



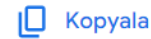
Results from test of participants

Well-being4you: Sport & Mediterranean Diet

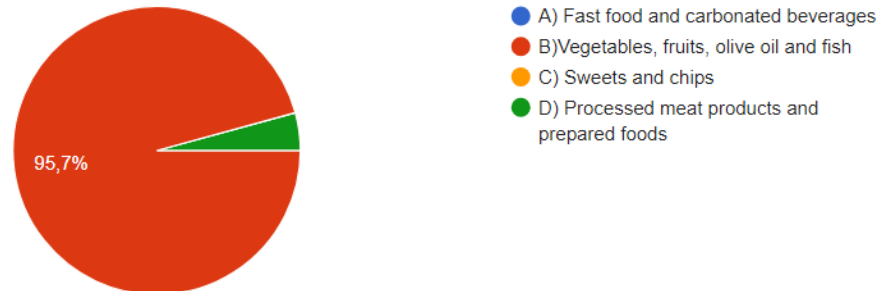
Project 101089938

Workshop-1: Mediterranean Diet and Food Culture Test

1. What foods does the Mediterranean diet put in the forefront?



47 yanıt

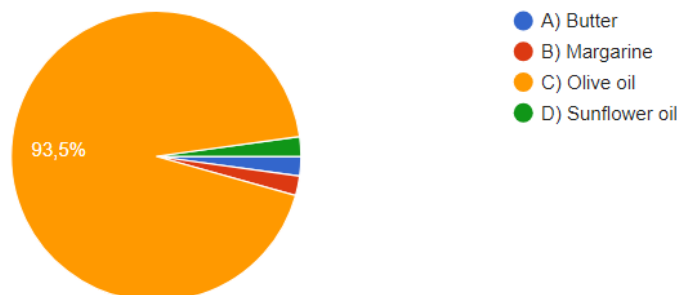


95,7% of the participants think Mediterranean diet put vegetables, fruits, olive oil and fish in the forefront. Some of the participants think Mediterranean diet put processed meat products and prepared foods in the forefront. None of the participants think Mediterranean diet put sweets and chips or fast food and carbonated beverages in the forefront.

2. What oil is widely used in Mediterranean cuisine?



46 yanıt

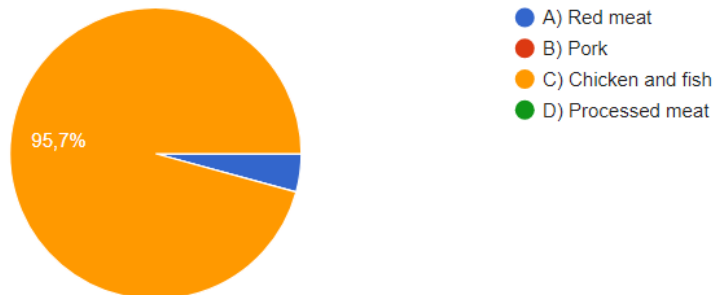


93,5% of the participants think olive oil is widely used in Mediterranean cuisine. Some of the participants also think butter, margarine and sunflower oil is widely used in Mediterranean cuisine.

3. Which protein source is most preferred in the Mediterranean diet?

Kopyala

47 yanıt

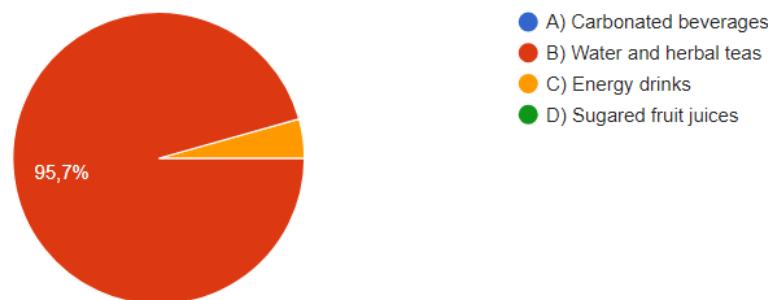


95,7% of the participants think chicken and fish are the most preferred protein source in Mediterranean diet. A few of the participants think red meat is the most preferred protein source in Mediterranean diet. None of the participants think pork and processed meat are the most preferred protein source in Mediterranean diet.

4. Which beverage is preferred in the Mediterranean diet?

Kopyala

46 yanıt

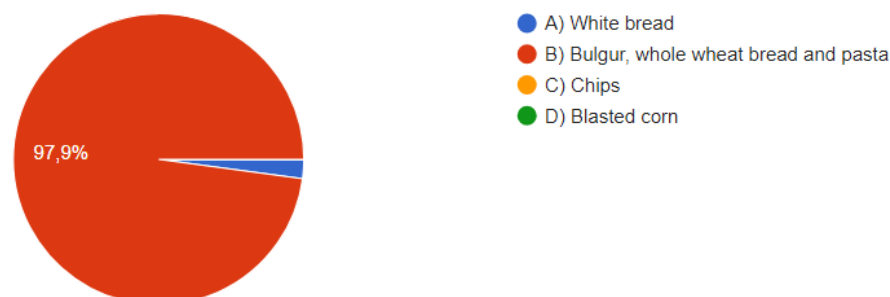


95,7% of the participants think water and herbal teas are preferred as beverage in the Mediterranean diet. A few of the participants think energy drinks are preferred as beverage in the Mediterranean diet. None of the participants think carbonated beverages and sugared fruit juices are preferred as beverage in the Mediterranean diet.

5. Which grain is most commonly used in Mediterranean cuisine?

Kopyala

47 yanıt



97,9% of the participants think bulgur, whole wheat bread and pasta is the most commonly used grain in Mediterranean cuisine. A few of the participants think white bread is the most commonly used grain in Mediterranean cuisine. None of the participants think chips or blasted corn is the most commonly used grain in Mediterranean cuisine.



6. Which kind of sweet is healthier in the Mediterranean diet?

46 yanıt

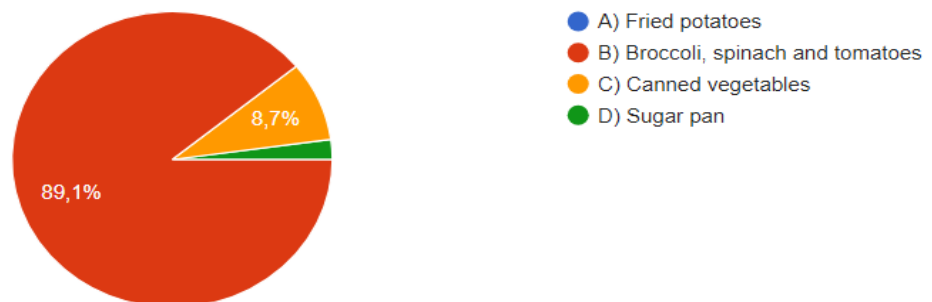


All of the participants think fresh fruit juice and yoğurt is healthier as a sweet in the Mediterranean diet.

7. What vegetables are widely used in Mediterranean cuisine?



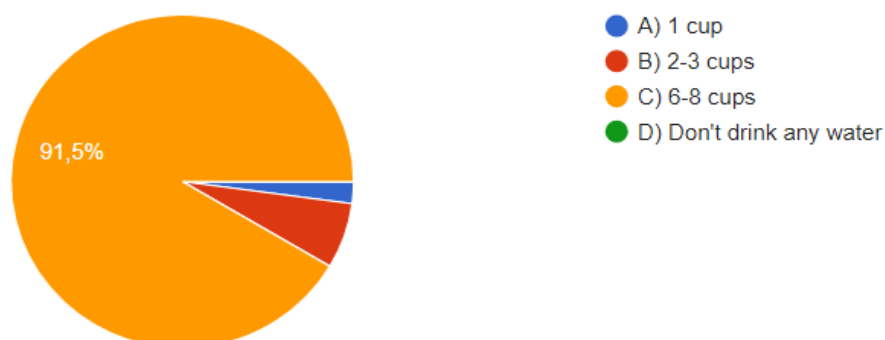
46 yanıt



89,1% of the participants think Broccoli, spinach and tomatoes are widely used in Mediterranean cuisine. 8,7% of the participants think canned vegetables are widely used in Mediterranean cuisine. A few participants think sugar pan is widely used in Mediterranean cuisine. None of the participants think fried potatoes are widely used in Mediterranean cuisine.

8. How much water is recommended to drink daily in the Mediterranean diet?

47 yanıt



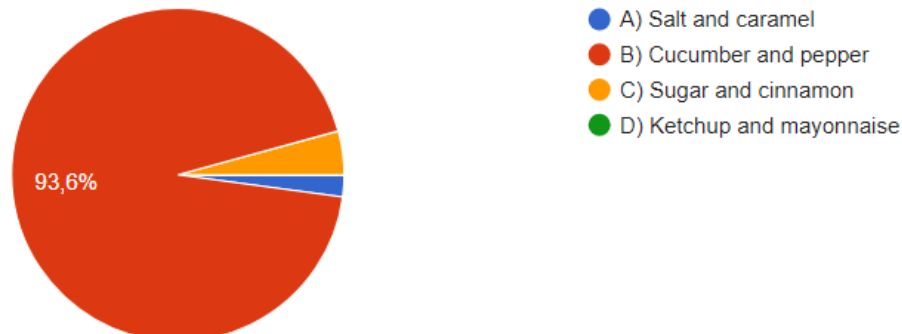
91,5% of the participants think it is better to drink 6 – 8 cups of water daily in the Mediterranean diet. Some of the participants think it is better to drink 2 – 3 cups of water daily in the Mediterranean diet. A few of the participants think it is better to drink 1 cup of water daily in the Mediterranean diet. None of the participants advice not to drink any water.



10. What spices are widely used in the Mediterranean cuisine for tasting dishes?



47 yanıt



93,6% of the participants think cucumber and pepper is widely used in the Mediterranean cuisine for tasting dishes. Some of the participants think sugar and cinnamon are widely used in the Mediterranean cuisine for tasting dishes. A few of the participants think salt and caramel are widely used in the Mediterranean cuisine for tasting dishes. None of the participants think ketchup and matonnaise are widely used in the Mediterranean cuisine for tasting dishes.

