

Ισορροπημένη και Υγιεινή Διατροφή

Ναυσικά Καψαλά,
βιολόγος, M.Ed., δρ.,
ακαδημαϊκή υπότροφος Π.Τ.Δ.Ε., Ε.Κ.Π.Α.

- Μια υγιεινή διατροφή βοηθά στην προστασία από τον υποσιτισμό σε όλες τις μορφές του, καθώς και από μη μεταδοτικές ασθένειες (NCD), όπως ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις, το εγκεφαλικό επεισόδιο και ο καρκίνος.
- Η ανθυγιεινή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης οδηγούν σε παγκόσμιο κίνδυνο για την υγεία.
- Οι υγιεινές διατροφικές πρακτικές ξεκινούν νωρίς στη ζωή - ο θηλασμός προάγει την υγιή ανάπτυξη και βελτιώνει τη γνωστική ανάπτυξη και μπορεί να έχει μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία, όπως μείωση του κινδύνου να γίνει υπέρβαρο ή παχύσαρκο και ανάπτυξη NCD αργότερα στη ζωή.

- Η κατανάλωση ενέργειας (θερμίδες) πρέπει να είναι ισορροπημένη με την ενεργειακή δαπάνη. Για να αποφευχθεί η ανθυγιεινή αύξηση βάρους, το ολικό λίπος δεν πρέπει να υπερβαίνει το 30% της συνολικής πρόσληψης ενέργειας (1, 2, 3). Η πρόσληψη κορεσμένων λιπών πρέπει να είναι μικρότερη από το 10% της συνολικής πρόσληψης ενέργειας και η πρόσληψη trans-λιπαρών λιγότερο από το 1% της συνολικής πρόσληψης ενέργειας, με μετατόπιση της κατανάλωσης λίπους μακριά από κορεσμένα λίπη και trans-λιπαρά σε ακόρεστα λίπη (3) και προς τον στόχο της εξάλειψης των βιομηχανικών παραγόμενων trans-λιπαρών (4, 5, 6).

- Ο περιορισμός της πρόσληψης ελεύθερων σακχάρων σε λιγότερο από το 10% της συνολικής πρόσληψης ενέργειας (2, 7) αποτελεί μέρος μιας υγιεινής διατροφής. Προτείνεται μια περαιτέρω μείωση σε λιγότερο από 5% της συνολικής πρόσληψης ενέργειας για πρόσθετα οφέλη για την υγεία (7).
- Η διατήρηση της πρόσληψης αλατιού σε λιγότερο από 5 g την ημέρα (ισοδύναμη με την πρόσληψη νατρίου μικρότερη από 2 g την ημέρα) βοηθά στην πρόληψη της υπέρτασης και μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικού επεισοδίου στον ενήλικο πληθυσμό (8).

- Τα κράτη μέλη του ΠΟΥ συμφώνησαν να μειώσουν την πρόσληψη αλατιού του παγκόσμιου πληθυσμού κατά 30% έως το 2025 · έχουν επίσης συμφωνήσει να σταματήσουν την αύξηση του διαβήτη και της παχυσαρκίας σε ενήλικες και εφήβους καθώς και στην υπέρβαρη παιδική ηλικία έως το 2025 (9, 10).

Ισορροπημένη Δίαιτα



- Μία καλή ισορροπία μεταξύ ποσοτικών και ποιοτικών πλευρών της διατροφής (ποσότητα και περιεχόμενο σε θρεπτικές ουσίες).



- Δεν υπάρχουν υγιεινές ή μη υγιεινές τροφές όσον αφορά την περιεκτικότητά τους σε θρεπτικές ουσίες.
- Μερικές τροφές περιέχουν πιο πολλές θρεπτικές ουσίες από άλλες.

