

Βάλτε τη Πεζοπορία στη ζωή σας

Η πεζοπορία είναι ένας πολύ καλός τρόπος να γυμνάσετε το σώμα, το μυαλό και την ψυχή σας.

Τα οφέλη πολλά...

- Μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση
- Καταπολεμά τον διαβήτη
- Μειώνει το βάρος καίγοντας θερμίδες
- Μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη
- Βελτιώνει τον ύπνο
- Βοηθά στο χτίσιμο γερών μυών και οστών
- Συμβάλλει στη μακροζωΐα
- Μειώνει το άγχος και το στρες
- Χαρίζει ευεξία και ζωντάνια
- Μας βοηθάει να εκτιμήσουμε το περιβάλλον

Οι μαθητές των Ε΄&ΣΤ΄ τάξεων
του Δημοτικού Σχολείου Δάφνης

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Ε΄ & ΣΤ΄ ΤΑΞΗΣ

- Ένα κομμάτι σπιτική πίτα (τυρόπιτα, σπανακόπιτα) ή μικρότερα σπιτικά πιτάκια.
- Σπιτική μπάρα δημητριακών με βρόμη, ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα.
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης με ένα κομμάτι τυρί
- Σπιτικό Κέικ με φρούτα
- Σταφιδόψωμο
- Αλμυρό κέικ με λαχανικά και τυρί
- Αραβική πίτα με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά
- Σπιτικά μπισκοτάκια βρόμης
- Τοστ ολικής άλεσης με τυρί και γαλοπούλα ή αυγό βραστό
- Σαντουιτσάκια ολικής άλεσης με ταχίνι και μέλι
- Σαντουιτσάκια ολικής άλεσης με λίγο βούτυρο και μαρμελάδα
- Ξηροί καρποί με αποξηραμένα φρούτα
- Παστέλι
- Φρούτο ολόκληρο (π.χ. μπανάνα)
- Κομμένα λαχανικά (καροτάκια, αγγουράκια) με λίγο τυρί
- Κριτσίνια ή κράκερ ολικής άλεσης με τυρί ή αβγό βραστό