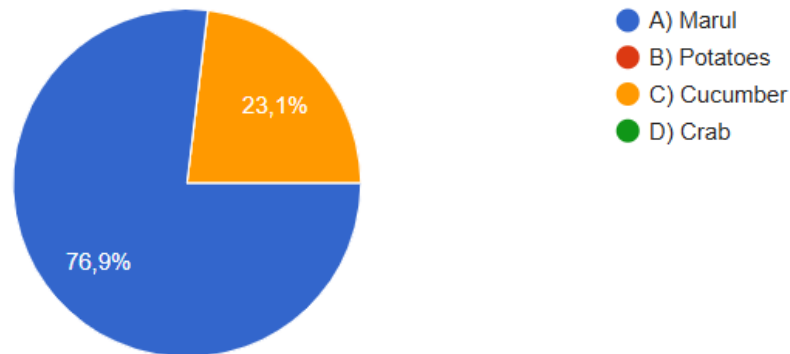


Well-being4you: Sport & Mediterranean Diet Project 101089938

Workshop-2: Simple Meals Preparation Test with the Mediterranean Diet

1. What green leafy vegetables should you use when making a Mediterranean diet salad?

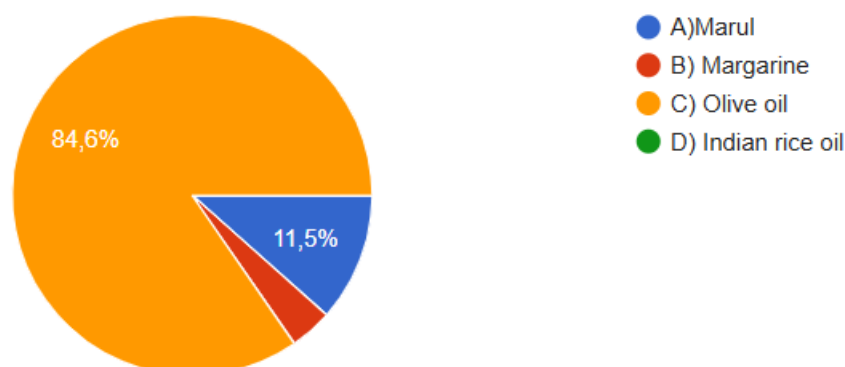
52 yanıt



76,9% of the participants think Marul should be used when making a Mediterranean diet salad. 23,1% of the participants think cucumber should be used when making a Mediterranean diet salad. None of the participants think potatoes or crab should be used when making a Mediterranean diet salad.

2. What oil should you use when preparing a meal suitable for the Mediterranean diet?

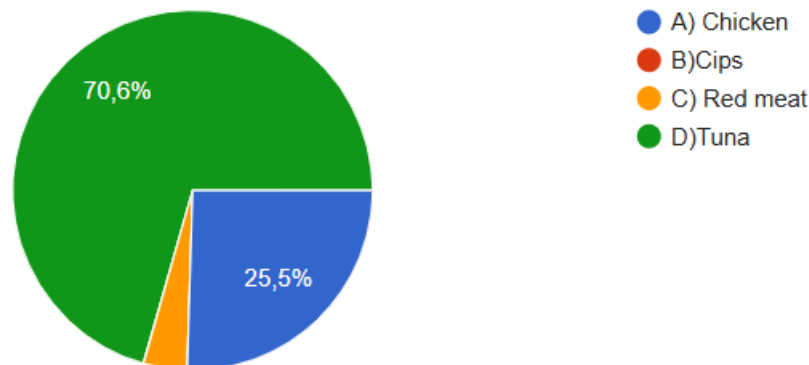
52 yanıt



84,6% of the participants think olive oil should be used when preparing a meal suitable for the Mediterranean diet. 11,5% of the participants think Marul oil should be used when preparing a meal suitable for the Mediterranean diet. Some of the participants think margarine should be used when preparing a meal suitable for the Mediterranean diet. None of the participants think Indian rice oil should be used when preparing a meal suitable for the Mediterranean diet.

3. Which is the main source of protein in a Mediterranean salad?

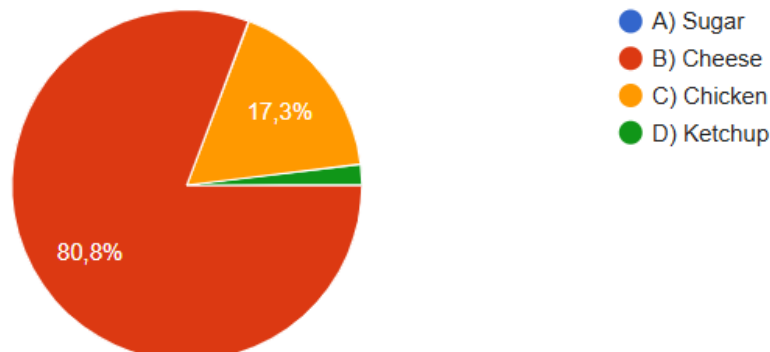
51 yanıt



70,6% of the participants think Tuna is the main source of protein in the Mediterranean salad. 25,5% of the participants think chicken is the main source of protein in the Mediterranean salad. Some of the participants think red meat is the main source of protein in the Mediterranean salad. None of the participants think cips is the main source of protein in the Mediterranean salad.

4. What ingredients should you add to the tomato to make a tomato salad suitable for the Mediterranean diet?

52 yanıt

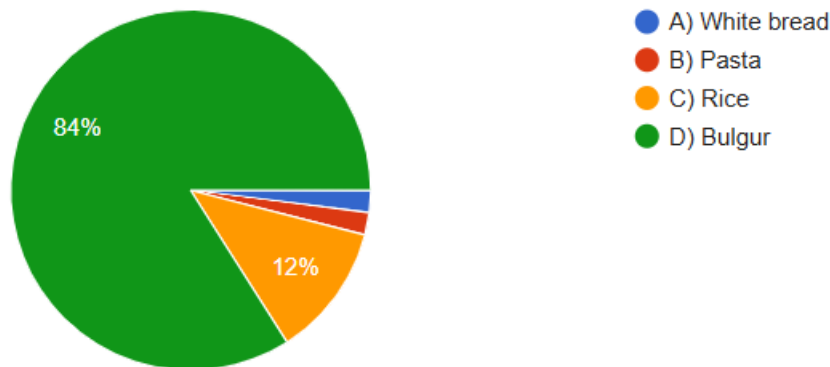


80,8 of the participants think cheese should be added to tomato to make a tomato salad suitable for the Mediterranean diet. 17,3% of the participants think chicken should be added to tomato to make a tomato salad suitable for the Mediterranean diet. A few of the participants think Ketchup should be added to tomato to make a tomato salad suitable for the Mediterranean diet. None of the participants think sugar should be added to tomato to make a tomato salad suitable for the Mediterranean diet..



5. Which should you use as your main source of carbohydrates when making a Mediterranean diet meal?

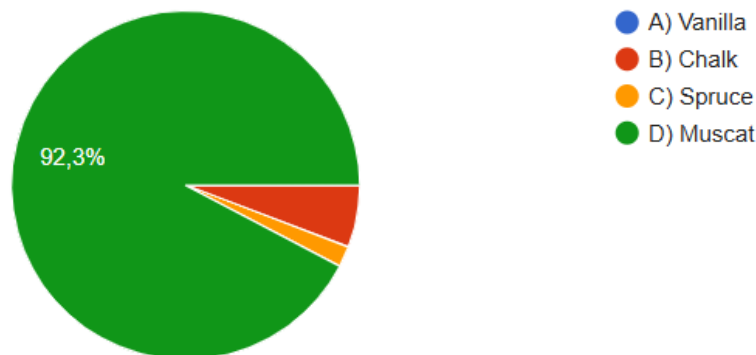
50 yanıt



84% of the participants refers they use Bulgur as the main source of carbohydrates when making a Mediterranean diet meal. 12% of the participants refers they use rice as the main source of carbohydrates when making a Mediterranean diet meal. Some of the participants refer pasta and white bread as the main source of carbohydrates when making a Mediterranean diet meal.

6. What spice is common to use when cooking a Mediterranean diet meal?

52 yanıt

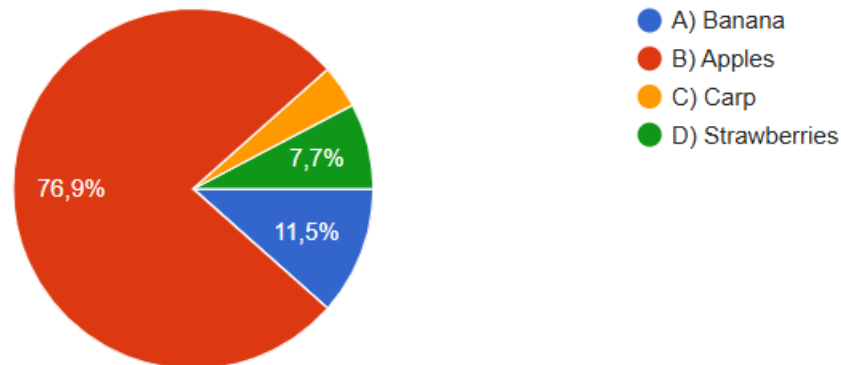


92,3% of the participants think Muscat is common to use as a spice when cooking a Mediterranean diet meal. The rest follows in order as chalk, spruce and vanilla are common to use as a spice when cooking a Mediterranean diet meal.



7. What fruit is appropriate to use when preparing a fruit salad suitable for the Mediterranean diet?

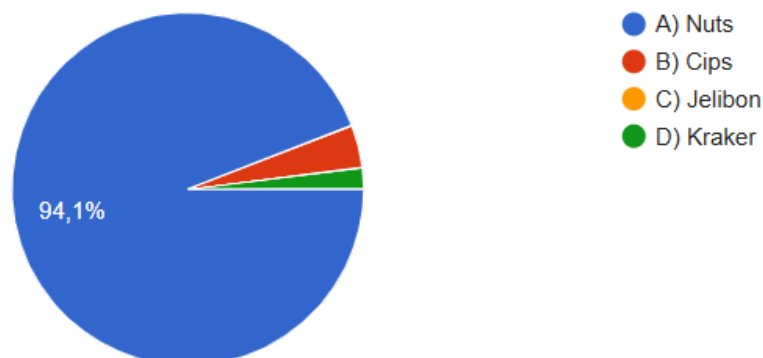
52 yanıt



76,9% of the participants think apples are the appropriate fruit to use when preparing a fruit salad suitable for the Mediterranean diet. 11,5% of the participants think banana is the appropriate fruit to use when preparing a fruit salad suitable for the Mediterranean diet. 7,7% of the participants think strawberries are the appropriate fruit to use when preparing a fruit salad suitable for the Mediterranean diet. Some of the participants think carp is the appropriate fruit to use when preparing a fruit salad suitable for the Mediterranean diet.

8. Which dryer is widely used in Mediterranean cuisine and healthy, can you add?

51 yanıt

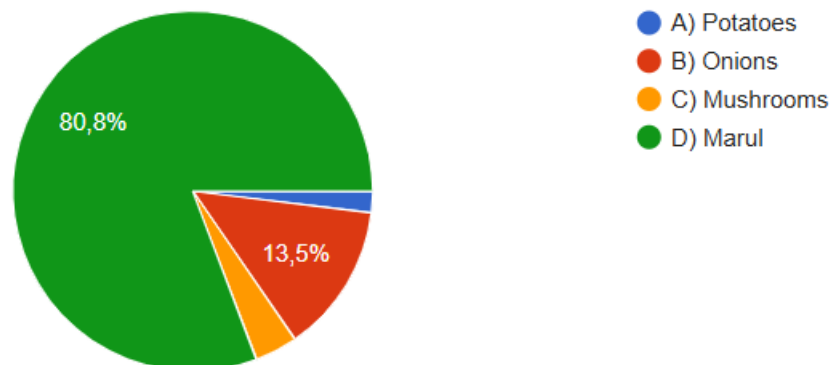


94,1% of the participants think nuts can be added as dryer in Mediterranean cuisine and healthy. The rest is follows in order as cips, Jelibon and kraker.



