

Όταν νιώδεις ότι αρχίζεις να πεινάς, πριν πάρεις να φας ένα παγωτό, ένα μεγάλο κέικ σοκολάτας ή ένα βακουλάκι πατατάκια, ίσως θα ήταν καλό να συμπλήρωνες το παρακάτω τεστ.

Το παρακάτω τεστ μετράει τη «διατροφική ευφυΐα» σου. Απαντώντας ειλικρινά στις ερωτήσεις θα μάθεις αν η διατροφή σου είναι ωστή ή αν πρέπει να κάνεις μερικές αλλαγές για να έχεις καλύτερη υγεία και να διατηρείς το σώμα σου όμορφο και δυνατό!

[Anexo.com]

Πληροφορίες:
Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής,
Τηλ.: 2310 020164, 2310 020196, 2310 020175

Συνεργαζόμενοι φορείς:
Δήμος Παύλου Μελά
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης – ΕΛΚΕ
Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ»



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΕ ΤΗΣ ΔΕΚΕΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

«Δράσεις για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας στο Δήμο Παύλου Μελά», η οποία είναι ενταγμένη στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013- Κατηγορία Παρεμβάσεων: Προώθηση Δημόσιας Υγείας Πληθυσμού. Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση – Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και Εθνικούς Πόρους

ΔΗΜΟΣ
ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ

ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ

Δώσε
βάρος
στη
διατροφή σου!





Για να δούμε λοιπόν:
Πόσο αναπτυγμένη
είναι η διατροφική
σου ευφυΐα;

1) Σου αρέσουν
οι Σαλάτες & τα Λαχανικά:

- A) Πολύ. Τρώω κάθε μέρα
- B) Δεν μου αρέσουν καθόλου. Δεν μπορώ να τα φάω
- Γ) Δεν μου αρέσουν πολύ, τρώω, όμως, που και που

2) Πόσα υγρά
καταναλώνεις κάθε ημέρα:

- A) Πίνω 2 ποτήρια γάλα ή νερό ή χυμό
- B) Πίνω λίγο νερό
- Γ) Πίνω νερό, 1 ποτήρι γάλα & χυμούς

3) Πόσο ευκνά τρως γλυκά
(σοκολάτες, μπισκότα κλπ.):

- A) Σχεδόν καθημερινά
- B) Σίγουρα μια φορά την εβδομάδα
- Γ) Σπάνια. Όσο μπορώ τα αποφεύγω

4) Απογευματινό σνακ τρως; Τι:

- A) Τρώω. Συνήθως φρούτα ή χυμό
- B) Μου αρέσει πολύ να τρώω ψωμί και τυρί ή γιαούρτι
- Γ) Τρώω μερικά μπισκότα

5) Στη διάρκεια της ημέρας:

- A) Τρως με το ζόρι ένα φρούτο
- B) Πίνεις μόνο 1 κουτάκι χυμό
- Γ) Τρως περισσότερα από δύο φρούτα

6) Όταν χτυπάει το κουδούνι
στο διάλειμμα:

- A) Τρως λουκανικόπιτα ή ντόνατ
- B) Τρως ένα τoστ ή κουλούρι
- Γ) Πίνεις μόνο 1 χυμό

7) Κάθε μέρα μαζί με το φαγητό
ή και χωρίς το φαγητό:

- A) Τρώω 1-2 φέτες ψωμί
- B) Δεν τρώω καθόλου ψωμί
- Γ) Τρώω πολύ ψωμί, όταν πεινάω

8) Καθημερινά πρην φύγεις
για το σχολείο για πρωινό:

- A) Πίνεις ένα ποτήρι γάλα γρήγορα
- B) Δεν τρως τίποτα
- Γ) Πίνεις γάλα με δημητριακά

9) Ζάχαρη κρησιμοποιείς:

- A) Πάντα στο γάλα
- B) Βάζω ζάχαρη στο γάλα και στο χυμό
- Γ) Πίνω το γάλα και το χυμό χωρίς ζάχαρη

10) Ποια είναι η εχέση σου
με το έτοιμο φαγητό
(πίτσα, βουθλάκι, κάμπεργκερ):

- A) Μου αρέσουν πολύ και τρώω 1 φορά την εβδομάδα
- B) Μου αρέσουν πάρα πολύ και τρώω πάνω από 1 φορά την εβδομάδα
- Γ) Δεν μου αρέσουν και τόσο και μπορεί να τύχει να φάω 1 φορά το μήνα

Απάντηση ερώτησης 1:

- α) 3 βαθμοί: Πολύ έξυπνη κίνηση! Μπράβο, παίρνεις πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες.
- β) 0 βαθμοί: Τα λαχανικά είναι γεμάτα βιταμίνες που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να είναι υγιής...
- γ) 1 βαθμός: Ίσως αν δοκίμαζες όλα τα είδη των λαχανικών να έβρισκες κάποια που σου αρέσουν...

Απάντηση ερώτησης 2:

- α) 2 βαθμοί: Ίσως να πρέπει να πίνεις περισσότερο νερό
- β) 0 βαθμοί: Χρειάζεσαι τουλάχιστον 6 ποτήρια νερό την ημέρα.
- γ) 3 βαθμοί: Μπράβο, καλή συνήθεια. Συνέχισε!

Απάντηση ερώτησης 3:

- α) 0 βαθμοί: Προσπάθησε να τη μειώσεις γιατί η πολλή ζάχαρη μόνο σε παχαίνει!
- β) 3 βαθμοί: Μπράβο! Έτσι δεν θα αντιμετωπίσεις πρόβλημα με τα δόντια σου!
- γ) 2 βαθμοί: Πολύ καλή κίνηση... Μπράβο!

