

#### 04.01 Ισορροπημένη Διατροφή

Το μάθημα μιλάει για την ισορροπημένη διατροφή και τη σημασία της για την υγεία μας. Εξηγεί ότι ο άνθρωπος **χρειάζεται τροφή για ενέργεια και ανάπτυξη, καθώς και για να παραμένει υγιής**. Οι τροφές που καταναλώνουμε πρέπει να είναι ποικίλες, όπως γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια, κρέας και αυγά, ώστε να παίρνουμε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Τα κύρια θρεπτικά συστατικά είναι οι **υδατάνθρακες**, οι **πρωτεΐνες** και τα **λίπη**. Οι υδατάνθρακες μας δίνουν ενέργεια, οι πρωτεΐνες βοηθούν στη δημιουργία των μυών και των ιστών, ενώ τα λίπη βοηθούν στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Επίσης, χρειαζόμαστε **βιταμίνες**, **μέταλλα** και **ιχνοστοιχεία** για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας.

Τέλος, η **πυραμίδα διατροφής** μας καθοδηγεί για το τι πρέπει να τρώμε περισσότερο (όπως φρούτα και λαχανικά) και τι λιγότερο (όπως γλυκά και παχιά τρόφιμα), ώστε να έχουμε μια **ισορροπημένη διατροφή**.