9. What vegetables can you use to make a Mediterranean diet meal?

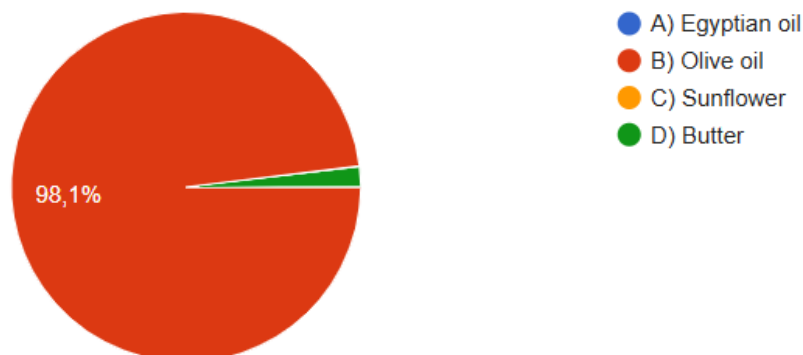
52 yanıt



80,8% of the participants use marul to make a Mediterranean diet meal. 13,5% of the participants use onions to make a Mediterranean diet meal. Some of the participants use potatoes and mushrooms to make a Mediterranean diet meal.

10. What ingredient is appropriate to use when preparing an olive oil meal suitable for the Mediterranean diet?

52 yanıt



98,1% of the participants use olive oil when preparing a meal suitable for the Mediterranean diet. A few participants use butter when preparing a meal suitable for the Mediterranean diet. None of the participants use egyptian oil or sunflower oil when preparing a meal suitable for the Mediterranean diet.



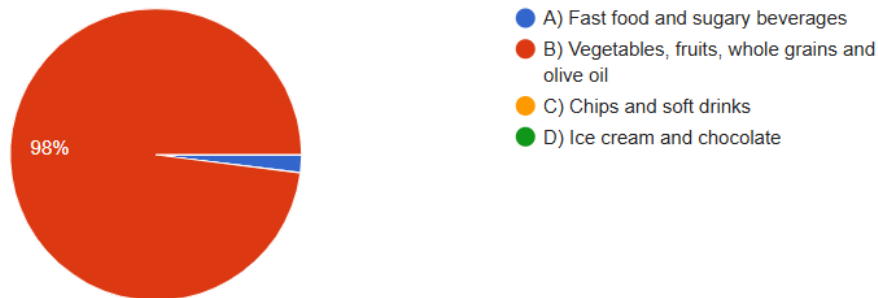
Well-being4you: Sport & Mediterranean Diet Project 101089938

Workshop:3- Mediterranean Diet and Healthy Nutrition Test

1. What foods are considered the main nutrient group in the Mediterranean diet?

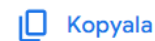


50 yanıt

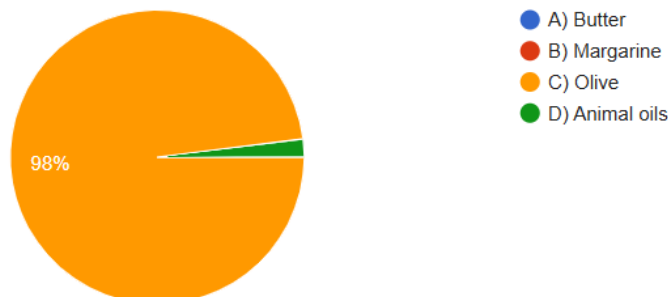


98% of the participants think vegetables, fruits, whole grains and olive oil are the main nutrient group in Mediterranean diet. Only a few of the participants think fast food and sugary beverages and the main nutrient group in Mediterranean diet. None of the participants think chips, soft drinks, ice cream and chocolate as the main nutrient group in Mediterranean diet.

2. What type of fat does the Mediterranean diet consider healthy?



50 yanıt

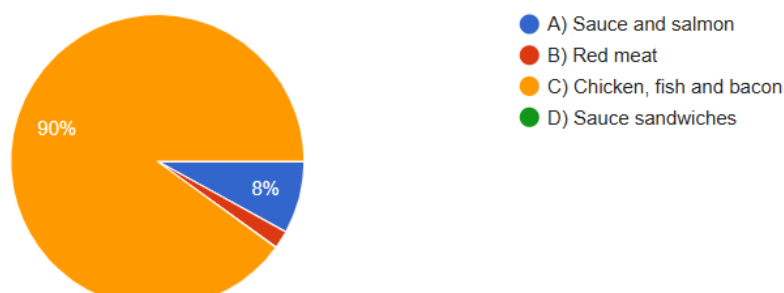


98% of the participants think olive is healthy in Mediterranean diet. Only a few of the participants think animal oils are healthy in Mediterranean diet. None of the participants think butter or margarine is healthy in Mediterranean diet.

3. Which protein source should be preferred in the Mediterranean diet?



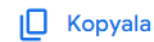
50 yanıt



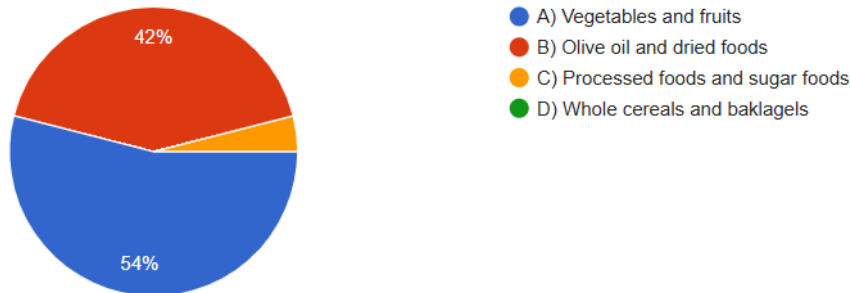


90% of the participants think chicken, fish and bacon should be preferred as protein source in Mediterranean diet. 8% think sauce and salmon should be preferred as protein source in Mediterranean diet. A few of the participants think red meat should be preferred as protein source in Mediterranean diet. None of the participants think sauce sandwiches should be preferred as protein source in Mediterranean diet.

4. What foods should be consumed in small quantities in the Mediterranean diet?



50 yanıt

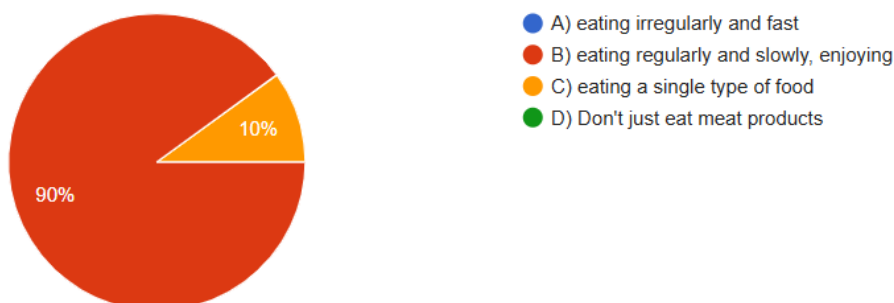


54% of the participants think vegetables and fruits should be consumed in small quantities in Mediterranean diet. 42% of the participants think olive and dried foods should be consumed in small quantities in Mediterranean diet. Only a few of the participants think processed foods and sugar foods should be consumed in small quantities in Mediterranean diet. None of the participants think whole cereals and baklagels should be consumed in small quantities in Mediterranean diet.

5. What diet does the Mediterranean diet recommend?

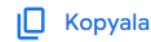


50 yanıt

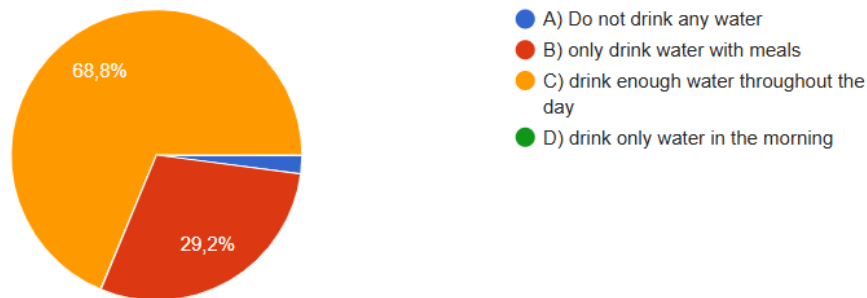


90% of the participants think Mediterranean diet recommends eating regularly and slowly, enjoying. 10% of the participants think Mediterranean diet recommends eating a single type of food. None of the participants think Mediterranean diet recommends eating irregularly and fast or not eating just meat products.

6. What should be the consumption of water in the Mediterranean diet?



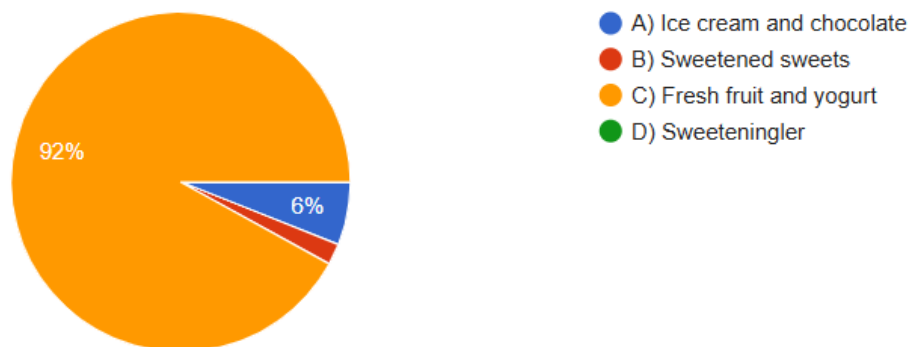
48 yanit



68,8% of the participants think water should be drunk enough throughout the day in Mediterranean diet. 29,2% of the participants think water should be drunk only with meals in Mediterranean diet. A few of the participants think water should not be consumed in Mediterranean diet. None of the participants think water should be drunk only in the morning in Mediterranean diet.

