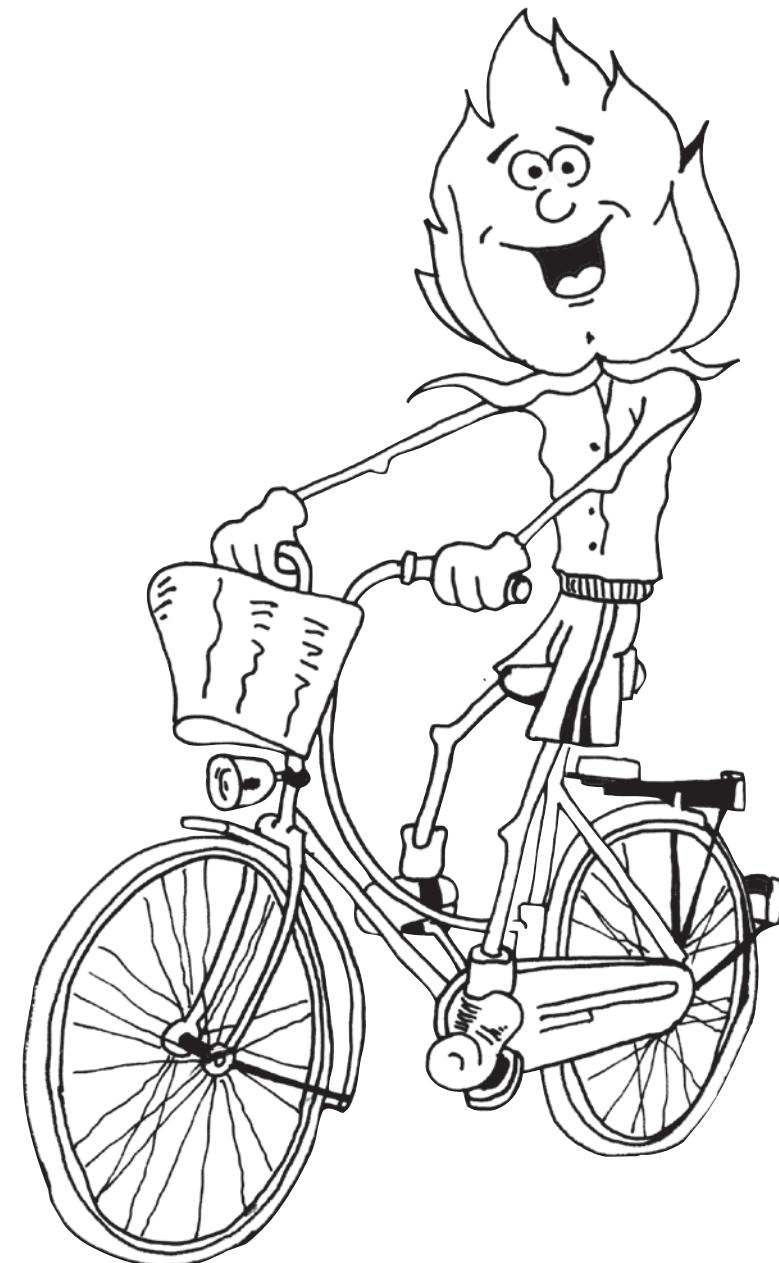


medNutrition

www.mednutrition.eu

ΑΓΓΙΝΑΡΑ

Τα φύλλα μου δεν σε τσικπούν,
αντιθέτως σε ωφελούν!

