



ΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΟΥ ΠΛΑΤΟ — για περισσότερο παιχνίδι!

Πόσο καρτέλι/η νιώθεις μετά το φαγητό σου;

Έκτι κερδίσει σημαίνει υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Όταν προσέχουμε τον καρτέλι μας, είναι καλύτερα 3 ή 4 να φορούμε σου!



Κόψε την τηλεόραση, στρώσε το τραπέζι, κάθισε ανασηκωμένος το γόνατο σου βάλτο σε 3, 2, 1...

Προσπάθησε να μην τρώς μόνος από την κουζίνα. Ανάγκη να είναι παρών/ή μαζί με κάποιον άλλο σε ηλικία.

Μόλις είναι διαθέσιμα για να είναι μικρό, γρήγορο, αλλά κι απλό μετρώμε! Σημειώσε τα πάντα στην απλή διαίτησή σου. Πλάτος 10 κιλών σε ηλικία 1,5 με 2 ετών.

Τα υποκατάστατα είναι προτιμότερα σε ηλικία που μπορείς να πιεις, αλλά να είναι πιο υγιή.

Εάν σου δίνεται να είναι γρήγορο μόνο τρώει την ηλικία που είναι στο σπίτι σου και είναι εύκολο να καταλάβει.

Καταίνε βελώνες ότι τα παιδιά που τρώνε μαζί με την οικογένειά τους στα τραπέζια, τείνουν να έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες.

Φροντίστε να περνάτε υποχρεωτικά τουλάχιστον 30 λεπτά κι αν νιώθετε κόπωση από το φαγητό να περνάτε 1-2 γυμναστικά στο να πάτε.

ΠΑΙΔΙΑ ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

Καίριος έλεγχος του διαβήτη σε 5 βήματα!

Τα σημάδια για να γρήγορα!

- 1. Απώλεια βάρους χωρίς λόγο
- 2. Απώλεια όρεξης
- 3. Απώλεια ύπνου
- 4. Απώλεια δύναμης
- 5. Απώλεια όρασης



Πώς θα μπορούσε το φαγητό να βοηθήσει σου;

Μην τρώς πολύ γρήγορα. Μην τρώς πολύ αργά. Μην τρώς πολύ λιγότερο. Μην τρώς πολύ περισσότερο. Μην τρώς πολύ λιγότερο. Μην τρώς πολύ περισσότερο.

Πώς γρήγορα είναι καλό για υγεία σου;

Μην τρώς πολύ γρήγορα. Μην τρώς πολύ αργά. Μην τρώς πολύ λιγότερο. Μην τρώς πολύ περισσότερο. Μην τρώς πολύ λιγότερο. Μην τρώς πολύ περισσότερο.



medNutrition.gr

Ισορροπημένη Διατροφή

- Πληρότητα
- Συχνά Γεύματα
- Συνθήκες Γεύματος
- Επαρκής Ευυδάτωση





Ασθενήματα

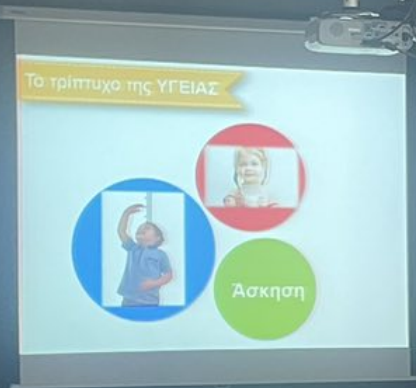
- Παύσηση
- Ερυθρά Γάργαρη
- Ευνοϊκός Γάργαρος
- Επίπονη Δυσφορία

