



K. Karatheodori
ORGANIZATION FOR
LOCAL DEVELOPMENT



www.intersyii.eu

Interreg
Greece-Bulgaria
INTERSYC II



European Regional Development Fund

The project "INTERSYC II" is co-financed by the
European Regional Development Fund (ERDF)
and by national resources of Greece and
Bulgaria.

Interreg
Greece-Bulgaria
INTERSYC II



European Regional Development Fund



www.intersyii.eu



Second phase of the campaign to raise awareness and communicate about the Covid-19 crisis and its consequences within the project "Integrated Territorial Synergies for Child Health and Protection II" (INTERSYC II), funded by the INTERREG V-A Cooperation Program "Greece-Bulgaria 2014-2020."

The campaign addresses 9 themes related to health, quality of life, emotional well-being, compensating for missed knowledge, skills, and competencies during the pandemic - an attempt to catch up and supplement gaps in distance learning in an electronic environment (e-learning), technological skills, social skills, and empathy.

Health and hygiene: Emphasizing the importance of regular handwashing, practicing good hygiene, and following health guidelines to prevent the spread of diseases.

Emotional wellbeing: Promoting awareness of mental health and providing support to students dealing with the emotional consequences of the pandemic. Open communication and seeking specialized help when needed are of great importance.

Compensating for missed knowledge, skills, and competencies during the pandemic: Attempting to catch up and supplement gaps in distance learning in an electronic environment (e-learning). After this period and the pandemic, all gaps in education that may have arisen during distance learning or interruptions caused by the pandemic should be filled. It is important to provide additional support and resources to help students catch up on missed content.

Technological skills: Improving digital literacy skills and familiarizing students with the technological tools and platforms increasingly used for education. This includes experience in online communication, collaboration, and problem-solving.

Resilience and adaptability: It is crucial for students to adapt to changing circumstances, develop resilience, and cope with unexpected challenges. Encouraging flexibility, a growth mindset, and facing difficulties and changes head-on is important.

Social skills and empathy: Encourage kindness, empathy, and inclusion. Help students restore social connections, develop effective communication skills, and foster a supportive environment in the classroom.

Critical thinking and media literacy: Encouraging students' ability to think critically, evaluate information, and distinguish reliable sources from misinformation or fake news. Media literacy skills are crucial for responsible navigation in the digital world.

Awareness and sensitivity to the environment: Increasing awareness of the importance of environmental sustainability and promoting ecological practices. Encouraging students to conserve, recycle, and reduce their environmental footprint is important.

Readiness for the future: Discussing the potential impact of future crises or emergencies and preparing students for emergencies, including basic first aid skills, emergency contacts, and evacuation plans.



ADOLESCENT HEALTHY LIFESTYLES IN RELATION TO DISTANCE LEARNING

ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ НА ЮНОШИТЕ ВЪВ ВРЪЗКА С ОБУЧЕНИЕТО ОТ РАЗСТОЯНИЕ В ЕЛЕКТРОННА СРЕДА



HOW TO TAKE CARE OF THE EYES DURING DISTANCE LEARNING

Distance learning requires staring at a screen for an extended period of time. This can lead to vision problems - dry eyes, blurred vision, double vision, and in the long term, cause worsening myopia. In addition, headaches, neck and shoulder pain may occur. Here are some tips to help minimize the harmful effects of electronic devices on the eyes during online learning:

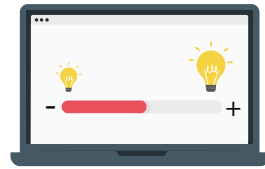


Use laptops/tablets. Phones have smaller screens and this makes you stare more, which causes more harmful effects on your eyes.

Position the monitor so that it provides the correct distance and a comfortable position for viewing the screen. Tilt the top of the screen at an angle of 10 to 20 degrees. Your shoulders and neck should be relaxed. Your eyes should be able to see the screen comfortably without having to twist or strain your neck or eyes.



Position the screen so that the window or lamp is to the side and does not cause glare. Keep the display clean without dirt and fingerprints.



Adjust screen brightness and room light to prevent eye strain and headaches.

Take breaks from screen use approximately every 20 minutes – look away from something at least 6 meters away for about 20 seconds. Just look out the window at a tree, building or other object.



Eat healthy. To keep your body and eyes healthy, you need a variety of nutrients. Eat fish, green leafy vegetables, beans, nuts, citrus fruits and juices. Foods rich in omega-3 fatty acids, lutein, zinc, vitamins C and E help keep your eyes healthy. Drink enough water - if you are dehydrated, all your organs suffer, including the eyes.



Get at least eight hours of sleep every night. One of the main ways for your eyes to truly rest and replenish their supply of natural tears that keep them hydrated is to be closed and free from light sources. That's why good sleep plays a very big role in eye health.

КАК ДА СЕ ГРИЖИМ ЗА ОЧИТЕ ПО ВРЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ В ЕЛЕКТРОННА СРЕДА ОТ РАЗСТОЯНИЕ

Обучението от разстояние в електронна среда изисква да се взирате в екрана за продължителен период от време. Това може да доведе до проблеми със зрението – сухи очи, замъглено зрение, двойно виждане, а в дългосрочен план да е причина за влошено късогледство. Наред с това може да се появят главоболие, болки във врата и раменете. Ето някои съвети, които ще помогнат да се сведе до минимум вредното въздействие на електронните устройства върху очите по време на онлайн обучение:



Използвайте лаптопи/таблети. Телефоните имат по-малки екрани и това ви кара да се взирате повече, което причинява повече вредни ефекти за очите ви.

Разположете монитора така, че да осигурява правилно разстояние и удобна поза за гледане на екрана. Наклонете горната част на екрана под ъгъл от 10 до 20 градуса. Раменете и шията ви трябва да са отпуснати. Очите ви трябва да могат да виждат екрана удобно, без да се налага да извивате или напъгвате врата или очите си.



Разположете екрана така, че прозорецът или лампата да са встрани и да не причиняват отблясъци. Поддържайте дисплея чист без замърсяване и пръстови отпечатачи.



Регулирайте яркостта на екрана и светлината в стаята, за да предотвратите напрежение на очите и главоболие.

Правете почивки от използването на екрана приблизително на всеки 20 минути – отклонете погледа си към нещо на разстояние поне 6 метра за около 20 секунди. Просто погледнете праз прозореца към някое дърво, сграда или друг обект.