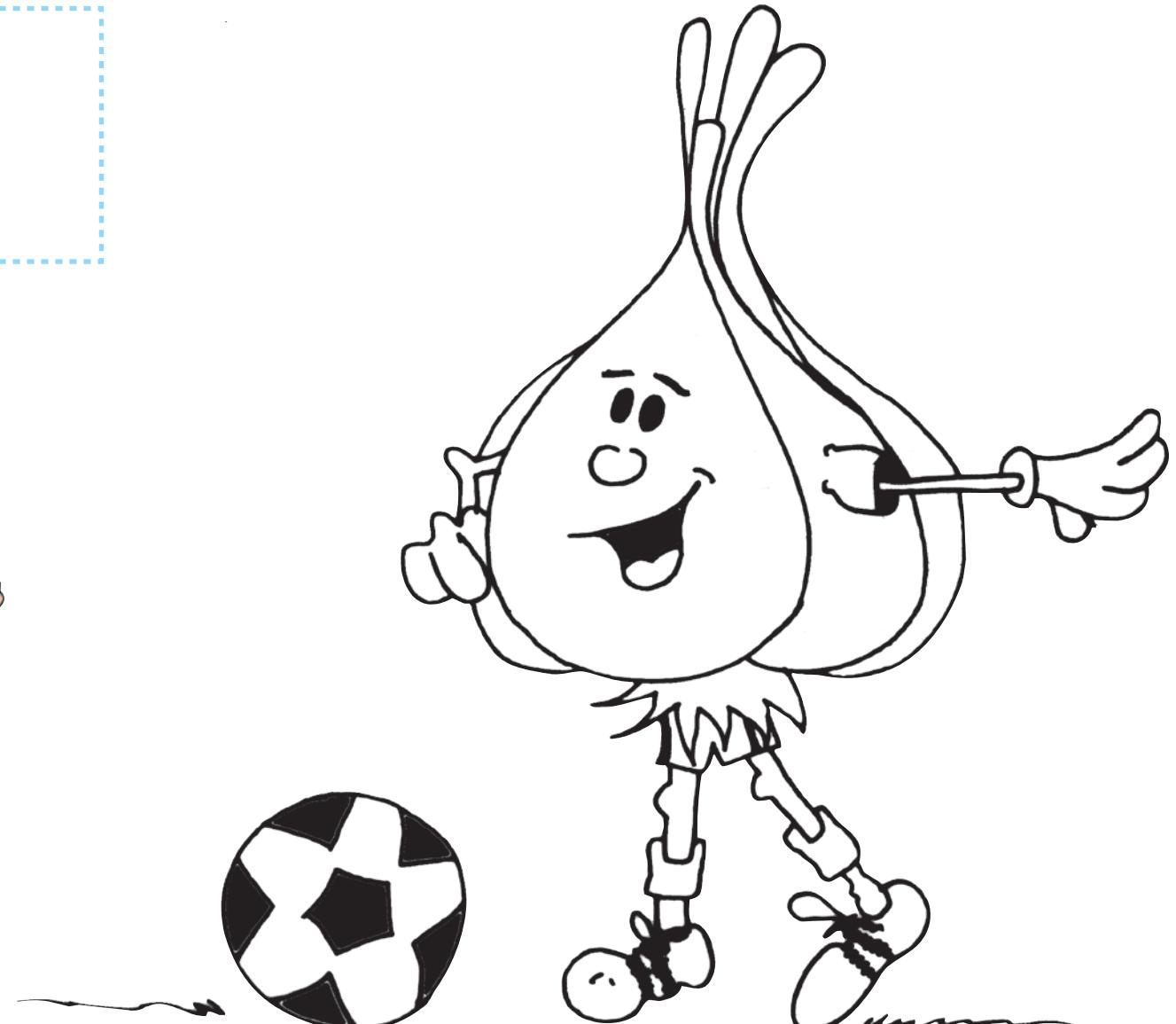


medNutrition

www.mednutrition.eu

ΣΚΟΡΔΟ

Όταν μπω στο πιάτο σου,
βάζω γκολ στη γεύση!