7. What should be preferred as sweet in the Mediterranean diet?

50 yanit

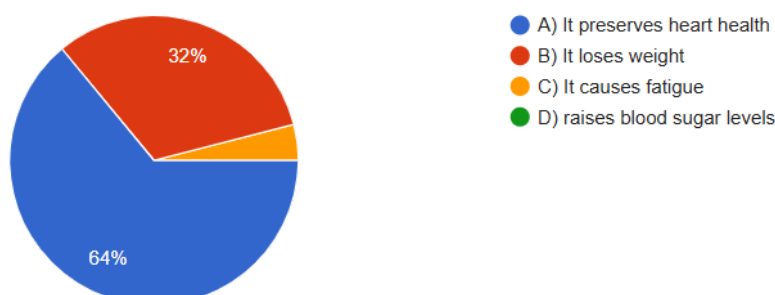


92% of the participants think fresh fruit and yogurt should be preferred as sweet in Mediterranean diet. 6% of the participants think ice cream and chocolate should be preferred as sweet in Mediterranean diet. A few of the participants think sweetened sweets should be preferred as sweet in Mediterranean diet. None of the participants think sweetningler should be preferred as sweet in Mediterranean diet.

8. What is one of the positive health effects of the Mediterranean diet?



50 yanit

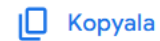


64% of the participants think Mediterranean diet preserves heart health. 32% of the participants think Mediterranean diet loses weight. A few of the participants think Mediterranean diet causes fatigue. None of the

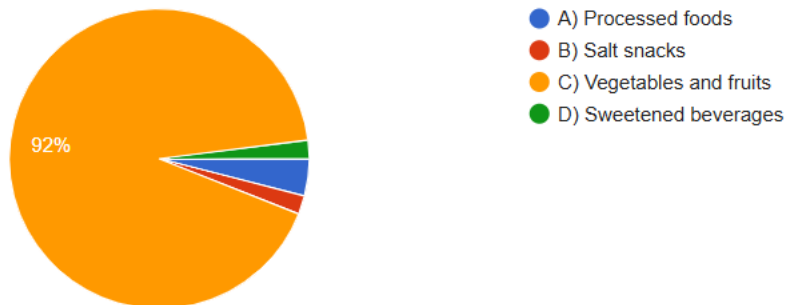


participants think Mediterranean diet raises blood sugar levels.

9. What nutrients in the Mediterranean diet should be consumed in abundance?

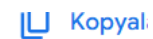


50 yanıt

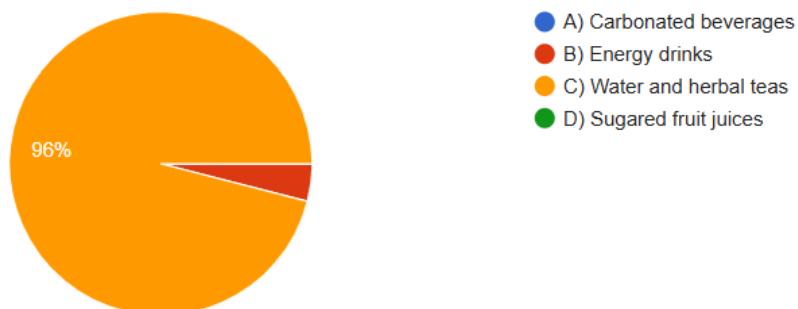


92% of the participants think vegetables and fruits should be consumed in abundance in the Mediterranean diet. The rest follows in order as processed foods, salt snacks and sweetened beverages.

10. What drink should be preferred in the Mediterranean diet?



50 yanıt



96% of the participants think water and herbal teas should be preferred as a drink in Mediterranean diet. Some of the participants think energy drinks should be preferred as a drink in Mediterranean diet. None of the participants think sugar fruit juices and carbonated beverages should be preferred as a drink in Mediterranean diet.



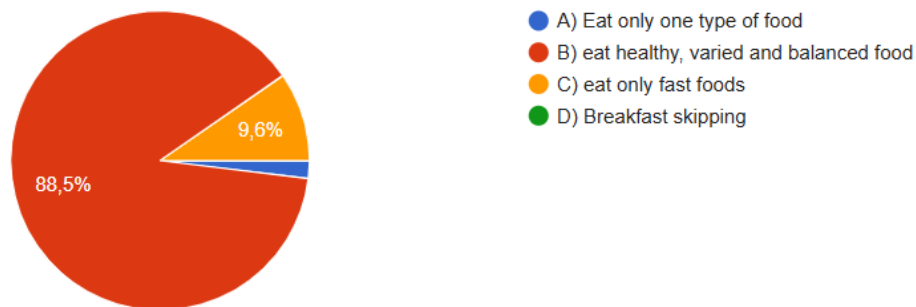
Well-being4you: Sport & Mediterranean Diet Project 101089938

Workshop-4: Holistic Nutrition and Healthy Living Test

1. What is holistic nutrition?

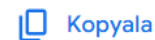


52 yanit

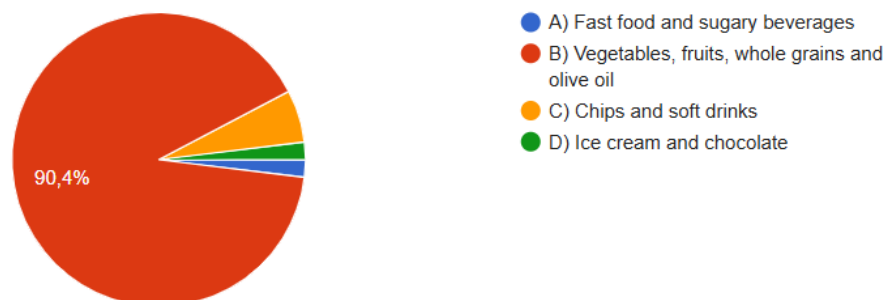


88,5 % of the participants describe holistic nutrition as “eat healthy, varied and balanced food”. 9,6 % of them describe holistic nutrition as “eat only fast food” and 1,9 % of them describe it as “eat only one type of food”. None of the participants describe holistic nutrition as breakfast skipping.

2. What foods are considered the main nutrient group in the Mediterranean diet?



52 yanit

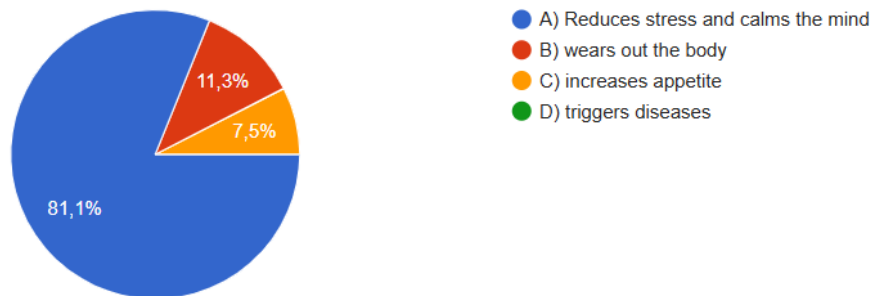


90,4 % of the participants consider vegetables, fruits, whole grains and olive oil as the main nutrient group in their Mediterranean diet. The rest follows in order as chips and soft drinks, ice cream and chocolate and fast food and sugary beverages.

3. What is the effect of meditation on the body?

Kopyala

53 yanıt



88,5 % of the participants think meditation reduces stress and calms in the mind. 11,3% of them think meditation wears out the body and 7,5% think meditation increases appetite. None of the participants think meditation triggers diseases.

4. What type of fat is considered healthy in the Mediterranean diet?

Kopyala

53 yanıt

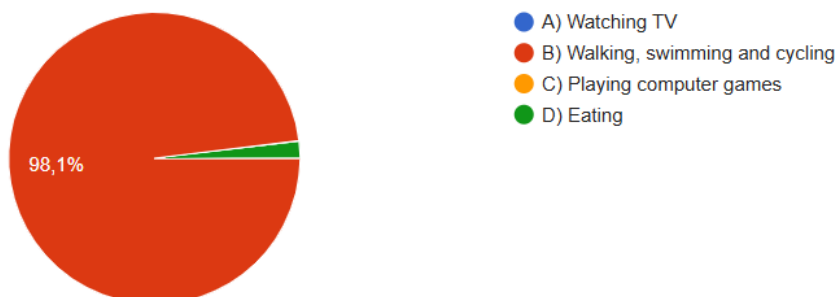


All of the participants think olive oil is the fat which is considered healthy in Mediterranean diet.

5. What sports activities support the healthy lifestyle of the Mediterranean diet?

Kopyala

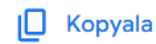
52 yanıt



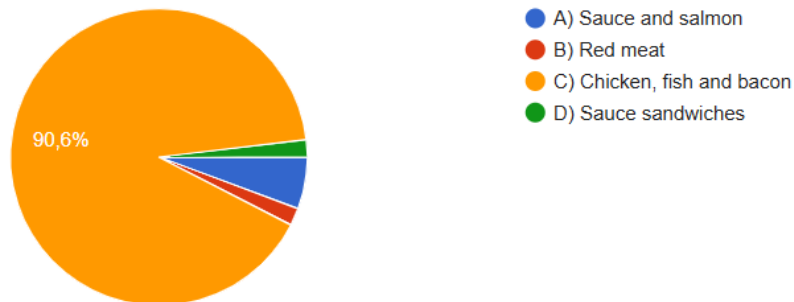
98,1 % of the participants think walking, swimming and cycling supports the healthy lifestyle in Mediterranean diet. 1,9% think eating supports the healthy lifestyle in Mediterranean diet. None of the participants think watching TV or playing computer games supports the healthy lifestyle in Mediterranean diet.



6. Which protein source should be preferred in the Mediterranean diet?

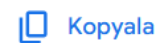


53 yanıt

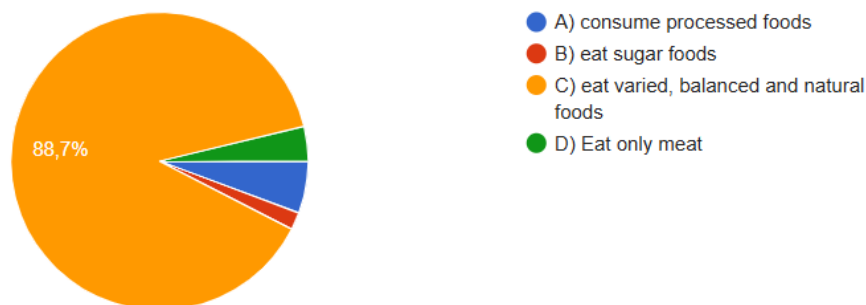


90,6% of the participants think chicken, fish and bacon should be preferred as protein source in Mediterranean diet. The rest follows in order as sauce and salmon, sauce sandwiches and red meat.