Хранете се здравословно. За да поддържате тялото и очите си здрави се нуждаете от разнообразни хранителни вещества. Яжте риба, зелени листни зеленчуци, боб, ядки, цитрусови плодове и сокове. Храните, богати на омега-3 мастни киселини, лутеин, цинк, витамини С и Е помагат да поддържате очите си здрави. Пийте достатъчно вода - ако сте дехидратирани, всичките ви органи страдат, включително очите.



Осигурете си поне осем часа сън всяка вечер. Един от основните начини очите ви да отпочинат истински и да попълнят запасите си от естествени слъзи, които ги поддържат хидратирани, е да са затворени и освободени от източници на светлина. Ето защо добрият сън играе много голяма роля за здравето на очите.

PREVENTION OF SPINAL CURVATURES



Correct body posture during prolonged use of electronic devices during online learning is essential to prevent spinal deformities. When looking at the screen, the head is usually forward and the spine is bent. Improper posture leads to abnormal weight distribution in the body and muscle imbalance. Prolonged sitting in the wrong position can lead to the development of spinal deformities associated with back and limb pain, respiratory and heart problems.

At school, desks are designed so that students sit in a posture that is good for the spine. Also during the online training, try to get a chair that is adjustable so that it has the necessary back support. To make it more comfortable, you can put a pillow or roll a towel to support the lower back.

Periodically remind yourself to maintain proper posture – according to experts, knees, hips and elbows should be at an angle of about 90 to 100 degrees.

Motor activity is very important to prevent spinal deformities during online training. Prolonged sitting in

front of the computer should be periodically interrupted by short movements. At school, students are physically active during recess and during physical education and sports classes. With distance learning in an electronic environment, you can also provide motor activity, albeit in a limited space and without special equipment.

Here are some ideas on how to stay physically active and reduce the harmful effects of prolonged sitting in front of a computer during online learning: go up and down the stairs if you live in an apartment building, walk around the rooms or place, help with housework, for example in cleaning, if you are on the phone, instead of sitting, walk around the room, if you have a pet, play with it. You can set your phone's alarm to remind you to get up and move, stand up and stretch: squat, jump rope, spin a hoop, lift dumbbells (maybe mineral water bottles). Do stretching exercises, especially those that stretch the body from the slouched position in front of the computer.



ПРОФИЛАКТИКА НА ГРЪБНАЧНИТЕ ИЗКРИВЯВАНИЯ



Правилната поза на тялото при продължително използване на електронни устройства по време на онлайн обучението е от съществено значение за предотвратяване на гръбначни деформации. При гледане към екрана обикновено главата е изнесена

напред, а гръбнакът наведен. Неправилната стойка води до ненормално разпределение на тежестта в тялото и мускулен дисбаланс. Продължителното седене в грешна позиция може да доведе до развитие на гръбначни деформации, свързани с болки в гърба и крайниците, дихателни и сърдечни проблеми.

В училище чиновете са проектирани така, че учениците да седят в

поза, която е добра за гръбначния стълб.

Опитайте се и по време на онлайн обучението да си осигурите стол, който се регулира, така че да има необходимата опора за гърба. За да го направите по-удобен може да поставите възглавничка или да навие кърпа за опора на долната част на гърба. Периодично си напомняйте да заемете правилна поза – според специалистите коленете, бедрата и лактите трябва да са под ъгъл от около 90 до 100 градуса.

Двигателната активност е много важна за предотвратяване на гръбначни деформации по време на онлайн обучението. Необходимо е продължителното седене пред компютъра периодично да се прекъсва с кратко раздвижване. В училище учениците са физически активни в междучасията и в часовете по физическо възпитание и спорт. При обучението от разстояние в електронна среда също може да си осигурите двигателна активност, макар и в ограничено пространство и без специално оборудване.

Ето няколко идеи как да останете физически активни и да намалите вредните последици от продължителното седене пред компютъра по време на онлайн обучението: изкачете се и слезте по стълбите, ако живеете в блок, разходете се по стаята или на място, помогнете в домакинската работа, например в почистването, ако говорите по телефона, вместо да седите, се разхождайте из стаята, ако имате домашен любимец, поиграйте с него. Може да настроите алармата на телефона да ви напомни да станете и да се раздвижите, да се изправите и да се протегнете: клякайте, скачайте на въже, въртете обръч, вдигайте гирички (може и бутилки от минерална вода). Правете упражнения за разтягане, особено такива, които разгъват тялото от прегърбената позиция пред компютъра.

HEALTHY EATING

Reduced physical activity during online learning puts students at risk of being overweight, which can lead to obesity and related health problems in adulthood. That is why it is very important to eat healthy.

RECOMMENDATIONS FOR A HEALTHY DIET:

Healthy eating is the key to good health and success in school. It's healthy, balanced and varied diet on a regular basis.

To grow healthy and strong, try to follow a few recommendations for healthy diet:

1. Consume a varied diet. Spend enough time in a pleasant and relaxed atmosphere.
2. Don't miss your morning's breakfast, dine regularly.
3. Consume cereals as an important source of energy, prefer whole wheat bread.
4. Consume more vegetables and fruits, possibly at every meal.
5. Take a daily milk and dairy products.
6. Choose lean meat, always defer the meat more often with fish, beans and lentils.
7. Limit fat, especially animal, avoid fried foods.
8. Limit your intake of sugar, sugar and confectionery, avoid the consumption of soft drinks that contain sugar.
9. Reduce the use of salt and salted food consumption.
10. Take plenty of water and fluids on a daily basis. Do not consume alcoholic beverages.
11. Maintain a healthy weight and be physically active every day.
12. Observe the hygiene rules for nutrition, food preparation and storage.



ADVICE

1. Drink at least 1.5 liters of water per day.
2. Eat fruits and vegetables at least twice a week.
3. Before meal **NECESSARILY** wash your hands!
4. The sport is health! Exercise!

You should not use alcohol and smokes because they are deadly addiction and harm of them is life-threatening.

Health is the most important factor that makes us happy.

It depends on our nutrition, fluid intake, motion, rest, sleep, hygiene, clean thoughts and good deeds.

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Намалената физическа активност по време на онлайн обучението крие риск от наднормено тегло при учениците, което може да доведе до затлъстяване и свързаните с него здравословни проблеми в зряла възраст. Затова е много важно да се храните здравословно.

ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ:

Здравословното хранене е ключ към добро здраве и успех в училище. Здравословно е разнообразното, балансирано и редовно хранене.

