

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



1: Δεν ξεχνώ το πρωινό μου.



Είναι το "καύσιμο" για να ξεκινήσω τη μέρα μου με δύναμη και χαρά.

2: Τρώω σπιτικό φαγητό όσο πιο συχνά μπορώ.



Η μαμά και η γιαγιά βάζουν αγάπη και υλικά που ξέρω.

3: Τρώω κάθε μέρα φρούτα και λαχανικά:



Είναι γεμάτα βιταμίνες που μου δίνουν ενέργεια και κάνουν το σώμα μου δυνατό για να μην αρρωσταίνω.

4: Τρώω ένα ουράνιο τόξο.



Επιλέγω τρόφιμα από όλα τα χρώματα. Το κόκκινο μήλο, το πορτοκαλί καρότο, το πράσινο ακτινίδιο, ή το κίτρινο καλαμπόκι. Όσο πιο πολύχρωμο το πιάτο μου, τόσο πιο δυνατός γίνομαι.

5: Δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα.



Επιλέγω πιο συχνά φρούτα, λαχανικά, γάλα, γιαούρτι, δημητριακά ολικής, όσπρια και ψάρι. Αυτά μου δίνουν δύναμη και ενέργεια. Και πιο σπάνιο επιλέγω "λιχουδιές", που είναι νόστιμες αλλά δεν δίνουν στο σώμα μου βιταμίνες ή ενέργεια.

6: Τρώω με ηρεμία και απόλαυση.



Δεν βιάζομαι, μασάω καλά και απολαμβάνω κάθε μπουκιά.

7: Πίνω άφθονο νερό.



Το νερό με δροσίζει, με ξυπνάει και βοηθά το σώμα μου να δουλεύει σωστά.

8: Κινούμαι και παίζω κάθε μέρα.



Το σώμα μου θέλει να κινείται, έτσι δυναμώνουν τα κόκαλα, οι μύες και η καρδιά μου.

9: Κοιμάμαι αρκετά και ξεκουράζομαι καλά.



Όταν κοιμάμαι το σώμα μου μεγαλώνει, δυναμώνει και γεμίζει ενέργεια για την επόμενη ημέρα.

10: Αγαπώ το σώμα μου και το φροντίζω.



Τρώω σωστά, κοιμάμαι καλά, πίνω νερό, παίζω και χαμογελάω πολύ.



Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Παπαϊωάννου Μαρία