7. What diet can help prevent disease?

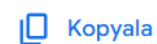


53 yanıt

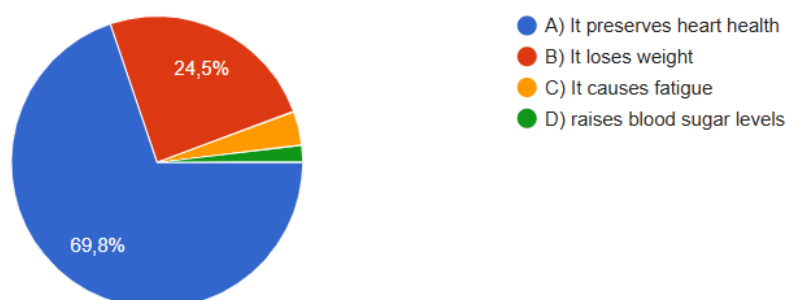


88,7 of the participants think eat varied, balanced and natural food can help prevent diseases. The rest follows in order as consume processed foods, eat only meat and eat sugar foods.

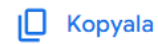
8. What is one of the positive effects of meditation on health?



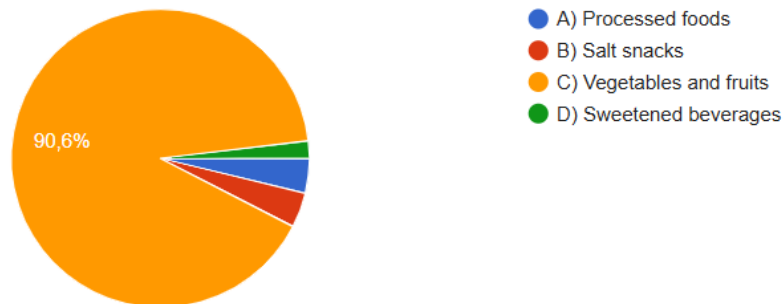
53 yanıt



9. What nutrients in the Mediterranean diet should be consumed in abundance?

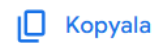


53 yanıt

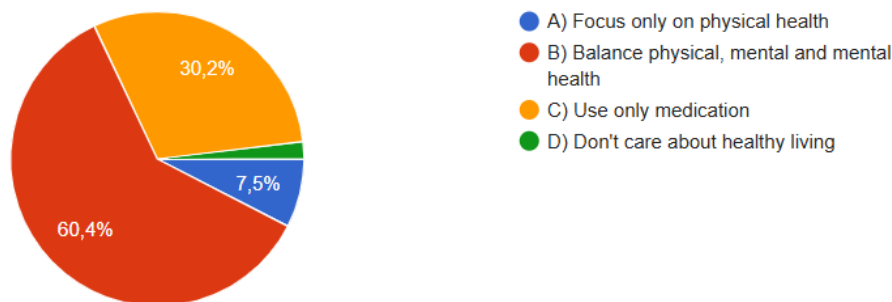


90,6% of the participants think vegetables and fruits are nutrients should be consumed abundance in Mediterranean diet. The rest is follows in order as processed foods, salt snacks and sweetened beverages.

10. What is the holistic health approach?



53 yanıt



%60,4 of the participants think balanced physical, mental and mental health is the holistic health approach. 30,2% think using only medication and 7,5% think focus only on physical health is the holistic health approach. Only a few of the participants think not caring about healthy living is the holistic health approach.



Test of participants

Well-being4you: Sport & Mediterranean Diet Project 101089938 *Workshop-1:* *Mediterranean Diet and Food Culture Test*

your email address [Switch accounts](#) Not



shared

* Indicates required question



Co-funded by
the European Union



Erasmus+



“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.”





1. What foods does the Mediterranean diet put in the forefront? *

- A) Fast food and carbonated beverages
- B) Vegetables, fruits, olive oil and fish
- C) Sweets and chips
- D) Processed meat products and prepared foods

2. What oil is widely used in Mediterranean cuisine?

- A) Butter
- B) Margarine
- C) Olive oil
- D) Sunflower oil

3. Which protein source is most preferred in the Mediterranean diet?

- A) Red meat
- B) Pork
- C) Chicken and fish
- D) Processed meat





4. Which beverage is preferred in the Mediterranean diet?

- A) Carbonated beverages
- B) Water and herbal teas
- C) Energy drinks
- D) Sugared fruit juices

5. Which grain is most commonly used in Mediterranean cuisine?

- A) White bread
- B) Bulgur, whole wheat bread and pasta
- C) Chips
- D) Blasted corn

6. Which kind of sweet is healthier in the Mediterranean diet?

- A) Ice cream
- B) Sweets
- C) Fresh fruit and yogurt
- D) Chocolate bars





7. What vegetables are widely used in Mediterranean cuisine?

- A) Fried potatoes
- B) Broccoli, spinach and tomatoes
- C) Canned vegetables
- D) Sugar pan

8. How much water is recommended to drink daily in the Mediterranean diet?

- A) 1 cup
- B) 2-3 cups
- C) 6-8 cups
- D) Don't drink any water

10. What spices are widely used in the Mediterranean cuisine for tasting dishes?

- A) Salt and caramel
- B) Cucumber and pepper
- C) Sugar and cinnamon
- D) Ketchup and mayonnaise





Well-being4you: Sport & Mediterranean Diet Project

101089938 *Workshop-2: SimpleMeals* *Preparation Test with the* *Mediterranean Diet*

Your email address [Switch accounts](#) Not shared



* Indicates required question



Co-funded by
the European Union



Erasmus+





“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.”





1. What green leafy vegetables should you use when making a Mediterranean diet salad?

- A) Marul
- B) Potatoes
- C) Cucumber
- D) Crab

2. What oil should you use when preparing a meal suitable for the Mediterranean diet?

- A) Marul
- B) Margarine
- C) Olive oil
- D) Indian rice oil

3. Which is the main source of protein in a Mediterranean salad?

- A) Chicken
- B) Cips
- C) Red meat
- D) Tuna





4. What ingredients should you add to the tomato to make a tomato salad suitable for the Mediterranean diet?

- A) Sugar
- B) Cheese
- C) Chicken
- D) Ketchup

5. Which should you use as your main source of carbohydrates when making a Mediterranean diet meal?

- A) White bread
- B) Pasta
- C) Rice
- D) Bulgur





6. What spice is common to use when cooking a Mediterranean diet meal?

- A) Vanilla
- B) Chalk
- C) Spruce
- D) Muscat

7. What fruit is appropriate to use when preparing a fruit salad suitable for the Mediterranean diet?

- A) Banana
- B) Apples
- C) Carp
- D) Strawberries





8. Which dryer is widely used in Mediterranean cuisine and healthy, can you add?

- A) Nuts
- B) Cips
- C) Jelibon
- D) Kraker

9. What vegetables can you use to make a Mediterranean diet meal?

- A) Potatoes
- B) Onions
- C) Mushrooms
- D) Marul





10. What ingredient is appropriate to use when preparing an olive oil meal suitable for the Mediterranean diet?

- A) Egyptian oil
- B) Olive oil
- C) Sunflower
- D) Butter

Submit

Clear form

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms





Well-being4you: Sport & Mediterranean Diet Project 101089938 *Workshop:3- Mediterranean Diet and Healthy Nutrition Test*

Your email address [Switch accounts](#) Not shared



Co-funded by
the European Union



Erasmus+





“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.”





1. What foods are considered the main nutrient group in the Mediterranean diet?

- A) Fast food and sugary beverages
- B) Vegetables, fruits, whole grains and olive oil
- C) Chips and soft drinks
- D) Ice cream and chocolate

2. What type of fat does the Mediterranean diet consider healthy?

- A) Butter
- B) Margarine
- C) Olive
- D) Animal oils

3. Which protein source should be preferred in the Mediterranean diet?

- A) Sauce and salmon
- B) Red meat
- C) Chicken, fish and bacon
- D) Sauce sandwiches





4. What foods should be consumed in small quantities in the Mediterranean diet?

- A) Vegetables and fruits
- B) Olive oil and dried foods
- C) Processed foods and sugar foods
- D) Whole cereals and baklagels

5. What diet does the Mediterranean diet recommend?

- A) eating irregularly and fast
- B) eating regularly and slowly, enjoying
- C) eating a single type of food
- D) Don't just eat meat products

6. What should be the consumption of water in the Mediterranean diet?

- A) Do not drink any water
- B) only drink water with meals
- C) drink enough water throughout the day
- D) drink only water in the morning





7. What should be preferred as sweet in the Mediterranean diet?

- A) Ice cream and chocolate
- B) Sweetened sweets
- C) Fresh fruit and yogurt
- D) Sweeteningler

8. What is one of the positive health effects of the Mediterranean diet?

- A) It preserves heart health
- B) It loses weight
- C) It causes fatigue
- D) raises blood sugar levels

9. What nutrients in the Mediterranean diet should be consumed in abundance?

- A) Processed foods
- B) Salt snacks
- C) Vegetables and fruits
- D) Sweetened beverages





10. What drink should be preferred in the Mediterranean diet?

- A) Carbonated beverages
- B) Energy drinks
- C) Water and herbal teas
- D) Sugared fruit juices

Submit

Clear form

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms





Co-funded by
the European Union

Well-being4you: Sport & Mediterranean Diet Project 101089938 *Workshop-4: Holistic Nutrition and Healthy Living Test*

Your email address [Switch accounts](#) Not shared



Co-funded by
the European Union



Erasmus+



“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.”





1. What is holistic nutrition?

- A) Eat only one type of food
- B) eat healthy, varied and balanced food
- C) eat only fast foods
- D) Breakfast skipping

2. What foods are considered the main nutrient group in the Mediterranean diet?

- A) Fast food and sugary beverages
- B) Vegetables, fruits, whole grains and olive oil
- C) Chips and soft drinks
- D) Ice cream and chocolate

3. What is the effect of meditation on the body?

- A) Reduces stress and calms the mind
- B) wears out the body
- C) increases appetite
- D) triggers diseases





4. What type of fat is considered healthy in the Mediterranean diet?

- A) Butter
- B) Margarine
- C) Olive oil
- D) Animal oils

5. What sports activities support the healthy lifestyle of the Mediterranean diet?

- A) Watching TV
- B) Walking, swimming and cycling
- C) Playing computer games
- D) Eating



6. Which protein source should be preferred in the Mediterranean diet?

- A) Sauce and salmon
- B) Red meat
- C) Chicken, fish and bacon
- D) Sauce sandwiches

7. What diet can help prevent disease?

- A) consume processed foods
- B) eat sugar foods
- C) eat varied, balanced and natural foods
- D) Eat only meat

8. What is one of the positive effects of meditation on health?

- A) It preserves heart health
- B) It loses weight
- C) It causes fatigue
- D) raises blood sugar levels





9. What nutrients in the Mediterranean diet should be consumed in abundance?

- A) Processed foods
- B) Salt snacks
- C) Vegetables and fruits
- D) Sweetened beverages

10. What is the holistic health approach?

- A) Focus only on physical health
- B) Balance physical, mental and mental health
- C) Use only medication
- D) Don't care about healthy living

Submit

Clear form

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)



Project WB4Y - Staff Report on Sports & Mediterranean Diet Workshops

The "Well-being4you: Sport & Mediterranean Diet" workshops, as a part of our ongoing commitment to enhancing youth health and wellness across Europe, took place over **seven days in July 2024, in Kavala, Greece**. Orchestrated by GK-KNIN, the event was designed to underscore the importance of an active lifestyle and a balanced diet through a blend of theoretical knowledge and practical activities about Mediterranean diet. Event gathered over 50 persons from different backgrounds.