За да растете здрави и силни, опитайте се да спазвате няколко препоръки за здравословно хранене:

1. Консумирайте разнообразна храна. Отделяйте достатъчно време за хранене в приятна и спокойна атмосфера.
2. Не пропускайте сутрешната закуска, хранете се редовно.
3. Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия, предпочитайте пълнозърнест хляб.
4. Консумирайте повече зеленчуци и плодове, по възможност при всяко хранене.
5. Приемайте ежедневно мляко и млечни продукти.
6. Избирайте месо без тлъстини, заменяйте месото по-често с риба, боб и леща.
7. Ограничавайте мазнините, особено животинските, избягвайте пържените храни.
8. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски изделия, избягвайте консумацията на безалкохолни напитки, съдържащи захар.
9. Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни.
10. Приемайте ежедневно достатъчно вода и течности. Не консумирайте алкохолни напитки.
11. Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден.
12. Спазвайте хигиенните правила при хранене, приготвяне и съхранение на храните.



СЪВЕТИ

1. Пийте поне 1,5 л вода на ден.
2. Яжте плодове и зеленчуци поне 2 пъти седмично.
3. Преди хранене **ЗАДЪЛЖИТЕЛНО** мийте ръцете си!
4. Спортът е здраве! Спортувайте!

НЕ трябва да се употребяват алкохол и цигари, защото те са смъртоносна зависимост и вредата от тях е животозастрашаваща.

Здравето е най-важният фактор, който ни прави щастливи. То зависи от нашето хранене, прием на течности, движение, почивка, сън, хигиена, чисти мисли и добри дела.



Цялата отговорност за съдържанието на настоящата брошура е на Регионално управление на образованието – Благоевград и при никакви обстоятелства не може да се счита, че отразява официалното становище на Европейския съюз, на участващите държави, на Управляващия орган и на Съвместния секретариат.

The contents of this brochure is the sole responsibility of the Regional Department of Education - Blagoevgrad and can in no way be taken to reflect the views of the European Union, the participating countries, the Managing Authority and the Joint Secretariat

Interreg



Greece-Bulgaria

INTERSYC II

European Regional Development Fund



ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ ПРИ ДЕЦАТА
HEALTHY WAY OF LIVING FOR CHILDREN
ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ



The Project is co-funded by the European Regional Development Fund (ERDF) and by national funds of the countries participating in the Interreg V-A "Greece-Bulgaria 2014-2020" Cooperation Programme.



Брошурата съдържа съвети за здравословно хранене за деца над 5 години и юноши. Предложени са полезни насоки, така че подрастващите да направят правилен избор с какво и колко да се хранят, за да бъдат здрави. Този избор е подпомогнат с нагледно представена хранителна пирамида, допълнена с практически разяснения и препоръки. Неразделна част от съветите по отношение на храненето е и акцентът върху ролята на физическата активност и спорта.

Το φυλλάδιο περιέχει συμβουλές υγιεινής διατροφής για παιδιά άνω των 5 ετών και για εφήβους. Παρέχει χρήσιμες οδηγίες ώστε να μπορέσουν οι έφηβοι να κάνουν τη σωστή επιλογή τους σχετικά με το είδος και την ποσότητα της υγιεινής διατροφής. Στην επιλογή αυτή συμβάλλει και η παρουσιαζόμενη διατροφική πυραμίδα που παρέχει επιπλέον πρακτικές διευκρινίσεις και συστάσεις. Αναπόσπαστο μέρος των συμβουλών υγιεινής διατροφής είναι και η έμφαση στον ρόλο της σωματικής άσκησης και τον αθλητισμό.

The brochure contains tips for healthy eating for children over 5 years and adolescents. Useful guidelines have been suggested so that adolescents can make the right choice of what and how much to eat to stay healthy. This choice is supported by a clearly presented Food Pyramid, supplemented by practical explanations and recommendations. An integral part of nutrition advice is the emphasis on the role of physical activity and sports.



Хранителната пирамида - как да избираме храна всеки ден за юноши и деца на възраст над 5 години

Искате да се чувствате добре и да имате повече енергия

Яденето на голямо разнообразие от храни осигурява енергията и хранителните вещества, от които се нуждаете всеки ден, за да сте здрави. Планирайте какво ядете, като използвате тези съвети.

Планирайте и подгответе

Отделете време да планирате храненето си предварително. Това ще ви помогне да постигнете разнообразие, яжте повече натурални храни и по-малко преработени продукти.

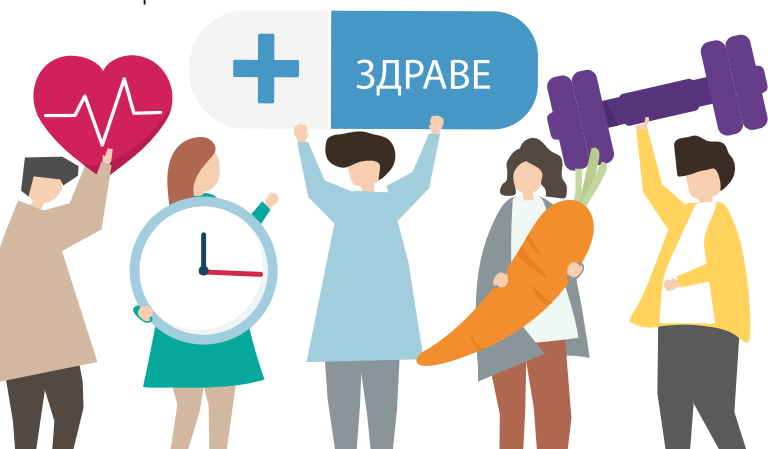
Пригответе храната си, като използвате предимно пресни съставки и избирайте храни като плодове, салати и зеленчуци.

Използвайте методи за по-здравословно готвене като готвене на пара или с горещ въздух, вместо например пържене с олио.

Количеството има значение.

Използвайте Хранителната пирамида като ръководство за размера на порциите за сервиране.

Отделете време да се насладите на ястията си сядайки на масата. Опитайте се да избегнете хранене пред телевизора или пред екрана на компютъра.



Правете здравословни избори

От хранителната верига към чинията

Базирайте ястията си на много зеленчуци, салати и плодове. Изберете разнообразие от цветовете!

Използвайте черен и пълнозърнест хляб, зърнени храни, тестени изделия/паста и кафяв ориз.

Избирайте нискомаслено прясно и кисело мляко или сирене и кашкавал.

Консумирайте необходимото количество месо, риба, яйца, ядки, боб.

Ограничете чипсовете и бързо-пригответената храна, доколкото е възможно. Повечето са с много високо съдържание на мазнини, сол и калории.

Не яжте следните храни и напитки всеки ден:

- Бисквити, торти, десерти, шоколад, сладкиши
- Преработени солени меса като колбаси, бекон и шунка
- Бързи храни като чипс
- Газирани напитки

Бъдете активни

За да бъдете здрави, вие се нуждаете от регулярна физическа активност.