Ασφάλεια Τροφίμων

- Στα κράτη μέλη της ΕΕ τα συσκευασμένα τρόφιμα πρέπει να φέρουν υποχρεωτικά ετικέτες που να αναγράφουν τα συστατικά τους.
- Χημικά πρόσθετα: απαραίτητα ή μη;



Αγωγή Διατροφής



- Διατροφή και Υγεία
- Διατροφικές Συνήθειες
- Προσφορά τροφής και Διαθεσιμότητα
- Παραγωγή Τροφίμων
- Ποιότητα τροφής
- Επεξεργασία της τροφής στο σπίτι

Αγωγή Διατροφής

- Ενδιαφέροντα συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας
- Απόψεις γονέων
- Κατάσταση διατροφής σχολείων
- Συνήθειες διατροφής εκπαιδευτικών

Δραστηριότητα 1

- Πάτε στην η-τάξη στις Ασκήσεις και απαντώντας στην πρώτη ερώτηση της άσκησης ημερήσιου διατροφολογίου σημειώστε ό,τι φάγατε τις τελευταίες δύο μέρες.

Ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων

Meal	Food / Drink
Breakfast	
Lunch	
Supper	
Snacks	
Total for the Day	



Δραστηριότητα 2

- Τώρα στην ερώτηση 2 της ίδιας άσκησης γράψτε τί θα θέλατε να φάτε ιδανικά μέσα σε μία μέρα ώστε να ακολουθήσετε μία ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

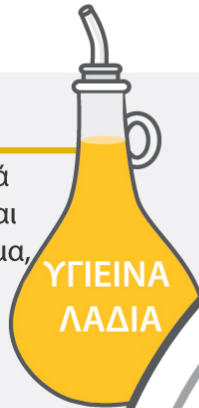
Ημερήσιο πρόγραμμα γευμάτων

	Πρωινό	Διάλειμμα	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό

The image shows a daily meal planning grid with five columns labeled 'Πρωινό', 'Διάλειμμα', 'Μεσημεριανό', 'Απογευματινό', and 'Βραδινό'. The grid is surrounded by various food icons including ice cream, bread, nuts, fruits, vegetables, and beverages. At the bottom left, there is a recycling symbol with the word 'Σύστημα' (System) and an information icon 'i'. At the bottom right, there is a question mark icon '?'.

ΠΙΑΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Να χρησιμοποιείτε υγιεινά λάδια (όπως ελαιόλαδο και λάδι κανόλα) για μαγείρεμα, για σαλάτες και στο τραπέζι. Περιορίστε το βούτυρο. Αποφύγετε τα τρανς λιπαρά (trans fat).



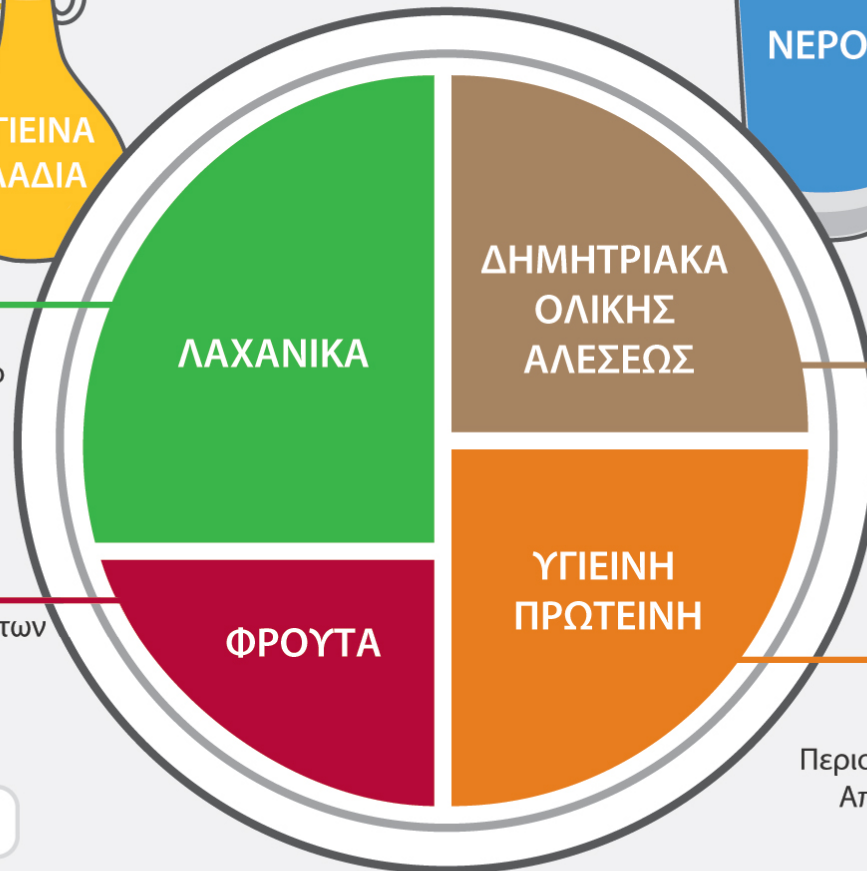
Όσο περισσότερα τα λαχανικά και μεγαλύτερη η ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες και τηγανιτές πατάτες δεν συνυπολογίζονται.