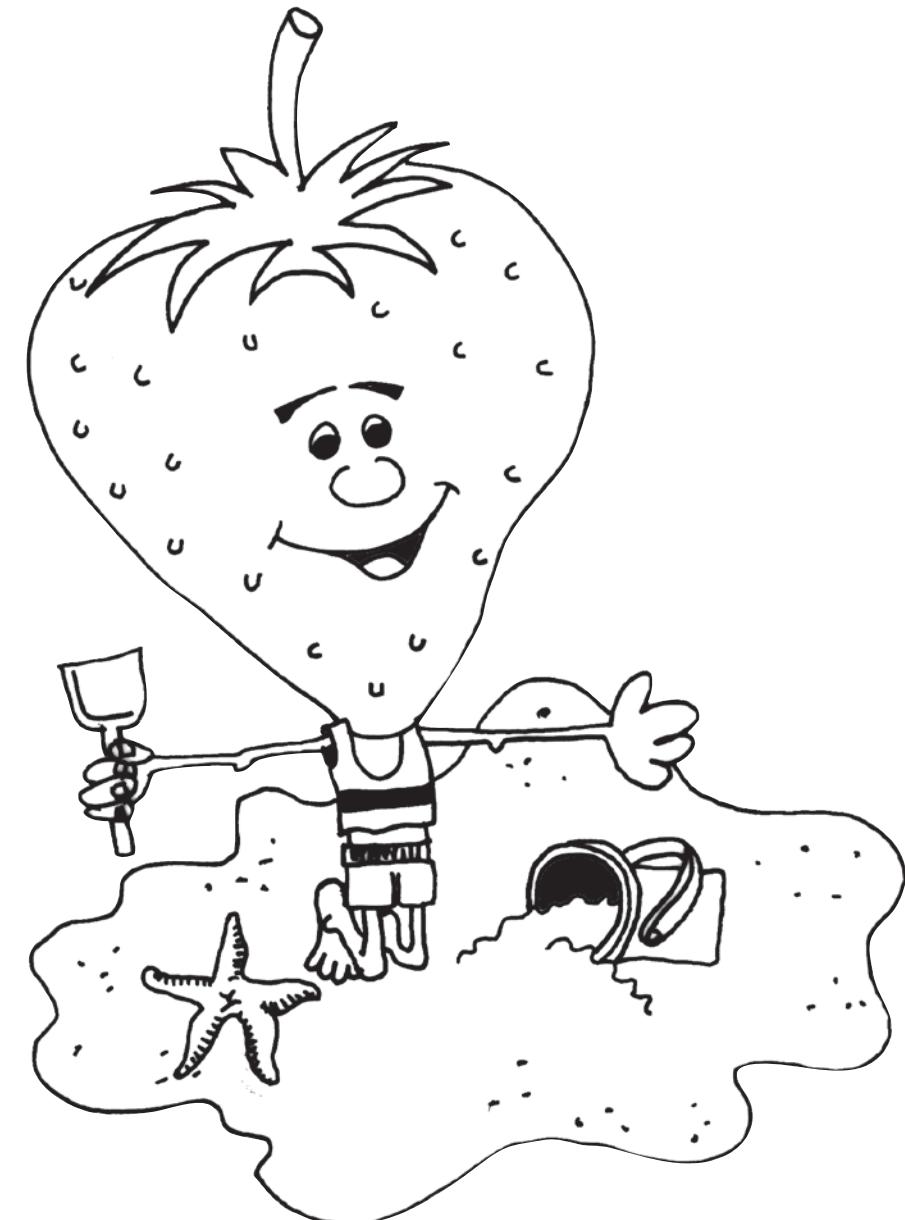
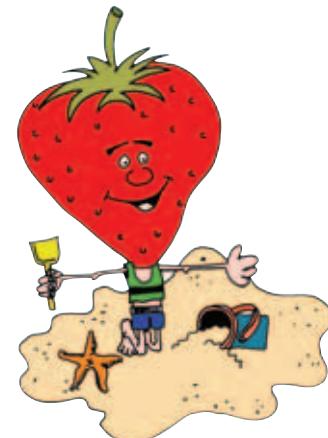


medNutrition

www.mednutrition.eu

ΦΡΑΟΥΛΑ

Τρώγομε μετά μανιάς...
μέχρι τα μέσα του καλοκαιριού!

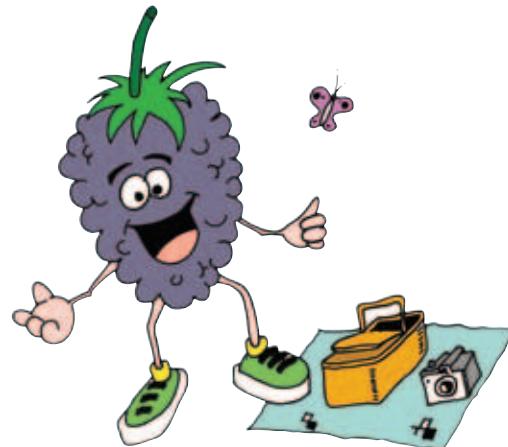


medNutrition

www.mednutrition.eu

ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ

Είμαι ένα φρουτάκι τόσο μακρό,
που βιταμίνες περιέχει σωρό!