Деца трябва да бъдат активни при умерено до енергично ниво за поне 60 минути всеки ден.

Умерена активност е всяка дейност, която причинява сърцето ви да бие малко по-бързо и вашето дишането да стане значително по-тежко без чувство на недостиг на въздух. Примерите включват бързо ходене и колхозене по-бавно от 10 км. в час.

Енергична дейност е всяка дейност, която причинява голямо увеличаване на сърдечната честота и дишането ви става много по-бързо и по-дълбоко, оставяйки да се чувствате без дъх и изпотени. Примерите включват бягане и спортове като футбол или баскетбол.

Използвайте Хранителната пирамида, за да планирате ежедневния си избор на храна.

Хранителната пирамида показва колко и какво трябва да ядете от всеки рафт за постигане на здравословно и балансирано хранене.



Формата на хранителната пирамида показва видовете храни и напитки, с които хората трябва да се хранят, за да водят здравословен начин на живот. Хранителната пирамида е разделена на шест рафта и всеки от тях ви осигурява набор от хранителни вещества и енергия, необходими за добро здраве. Здравословното хранене е избор на правилните количества от всеки рафт.

Много от храните, които ядете, като пици, гювечи, тестени ястия и сандвичи, са комбинация от рафтовете за храна. За тези видове храни просто трябва да знаете основните съставки и да помислите как те пасват на рафтовете на хранителната пирамида.

Следването на хранителната пирамида не означава, че трябва да постигнете този баланс при абсолютно всяко хранене, но се стремете да го постигате през деня и през седмицата. Малките промени могат да доведат до голяма разлика.

Това ръководство за хранителна пирамида е предназначено за деца над 5 години и тийнейджъри със здравословно тегло и при наднормено тегло.



Хранителната пирамида - как да избираме храна всеки ден за юноши и деца на възраст над 5 години

Месо, птици, риба, яйца, зърнени храни и ядки

Изберете нетлъсто месо, птици (без кожа) и риба. Яжте риба два пъти седмично. Изберете яйца, боб и ядки. Ограничете преработени солени меса като колбаси, бекон и шунка.

Пълнозърнести храни и хляб, картофи, тестени изделия/паста и ориз

Храните на този рафт осигуряват най-добрата енергия за работата на тялото ви. Нуждите от енергия са различни за всеки човек и зависят от много фактори. Следвайте ръководството внимателно, за да сте сигурни, че получавате точната енергия за вас в зависимост от:

- вашата възраст
- ако сте момиче или момче
- ако спортувате или не сте толкова активни
- ако имате здравословно тегло или наднормено тегло.

Тези пълнозърнести храни са здравословен избор и се препоръчват, вместо да избирате нездравословни висококалорични храни и напитки от най-горния рафт.

Зеленчуци, салата и плодове

Това е най-големият рафт и е в долната част на Хранителната пирамида, така че трябва да избирате повече от тях.

Храни и напитки с високо съдържание на мазнини, захар и сол

Това е най-малкият рафт и е в горната част на Хранителната пирамида, така че хората трябва да избират много малко от тях - не всеки ден, максимум веднъж или два пъти седмично. Те не са необходими за здравето и могат да увеличат наднорменото тегло и да доведат до затлъстяване.

Мазнини, масла и олио

Използвайте възможно по-малко. Изберете олио от рапица, маслини, слънчоглед. Ограничете майонезата, тъй като тя също съдържа олио. Винаги гответе с толкова малко мазнина, колкото е възможно - печене на скара, печене на пара или варене.

Млека и сирена/кашкавал

Изберете продукти с намалено или ниско съдържание на мазнини.

Течности

Пийте поне 8 чаши течност на ден - вода е най-добре.



The food pyramid - how to choose food every day for adolescents and children over 5 years

Do you want to feel good and to have more energy?

Eating a wide variety of foods provides the energy and nutrients you need every day to stay healthy. Plan what you eat using these tips.

Plan and prepare

Take time to plan your meals in advance. This will help you to achieve variety, eat more nutritious foods and less processed products..

Prepare your foods using mostly fresh ingredients and choose foods such as fruits, salads and vegetables.

Use healthier cooking methods as steam or hot air cooking instead of frying in oil.

Size matters.

Use the Food Pyramid as serving portion size guide.

Take time to enjoy your meals sitting at the table.

Try to avoid eating in front of the TV or computer screen.

Make healthy choices

From the Food Pyramid to the plate

Use wholemeal and wholegrain bread, cereals, pasta and brown rice.

Choose low-fat milk and yogurt or cheese.

Eat the required amount of meat, fish, eggs, nuts, beans.

Most are very high in fat, salt and calories.

Do not eat the following foods and beverages every day:

- Biscuits, cakes, desserts, chocolate, pastries
- Processed salty meats such as sausages, bacon and ham
- Fast foods like chips
- Carbonated drinks

Be active

To be healthy you need regular physical activity. Children should be moderate to moderate vigorous level for at least 60 minutes every day.

Moderate activity is any activity that causes your heart to beat slightly faster and your breathing to become noticeably heavier without feeling out of breath. Examples include brisk walking and cycling slower than 10mph.

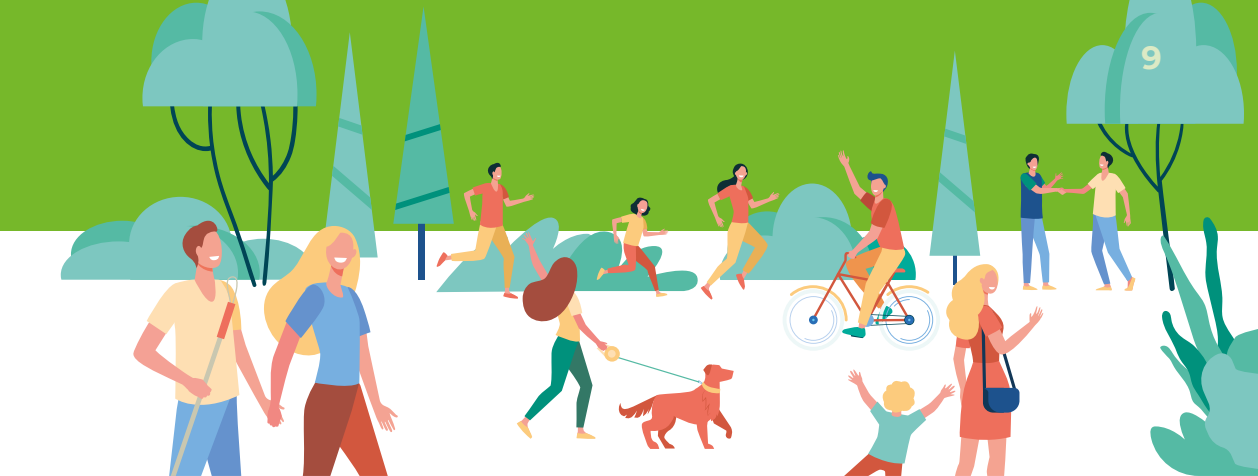
Vigorous activity is any activity that causes a big increase in heart rate and your breathing becomes much faster and deeper leaving you feeling out of breath and sweaty. Examples include running and sports such as football or basketball.