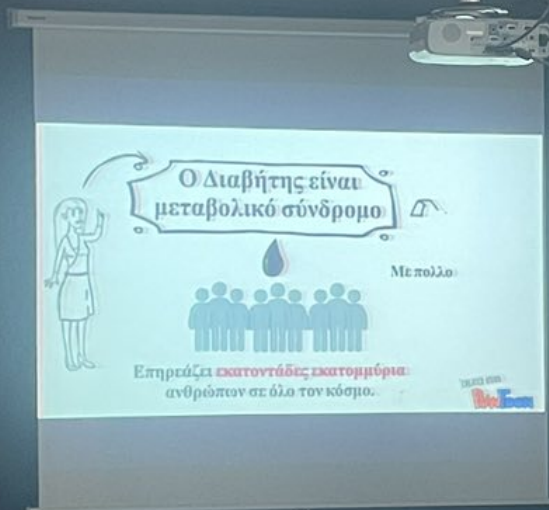


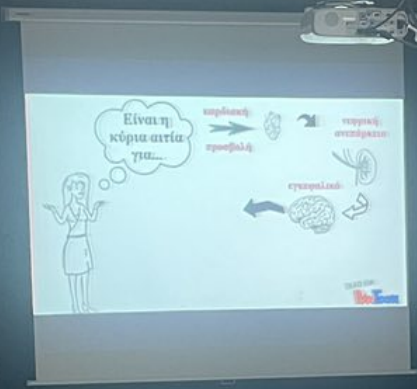

Μαζί μας τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα!

 Μαγειρεύουμε	 Τρώμε μαζί
 Αθλούμαστε	 Γινόμαστε παράδειγμα









ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ

Η παύση των συμπτωμάτων της νόσου...



Καλύτερος έλεγχος του διαβήτη σε 5 βήματα!

Το τετράπτυχο για μια υγιή ζωή



Αντομέτρηση
Οι μετρήσεις γλυκόζης πριν και μετά το γεύμα με έναν ακριβή και αξιόπιστο μετρητή σακχάρου αίματος