Να τρώτε πολλά φρούτα όλων των χρωμάτων.



ΑΣΚΗΣΗ!

© Harvard University



Να πίνετε νερό, τσάι ή καφέ (με καθόλου ή λίγη ζάχαρη). Περιορίστε γάλα/γαλακτοκομικά (1-2 μερίδες /ημέρα) και χυμούς (1 μικρό ποτήρι/ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.

Να τρώτε ποικιλία από δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά ολικής αλέσεως και μαύρο ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως το άσπρο ρύζι και το λευκό ψωμί).

Να διαλέγετε ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και το τυρί. Αποφεύγετε το μπέικον, τα αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής δημιουργήθηκε από εξειδικευμένους επιστήμονες διατροφής στην Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ καθώς επίσης και από συντάκτες στις Δημοσιεύσεις Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ (Harvard Health Publications) και αποτελεί έναν οδηγό δημιουργίας τόσο υγιεινών όσο και ισορροπημένων γευμάτων.

- Το μεγαλύτερο μέρος του γεύματος σας να απαρτίζεται από **λαχανικά και φρούτα** – $\frac{1}{2}$ του πιάτου:
 - Να στοχεύετε σε χρώμα και ποικιλία, και να θυμάστε πώς οι πατάτες δεν καταλογίζονται ως λαχανικά στο Πιάτο Υγιεινής Διατροφής, λόγω επιπτώσεων τους στο σάκχαρο του αίματος.
- Στοχεύετε σε **δημητριακά ολικής αλέσεως** – $\frac{1}{4}$ του πιάτου:
 - Σπόροι ολικής αλέσεως ή ακατέργαστοι σπόροι — ολικής αλέσεως κριθάρι, σιτάρι, σπόροι σίτου, κινόα, βρώμη, καστανό ρύζι, καθώς επίσης και τα τρόφιμα που παράγονται από αυτά, όπως τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως — παρουσιάζουν πιο ήπια επίδραση στο σάκχαρο του αίματος και την ινσουλίνη σε σύγκριση με το λευκό ψωμί, το άσπρο ρύζι και άλλους επεξεργασμένους σπόρους.

- Η Δύναμη της **Πρωτεΐνης** – $\frac{1}{4}$ του πιάτου:
 - Τα ψάρια, τα πουλερικά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί αποτελούν όλα, τόσο υγιεινές όσο και ευέλικτες πηγές πρωτεΐνης. Μπορούν να αναμειχθούν σε σαλάτες αλλά και να ταιριάξουν εξίσου καλά με λαχανικά στο πιάτο. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και να αποφεύγετε τα επεξεργασμένα κρέατα όπως το μπέικον και τα λουκάνικα.
- Υγιεινά **Φυτικά Έλαια** – με μέτρο:
 - Επιλέξτε υγιεινά φυτικά έλαια όπως ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, καθώς επίσης και από κανόλα, σόγια, φυστίκι, και άλλα. Επίσης να αποφεύγετε τα μερικώς υδρογονωμένα έλαια, τα οποία περιέχουν ανθυγιεινά τρανς λιπαρά (trans fats). Να θυμάστε ότι η περιγραφή “χαμηλά λιπαρά” δεν συνάδει και με την περιγραφή “υγιεινό”.
- Να πίνετε **νερό**, καφέ ή τσάϊ:
 - Παραλείψτε τα ζαχαρούχα ποτά, περιορίστε το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα σε μία με δύο μερίδες την ημέρα, περιορίστε επίσης τους χυμούς σε ένα μικρό ποτήρι ανά ημέρα.