Use the Food Pyramid to plan your daily food choices
The Food Pyramid shows how much of what you eat overall should come from each shelf to achieve a healthy, balanced diet.

The shape of the Food Pyramid shows the types of foods and drinks people need to eat most for healthy eating. It is divided into six shelves and each provides you with the range of nutrients and energy needed for good health. Healthy eating is all about choosing the right amounts from each shelf.

Many of the foods you eat, such as pizzas, casseroles, pasta dishes and sandwiches, are a combination of the food shelves. For these sorts of foods, you just need to work out the main ingredients and think about how these fit with shelves on the Food Pyramid. Following the Food Pyramid doesn't mean that you need to achieve this balance with every meal, but aim to get the balance right over the day and over the week. Small changes can make a big difference.

This Food Pyramid guide is for children aged 5 and over, and teenagers, both healthy weight and overweight.



The food pyramid - how to choose food every day for adolescents and children over 5 years

Meat, poultry, fish, eggs, beans and nuts

Choose lean meat, poultry (without skin) and fish. Eat fish twice a week. Choose eggs, beans and nuts. Limit processed salty meats such as sausages, bacon and ham.

Wholemeal cereals and breads, potatoes, pasta and rice

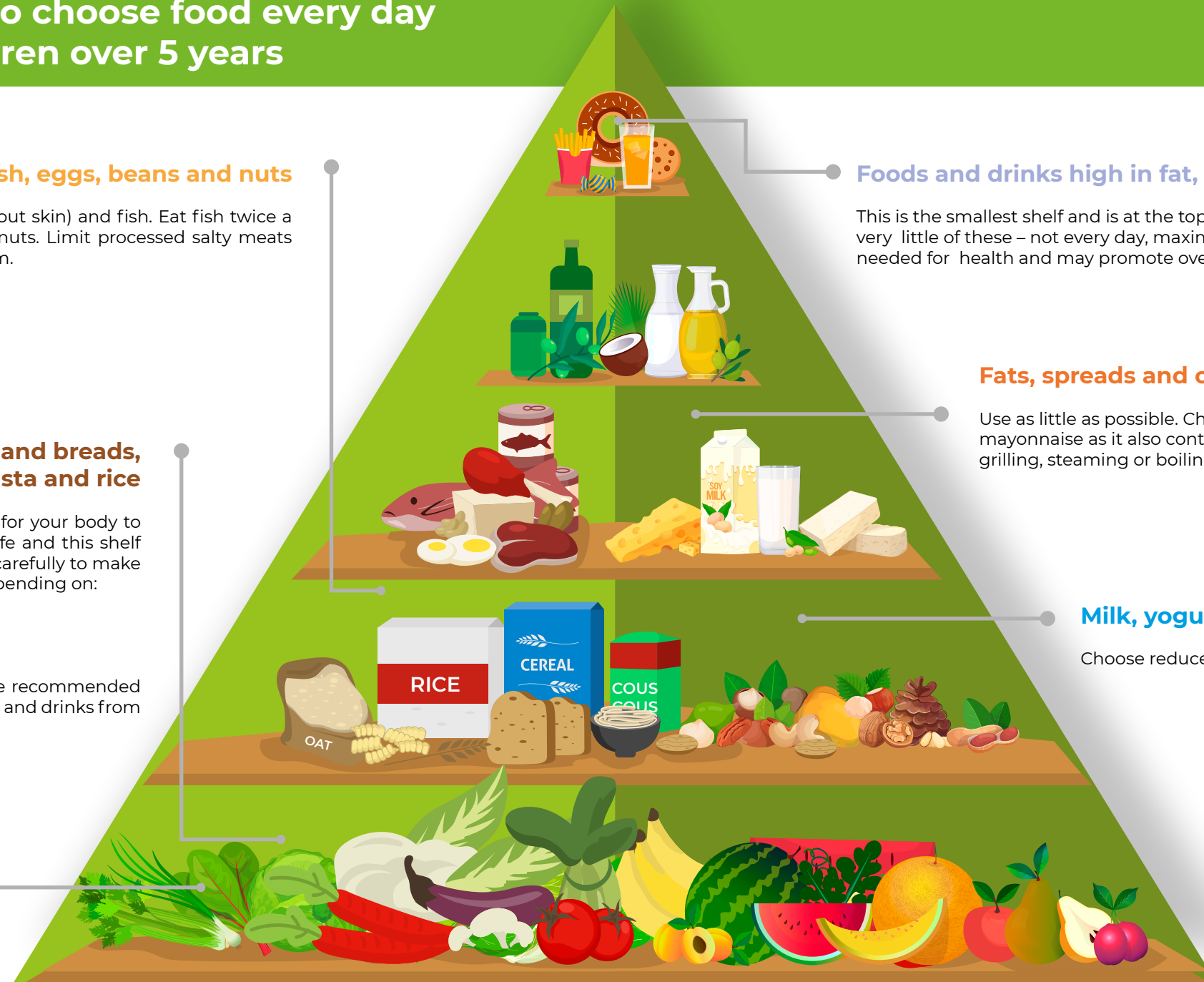
The foods on this shelf provide the best energy for your body to work. Energy needs are different throughout life and this shelf covers a wide choice of foods. Follow the guide carefully to make sure you're getting the right amount for you depending on:

- your age
- if you're male or female
- if you're active or inactive
- if you're a healthy weight or overweight.

These whole grains are a healthy choice and are recommended instead of choosing unhealthy high-calorie foods and drinks from the top shelf.

Vegetables, salad and fruit

This is the biggest shelf and is at the bottom of the Food Pyramid so you need to choose more of these.



Foods and drinks high in fat, sugar and salt

This is the smallest shelf and is at the top of the Food Pyramid so people need to choose very little of these – not every day, maximum once or twice a week only. They are not needed for health and may promote overweight and obesity.

