



ΖΑΧΑΡΗ - ΑΛΑΤΙ

ΥΓΙΕΙΝΑ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΣΝΑΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ: ΕΛ'ΕΝΗ ΚΑΡΟΎΣΙΟΥ

ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΑΞΗ: Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ |

ΠΟΙΟ ΑΠΌ ΤΑ ΔΎΟ ΘΑ ΕΠΙΛΕΓΑΤΕ ΚΑΙ ΓΙΑΤΊ;

Επιλογή Α:	Επιλογή Β:
Συσκευασμένος χυμός (100%) Μπάρα δημητριακών Γιαούρτι με γεύση φρούτου	Νερό Μήλο Σάντουιτς με τυρί +γαλοπούλα

ΤΑΞΙΝΟΜΩ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ:

Περισσότερη ΖΑΧΑΡΗ	Δεν είμαι σίγουρος/η	Περισσότερο ΑΛΑΤΙ

ΝΤΕΤΕΚΤΙΒ ΖΑΧΑΡΗΣ - ΑΛΑΤΙΟΥ



	ΑΝΑ 100 ΓΡ.	ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ (45ΓΡ.)	%ΠΠΑ
ΕΝΕΡΓΕΙΑ/ ENERGY	1558 kJ/ 370 kcal	701 kJ/ 166 kcal	8%
ΛΙΠΑΡΑ/ FAT	7,3 g	3,3 g	5%
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ / OF WHICH SATURATES	1,1 g	0,5 g	3%
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ/ CARBOHYDRATES	61 g	27,5 g	11%
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ/ OF WHICH SUGARS	7,2 g	3,2 g	4%
ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΊΝΕΣ/ FIBRE	9,4 g	4,2 g	-
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ / PROTEINS	10 g	4,6 g	9%
ΑΛΑΤΙ /SALT	0,04 g	0,02 g	<1%

ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΗ ΖΑΧΑΡΗ VS ΦΥΣΙΚΗ ΖΑΧΑΡΗ

Φρουτοποτό πορτοκάλι 100 ml

Ενέργεια	44 Kcal
Λιπαρά	0 g
Υδατάνθρακες	10.8 g
(Εκ των οποίων σάκχαρα)	10.8 g
Πρωτεΐνες	0.1 g
Αλάτι	0.05 g
Βιταμίνη C	12 mg

Συστατικά:

νερό, χυμός πορτοκαλιού 20% από συμπυκνωμένο χυμό πορτοκαλιού, ζάχαρη, μέσο όξινισης: κιτρικό οξύ, αντιοξειδωτικό: ασκορβικό οξύ, χρωστικές ουσίες: β καροτένιο.

Συσκευασμένος χυμός πορτοκάλι 100 ml από 100% φυσικό χυμό

Ενέργεια	41 Kcal
Λιπαρά	0 g
Υδατάνθρακες	10 g
(Εκ των οποίων σάκχαρα)	9.6 g
Πρωτεΐνες	0.7 g
Αλάτι	<0.1 g
Βιταμίνη C	25mg

Συστατικά:

χυμός πορτοκαλιού από συμπυκνωμένο χυμό πορτοκαλιού.

ΠΡΟΣΟΧΉ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΟΣΘΕΤΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ!

Υπάρχει ένα ενδεικτικό όριο
ημερήσιας κατανάλωσης πρόσθετων
σακχάρων το οποίο είναι καλό
να μην ξεπερνούμε.

Τα πρόσθετα σάκχαρα
δεν πρέπει να υπερβαίνουν το 10%
και ιδανικά το 5% των συνολικών
θερμίδων της διατροφής μας.



**Η ποσότητα πρόσθετων σακχάρων δεν θα πρέπει να
ξεπερνά τα 30 γρ. την ημέρα (6 κουταλάκια του γλυκού).**

ΑΛΑΤΙ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

- φυσική του μορφή
- Προστίθεται στα φαγητά κατά το μαγείρεμα για να δώσει γεύση
- χρησιμοποιείται ως υλικό συντήρησης τροφίμων.



Χαμηλό σε Νάτριο/Αλάτι

Περιέχει λιγότερο από 0.12 γρ νάτριο (ή 0.3 γρ αλάτι) ανά 100 γρ ή ανά 100 ml

Πολύ χαμηλό σε Νάτριο/Αλάτι

Περιέχει λιγότερο από 0.04 γρ νάτριο (ή 0.1 γρ αλάτι) ανά 100 γρ ή ανά 100 ml

Χωρίς Νάτριο/Αλάτι

Περιέχει από 0.005 γρ νάτριο (ή 0.01 γρ αλάτι) ανά 100 γρ ή ανά 100 ml

1γρ. Νατρίου = 2,5γρ Αλάτι

Η ποσότητα αλατιού δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 6 γρ. ημερησίως (1 κουταλάκι του γλυκού).

***Στην ημερήσια συνιστώμενη δοσολογία (6 γρ.) συμπεριλαμβάνεται και το αλάτι που υπάρχει στο τρόφιμο από τη φύση του**

ΜΕΛ'ΕΤΗ ΕΤΙΚ'ΕΤΑΣ!