Throughout the duration, participants engaged in a series of theoretical and practical sessions. The theoretical workshops covered critical topics such as the **What is the Mediterranean Diet and how it is born, The relationship between the Mediterranean diet and sport, What are the foods of the Mediterranean diet and how the foods affect health. Mediterranean gastronomic lifestyle and Sport and the Mediterranean diet and disease prevention**. The practical sessions encompassed a wide array of practical activities, including **Get to know Mediterranean foods up close, How to prepare a simple dish using the foods of the Mediterranean diet, Learn to eat following the principles of the holistic diet, practicing awareness towards food, and Meditation and holistic approach**. These activities were carefully chosen to be inclusive, catering to both able-bodied and disabled participants, and to showcase the versatility of Mediterranean diet as a tool for health.

Our staff played a crucial role in the seamless execution of these workshops. From coordinating logistics and managing equipment to facilitating discussions and guiding practical activities, their involvement was integral to the project's success. Hands-on workshops examined the health and environmental benefits of traditional, plant-based Mediterranean diets, as well as the various types of whole foods found in these cultural dietary traditions. The workshops culminated in an interactive cooking class where participants discussed the benefits and methods of including foods in a traditional plant-based Mediterranean diet, shared bioregional ingredients and cultural food traditions, and cooked together in kitchens. Workshops were mostly followed by practical tasks.

Some of the results we observed were:



- Increasing knowledge about how Mediterranean diets affect human health, as well as the health of the planet.
- We recorded the types of Mediterranean diet consumed, as well as nutrient intake and health outcomes for these traditional dietary patterns.
- We identified foods and practices in the Mediterranean diet patterns that can be traced to the participating countries.
- We developed our cooking skills related to Mediterranean cooking techniques.

The success of the workshops not only advanced our project's goals but also had a notable impact on our staff. Working directly with a diverse group of young individuals, including those with physical disabilities, offered unique insights into the challenges and triumphs of promoting health inclusivity. The experience has enriched our team's professional and personal growth, enhancing their skills in adaptability, empathy, and effective communication. Furthermore, observing the immediate positive effects of our efforts on the participants reinforced the staff's belief in the transformative power of sport and nutrition education. This has spurred a renewed enthusiasm for continuing to advocate for and implement programs that drive meaningful change in communities across Europe.



Materials of workshops



WELL BEING 4 YOU: SPORT & MEDITERRANEAN DIET

Mediterranean Diet

JULY 2024 - KAVALA, GREECE

Γιατί να τρώω έξυπνα και να προσέχω τη
διατροφή μου;



- ✓ Σωστή ανάπτυξη
- ✓ Καλύτερη διάθεση και ευεξία
- ✓ Καλύτερη μνήμη και απόδοση στα μαθήματα
- ✓ Καλύτερο έλεγχο του βάρους μου
- ✓ Βελτιωμένη φυσική κατάσταση, αντοχή και απόδοση στα αθλήματα



Μοντέλα υγιεινής διατροφής σε όλο τον κόσμο



Εθνικός διατροφικός οδηγός

Στην Ελλάδα, το μοντέλο της υγιεινής διατροφής περιγράφεται στον Εθνικό Διατροφικό οδηγό





Ενέργεια

- ✓ Η ενέργεια είναι ζωτικής σημασίας για τη ζωή καθώς τροφοδοτεί πολλές διαφορετικές λειτουργίες του σώματος, όπως:
 - ✓ Ανάπτυξη
 - ✓ Δραστηριότητες
 - ✓ Λειτουργία οργάνων
- ✓ Διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος
 - ✓ Λειτουργία μυών



Διαφορετικοί άνθρωποι χρειάζονται διαφορετικές ποσότητες ενέργειας ανάλογα με :
ηλικία, διάπλαση σώματος, φύλο, επίπεδο σωματικής δραστηριότητας, γονίδια.

Θρεπτικά συστατικά

Τα τρόφιμα που καταναλώνονται, πέπτονται στο σώμα για να επιτρέψουν την απορρόφηση της ενέργειας και των θρεπτικών ουσιών.

Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τύποι θρεπτικών ουσιών:

- ✓ μακροθρεπτικά συστατικά
- ✓ μικροθρεπτικά συστατικά

Υπάρχουν τρία **μακροθρεπτικά** συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγεία.

- υδατάνθρακες
- πρωτεΐνη
- λιπαρά



Τα μακροθρεπτικά συστατικά μετρούνται σε γραμμάρια (γρ.).



Ενέργεια – Μακροθρεπτικά συστατικά

Οι υδατάνθρακες (άμυλο και σάκχαρα) παρέχουν περίπου 4 kcal / γρ.

Η πρωτεΐνες παρέχουν περίπου 4 kcal / γρ.

Το λίπος είναι το πιο πυκνό σε ενέργεια θρεπτικό συστατικό, παρέχει περίπου 9 kcal / γρ.

Το αλκοόλ παρέχει επίσης ενέργεια, περίπου 7kcal / γρ. (αλλά δεν παρέχει άλλα θρεπτικά συστατικά)

Η πρόσληψη ενέργειας μπορεί να υπολογιστεί με την εφαρμογή αυτών των αριθμών στην ποσότητα υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών που καταναλώνουμε από τρόφιμα και ποτά.



Μικροθρεπτικά συστατικά

Υπάρχουν δύο τύποι μικροθρεπτικών συστατικών:

- ✓ Βιταμίνες
- ✓ Μέταλλα και ιχνοστοιχεία

Χρειάζονται σε πολύ μικρότερες ποσότητες από τα μακροθρεπτικά συστατικά. (μετρούνται σε μικρογραμμάρια)

Δεν μας παρέχουν ενέργεια, ωστόσο είναι απαραίτητα για την υγεία μας.





Ενεργειακό ισοζύγιο



Για να διατηρήσεις ένα υγιές βάρος για την ηλικία σου και να επιτευχθεί η βέλτιστη ανάπτυξη σου είναι απαραίτητο να εξισορροπηθεί η ενεργειακή πρόσληψη (από τα τρόφιμα και τα ποτά) με την ενεργειακή δαπάνη (από τη δραστηριότητα και την ανάπτυξη του σώματος).

Αυτό ονομάζεται **ενεργειακό ισοζύγιο**.

Όταν η πρόσληψη ενέργειας είναι υψηλότερη από την δαπάνη ενέργειας, με την πάροδο του χρόνου αυτό θα οδηγήσει σε αύξηση βάρους (θετικό ενεργειακό ισοζύγιο).

Όταν η πρόσληψη ενέργειας είναι χαμηλότερη από την δαπάνη ενέργειας με την πάροδο του χρόνου αυτό θα οδηγήσει σε απώλεια βάρους (αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο).

ΤΡΙΠΤΥΧΟ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΟΙΚΙΛΙΑ- ΜΕΤΡΟ -ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ



Η διατροφή του ανθρώπου συνδέεται στενά με την καλή υγεία και ευεξία του. Η επιλογή μιας ισορροπημένης διατροφής αποτελεί προϋπόθεση για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού του ατόμου, βελτίωση των δραστηριοτήτων του και εξασφάλιση καλής διάθεσης και αισιοδοξίας.



Επιλέγω τουλάχιστον ένα τρόφιμο από κάθε ομάδα για να φτιάξω το ιδανικό για μένα γεύμα

Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Φρούτα και Λαχανικά
<ul style="list-style-type: none"> ■ Ψωμί (ολικής, σικάλεως, πολύσπορο) ■ Ζυμαρικά ολικής ■ Ρύζι καστανό ■ Καλαμπόκι ■ Πατάτα ■ Κουλούρι σουσαμένιο ■ Δημητριακά ολικής ■ Κριτσίνια ολικής, φρυγανιές ολικής 	<ul style="list-style-type: none"> ● Γάλα ● Γιαούρτι ● Τυριά ● Κρέας ● Κοτόπουλο ● Ψάρι ● Γαλοπούλα ● Αυγό ● Όσπρια ● Ξηροί καρποί 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Φρέσκα φρούτα ■ Αποξηραμένα φρούτα ■ Χυμοί φρούτων ■ Λαχανικά ωμά ■ Λαχανικά βραστά ■ Λαχανικά μαγειρεμένα ■ Χυμοί λαχανικών

Τελικά τι θα βάλω στο πιάτο μου για το μεσημεριανό ή βραδινό μου γεύμα;

- ✓ Ισορροπία
- ✓ Μέτρο
- ✓ Ποικιλία





Θυμάμαι να...



- ✓ Καταναλώνω τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα
- ✓ Προτιμώ είδη ολικής άλεσης, για περισσότερες φυτικές ίνες, όπου είναι δυνατόν.
- ✓ Έχω ποικιλία γευμάτων μέσα στην εβδομάδα (όσπρια, ψάρια, αυγά, κρέας και άλλες πρωτεΐνες, συμπεριλαμβάνοντας 2 μερίδες ψαριών κάθε εβδομάδα, εκ των οποίων το ένα θα πρέπει να είναι λιπαρό)
- ✓ Προτιμώ γαλακτοκομικά με χαμηλότερα λιπαρά και λιγότερη ζάχαρη
- ✓ Προσπαθώ να πίνω 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα.
- ✓ Επιλέγω λιγότερο συχνά και σε μικρότερη ποσότητα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη

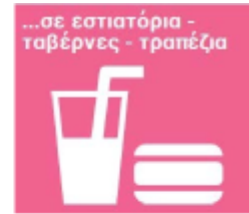
Επιπλέον...



- ✓ Τρώω το γεύμα μου αργά και με ηρεμία
- ✓ Προσπαθώ να ακούω το σώμα μου. Τρώω όταν πεινάω πραγματικά, σταματάω όταν έχω χορτάσει.
- ✓ Τρώω σε ένα συγκεκριμένο χώρο στο σπίτι, π.χ. στο τραπέζι της κουζίνας καθιστός με μαχαιροπίρουνα.
- ✓ Τρώω συζητώντας αλλά χωρίς να κάνω κάτι άλλο ταυτόχρονα (π.χ. τηλεόραση ή διάβασμα).
- ✓ Δοκιμάζω καινούρια φαγητά. Η ποικιλία είναι απαραίτητη για να πάρουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά και να κάνουμε τα φαγητά μας πιο «νόστιμα».