Fats, spreads and oils

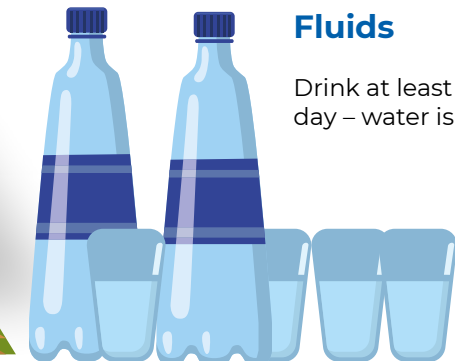
Use as little as possible. Choose rapeseed, olive or sunflower oils. Limit mayonnaise as it also contain oil. Always cook with as little fat as possible – grilling, steaming or boiling.

Milk, yogurt and cheese

Choose reduced-fat or low-fat varieties

Fluids

Drink at least 8 cups of fluid a day – water is best.



Η πυραμίδα τροφίμων – πώς να επιλέγετε φαγητό κάθε μέρα για εφήβους και παιδιά άνω των 5 ετών

Θέλετε να αισθάνεστε καλά και να έχετε περισσότερη ενέργεια;

Η κατανάλωση μιας μεγάλης ποικιλίας τροφίμων παρέχει την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε κάθε μέρα για να παραμείνετε υγιείς. Σχεδιάστε τι τρώτε ακολουθώντας αυτές τις συμβουλές.

Σχεδιάστε και προετοιμάστε.

Αφιερώστε χρόνο για να προγραμματίσετε το γεύμα σας εκ των προτέρων. Θα σας βοηθήσει να επιτύχετε ποικιλία, πρέπει να τρώτε περισσότερα φυσικά τρόφιμα και λιγότερο επεξεργασμένα προϊόντα..

Προετοιμάστε το φαγητό σας χρησιμοποιώντας κυρίως φρέσκα συστατικά και επιλέξτε τροφές όπως φρούτα, σαλάτες και λαχανικά.

Χρησιμοποιήστε πιο υγιεινές μεθόδους μαγειρέματος, όπως μαγείρεμα στον ατμό ή με ζεστό αέρα και αποφύγετε να το τηγανίζετε σε λάδι.

Η ποσότητα έχει σημασία.

Χρησιμοποιήστε την Πυραμίδα Τροφίμων ως οδηγό μεγέθους μερίδας.

Αφιερώστε χρόνο για να απολαύσετε τα γεύματά σας τρώγοντας στο τραπέζι. Προσπαθήστε να αποφύγετε να τρώτε μπροστά από την οθόνη της τηλεόρασης ή του υπολογιστή.

Κάντε υγιεινές επιλογές

Από την τροφική αλυσίδα στο πιάτο

Εμπλουτίστε τα γεύματά σας με πολλά λαχανικά, σαλάτες και φρούτα. Επιλέξτε μια ποικιλία χρωμάτων.

Χρησιμοποιήστε μαύρο ψωμί και ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά, ζυμαρικά /πάστα και καστανό ρύζι.

Επιλέξτε φρέσκο γάλα χαμηλό σε λιπαρά και γιαούρτι ή τυρί και κασέρι με χαμηλά λιπαρά.

Φάτε την απαιτούμενη ποσότητα κρέατος, ψαριού, αυγών, ξηρών καρπών, φασόλι

Περιορίστε τα chips και το γρήγορο φαγητό όσο το δυνατόν περισσότερο.

Τα περισσότερα έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, αλάτι και θερμίδες.

Μην καταναλώνετε τα ακόλουθα τρόφιμα και ποτά κάθε μέρα:

- Μπισκότα, κέικ, επιδόρπια, σοκολάτα, αρτοσκευάσματα.
- Μεταποιημένα αλμυρά κρέατα όπως λουκάνικα, μπέικον και ζαμπόν.
- Φαστφουντ, όπως τα chips.
- Ανθρακούχα ποτά και αναψυκτικά

Να είστε δραστήριοι.

Για να είστε υγιείς, χρειάζεστε τακτική σωματική δραστηριότητα.

Τα παιδιά πρέπει να ακολουθούν πρόγραμμα άθλησης από μέτριο έως έντονο επίπεδο για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα.

Η μέτρια δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα που προκαλεί την καρδιά σας να χτυπά λίγο πιο γρήγορα και την αναπνοή σας να γίνει σημαντικά βαρύτερη, ώστε να μην έχετε δυσκολία στην αναπνοή. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν γρήγορο περπάτημα και ποδηλασία πιο αργά από 10 χλμ./ώρα.

Έντονη δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα που προκαλεί μεγάλη αύξηση του καρδιακού σας ρυθμού και η αναπνοή σας να γίνεται πολύ πιο γρήγορα και βαθύτερα, αφήνοντάς σας αίσθηση έντονης αναπνοής και εφύδρωσης. Παραδείγματα περιλαμβάνουν τρέξιμο και αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο ή το μπάσκετ.

Χρησιμοποιήστε την Πυραμίδα τροφίμων για να προγραμματίσετε τις καθημερινές επιλογές του φαγητού σας.

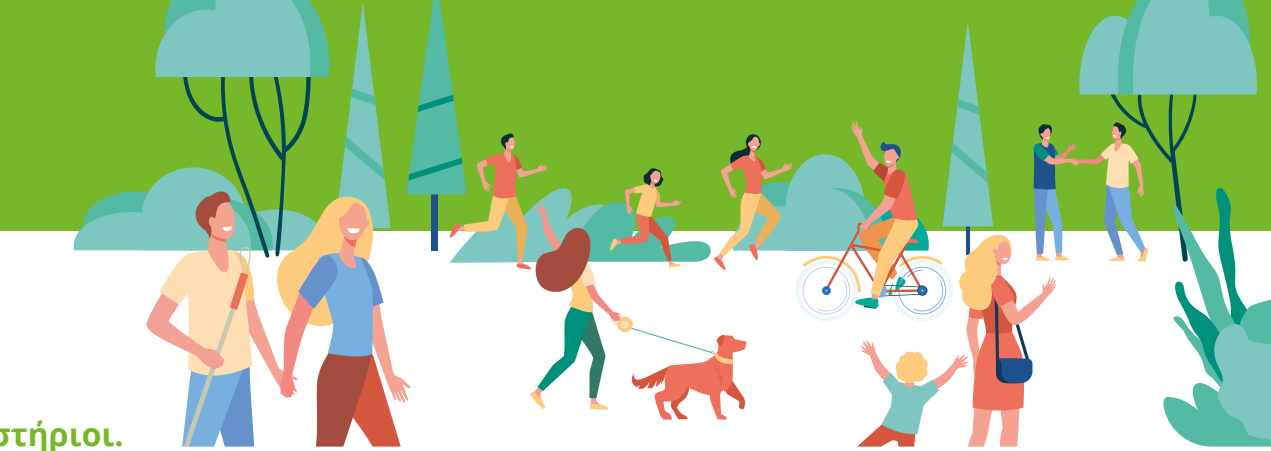
Η Πυραμίδα τροφίμων δείχνει πόσο και τι να φάτε από κάθε είδος τροφής ώστε να επιτύχετε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

