

Τι πρέπει να έχει το πρωινό μας

Πρέπει να περιλαμβάνει:

- ✓ Φρούτα ή χυμό
- ✓ Γαλακτοκομικά
- ✓ Δημητριακά ολικής αλέσεως ή ξηρούς καρπούς



Μεσημεριανό γεύμα

- Να τρως σπιτικά φαγητά! (όσπρια, λαδερά, ψάρι κοτόπουλο, ζυμαρικά, κρέας) Είναι πιο υγιεινά από αυτά που παίρνουμε απ' έξω!
- Απόφυγε να τρως όρθιος και γρήγορα ή μπροστά στην τηλεόραση!
- Μην απορρίπτεις φαγητά.
- Φάε μια μέτρια μερίδα φαγητό.
- Μάσησε καλά την τροφή σου.
- Σταμάτησε όταν χορτάσεις.
- Μην τρως λιχουδιές αμέσως μετά
- Πλύνε τα δόντια σου μετά το φαγητό.



Μεσημεριανό γεύμα



Απόγευμα

- Φρούτα ή φρέσκους χυμούς.
- Γιαούρτι
- Μπάρες δημητριακών
- 2 μπισκότα δημητριακών
- 1 μικρό παστέλι
- 1 χούφτα ξηρούς καρπούς ή αποξηραμένα φρούτα.



Δείπνο

- Μικρή μερίδα από το μεσημεριανό γεύμα.
- Τοστ με 1 ποτήρι γάλα.
- Γάλα με δημητριακά.
- 1 κομμάτι πίτα.
- 1 γιαούρτι με μέλι.
- Σαλάτα με 1 αυγό βραστό και 1 φέτα ψωμί.



Είμαστε ότι τρώμε! Οπότε η υγείά μας ξεκινάει από εδώ...
Γιατί όμως τρώμε;

- για να σκεφτόμαστε
- για να είμαστε υγιείς
- για να μεγαλώσουμε
- για να κινούμαστε



Η μεσογειακή πυραμίδα



Δεν πιστεύω η δική σας πυραμίδα
να είναι έτσι:



Φυσική άσκηση και υγεία.

- Η σωματική άσκηση πρέπει να γίνει συνήθεια
- Η γυμναστική μας χαρίζει ένα υγιές σώμα
- Βελτώνει τις επιδόσεις σου στα μαθήματα
- Βελτώνει την στάση του σώματός σου
- Διατηρείς ένα σωστό σωματικό βάρος



Συμπέρασμα

- Αλλαγή συμπεριφοράς
- Σωστές διατροφικές συνήθειες
- Σωματική δραστηριότητα