αποτελούν σημείο αναφοράς, για να αποφασίσετε τη δόση ινσουλίνης και τη μερίδα σας.

Τακτικές διαγνωστικές εξετάσεις
Είναι σημαντικό να επαναλαμβάνετε τις εξετάσεις σας με τη συχνότητα που σας έχει υποδείξει ο γιατρός σας.

Τήρηση ημερολογίου καταγραφής τροφίμων και μετρήσεων
Μαθαίνετε τι γλυκαιμική απόκριση έχει κάθε τρόφιμο για εσάς.

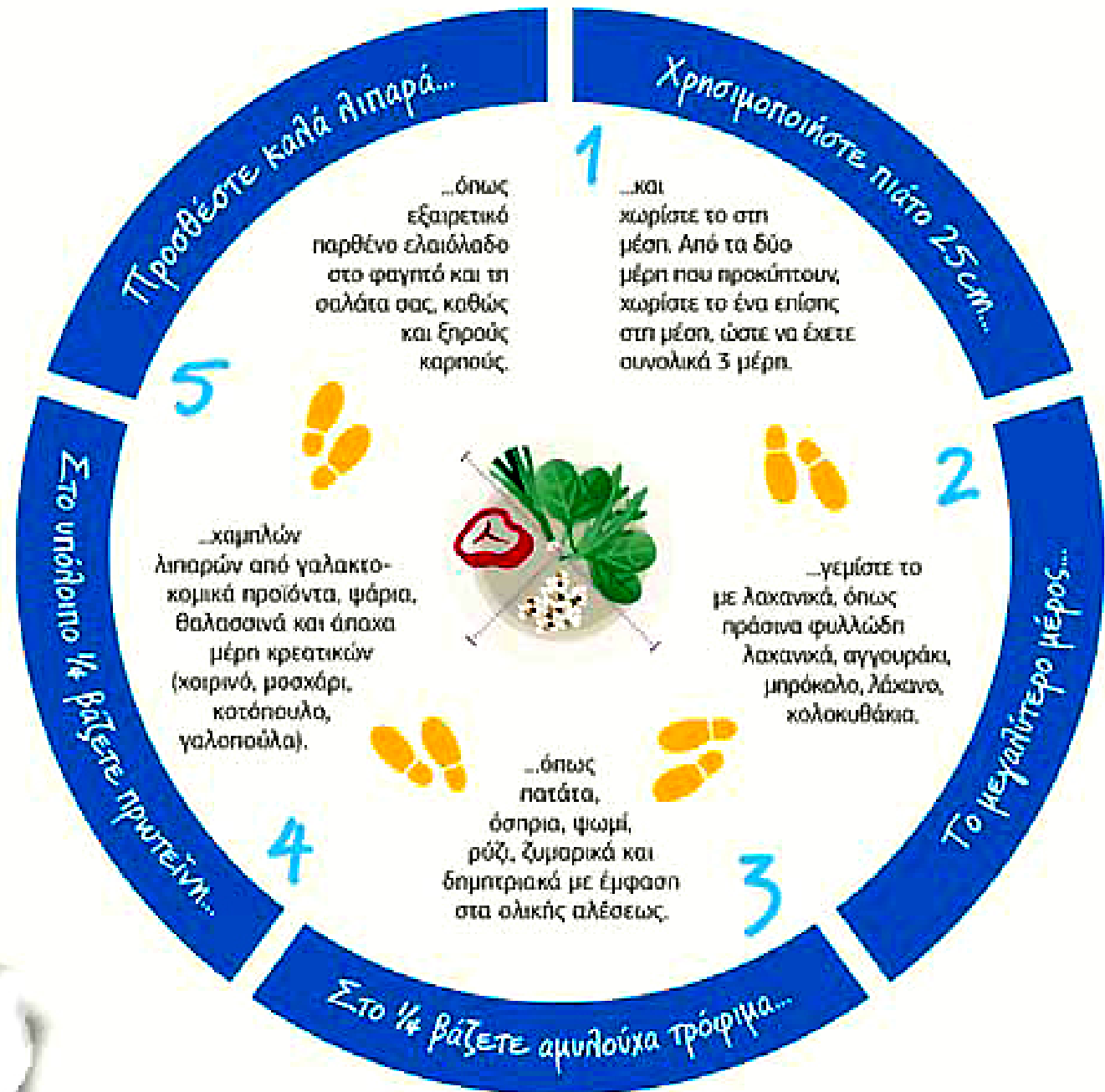
Γιατρικές συνεδρίες
Σημειώστε στο ημερολόγιό σας πότε είναι το επόμενο ραντεβού με το γιατρό σας και μην το αμελλώσετε!