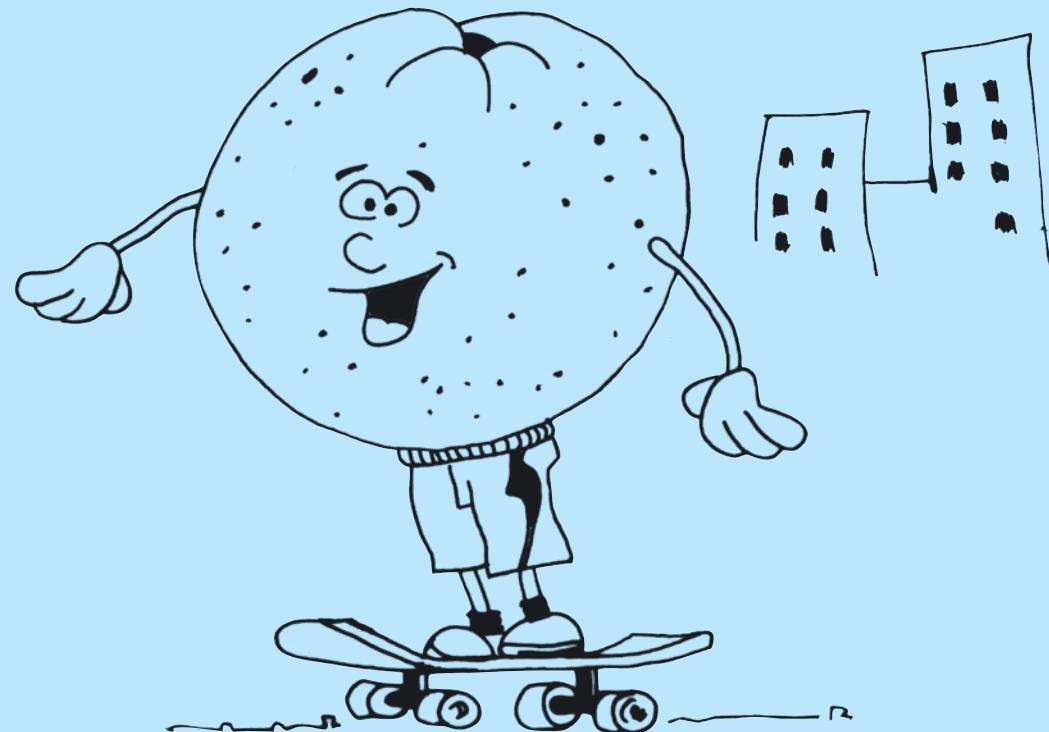
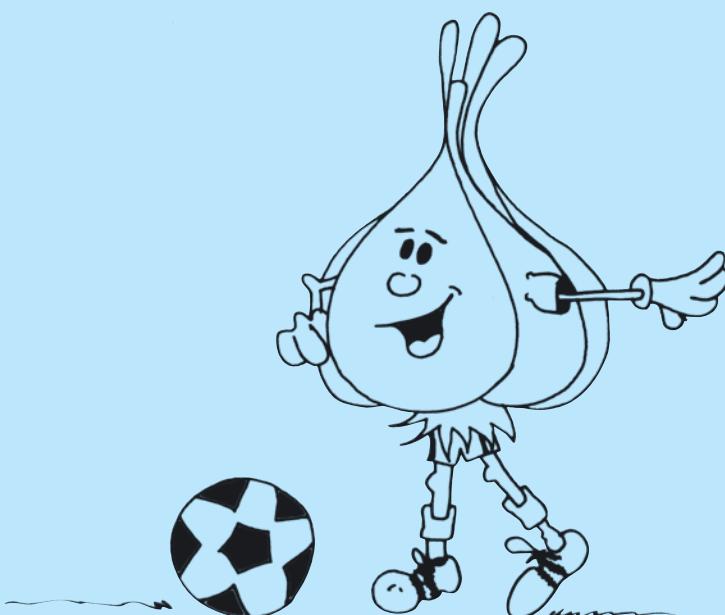


medNutrition

www.mednutrition.eu

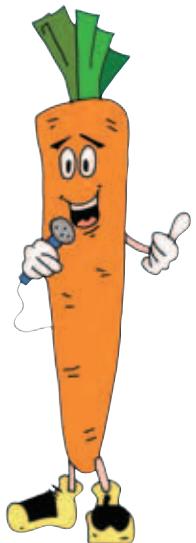
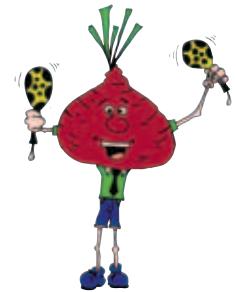
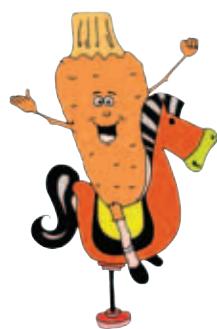
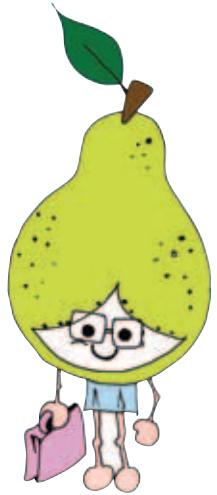
Διεθνείς και εθνικοί φορείς, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, το Υπουργείο Υγείας της Μεγάλης Βρετανίας, το Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής, αλλά και η Γενική Γραμματεία Καταναλωτή του Υπουργείου Ανάπτυξης της Ελλάδας, συστήνουν την κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών ημεροσίως και πιο συγκεκριμένα 3 φρούτων και 2 λαχανικών.

