



Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth



University
of Suffolk

Υγιείς διατροφικές συνήθειες και συνήθειες σωματικής δραστηριότητας

Δρ. Εμμανουήλ Γεωργιάδης

Erasmus+

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Οι συνήθειες μας

Τι είναι συνήθεια;

Η συνήθεια είναι αυτό που κάνεις
καθημερινά χωρίς να το σκεφτείς!



ΟΠΩΣ ΤΟ
ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ
ΔΟΝΤΙΩΝ!

Οι συνήθειες μας

Γιατί χρειάζεται να κατανοήσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες και τις συνήθειες της σωματικής μας δραστηριότητας (ή αλλιώς άσκησης);



Ανθυγιεινές συνήθειες
διατροφής και άσκησης



Υγιεινές συνήθειες
διατροφής και άσκησης



Κακές συνήθειες

Καλές συνήθειες

Γιατί οι συμπεριφορές μας έχουν **ΜΕΓΑΛΗ**
επίδραση στις **ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ** και στην **ΥΓΕΙΑ** μας!

Σχηματίζοντας Συνήθειες

**Πόσο χρειάζεται για να γίνει μία συμπεριφορά
νέα συνήθεια;**

10 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΣΥΝΗΘΕΙΑ

*Αυτό σημαίνει πως η συμπεριφορά χρειάζεται να επαναληφθεί κάθε
μέρα για **70 μέρες!***

Υγιείς συνήθειες

**Ποιες συμπεριφορές είναι
ΥΓΙΕΙΣ;**

Υγιείς συνήθειες κάθε μέρα!

Η κατανάλωση **φρούτων και λαχανικών!**

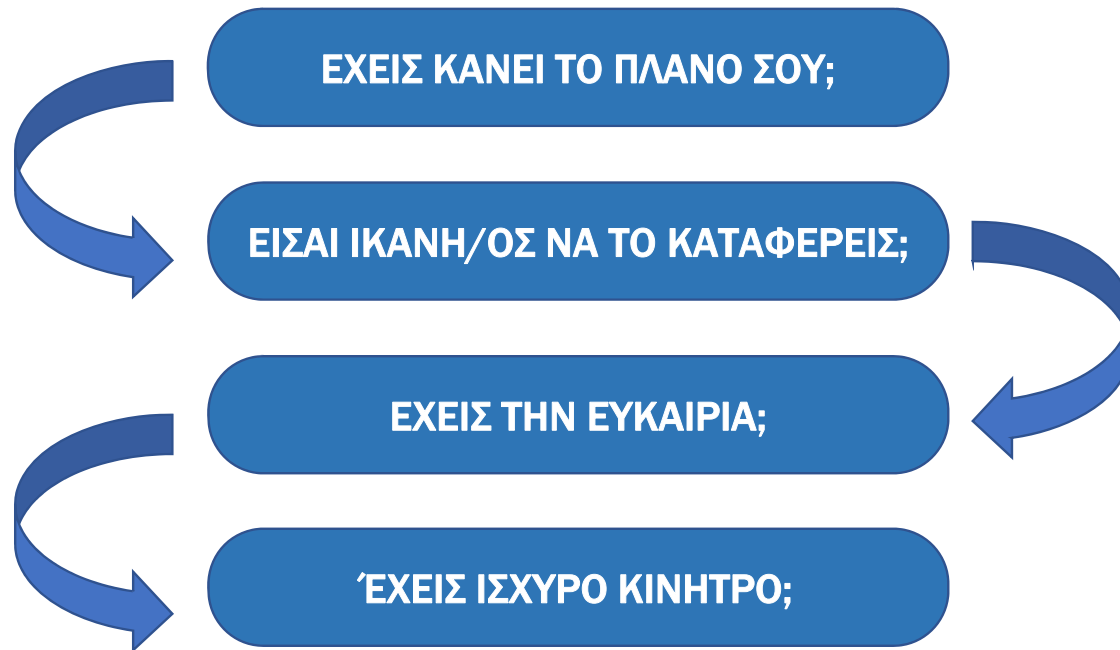


Τα αθλήματα και η καθημερινή σωματική εξάσκηση!

Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το σχολείο!

Διαμόρφωση Συνηθειών

Τι χρειάζεσαι για να δημιουργήσεις μία συνήθεια;



Τρώγοντας το ενδιαμέσο γεύμα-σνακ σου: Οργάνωσε το 1 και το 2

1. Το αγαπημένο σου φρούτο

ΚΑΙ

2. Την αγαπημένη σου λιχουδιά



ΕΧΕΙΣ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΣΟΥ;

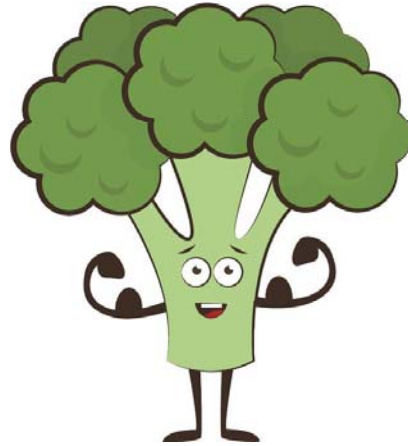
ΕΙΣΑΙ ΙΚΑΝΗ/ΟΣ ΝΑ ΤΟ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ;

ΕΧΕΙΣ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ;

ΈΧΕΙΣ ΙΣΧΥΡΟ ΚΙΝΗΤΡΟ;

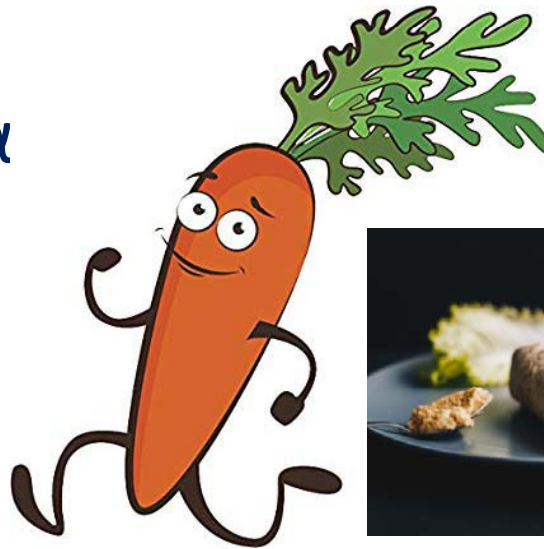


Τρώγοντας τα γεύματά σου: 1 και 2



2. Νόστιμο πιάτο!

1. Πολύχρωμη σαλάτα





Γιατί?

- Είναι ο *καλύτερος* και ο πιο *γρήγορος* τρόπος να είσαι *χαρούμενη-ος* και *ευτυχισμένη-ος*!

Υγιεινές συνήθειες καθημερινά!

Να τρώμε όλοι μαζί το γεύμα μας ως **οικογένεια!**



Να τρώω το **πρωινό μου!**

Να απολαμβάνω τις καθημερινές μου δραστηριότητες, το παιχνίδι και τα αθλήματα μου!



Κάθε μέρα!



Ανθυγιεινές συνήθειες

**Ποιές συνήθειες είναι
Ανθυγιεινές;**

Ανθυγιεινές συμπεριφορές (όσο πιο σπάνια γίνεται!)

Να τρώω **γλυκά** και να πίνω
αναψυκτικά με ζάχαρη



Να τρώω (προμαγειρεμένα)
παχυντικά φαγητά από φαστ
φουντ

Ανθυγιεινές συμπεριφορές (όσο πιο σπάνια γίνεται!)

Να περνώ πολύ χρόνο
βλέπωντας **τηλεόραση** ή
παίζοντας **ηλεκτρονικά**
παιχνίδια (video games)



Το κοιμάμαι αργά και να
μην μπορώ να σηκωθώ
νωρίς το πρωί



Γιατί?

- Είναι ο *καλύτερος* και ο πιο *γρήγορος* τρόπος να είσαι *χαρούμενη-ος* και *ευτυχισμένη-ος*!