Και όταν τρώω έξω ή παραγγέλνω τι να επιλέγω...;



- ✓ Αποφάσισε καλύτερα από πριν τι θα επιλέξεις και φρόντισε το γεύμα σου να έχει και λαχανικά.
- ✓ Μην σε ξεγελάνε οι προσφορές για μεγάλο μενού! Παρείγγειλε αυτό που χρειάζεσαι!
- ✓ Τρώγε αργά και απόλαυσε την παρέα σου.
- ✓ Αν θέλεις να φας γλυκό στο τέλος, ιδανικά μοιράσου το με την οικογένειά σου ή με κάποιο φίλο σου!
- ✓ Πρόσεχε την ποσότητα των αναψυκτικών που συνοδεύουν το γεύμα σου. Προτίμησε νερό ή φυσικό χυμό ή μεταλλικό νερό με λεμόνι ή κρύο τσάι χωρίς ζάχαρη.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

WELL BEING 4 YOU: SPORT & MEDITERRANEAN

FOODS OF THE
MEDITERRANEAN DIET

JULY 2024 - KAVALA, GREECE

ΕΙΔΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Δημητριακά πρωινού



Ζυμαρικά-Μακαρόνια



Ψωμί



Ρύζι



Πατάτα



Καρότα



Μπανάνα



Παντζάρι



Μπρόκολο



Γάλα



Φράουλες



Καρπούζι



Καλαμπόκι



Τυρί



Γιαούρτι



Αβγό



Ψάρι



Φασόλια



Κοτόπουλο



Μοσχάρι



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

WELL BEING 4 YOU: SPORT & MEDITERRANEAN DIET

Relationship between the Mediterranean diet and sport

JULY 2024 - KAVALA, GREECE



Παιχνίδι φαγητού



Κάρτες για το παιχνίδι φαγητού





ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- ✓ Νόστιμο τοστ
- ✓ Γευστικά λαχανικά με λαχταριστές σως για βούτηγμα
- ✓ Πίτσα σαν πιάτο ζωγραφικής
- ✓ Φρουτοσαλάτα η θαυμαστή
- ✓ Η τέλεια σαλάτα
- ✓ Τα απολαυστικά ζυμαρικά
- ✓ Υπέροχο ψωμί
- ✓ Το φανταστικό ψάρι
- ✓ Μαγειρεύω και δοκιμάζω γεύσεις με ασφάλεια



Νόστιμο τοστ

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ θυμηθούν ότι πρέπει να έχουν πρωινό κάθε μέρα
- ✓ αναγνωρίσουν ότι το τοστ μπορεί να καταναλωθεί στο πρωινό
- ✓ δοκιμάσουν και να επιλέξουν διαφορετική γέμιση για τα τοστ τους
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων, με ασφάλεια, π.χ. επάλειψη, ταξινόμηση, τακτοποίηση



Γευστικά λαχανικά με λαχταριστές σως για βούτηγμα

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ αναγνωρίσουν ότι τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν ως ένα υγιεινό σνακ
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια, με έμφαση στην κοπή τροφίμων με ψαλίδι και ανάμιξη
- ✓ παρουσιάσουν ένα πιάτο με ελκυστικό τρόπο



Πίτσα σαν πιάτο ζωγραφικής

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ μάθουν ότι ορισμένα από τα πιάτα και τα γεύματα που τρώμε έρχονται (παραδοσιακά) από άλλες χώρες, π.χ. πίτσα από την Ιταλία.
- ✓ ονομάσουν τα τρία βασικά συστατικά μιας πίτσας (βάση, σάλτσα, υλικά για γέμιση)
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων, με ασφάλεια, όπως, την κοπή με ψαλίδι, το άπλωμα υλικών, το τρίψιμο και την ελκυστική παρουσίαση της πίτσας σαν ζωγραφιά



Φρουτοσαλάτα η θαυμαστή

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ ονομάσουν διαφορετικά είδη φρούτων
- ✓ μάθουν ότι η κατανάλωση φρούτων μπορεί να μας βοηθήσει στην υγεία μας
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια, με έμφαση στο ξεφλούδισμα με το χέρι, στην κοπή, στην ανάμιξη σε μια φρουτοσαλάτα
- ✓ αναγνωρίσουν ότι τα φρούτα μπορούν να καταναλωθούν ως ένα υγιεινό σνακ



Η τέλεια σαλάτα

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ μάθουν ότι πολλά από τα τρόφιμά μας προέρχονται από τα φυτά
- ✓ ονομάσουν τα μέρη ορισμένων φυτών που τρώμε, π.χ. φύλλα, ρίζα
- ✓ μάθουν ότι τα λαχανικά προέρχονται από φυτά και μπορούν να καταναλωθούν ως ένα υγιεινό σνακ
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια, με έμφαση στην κοπή με ψαλίδι, το τρίψιμο και την ανάμιξη λαχανικών για την τέλεια σαλάτα.



Τα απολαυστικά ζυμαρικά

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ θυμηθούν ότι υπάρχουν πολλά είδη ζυμαρικών και ότι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή διαφορετικών πιάτων (πένες, κριθαράκι, σπαγγέτι, πεπονάκι, ολικής άλεσης, με σπανάκι, καρότο χρωματιστά)
- ✓ μάθουν ότι χρειαζόμαστε να τρώμε τρόφιμα, όπως τα ζυμαρικά (αμυλούχα) με κάθε γεύμα, π.χ. πατάτες, ψωμί, ρύζι, γιατί μας δίνουν ενέργεια
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια, με έμφαση στην κοπή με ψαλίδι, στην μέτρηση υλικών με κουτάλι και ανάμειξη συστατικών για μια απολαυστική μακαρονάδα.



Μαγειρεύω και δοκιμάζω γεύσεις με ασφάλεια



Βγάζω από τα χέρια μου το ρολόι μου ή τα βραχιόλια μου



Δένω πίσω τα μακριά μαλλιά μου



Ανεβάζω τα μανίκια μου, πάνω από τον αγκώνα μου



Βάζω μία ποδιά



Πλένω και στεγνώνω καλά τα χέρια μου



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

WELL BEING 4 YOU: SPORT & MEDITERRANEAN

Sport, the Mediterranean diet and disease prevention

JULY 2024 - KAVALA, GREECE



Νόστιμες και χορταστικές επιλογές για φαγητό απ' έξω

- Σουβλάκι με αλάδωτη πίτα χωρίς πατάτες, κατά προτίμηση με κοτόπουλο, μαρούλι, ντομάτα.
- Μπαγκέτα ολικής άλεσης με φέτα, ντομάτα, ελιές ή με τόνο, μαρούλι και καλαμπόκι
- Κρέπα με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά
- Σαλάτα του καίσαρα με κοτόπουλο, τυρί, λαχανικά και λίγη σως
- Πίτσα με λεπτή ζύμη, με τυρί και λαχανικά, π.χ. μαργαρίτα. Ακόμη καλύτερα, να τη μοιραστείς με κάποιο φίλο σου!



Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, αλάτι και σάκχαρα

...όπως σοκολάτα, κέικ, μπισκότα, σφολιατοειδή, πίτες, κρουασάν, πίτσες, σουβλάκι, αναψυκτικά με ζάχαρη, ενεργειακά ποτά, βούτυρο και διάφορα γλυκά.

!! Αυτά τα τρόφιμα και τα ροφήματα περιέχουν πολλή ενέργεια, ιδιαίτερα όταν καταναλώνονται σε μεγάλες μερίδες .

!! Εάν καταναλώνετε συχνά αυτά τα τρόφιμα και ροφήματα, προσπαθήστε να περιορίσετε την πρόσληψή τους, ώστε να τα έχετε λιγότερο συχνά και σε μικρότερες ποσότητες.

✓ Ελέγξτε τις ετικέτες τροφίμων και αποφύγετε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, αλάτι και ζάχαρη!



Ετικέτες τροφίμων... Είναι καλό να τις ελέγξεις πριν αγοράσεις ή καταναλώσεις οτιδήποτε!

Το ποσό των θερμίδων που παρέχει	Ενέργεια	363 kcal 1.541 kJ	
Απαραίτητες για την ανάπτυξη και την ανάπλαση του σώματος	Πρωτεΐνες	8 g	
	Υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκχαρα	80 g 17 g	Το ενεργειακό νόμισμα του οργανισμού - Η βάση της ημερήσιας διατροφής
Απαραίτητο θρεπτικό συστατικό, έμφαση στο είδος και στην ποσότητα	Λίπη εκ των οποίων κορεσμένα	1 g 0,4 g	Απαραίτητες για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος
Απαραίτητο συστατικό, αλλά χρειάζεται μέτρο. Είναι το κοινό αλάτι και θέλει προσοχή	Φυτικές ίνες Νάτριο	5 g 0,5 g	

Μειώστε τα κορεσμένα λίπη και τη ζάχαρη

Διαβάστε τις ετικέτες τροφίμων για να ελέγξετε πόσα κορεσμένα λιπαρά και ζάχαρη περιέχουν.

Περισσότερα από 5g κορεσμένου λίπους ανά 100g τροφίμου σημαίνει ότι είναι υψηλό σε κορεσμένα. Περισσότερα από 15g ζάχαρης ανά 100g τροφίμου σημαίνει ότι το τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το σύστημα φωτεινού σηματοδότη στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας για να προσδιορίσετε εάν ένα τρόφιμο είναι υψηλό ή χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά ή ζάχαρη.





Διατροφικοί Ισχυρισμοί..Τι σημαίνουν;

Ισχυρισμός Διατροφής	Διηθηθεί;	Παρόδειγμα
Χωρίς (Free)	Περιέχει αμελητέες ποσότητες	Ελεύθερο νατρίου (sodium free) Περιέχει λιγότερο από 5 mg νατρίου.
Χαμηλό (Low)	Σχετίζεται με χαμηλή περιεκτικότητα σε ένα θρεπτικό συστατικό	Χαμηλών λιπαρών (low fat) Περιέχει 3g λιπαρών ανά 100g για στερεές τροφές ή 1,5g λιπαρών ανά 100ml για υγρές τροφές
Μειωμένων θερμίδων (Light)	Αναφέρεται σε τρόφιμα με μειωμένα λιπαρό ή ενέργεια (θερμίδες) ή άλλη θρεπτική ουσία	Light τρόφιμο Η ενεργειακή αξία του τροφίμου έχει μειωθεί κατά 30% τουλάχιστον
Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα	Το τρόφιμο δεν περιέχει πρόσθετους μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο τρόφιμο που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές τους ιδιότητες. Όταν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει επιπλέον την ένδειξη «περιέχει φυσικά σάκχαρα»	Χωρίς προσθήκη ζάχαρης Το τρόφιμο δεν περιέχει πρόσθετα σάκχαρα

Νερό: Πολύτιμο για τη ζωή!

- Το νερό είναι το ίδιο σημαντικό με το οξυγόνο για τη ζωή.
- Το σώμα μας χρειάζεται νερό σχεδόν για κάθε λειτουργία του.
- Περίπου το 60-70% του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό.
- Ο άνθρωπος μπορεί να επιβιώσει μέχρι 6 εβδομάδες χωρίς φαγητό. Όμως χωρίς νερό, η επιβίωση είναι δυνατή μόνο για μερικές μέρες!!