Σύνθετοι και απλοί υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες αποτελούν το 45-55% της διατροφής ενός ατόμου με διαβήτη. Προσέχετε σύνθετους και αλκalis αλκalis υδατάνθρακες (ψαχνάρια, φρούτα, δημητριακά αλκalis, ρύζι μη αποφλοιωμένα, όσπρια, αρνάκι), αντί για απλούς (μέλι, ζάχαρη, γλυκά), καθώς οι απλοί ανεβάζουν πιο γρήγορα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Κατάλληλα σνακ

Με τα κατάλληλα σνακ σε ένα σταθερό ωράριο ρυθμίζετε καλύτερα το σάκχαρο και αποφύγετε την υπογλυκαιμία. Ένα καλό σνακ δεν περιέχει μόνο υδατάνθρακες (π.χ. φρούτα), αλλά συνοδεύεται και από καλά λιπαρά ή πρωτεΐνη. Επιλέξτε φρούτα με ξηρούς καρπούς ή κρεταίνια αλκalis με λίγο τυρί κάμελά σε λιπαρά.

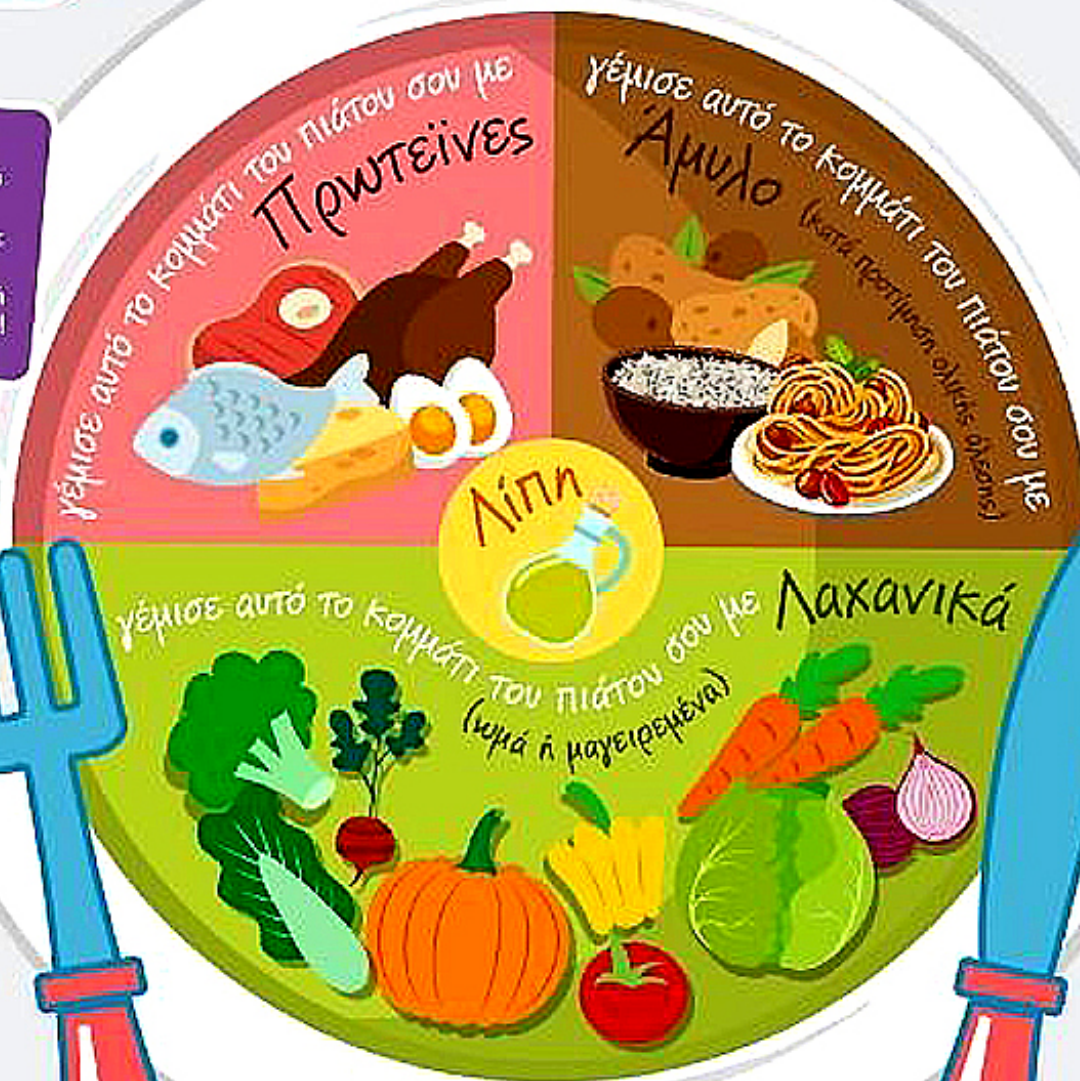


ΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΟΥ ΠΙΑΤΟ ... για περισσότερο παιχνίδι!

Κλείσε την τηλεόραση, στρίψε το τραπέζι, κάθισε αναπνευστικά ... το γέμισμα σου ξεκινά σε 3, 2, 1...

Πόσο καρτάτος/η νιώθεις μετά το φαγητό σου;

Έκτι χαρτάσει σημαίνει "μπορώ λίγο ακόμα". Οπότε προσπάθησε να σταματήσεις στην κλίμακα 5 ή 6 το φαγητό σου!



Προσπάθησε να μην τρως μέσα από την κατασάρδα. Ακόμα και όταν κοιμολογιάς βάλε τη «αβοθιά» σου σε πιάτο.

Κάνε μικρά διαλείμματα για να πίνεις μικρές ποσότητες νερό, απλό ή φυσικό μεταλλικό. Θαμάσου να πίνεις νερό καθόλη τη διάρκεια της ημέρας μέχρι να φτάσεις σχεδόν τα 1,5 με 2 λίτρα.

Το μικρότερο κουτάλι και πιρούνι θα σε βοηθήσουν να κάνεις πιο μικρές μπουκιές, όρα να τρως πιο αργά.

Εάν συνιθίζεις να τρως γρήγορα, μόσο πρώτα την μπουκιά που έχεις στο στόμα σου και έπειτα ετοίμασε την επόμενη.

Έρρινες δείχνουν ότι το παιδί που τρώνε μαζί με την οικογένειά τους στο τραπέζι, τείνουν να έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες.

Φρόντισε να περπατάς καθημερινά τουλάχιστον 30 λεπτά ή αν νιώθεις καρτάτος/η από το φαγητό να σφαιρείς 1-2 μπουκιές από το πιάτο.