Άσκηση (Stay active):

- Η κόκκινη φιγούρα, η οποία τρέχει κατά μήκος της κάρτας του Πιάτου Υγιεινής Διατροφής αποτελεί υπενθύμιση πως η άσκηση είναι εξίσου σημαντική στον έλεγχο του βάρους.

Σημασία έχει η ποιότητα της τροφής

- Το κυρίως μήνυμα του Πιάτου Υγιεινής Διατροφής είναι το επίκεντρο του ενδιαφέροντος στην **ποιότητα** της διατροφής.
- Το είδος των υδατανθράκων είναι πιο σημαντικό από την ποσότητά τους στην διατροφή. Αυτό συμβαίνει διότι μερικές πηγές υδατανθράκων —όπως λαχανικά (εκτός από πατάτες), φρούτα, σπόροι ολικής αλέσεως και όσπρια — είναι περισσότερο υγιεινές από άλλες.
- Το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής συμβουλεύει επίσης τους καταναλωτές να αποφεύγουν τα ζαχαρούχα ποτά, μια σημαντική πηγή θερμίδων-συνήθως με μικρή θρεπτική αξία.
- Το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής ενθαρρύνει τους καταναλωτές να χρησιμοποιούν υγιεινά φυτικά έλαια, και δεν καθορίζει ανώτατο όριο για το ποσοστό των θερμίδων που οι άνθρωποι πρέπει να παίρνουν κάθε μέρα από τις υγιεινές πηγές λίπους.

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (Ψωμί, ρύζι, πατάτες & ζυμαρικά) – (4-8 μερίδες/ημέρα)

Βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας και αποτελούν το κέντρο ενός ισορροπημένου διαιτολογίου.

Πλούσια σε **άμυλο** και **υδατάνθρακες**, αποτελούν την βασική πηγή τροφοδοσίας του οργανισμού με άμεση ενέργεια.

Περιέχουν επίσης φυτικές ίνες που είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και Βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Συστήνεται η κατανάλωση **4-8 μερίδων** την ημέρα (Μέγεθος μερίδας: π.χ 1φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι τσαγιού μαγειρεμένα ζυμαρικά, 1 μικρή πατάτα, 2 φρυγανιές).

ΑΜΥΛΟΥΧΑ

Καθημερινή κατανάλωση: 4-6 μερίδων αμυλούχων τροφών

Αμυλούχα

Πόσο είναι 1 μερίδα...



=



1 κινητό τηλέφωνο

Ψωμί
1 φέτα

30
γραμ.



=



30
γραμ.

Δημητριακά πρωινού
1/2 φλιτζάνι

Μία σφικτή γροθιά



=



Ποντίκι υπολογιστή

Πατάτα

80
γραμ.



=

10
τεμ.

Πατάτες τηγανιτές



=



Μία σφικτή γροθιά

Ρύζι
1/2 φλιτζάνι

80
γραμ.



=



80
γραμ.

Ζυμαρικά
1/2 φλιτζάνι

Μία σφικτή γροθιά

Λαχανικά (2-4 μερίδες/ημέρα)

Βρίσκονται στη δεύτερη θέση της Πυραμίδας.

Περιλαμβάνει όλα τα **λαχανικά**, τόσο τα φρέσκα όσο και τα κατεψυγμένα, Συστήνεται η κατανάλωση **2-4 μερίδων** την ημέρα (μέγεθος μερίδας: π.χ 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά).

