

健康孩子的饮食秘诀



Η δράση αυτή
υλοποιήθηκε στο
πλαίσιο του
προγράμματος του
Ευρωπαϊκού κέντρου
Wergeland "Σχολεία για
όλους - Συμπερίληψη
παιδιών προσφύγων"
στο οποίο συμμετείχε το
σχολείο μας 106ο
Δημοτικό Σχολείο
Αθηνών τη σχολική
χρονιά 2023-2024.



*This notebook
belongs to:
106ο Δημοτικό
Σχολείο Αθηνών
2023-2024*

Κινέζικα

*Αθηνά Πρωτόπαππα
Σχολική Νοσηλεύτρια*

健康的饮食除了对儿童的发育和健康具有重要作用外，还显著影响着学校的表现和进步。

事实上，我们作为成年人的饮食习惯是在童年时期形成的，因为这些习惯就是从那时开始形成的。

每天给孩子提供健康的营养是父母最重要的成就之一，这样孩子的健康就得到了保护，他现在和将来的身心发展都得到加强，甚至免受伤害。成人生活中的慢性疾病。

儿童采取均衡饮食和日常身体活动作为生活方式的必要条件是儿童、家长和老师的信息和教育。



给孩子们的建议

- 1.早起吃早餐让你更聪明更强壮!!!
2. 从家里带零食到学校。
- 3.避免经常吃零食和甜食——你会增加体重并损坏牙齿!
- 4、喝足够的水。
5. 比起软饮料，更喜欢天然果汁。
6. 吃家常饭菜。
7. 每天吃水果和蔬菜让你更强壮!
- 8.每天喝1-2杯牛奶和酸奶，强健牙齿和骨骼!
- 9.避免站着或在电视前吃饭。
- 10.每天必须吃：

早餐，
在学校很酷
午餐
下午茶点心
晚餐





给家长的建议

我们和孩子们必须吃早餐。

我们确保家里几乎总是有熟食。

每周我们都要煮所有的食物

(1次鸡肉、1次鱼、1次肉、1次面食、1-2次豆类、1-2次煮熟的蔬菜(例如豌豆)。

我们照顾孩子们的零食。

我们将每周外出就餐的次数限制为1-2次。

我们不会用糖果和零食奖励孩子。

我们正在用零食消除食品储藏室。

我们确保每天都有水果和蔬菜。

我们确保我们是正确的榜样

早餐创意



1. 1杯牛奶加蜂蜜、燕麦和核桃
2. 1杯牛奶，1片面包配芝麻酱和蜂蜜或果酱
3. 1杯牛奶和1片自制蛋糕
4. 1个自制八宝粥和1-2个水果
5. 吐司加奶酪和番茄以及1个水果或果汁。
6. 1杯新鲜天然果汁和1片面包
奶酪
7. 1杯鲜橙汁，1片面包加黄奶酪和1个鸡蛋
煮沸
8. 煎蛋卷加奶酪和蔬菜 and 1片面包
9. 燕麦奶油和1-2个水果，
10. 1 酸奶加各种切好的时令水果和蜂蜜
11. 奶昔，香蕉，蜂蜜 (+燕麦，核桃，可可)
12. 1个煮鸡蛋，1-2片奶酪面包和1个水果。

零食创意——休息

1. 黄奶酪和番茄吐司

2.1大块自制燕麦棒 (带干 水果)

3.1块自制馅饼

4.1 包子

5.1 粉彩

6. 煎蛋和蔬菜吐司

7. 吐司配煮鸡蛋
和奶酪

8. 芝麻酱和蜂蜜吐司

9.一些坚果

10. 水果

晚上的想法

1. 自制食物比午餐少一些

2.吐司加1杯牛奶

3. 牛奶加谷物

4.1 酸奶加蜂蜜

5.1份沙拉, 1个鸡蛋, 1片面包



The Food Pyramid

BE ACTIVE
Balance food
with fun
activities!



GRAINS
Make half your grains whole!

VEGETABLES
Eat different colors!

FRUITS
Focus on Fruits!

MILK
Your bones need calcium!

MEAT & BEANS
Go lean!



我吃得健康是为了变得
聪明和强壮