

Ας μιλήσουμε για τη διατροφή.....



Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



Η πυραμίδα μας δείχνει τι πρέπει να τρώμε λιγότερο και τι περισσότερο.

Συγκεκριμένα :

- Θα πρέπει να πίνουμε πολύ νερό καθημερινά (τα 2/3 του ανθρώπινου οργανισμού αποτελείται από νερό).
- Θα πρέπει να τρώμε καθημερινά τροφές όπως (λαχανικά και φρούτα).
- Θα πρέπει να τρώμε εβδομαδιαία τροφές όπως (ψαρί ,όσπρια και πουλερικά).
- Θα πρέπει να τρώμε δυο φορές τον μήνα κόκκινο κρέας.
- Η σωστή διατροφή θα πρέπει να συνδυάζεται με γυμναστική.

«ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ ΜΕΝΩ ΥΓΙΗΣ»

ΤΡΩΩ ΠΑΝΤΑ ΥΓΙΕΙΝΑ



ΤΡΩΩ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ



ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΠΙΝΩ ΦΥΣΙΚΟ ΧΥΜΟ



ΤΡΩΩ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΔΕΙΠΝΟ



ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ



ΠΑΡΑΓΓΕΛΝΩ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ

Δεν πρέπει να ξεχνάμε **το πρωινό** είναι ένα από τα σημαντικότερα γεύματα, με το πρωινό έχουμε ενέργεια για όλη την ημέρα!

ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ, ΣΗΜΑΙΝΕΙ ...



ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΝΑ ΠΑΡΩ ΩΣ ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ



ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΝΑ ΤΡΩΩ, ΟΤΑΝ ΒΛΕΠΩ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ



ΔΕΝ ΤΡΩΩ ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΑΛΜΥΡΑ ΕΝΑΛΛΑΞ



ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΩ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΥΜΑ



ΔΕΝ ΕΥΠΝΩ ΤΗ ΝΥΧΤΑ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ

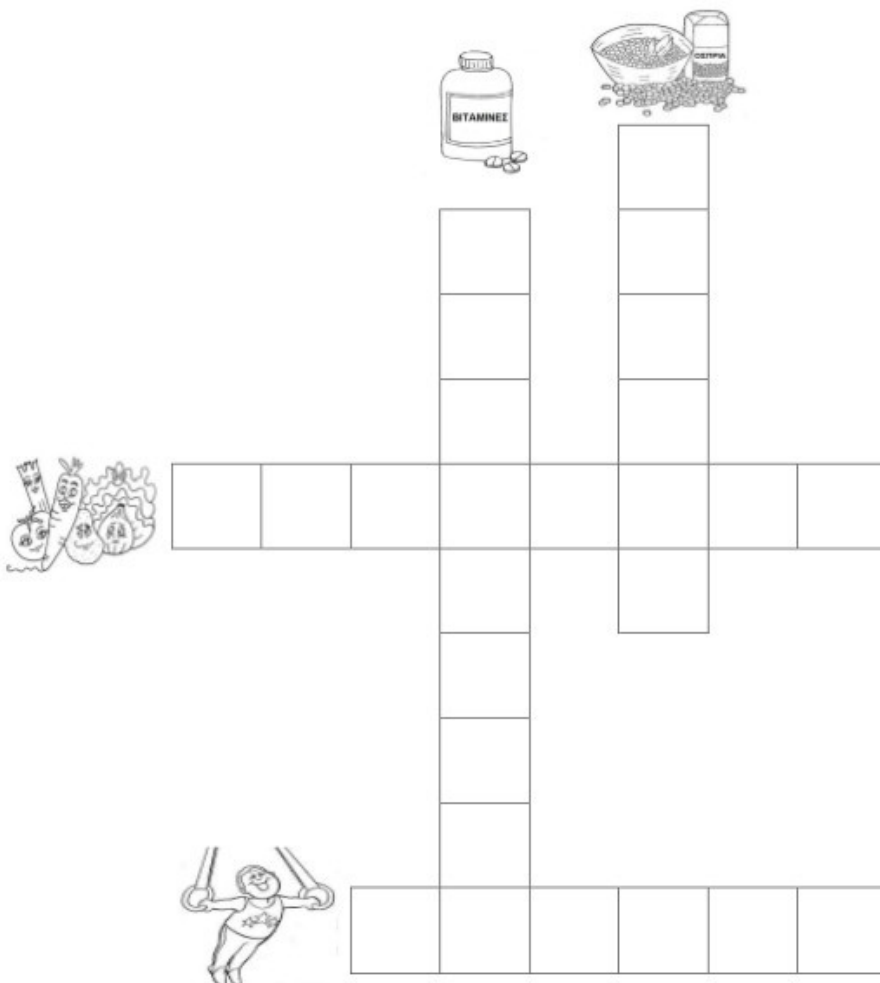


ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΝΑ ΤΡΩΩ, ΟΤΑΝ ΠΑΙΖΩ

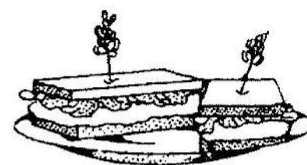
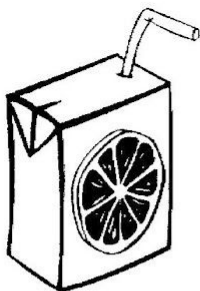
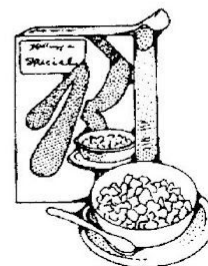
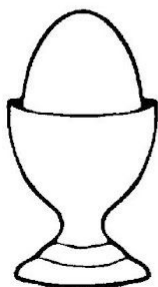
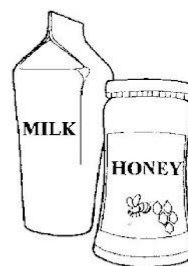
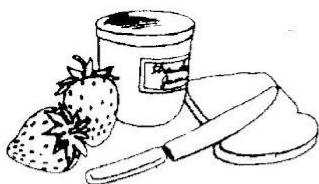
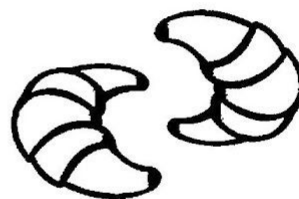
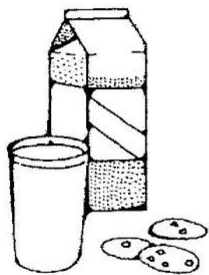
Τα γλυκά όσο νόστιμα και αν είναι δεν μας κάνουν κάλο **ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΑ ΤΡΩΜΕ 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ**, δεν ξεχνάμε ότι τα γλυκά δημιουργούν στα δόντια μας την κύρια **ΤΕΡΗΔΟΝΑ!!!**

Ασκήσεις για τη διατροφή

Σταυρόλεξο



Τι σου αρέσει να τρως το πρωί; Χρωμάτισε τις εικόνες των τροφίμων που θα ήθελες να έχεις για το πρωινό σου γεύμα.



Τραγούδι για τη διατροφή:

<https://safeyoutube.net/w/T42E>