Επιλέγοντας λαχανικά ποικιλίας χρωμάτων, εξασφαλίζεται, με πολύ **λίγες θερμίδες**, πλούσια πρόσληψη πολλών διαφορετικών βιταμινών, ιχνοστοιχείων καθώς και φυτικών ινών που βοηθούν στην άμυνα και στην καλή λειτουργία του οργανισμού.

Φρούτα (2-4 μερίδες/ημέρα)

Περιλαμβάνει όλα τα φρούτα και βρίσκεται και αυτή στη δεύτερη θέση της Πυραμίδας μαζί με τα Λαχανικά.

Περιέχουν **φυσικά σάκχαρα, φυτικές ίνες**, διάφορες βιταμίνες και μέταλλα.

Επιλέγοντας φρούτα διαφορετικών χρωμάτων, προσλαμβάνονται πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες απαραίτητες για την υγεία και την άμυνα του οργανισμού.

Συνιστάται η πρόσληψη καθημερινά **2–4 μερίδων** φρούτων (μέγεθος μερίδας: π.χ 1 μέτριο φρούτο ή ½ ποτήρι 100% χυμός φρούτων)

ΦΡΟΥΤΑ

Καθημερινή κατανάλωση: 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών

Φρούτα & Λαχανικά

Πόσο είναι 1 μερίδα..



=



150
γραμ.

Πορτοκάλι
1 μέτριο

Μία σφιχτή γροθιά



=

12
τεμ.

25
γραμ.

Σταφύλια
1/2 φλιτζάνι



=



80
γραμ.

Μπανάνα

1/2 μπανάνα



=



280
γραμ.

Καρπούζι
1 λεπτή φέτα

Μία παλάμη



50
γραμ.

Λαχανικά ωμά (σαλάτα)
1 φλιτζάνι



100
γραμ.

Λαχανικά βρασμένα (σαλάτα)
1 φλιτζάνι

=



Μία χαλαρή γροθιά

Γαλακτοκομικά προϊόντα (2-3 μερίδες/ημέρα)

Είναι η πιο βασική πηγή πρόσληψης **Ασβεστίου** και πολύ καλή πηγή **βιταμινών** καθώς και **πρωτεϊνών** υψηλής βιολογικής αξίας.

Μια ποσότητα **2 – 3 μερίδων** **κάθε ημέρα** (μέγεθος μερίδας: π.χ 1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή ένα κομμάτι τυρί μεγέθους σπιρτόκουτου ή μια φέτα τυρί για τόστ) είναι αρκετή για να καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε αυτά τα συστατικά.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα και κυρίως το γιαούρτι, που είναι πλούσια σε ασβέστιο, θα πρέπει να καταναλώνονται ιδιαίτερα από γυναίκες που βρίσκονται σε περίοδο εγκυμοσύνης, θηλασμού ή εμμηνόπαυσης.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Καθημερινή κατανάλωση: 2-3 μερίδων γαλακτοκομικών

Γαλακτοκομικά

Πόσο είναι 1 μερίδα...



Γάλα

=



1 φλιτζάνι

240
ml



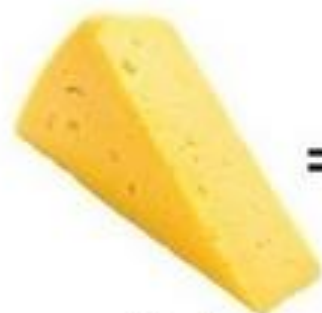
Γιαούρτι
3/4 φλιτζανιού

=



Μία σφιχτή γροθιά

200
γραμ.



Τυρί

=



2 μπαταρίες

45
gr.



Μαλακό τυρί επάλειψης

=



2 κουταλιές
σούπας

30
γρ.

Κρεατικά, πουλερικά, ψάρια, όσπρια και αυγά (2-3 μερίδες / ημέρα)

Περιλαμβάνει τρόφιμα που είναι πλούσια σε **πρωτεΐνες**, **σίδηρο** και σημαντικές **βιταμίνες**, απαραίτητα για τη μυϊκή ανάπτυξη και τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.

