

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ και ΚΑΛΗ ΥΓΙΕΙΑ



NO



1. Αποφεύγω να αγοράζω ή να παραγγέλνω συχνά έτοιμα φαγητά από έξω (fast food, pizza, σουβλάκι, κλπ).
2. Δεν τρώω συχνά έτοιμες λιχουδιές (μπισκοτάκια, γαριδάκια, πατατάκια, κλπ) γιατί αυτά θα μου προσθέσουν βάρος αλλά ο οργανισμός μου δεν θα πάρει θρεπτικές ουσίες.
3. Προτιμώ να πίνω φυσικούς χυμούς και αποφεύγω τα αναψυκτικά.
4. Τρώω καθημερινά φρούτα για να παίρνω βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.
5. Αποφεύγω τα γλυκά γιατί η πολύ ζάχαρη χαλάει τα δόντια μου.
6. Τρώω ψάρια γιατί το λίπος των ψαριών, δηλαδή το ιχθυέλαιο, με βοηθάει να σκέφτομαι και να είμαι καλός στα μαθήματα.
7. Το φαγητό θέλει ηρεμία για αυτό δεν τρώω ποτέ όταν είμαι ανήσυχη και εκνευρισμένη και δεν τρώω ποτέ τα κύρια γεύματά μου στα γρήγορα .
8. Αποφεύγω να τρώω μπροστά στην τηλεόραση γιατί χωρίς να το καταλάβω καταπίνω μεγάλες μπουκιές και πολλές φορές περισσότερο από ότι πρέπει.
9. Πίνω πολύ νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας-τουλάχιστον 8 ποτήρια.
10. Γνωρίζω ότι ο κάθε οργανισμός πρέπει να έχει το δικό του σταθερό βάρος για αυτό προσέχω και παρακολουθώ το βάρος μου.

11. Δεν αφιερώνω τον ελεύθερό μου χρόνο στον υπολογιστή ή στην τηλεόραση αλλά προσπαθώ να ασκηθώ με τρέξιμο, κολύμπι, ποδηλασία, χορό, τένις κλπ.

12. Προσπαθώ να έχω καλή φυσική κατάσταση γιατί μαζί με σωστή διατροφή θα είμαι πάντα υγιής.

13. Τρώω κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά, τυρί, γιαούρτι, γάλα, όσπρια για να πάρω τις απαραίτητες πρωτεΐνες που χρειάζεται το σώμα μου και να αναπτυχθεί σωστά.

14. Χρησιμοποιώ ελαιόλαδο κυρίως ωμό στις σαλάτες, στο φαγητό, στο ψωμί γιατί βοηθάει στην καλή λειτουργία του οργανισμού μου.

15. Τρώω καλό πρωινό για να μην νιώθω στο σχολείο κουρασμένη και δεν μπορώ να αποδώσω στα μαθήματα μου.



«FOOD FOR THOUGHT» = «ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ»

ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ

9^ο Δημοτικό Σχολείο Χαϊδαρίου