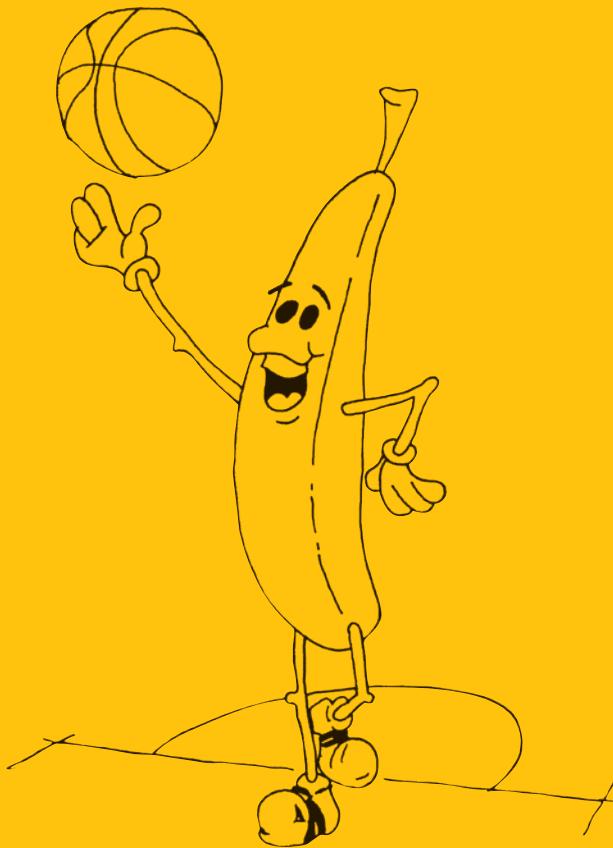
Η ποσότητα των φρούτων ή λαχανικών που πρέπει να καταναλώνουν κάθε μέρα οι άνδρες, οι γυναίκες και τα παιδιά είναι διαφορετική, επειδή είναι και διαφορετικές οι ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά. Έτσι, η παραπάνω προτροπή πρέπει να εξατομικεύεται για το κάθε άτομο, σύμφωνα με τις καθοδηγήσεις πτυχιούχου διαιτολόγου – διατροφολόγου.



Η ποικιλία σε φρούτα και λαχανικά αποτελεί βασική προϋπόθεση για να εξασφαλίσουμε τη λήψη των αναγκαίων θρεπτικών συστατικών. Κι αυτό γιατί, κάθε φρούτο και λαχανικό είναι πλούσιο σε διαφορετικά συστατικά. Να θυμάστε ότι τα φρούτα και τα λαχανικά με έντονα, ζωηρά χρώματα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες και βιταμίνες!

Μια μερίδα φρούτου περιέχεται μέσα σε ένα μικρό ποτήρι ή αντιστοιχεί σε ένα μεσαίου μεγάθους φρούτο (μήλο, πορτοκάλι, μπανάνα). Μια μερίδα λαχανικών είναι όσο ένα μικρό μπολ με σαλάτα. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στην κατανάλωση χυμών. Ένα ποτήρι αντιστοιχεί σε μία από τις 5 μερίδες. Δύο ή περισσότερα ποτήρια εξακολουθούν να αντιστοιχούν σε μία μερίδα, γιατί περιέχουν ίχνη φυτικών ίνων! Υπάρχουν, όμως, ροφήματα φρούτων και λαχανικών που περιέχουν φυτικές ίνες (από 1,5g – 4,5g ανά μερίδα).