Μια ποσότητα **2- 3 μερίδων** (μέγεθος μερίδας: π.χ ποσότητα κρέατος ή ψαριού όσο μια κασέτα ήχου, 1 μπούτι κοτόπουλο (60 g), 1 φλιτζάνι τσαγιού μαγειρεμένα όσπρια, 1 αυγό) είναι αρκετή για να δώσει στον οργανισμό μας τη δύναμη που χρειάζεται για τις καθημερινές του λειτουργίες.

Συνιστάται να προτιμώνται τα ψάρια και τα όσπρια για τα περισσότερα γεύματα της εβδομάδας και να περιορίζεται η κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Τα αυγά, καλό θα ήταν να περιορίζονται το πολύ σε 4 την εβδομάδα.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΡΕΑΤΟΣ & ΟΣΠΡΙΩΝ

Εβδομαδιαία κατανάλωση: 2-3 φορές όσπρια ή λαδερά, 1-2 φορές ψάρι, κοτόπουλο, 1 φορά κόκκινο κρέας

Κρέας & Όσπρια

Πόσο είναι 1 μερίδα...



Μοσχάρι



Κοτόπουλο

=



Το μέσα μέρος
της παλάμης

90
γραμ.



Ψάρι

=



Το μέσα μέρος
της παλάμης

90
γραμ.



2 Καλαμάκια

2 Οδοντόβουρτσες

90
γραμ.



Αυγό

=

1
τεμ.

45
gr.



Ξερά Φασόλια,
Φακές, Φασολάδα
1 φλιτζάνι

=



Μία χαλαρή γροθιά

200
γραμ.

Λίπη & έλαια, ξηροί καρποί (2-6 μερίδες / ημέρα)

Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει όλα τα φυτικά και ζωικά λίπη (ελαιόλαδο, σπορέλαια, βούτυρο, μαργαρίνες καθώς και τους ξηρούς καρπούς.

Παρόλο που θα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες γιατί είναι πλούσια σε θερμίδες, **2-6 μερίδες** ημερησίως (μέγεθος μερίδας: π.χ 1 κουταλάκι του γλυκού λάδι, 8-10 ελιές, 10 αμύγδαλα), είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού, μιας και αποτελούν τους μοναδικούς καταλύτες για τις λιποδιαλυτές βιταμίνες και περιέχουν και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα ω3 και ω6 που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός.

Συνιστάται η **χρήση του ελαιόλαδου** στην διατροφή καθημερινά έναντι των άλλων ελαίων.

ΛΙΠΗ

Τα λίπη έχουν υψηλή θερμιδική αξία και θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο

Λίπη

Πόσο είναι 1 μερίδα...



Ελαιόλαδο

=



1 κουταλιά
σούπας

15
ml



Μαργαρίνη



2 κουταλάκια
γλυκού

10
γραμ.



Αμύγδαλα
1/4 φλιτζανιού

=

12
τεμ.

25
γραμ.



Παγωτό χωνάκι

=



1 λάμπα

70
γραμ.

Όταν λέμε μερίδα εννοούμε τις διατροφικές μικρομερίδες που είδατε στις εικόνες

- 4-8 μερίδες / ημέρα ΑΜΥΛΟΥΧΑΣ ΤΡΟΦΗΣ (Ψωμί, ρύζι, πατάτες & ζυμαρικά)
- 2-4 μερίδες / ημέρα ΛΑΧΑΝΙΚΑ
- 2-4 μερίδες / ημέρα ΦΡΟΥΤΑ
- 2-3 μερίδες / ημέρα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
- 2-3 μερίδες / ημέρα ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΑΣ ΤΡΟΦΗΣ (Κρεατικά, πουλερικά, ψάρια, όσπρια και αυγά)
 - 2 φορές / εβδομάδα όσπρια/λαδερά
 - 1-2 φορές / εβδομάδα ψάρι
 - 1-2 φορές / εβδομάδα κοτόπουλο
 - 1 φορά / εβδομάδα κόκκινο κρέας
- 2-6 μερίδες / ημέρα ΛΙΠΗ & έλαια, ξηροί καρποί

γλυκά και αλμυρά σνάκς

Τρόφιμα που είναι πλούσια σε θερμίδες, ζάχαρη και λίπος και πολύ πτωχά σε θρεπτικά συστατικά (π.χ πατατάκια, πάστες, σοκολάτες κλπ).