Χωρίς νερό

- Κούραση και αδυναμία συγκέντρωσης
- Ξηροστομία και κακή αναπνοή
- Πονοκέφαλος
- Εκνευρισμός
- Αυξημένη θερμοκρασία σώματος





Ενυδάτωση

Στόχος είναι να πίνετε 8-10 ποτήρια υγρών καθημερινά:

- ✓ Νερό, γάλα χαμηλών λιπαρών και ροφήματα χωρίς ζάχαρη, συμπεριλαμβανομένου του τσαγιού, όλα μετράνε!
- ✓ Οι χυμοί φρούτων και τα σμούθις υπολογίζονται επίσης στην πρόσληψη υγρών. Η κατανάλωση τους όμως θα πρέπει να είναι περιορισμένη και να προτιμάμε τα ολόκληρα φρούτα!
- ✓ Τα σακχαρούχα ροφήματα, αναψυκτικά, κρύο τσάι με ζάχαρη, ενεργειακά και ισοτονικά αθλητικά ποτά, αποτελούν τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στην υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, μαζί με τα σοκολατούχα ροφήματα, γι αυτό είναι καλό να αποφεύγονται!



Νερό, γάλα άπαχο, ροφήματα χωρίς ζάχαρη, τσάι, όλα μετράνε!
Περιορίστε χυμούς, έως 150 ml την ημέρα.

Να πίνετε συχνά νερό, ιδιαίτερα σε περιόδους με υψηλές θερμοκρασίες ή όταν αθλείσαι.

Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της οδοντικής τερηδόνας

Τα σάκχαρα είναι το βασικό συστατικό που συνδέεται με την τερηδόνα.

Η σουκρόζη (επιτραπέζια ζάχαρη) συνηθέστερα συνδέεται με την οδοντική τερηδόνα, αν και η γλυκόζη, η φρουκτόζη και η μαλτόζη φαίνεται εξίσου πιθανό να προκαλέσουν τερηδόνα.

Το πόσο συχνά καταναλώνονται τρόφιμα και ποτά που περιέχουν σάκχαρα είναι πιο σημαντικό από την ποσότητα ζάχαρης που θα καταναλωθεί μία φορά



Για να αποφύγετε τη φθορά των δοντιών, θυμηθείτε να βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα και να επισκέπτεστε τον οδοντίατρο τακτικά.



Αύξησε τη σωματική σου δραστηριότητα... Μπορείς!

- ✓ Όλοι, ανεξάρτητα από την ηλικία, το βάρος τους και την ικανότητά τους, χρειάζεται ΚΑΙ μπορούν να γίνουν πιο δραστήριοι καθημερινά.
- ✓ Είναι καλό όλοι να κινούμαστε περισσότερο!
- ✓ Η δραστήρια ζωή είναι απαραίτητη για τη σωματική, ψυχική υγεία αλλά και την ευεξία



Επιπλέον Οφέλη Άσκησης

- Ευνοϊκή επίδραση στην ψυχοσωματική υγεία
- Έλεγχος του σωματικού βάρους
- Ενίσχυση αυτοπεποίθησης-αυτοεκτίμησης
- Ενίσχυση αυτοπειθαρχίας
- Αίσθημα της ευγενούς άμιλλας
- Εκτόνωση –απομάκρυνση από συμπεριφορές υψηλού κινδύνου
- Ενασχόληση με τη φύση





Διατροφή και προπόνηση

Ισορροπημένη διατροφή



μέγιστη αθλητική απόδοση



- Υδατάνθρακες (βασική πηγή ενέργειας): 55-65%
- Πρωτεΐνες (δομικό υλικό)
ή
1-1,5 gr/kg σωμα.βάρους
- Λίπη (συμπυκνωμένη μορφή ενέργειας): 20-25%

Διατροφή και προπόνηση

☐ Βιταμίνες → μεταβολικές διαδικασίες
ανοσοποιητικό σύστημα

- ✓ Υδατοδιαλυτή βιταμίνη C
- ✓ Λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E, K
- ✓ Σύμπλεγμα βιταμινών B (B1, B2, B6, B12)



☐ Ιχνοστοιχεία-μέταλλα → μεταβολικές διαδικασίες-
ανάπτυξη οστών, οξεοβασική ισορροπία (ρύθμιση νερού
στο σώμα)-Fe, Ca, Mg, K, Na

☐ Ω3,6,9: αντιφλεγμονώδη –αντιοξειδωτική δράση



Σνακ πριν και μετά τις προπονήσεις

- 30 min πριν την προπόνηση



 **1 ώριμο φρούτο ή 1 κουταλιά της σούπας μέλι**

- Αμέσως μετά την προπόνηση (στα πρώτα 30min)

υδατάνθρακας ταχείας απορρόφησης

- ✓ Μπάρα δημητριακών
- ✓ Αποξηραμένα φρούτα
- ✓ Χυμός
- ✓ Παστέλι



- Μέσα στις επόμενες 2 ώρες:

γεύμα με αναλογία: πρωτεΐνη+ υδατάνθρακας(1:3)



Κατευθυντήριες οδηγίες για τις σωματικές δραστηριότητες σε νέους

Οι συστάσεις για παιδιά και νέους είναι:

τουλάχιστον **60 λεπτά** σωματικής
άσκησης καθημερινά!

Να περιλαμβάνονται και ασκήσεις που
αναπτύσσουν ισχυρούς μύες και οστά,
τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.





Ποιες δραστηριότητες ενισχύουν τους μύες;



Άσκηση με βάρη
ή λάστιχα



ή μεταφορά
αντικειμένων με
αυξημένο βάρος



ή γιόγκα

- Κηπουρική, όπως σκάψιμο και φτυάρισμα
- Γιόγκα
- Ασκήσεις με λάστιχα αντιστάσεων
- Ασκήσεις με βάρη
- Ασκήσεις που χρησιμοποιούν το βάρος του σώματος (π.χ. κάμψεις, καθίσματα)
- Πιλάτες

Γίνε πιο δραστήριος στην καθημερινότητά σου



- ✓ Χρησιμοποίησε τις σκάλες αντί του ανελκυστήρα.
- ✓ Χρησιμοποίησε περισσότερο τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.
- ✓ Αναζήτησε κάποια δραστηριότητα που θα σου άρεσε ή θα σε διασκέδαζε και ενσωμάτωσέ τη στην καθημερινότητά σου!
- ✓ Χρησιμοποίησε το ποδήλατο: είναι οικονομικό, οικολογικό και ευχάριστο μέσο μεταφοράς!
- ✓ Χρησιμοποίησε βοηθητικούς βηματογράφους (συσκευή μέτρησης βημάτων), οι οποίοι μπορούν να σε κινητοποιήσουν να περπατάς περισσότερο κάθε ημέρα (στόχος: 10000 βήματα / ημέρα).



Μείωσε το χρόνο τηλεθέασης

Έχει βρεθεί ότι η παρακολούθηση τηλεόρασης σχετίζεται με το αυξημένο βάρος.



Αυτό οφείλεται εν μέρει στις διαφημίσεις που προωθούν τρόφιμα πλούσια σε λίπος και ζάχαρη, αλλά και στο γεγονός ότι συνήθως όταν βλέπουμε τηλεόραση τρώμε μηχανικά με αποτέλεσμα να τρώμε περισσότερο ενώ κινούμαστε λιγότερο!

Μείωσε το χρόνο που βρίσκεσαι μπροστά από μία οθόνη σε λιγότερο από 2 ώρες την ημέρα και αφιέρωσε περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες που κάνουν καλό στην υγεία και στη διάθεσή σου, όπως το περπάτημα με φίλους ή παιχνίδι στο πάρκο της περιοχής σου!

Έξυπνες Συνήθειες Διατροφής

- Προγραμματίζουμε έτσι το φαγητό ώστε να τρώμε επειδή πεινάμε και όχι επειδή βαριόμαστε.
- Τρώμε μόνο κατά τη διάρκεια των γευμάτων και κολατσιών.
- Προσπαθούμε να τρώει όλη η οικογένεια μαζί συχνότερα.
- Αποφεύγουμε να τρώμε μπροστά στην τηλεόραση.
- Αποφεύγουμε τα προετοιμασμένα φαγητά. Προτιμούμε τις λιγότερο επεξεργασμένες τροφές.
- Προτιμούμε φαγητό μαγειρεμένο στο σπίτι.
- Πίνουμε πολύ νερό.

Είναι καλό να αποφεύγεις τις αυστηρές δίαιτες αδυνατίσματος στην ηλικία σου, καθώς αυτές μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία σου και την ανάπτυξή σου. Σε περίπτωση που θες να ελέγξεις καλύτερα το βάρος σου καλό είναι να απευθυνθείς σε κάποιο ειδικό.



Διαχώρισε τα συναισθήματά σου από το φαγητό

Σου τυχαίνει συχνά να τρως χωρίς να πεινάς, ασυναίσθητα, χωρίς έλεγχο, επειδή βαριέσαι, έχεις στρες, είσαι κουρασμένος ή στενοχωρημένος; Εάν ναι, είναι σημαντικό να μάθεις να αναγνωρίζεις τις συναισθηματικές καταστάσεις που σε κάνουν να τρως ενώ δεν πεινάς και να βρεις τρόπους να τις διαχειρίζεσαι:

Πραγματική πείνα	Συναισθηματική πείνα
Αυξάνεται σταδιακά	Εμφανίζεται ξαφνικά
Δεν υπάρχει επείγουσα αίσθηση βιασύνης	Παρουσιάζεται ως επείγουσα ανάγκη για κατανάλωση τροφής
Συμβαίνει ώρες μετά από ένα γεύμα	Δε σχετίζεται με την ώρα που πέρασε από το τελευταίο γεύμα
Είναι γενική (δεν αφορά σε ένα τρόφιμο συγκεκριμένα)	Εστιάζεται σε συγκεκριμένα τρόφιμα (π.χ. γλυκά - λιπαρά τρόφιμα)
Σταματάει όταν χορταίνεις	Επιμένει ακόμα και αν νιώθεις χορτάτος
Νιώθεις ικανοποιημένος	Νιώθεις ενοχή ή ντροπή ή δυσφορία

Διατροφή και διαταραχές στην πρόσληψη τροφής στην Εφηβεία

- ✓ Οι διατροφικές διαταραχές είναι ένας ευρύς όρος που περιγράφει τη διαταραχή στη ψυχολογία ενός ανθρώπου που έχει αντίκτυπο στη διατροφική του συμπεριφορά.



- ✓ Σε περίπτωση που αναγνώρισετε κάποιες ενδείξεις ή σημάδια πιθανής διατροφικής διαταραχής απευθυνθείτε έγκαιρα στους ειδικούς (γιατρός, ψυχολόγος, διαιτολόγος).