Απάντηση ερώτησης 4:

- α) 3 βαθμοί: Είναι η καλύτερη επιλογή!
- β) 2 βαθμοί: Έξυπνη επιλογή, συνέχισε
- γ) 1 βαθμός: Μήπως να δοκίμαζες να φας 2-3 μαζί με ένα φρούτο ή ένα ποτήρι χυμό;

Απάντηση ερώτησης 5:

- α) 2 βαθμοί: Χρειάζεσαι πάνω από 2 φρούτα την ημέρα για μια καλή υγεία
- β) 1 βαθμός: Μπορείς να επιλέγεις φρούτα αντί χυμού
- γ) 3 βαθμοί: Αυτή είναι η πιο σωστή επιλογή! Μπράβο!

Απάντηση ερώτησης 6:

- α) 1 βαθμός: Κακή επιλογή.
- β) 3 βαθμοί: Μπράβο! Αυτή η επιλογή σε γεμίζει ενέργεια.
- γ) 2 βαθμοί: Ο χυμός μόνος δεν σε χορταίνει. Φάε μαζί και ένα κουλούρι ή ένα τoστ.

Απάντηση ερώτησης 7:

- α) 1 βαθμός: Είναι καλό να τρώμε ψωμί κάθε ημέρα.
- β) 0 βαθμοί: Δεν είναι και πολύ έξυπνη αυτή η κίνηση. Το ψωμί δίνει ενέργεια στον οργανισμό.
- γ) 3 βαθμοί: Μπράβο! Πρόσεξε, μόνο, μην το παρακάνεις.

Απάντηση ερώτησης 8:

- α) 2 βαθμοί: Καλό είναι να το συνδυάζεις με μέλι ή τoστ.
- β) 0 βαθμοί: Δεν θα έχεις αρκετή ενέργεια για το σχολείο και το παιχνίδι.
- γ) 3 βαθμοί: Πολύ καλή επιλογή. Μπράβο!

Απάντηση ερώτησης 9:

- α) 1 βαθμός: Το ήξερες ότι το γάλα περιέχει από μόνο του ζάχαρη; Δοκίμασέ το!
- β) 0 βαθμοί: Προσπάθησε να τη μειώσεις.
- γ) 3 βαθμοί: Μπράβο! Πολύ καλή συνήθεια.

Απάντηση ερώτησης 10:

- α) 2 βαθμοί: Ίσως και πιο αραία να ήταν καλύτερα.
- β) 1 βαθμός: Πρόσεχε! Περιέχουν λίπος και είναι πολύ πιθανό να αυξήσουν το βάρος σου.
- γ) 3 βαθμοί: Είσαι σε καλό δρόμο.

Τώρα που απάντησες
σε όλες τις ερωτήσεις
βρες τι βαθμό παίρνεις
για την κάθε απάντηση
που έδωσες.

Μμμ...
Για να δούμε πώς τα πήγες!



22-30 ΒΑΘΜΟΙ:

Η διατροφή που κάνεις είναι πλούσια σε βιταμίνες και σε γεμίζει ενέργεια. Με αυτόν τον τρόπο θα έχεις μια καλή υγεία και ένα σώμα όμορφο και δυνατό. Μην ξεχνάς ότι η πνευματική και η σωματική υγεία πηγάζουν από τη διατροφή μας. Αν συνεχίσεις να τρως σωστά και παράλληλα γυμνάζεσαι, τότε η υγεία σου θα είναι καλύτερη, θα έχεις περισσότερη όρεξη για δραστηριότητες και οι επιδόσεις σου στα μαθήματα και στα αθλήματα θα βελτιωθούν. Μπράβο! Η διατροφική σου ευφυΐα είναι πολύ υψηλή!

13-21 ΒΑΘΜΟΙ:

Φαίνεται ότι προσπαθείς αρκετά. Είσαι σε πολύ καλό δρόμο και οι επιλογές σου τείνουν να είναι σωστές. Μπορείς βέβαια να κάνεις ακόμα καλύτερες επιλογές. Επίλεξε ακόμα περισσότερες τροφές με βιταμίνες και απόφυγε τα λίπη που υπάρχουν στα έτοιμα φαγητά και στα γλυκά. Δεν σου προσφέρουν τίποτα, αντιθέτως ίσως χαλάσουν την υγιή εικόνα του σώματός σου. Αν μάλιστα προσθέσεις στην καθημερινότητά σου και συστηματική γυμναστική τότε θα μπορείς να υπερηφανεύεσαι για τη διατροφική σου ευφυΐα.

ΛΙΓΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ 13 ΒΑΘΜΟΙ:

Το σκορ σου είναι χαμηλό. Μήπως θα ήθελες να αλλάξεις τη διατροφή σου ώστε να ανεβάσεις το σκορ σου και να είσαι ευχαριστημένος την επόμενη φορά που θα απαντήσεις το τεστ; Με μερικές καλές διατροφικές συνήθειες θα καταφέρεις να βελτιώσεις τη διατροφή σου και άρα να μεγαλώσεις το σκορ σου. Κάνε τις προτεινόμενες αλλαγές στον τρόπο που τρως και θα δεις ότι το σώμα σου θα είναι πιο δυνατό, η σκέψη σου πιο καθαρή, οι επιδόσεις σου στα μαθήματα και στα αθλήματα βελτιωμένες και φυσικά το σκορ σου άριστο! Φτάνει να το αποφασίσεις.