medNutrition

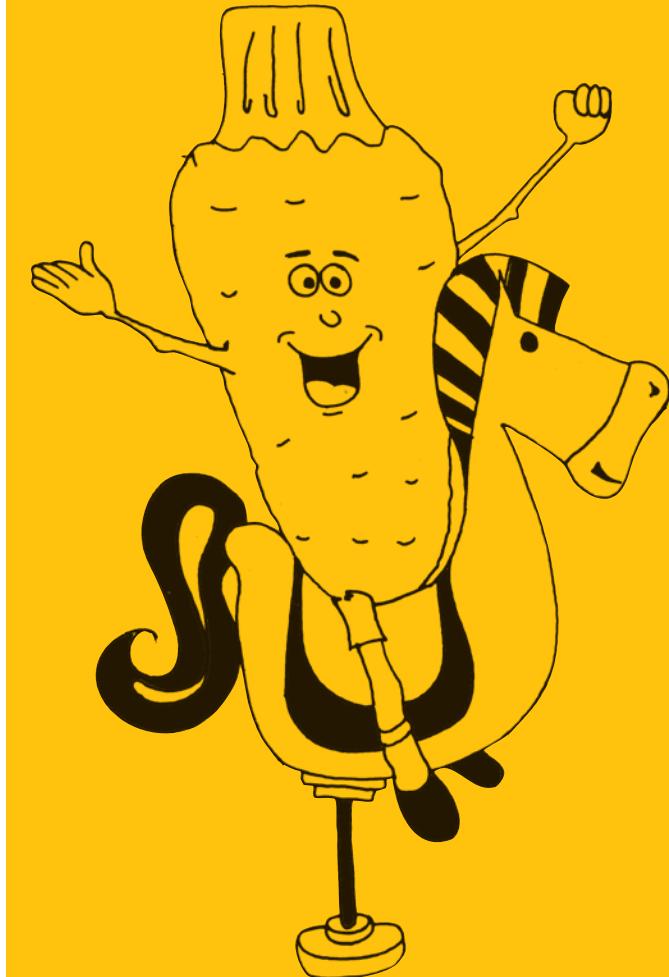
Το **medNutrition.eu** είναι το πρώτο portal διατροφής σε Ελλάδα και Κύπρο. Οι αρθρογράφοι της πύλης είναι πτυχιούχοι διαιτολόγοι–διατροφολόγοι, τεχνολόγοι τροφίμων, γιατροί, καθηγητές φυσικής αγωγής, ψυχολόγοι κ.ά. Εκτός από τα άρθρα των επιστημονικών συνεργατών, στην ιστοθέση του medNutrition προβάλλονται, επίσης, τα τελευταία νέα για την υγεία και τη διατροφή, συνεντεύξεις από ειδικούς επιστήμονες, δελτία τύπου, εκδηλώσεις, newsletter, πλεκτρονικά εργαλεία και εφαρμογές. Τα εν λόγω κείμενα επιμελούνται δημοσιογράφοι καταξιωμένοι στον χώρο της υγείας. Στόχος και όραμά μας είναι η ανέλιξη της ιστοθέσης σε ένα δημοφιλές, ενημερωμένο και, πάνω από όλα, έγκυρο και αξιόπιστο πλεκτρονικό μέσο πληροφόρησης, τόσο του απλού κοινού όσο και των ειδικών, σχετικά με θέματα διατροφής και υγείας.

Η πορεία της ιστοθέσης από το 2003 που πρωτοίδρυθηκε, έως σήμερα, είναι ανοδική. Η διαρκώς αυξανόμενη επισκεψιμότητα του medNutrition.gr το αποδεικνύει. Περισσότεροι από 100.000 πλεκτρονικοί επισκέπτες ενημερώνονται από την ιστοθέση του medNutrition.eu σε μνιαία βάση. Περίπου 20.000 εγγεγραμμένοι χρήστες λαμβάνουν το εβδομαδιαίο **medNutrition Weekly**.

Πιστεύουμε ιδιαίτερα στη σωστή ενημέρωση των γονιών σε θέματα που αφορούν την υγεία και τη διατροφή των παιδιών αλλά και στην εκπαίδευση των μικρών μας φίλων με πρωτότυπους και... παιχνιδιάρικους τρόπους, γι' αυτό και επιδιώκουμε να έχουμε ύπλο αλλά και δραστηριότητες με αυτές τις κατευθύνσεις. Αυτή η ειδική έκδοση του mednutrition publications αποτελεί καρπό αυτής ακριβώς της προσπάθειάς μας.

Για περισσότερα νέα επισκεφθείτε το site μας:

www.mednutrition.eu



Σκιτσογράφος:
Κυριανάκης Θανάσης



Με την ευγενική χορηγία

Επιμέλεια Κειμένων:
Καρακώστα Νεκταρία



Διατροφική επιμέλεια κειμένων:
Μιχελή Μαίρη

Σελιδοποίηση:
Αναστασοπούλου Τζένη

Εκτύπωση:
Brandware