Τα τρόφιμα αυτά πρέπει να καταναλώνονται σπάνια, ευκαιριακά και σε μικρές ποσότητες γιατί μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του βάρους και σε άλλα προβλήματα υγείας.

Όταν καταναλώνονται πρέπει να γίνεται σε μικρές ποσότητες. Ενδεικτικά το μέγεθος μιας μερίδας μπορεί να είναι π.χ 1 σοκολατάκι, 1 παστάκι ή 15 κομματάκια πατατάκια.

Πηγές:

“Copyright © 2011 Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org> and Harvard Health Publications, harvard.edu.”

<https://www.evamakri.gr/gr/el/content/poia-einai-i-sosti-merida-stin-diatrofi-mas>

https://www.vivartia.com/?page_id=1298

Εκτιμώμενες θερμιδικές απαιτήσεις (σε kcal) ανά φύλο και ηλικία σε 3 επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.

Φύλο	Ηλικία (έτη)	Επίπεδο φυσικής δραστηριότητας		
		Χαμηλό	Μέτριο	Υψηλό
Παιδιά	2-3	1.000	1.000 – 1.400	1.000 – 1.400
Κορίτσια	4 - 8	1.200	1.400 – 1.600	1.400 – 1.800
Κορίτσια	9-13	1.600	1.600 – 2.000	1.800 – 2.000
Κορίτσια	14-18	1.800	2.000	2.400
Γυναίκες	19-30	2.000	2.000 – 2.200	2.400
Γυναίκες	31-50	1.800	2.000	2.200
Γυναίκες	51+	1.600	1.800	2.000 – 2.200
Αγόρια	4-8	1.400	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000
Αγόρια	9-13	1.800	1.800 – 2.200	2.000 – 2.600
Αγόρια	14-18	2.200	2.400 – 2.800	2.800 – 3.200
Ανδρες	19-30	2.400	2.600 – 2.800	3.000
Ανδρες	31-50	2.200	2.400 – 2.600	2.800 – 3.000
Ανδρες	51+	2.000	2.200 – 2.400	2.400 – 2.800

- Το χαμηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας αφορά στον καθιστικό τρόπο ζωής και περιλαμβάνει μόνο την ελαφριά σωματική δραστηριότητα που συνδέεται με μια τυπική ημερήσια ρουτίνα.
- Το μέτριο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας περιλαμβάνει μια επιπλέον σωματική δραστηριότητα ισοδύναμη περίπου με 30 λεπτά γρήγορο περπάτημα ή ποδήλατο ή συμμετοχή σε διάφορα ομαδικά αθλήματα για 45 λεπτά, με συχνότητα 3-4 φορές/εβδομάδα
- Το υψηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας περιλαμβάνει ακόμα περισσότερη σωματική δραστηριότητα ισοδύναμη με τρέξιμο για περισσότερο από 30 λεπτά, έντονο χορό για 1 ώρα ή κολύμβηση για 1 ώρα, με συχνότητα μεγαλύτερη από 4 φορές την εβδομάδα.

Δραστηριότητα 3

- Παρακαλώ πηγαίνετε στην η-τάξη και συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο της Άσκησης αξιολόγησης διατροφικών συνηθειών.

Δραστηριότητα 4

- Παρακαλώ πηγαίνετε ξανά στην η-τάξη, στην άσκηση κατασκευής ημερήσιου διατροφολογίου και απαντήστε στις ερωτήσεις 3 και 4 με βάση όσα συζητήσαμε και τα αρχεία των εθνικών οδηγών διατροφής.