Το σχήμα της πυραμίδας τροφίμων δείχνει τους τύπους τροφίμων και ποτών, τα οποία οι άνθρωποι πρέπει να τρώνε για να έχουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η πυραμίδα τροφίμων χωρίζεται σε έξι ομάδες και καθεμία από αυτές σας παρέχει ένα σύνολο θρεπτικών συστατικών και ενέργειας που απαιτείται για καλή υγεία. Η υγιεινή διατροφή είναι επιλογή των σωστών ποσοτήτων από κάθε ομάδα.

Πολλά από τα τρόφιμα που τρώτε, όπως πίτσες, γιουβέτσι, ζυμαρικά και σάντουιτς, είναι συνδυασμός ομάδων τροφών. Απλά πρέπει να γνωρίζετε για αυτούς τους τύπους τροφίμων τα κύρια συστατικά και να σκεφτείτε πώς ταϊρίζουν στις ομάδες της πυραμίδας τροφίμων.

Η παρακολούθηση της τροφικής πυραμίδας δεν σημαίνει, ότι πρέπει να επιτύχετε την ισορροπία απολύτως σε κάθε γεύμα, αλλά προσπαθήστε να το επιτύχετε κατά τη διάρκεια της ημέρας και κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Οι μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά. Αυτός ο οδηγός πυραμίδας τροφίμων προορίζεται για παιδιά άνω των 5 ετών και εφήβους με υγιές βάρος και για υπέρβαρους.

Αυτή η οδηγία για την Πυραμίδα τροφίμων προορίζεται για παιδιά άνω των 5 ετών και εφήβους και με υγιές βάρος και και σε περίπτωση υπέρβαρο.



Η πυραμίδα τροφίμων – πώς να επιλέγετε φαγητό κάθε μέρα για εφήβους και παιδιά άνω των 5 ετών

Κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά, δημητριακά και ξηροί καρποί

Επιλέξτε άπαχο κρέας, πουλερικά (χωρίς δέρμα) και ψάρι. Τρώτε ψάρι δύο φορές την εβδομάδα. Επιλέξτε αυγά, φασόλια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε τα επεξεργασμένα αλμυρά κρέατα όπως λουκάνικα, μπέικον και ζαμπόν.

Δημητριακά ολικής αλέσεως και ψωμί, πατάτες, ζυμαρικά / πιάστα και ρύζι

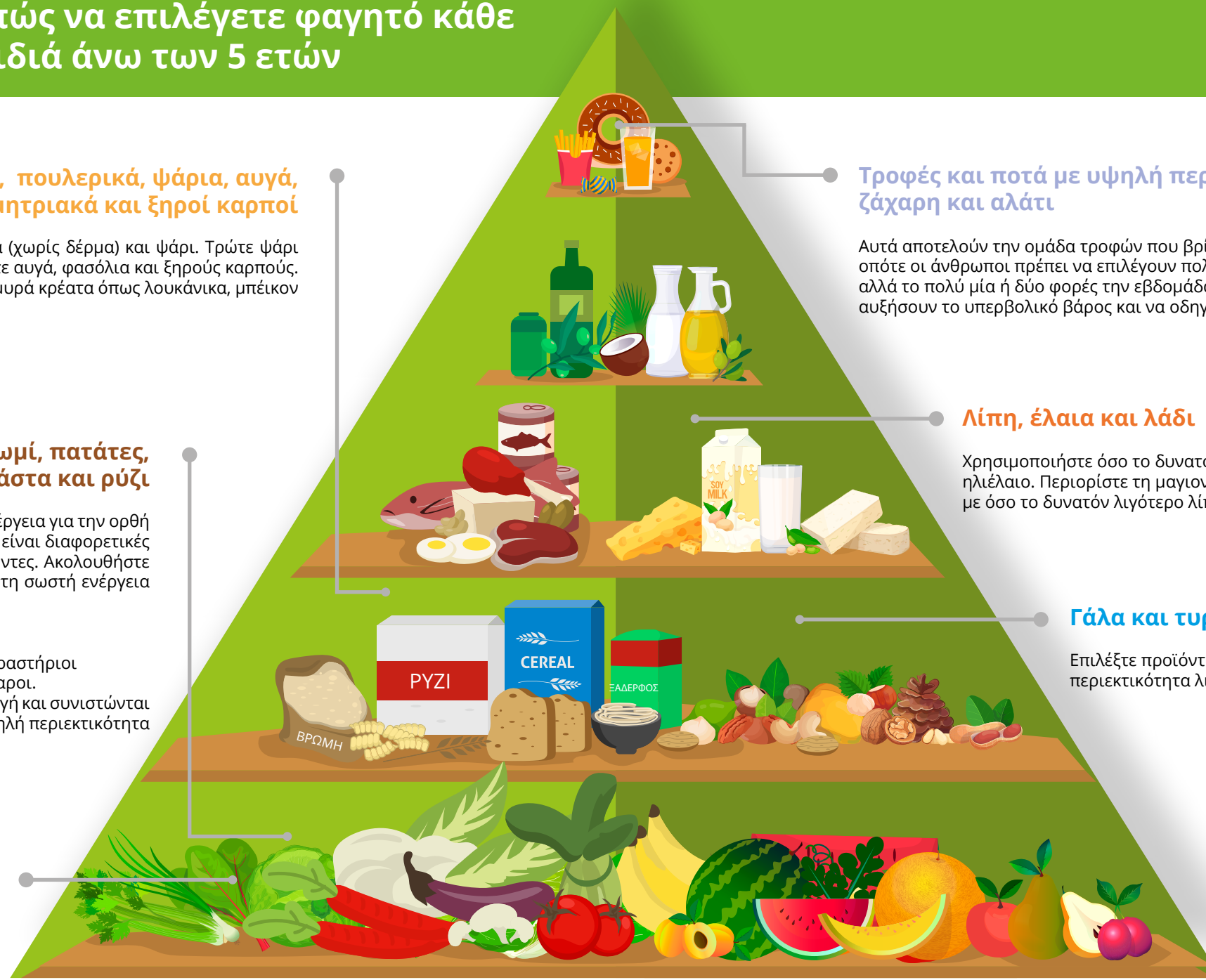
Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας παρέχουν καλύτερη ενέργεια για την ορθή λειτουργία του σώματός σας. Οι ενεργειακές ανάγκες είναι διαφορετικές για κάθε άτομο και εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες. Ακολουθήστε προσεκτικά τον οδηγό για να βεβαιωθείτε, ότι έχετε τη σωστή ενέργεια για εσάς ανάλογα με:

- την ηλικία σας
- εάν είστε κορίτσι ή αγόρι
- εάν ασχολείστε με αθλήματα ή δεν είστε τόσο δραστήριοι
- εάν είστε υγιείς και με κανονικό βάρος ή υπέρβαροι.

