

ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΣΩΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ



Το πρωινό των παιδιών

- 1 φλιτζάνι γάλα 1,5 % με 40 gr δημητριακά ολικής άλεσης, 1 φρούτο
- 1 γιαούρτι 1,5 %, 2 φρυγανιές σικάλεως με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα, 1 φρούτο
- 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 1 τoστ
- 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 2 φρυγανιές σικάλεως, 30 gr τυρί, 1 φρούτο



ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ



Κολατσιό για το σχολείο



- 1 τοστ, 1 φρούτο
- 1 κουλούρι
Θεσσαλονίκης, 1
φρούτο
- 1 γιαούρτι με φρούτα, 1
ποτήρι χυμό
- 1 σπιτική τυρόπιτα ή
σπανακόπιτα, 1 φρούτο
- 1 κομμάτι σπιτικού κέικ,
1 φρούτο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- ❖ Τρώμε σπιτικό φαγητό.
- ❖ Το φαγητό πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων.
- ❖ Μην ξεχνάς να πίνεις πολύ νερό.



ΒΡΑΔΥΝΟ

- ✓ Το βραδινό να είναι ελαφρύ.
- ✓ Πρέπει να περιλαμβάνει φρούτα , λαχανικά και γαλακτοκομικά.
- ✓ Μη ξεχνάς το γάλα σου.



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

○ Στα γαλακτοκομικά περιλαμβάνονται το γάλα , το τυρί , το γιαούρτι κλπ.

Τα γαλακτοκομικά :

- Συντελούν στην άμυνα του οργανισμού.
- Είναι πηγή ενέργειας.
- Ενισχύουν την μυϊκή ανάπτυξη.
- Ενισχύουν την υγεία των οστών , των δοντιών και του δέρματος.



ΦΡΟΥΤΑ

ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ



πορτοκάλι



λεμόνι



μανταρίνι



ακτινίδιο



μήλο



ρόδι

ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ



ροδάκινο



καρπούζι



πεπόνι



νεκταρίνι



σύκο



δαμάσκηνο

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Λαχανικά του χειμώνα



κουνουπίδι



μπρόκολο



λάχανο



μαρούλι



καρότο



πράσο

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ



αγγούρι



ντομάτα



πιπεριά



μελιτζάνα



κολοκυθάκι



φασολάκια

- Τα φρούτα και τα λαχανικά κάνουν καλό στον οργανισμό αφού περιέχουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.
- Ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού.
- Κάνουν καλό στο δέρμα.



ГЛУКА



Αποφεύγουμε τα γλυκά γιατί:

- Βλάπτουν την υγεία.
- Χαλάνε τα δόντια.
- Παχαίνουν.



ΓΡΗΓΟΡΟ ΦΑΓΗΤΟ



Fast Food : The Enemy

Αποφεύγουμε το γρήγορο φαγητό γιατί:

- Βλάπτει την υγεία.
- Παχαίνει.
- Η μεγάλη κατανάλωση οδηγεί σε προβλήματα υγείας.

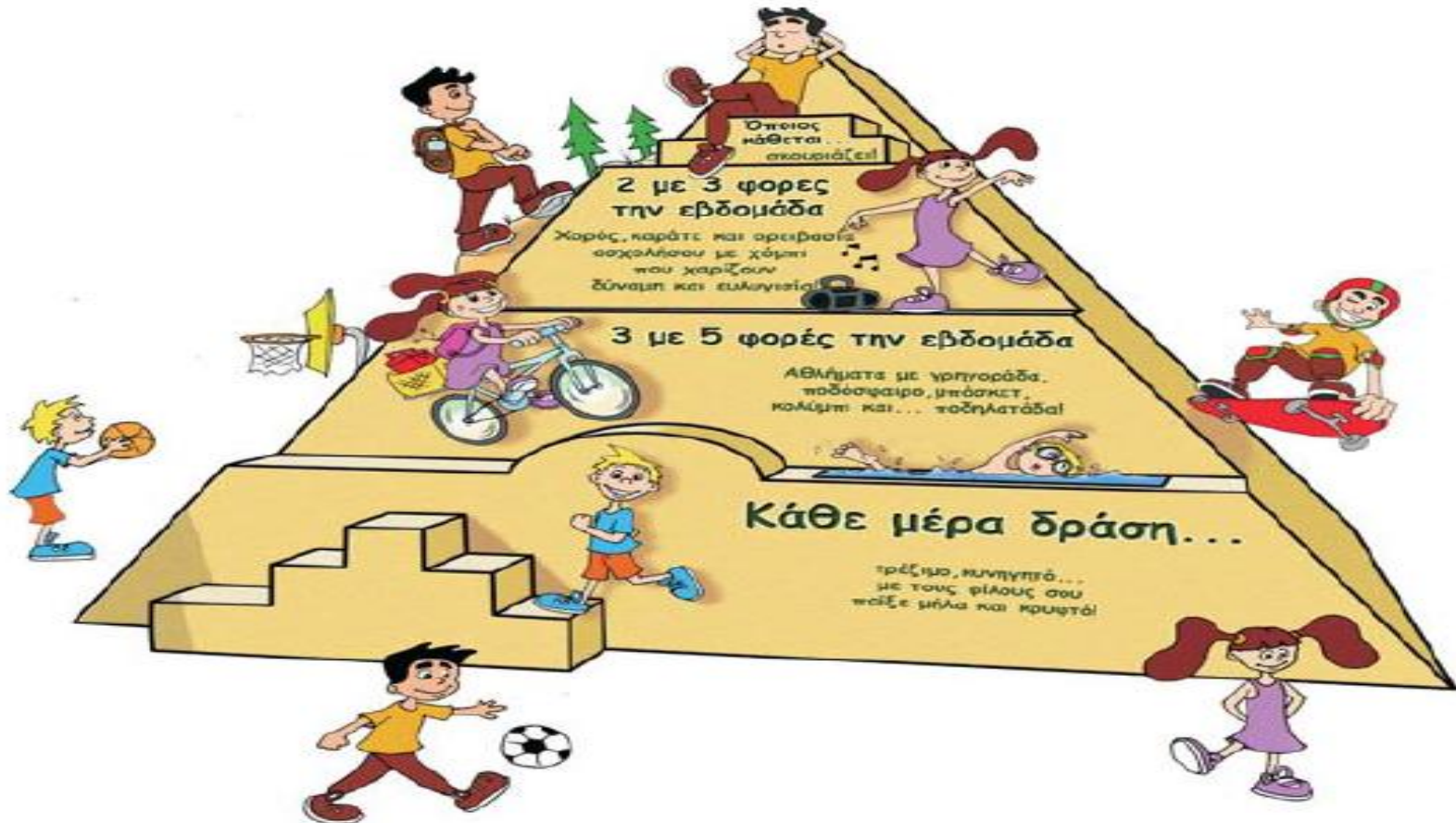


Junk Food V's Healthy Food



ΑΣΚΗΣΗ

- Η άσκηση μαζί με μια ισορροπημένη διατροφή συμβάλλουν στην διατήρηση της υγείας.





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ
ΠΟΛΥ!