FRIDAY'S NUTRITION TIPS BY ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΥ & GREENHOUSEBIO

Τι πρέπει να προσέχουμε στις
διατροφικές ετικέτες τροφίμων!

- Συστατικά ετικέτας
- Την ποιότητα των λιπαρών
- Τα "κρυφά" σάκχαρα
- Το "κρυμμένο" αλάτι
- Τις "ειδικές ενδείξεις"
- Τις πρόσθετες ουσίες
- Τις ειδικές φράσεις στην ετικέτα
- Τις συνολικές θερμίδες ανά μερίδα



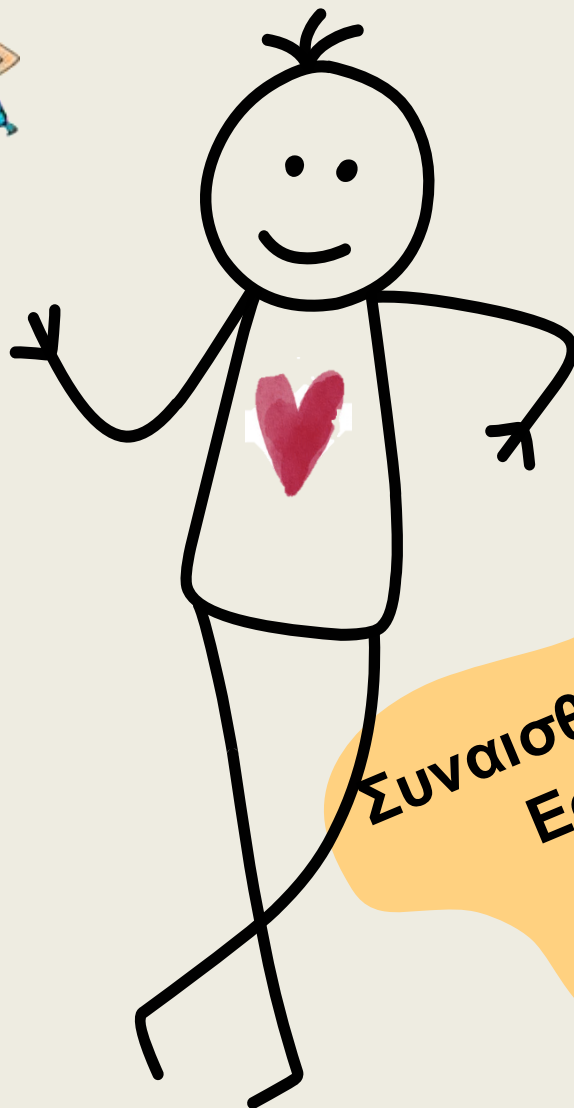
5 διαστάσεις του εαυτού & υγεία



Κοινωνικός
Εαυτός



Ηθικός Εαυτός



Συναισθηματικός
Εαυτός



Σωματικός
Εαυτός



Νοητικός
Εαυτός



ΣΥΜΦΩΝΩ - ΔΙΑΦΩΝΩ



1. Μπορούμε να καταλάβουμε πάντα αν ένα τρόφιμο έχει πολύ αλάτι μόνο από τη γεύση.
2. Εάν ξέφυγα στην ποσότητα ζάχαρης χθες, σήμερα πρέπει να συγκρατηθώ.
3. Όλα τα τρόφιμα που είναι γλυκά έχουν μόνο φυσική ζάχαρη.
4. Δεν πρέπει να τρώω καθόλου σοκολάτες;
5. Η ετικέτα των τροφίμων μας βοηθά να γνωρίζουμε πόση ζάχαρη και αλάτι περιέχει ένα προϊόν
6. Οι επεξεργασμένες τροφές συχνά περιέχουν περισσότερη ζάχαρη ή αλάτι
7. Δεν χρειάζεται να αλλάξουμε τη διατροφή μας, γιατί λίγη ζάχαρη και αλάτι δεν επηρεάζουν καθόλου την υγεία
8. Είναι εντάξει να φάω μισό κουτί πατατάκια ως σνακ.
9. Αν ένα τρόφιμο δεν είναι πολύ αλμυρό στη γεύση, τότε δεν περιέχει αλάτι
10. Η ανάγνωση της ετικέτας μπορεί να μας βοηθήσει να κάνουμε πιο υγιεινές επιλογές
11. Αν διαβάζουμε την ετικέτα, μπορούμε να συγκρίνουμε δύο προϊόντα και να διαλέξουμε το καλύτερο.
12. Προτιμώ σπιτικές μη συσκευασμένες τροφές
13. Αν ένα τρόφιμο γράφει “χωρίς ζάχαρη”, σημαίνει ότι δεν περιέχει καθόλου σάκχαρα
14. Μπορούμε να μειώσουμε τη ζάχαρη και το αλάτι χωρίς να σταματήσουμε τελείως τα αγαπημένα μας τρόφιμα

Διαβάζω – Σκέφτομαι – Επιλέγω

«Μικρές αλλαγές κάνουν μεγάλη διαφορά»

«Συμφωνούμε;»