Τα δημητριακά ολικής αλέσεως είναι μια υγιεινή επιλογή και συνιστώνται αντί να επιλέγετε ανθυγιεινά τρόφιμα και ποτά με υψηλή περιεκτικότητα θερμίδων από τις ομάδες τροφών.

Λαχανικά, σαλάτα και φρούτα

Αποτελούν η μεγαλύτερη ομάδα και βρίσκεται στο κάτω μέρος της Πυραμίδας Τροφίμων, οπότε πρέπει να επιλέξετε περισσότερα από αυτά.



Τροφές και ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι

Αυτά αποτελούν την ομάδα τροφών που βρίσκεται στην κορυφή της Πυραμίδας τροφίμων, οπότε οι άνθρωποι πρέπει να επιλέγουν πολύ λίγα από αυτά. Καταναλώστε τα όχι κάθε μέρα, αλλά το πολύ μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Δεν είναι απαραίτητα για την υγεία και μπορούν να αυξήσουν το υπερβολικό βάρος και να οδηγήσουν σε παχυσαρκία.

Λίπη, έλαια και λάδι

Χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν λιγότερο. Επιλέξτε ελαιοκράμβη, ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο. Περιορίστε τη μαγιονέζα, καθώς περιέχει επίσης λάδι. Μαγειρέψτε πάντα με όσο το δυνατόν λιγότερο λίπος - ψητό, ατμό ή μαγείρεμα.

Γάλα και τυρί/κασέρι

Επιλέξτε προϊόντα με χαμηλά λιπαρά ή με χαμηλή περιεκτικότητα λιπαρών.

Υγρά

Πίνετε τουλάχιστον 8 ποτήρια υγρών την ημέρα – το νερό είναι το καλύτερο





Проект “Интегрирани териториални синергии за детско здраве и защита II” (INTERSYC II), Договор №B2.9a.03/5.09.2017 г. е финансиран по Програмата за трансгранично сътрудничество ИНТЕРРЕГ V-A “Гърция-България 2014-2020 г.”, съфинансирана от Европейския фонд за регионално развитие и национално съфинансирана от участващите държави.

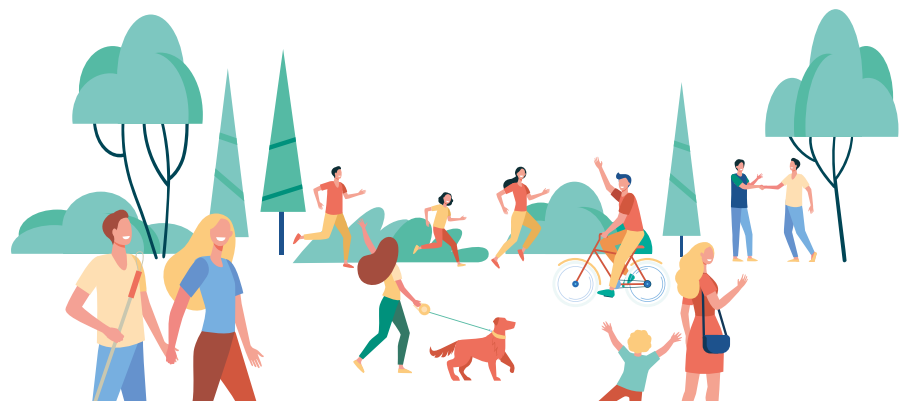
Регионално управление на образованието – Благоевград
Благоевград, ул. „Тракия“ № 2, mail@rio-blg.com

Project “Integrated Territorial Synergies for Children Health and Protection II” (INTERSYC II), contract №B2.9a.03 from 5.09.2017, funded by the INTERREG V-A „Greece-Bulgaria 2014-2020” Cooperation Programme, co-funded by the European Regional Development Fund and national funds of the countries participating in it

Regional Department of Education – Blagoevgrad
Blagoevgrad, 2, Trakiya Str., mail@rio-blg.com

Το έργο με τίτλο «Ολοκληρωμένες Χωρικές Συνέργειες για την Υγεία και την Προστασία των Παιδιών» (INTERSYC II), Σύμβαση B2.9a.03/5.09.2017 χρηματοδοτείται βάσει του προγράμματος διασυνοριακής συνεργασίας INTERREG V-A «Ελλάδα-Βουλγαρία» 2014-2020, που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και συγχρηματοδοτείται σε εθνικό επίπεδο από τις συμμετέχουσες χώρες.

Περιφερειακή Διοίκηση Παιδείας ΜΠΛΑΓΚΟΕΒΓΚΡΑΝΤ
ΜΠΛΑΓΚΟΕΒΓΚΡΑΝΤ, οδός ΤΡΑΚΙΑ 2,
mail@rio-blg.com





Цялата отговорност за съдържанието на настоящата брошура е на Регионално управление на образованието – Благоевград и при никакви обстоятелства не може да се счита, че отразява официалното становище на Европейския съюз, на участващите държави, на Управляващия орган и на Съвместния секретариат.

The contents of the brochure are sole responsibility of the Regional Department of Education - Blagoevgrad and can in no way be taken to reflect the views of the European Union, the participating countries, the Managing Authority and the Joint Secretariat.

Όλη η ευθύνη σε σχέση με το περιεχόμενο του παρόντος εντύπου είναι της Περιφερειακής Διοίκησης Παιδείας ΜΠΛΑΓΚΟΕΒΓΚΡΑΝΤ και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να θεωρηθεί, ότι παρουσιάζει την επίσημη άποψη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, των συμμετεχόντων χωρών, του οργάνου διοίκησης και της κοινής Γραμματείας.

