

* ΠΡΩΙΝΟ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ



Μαρία Ανδρέου – Ελεάνα Μελιιώτη

Για να έχουμε ένα υγιεινό πρόγευμα, το πρόγευμα μας θα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από τις πιο κάτω πέντε ομάδες:

Γάλα και Γαλακτοκομικά

Φρούτα – Λαχανικά

Δημητριακά – Κρέας

Το υγιεινό πρόγευμα

Δεν φεύγω από το σπίτι μου χωρίς αυτό!



Το υγιεινό πρόγευμα κάνει καλό στην υγεία μας.

Τα φρούτα περιέχουν φυτικές ίνες και βιταμίνες Α&Γ.

Τα δημητριακά περιέχουν φυτικές ίνες και υδατάνθρακες.

Τα λαχανικά περιέχουν φυτικές ίνες και βιταμίνες Α & Γ.
Το κρέας περιέχει βιταμίνες Β & Α.
Επίσης το γάλα περιέχει ασβέστιο και βιταμίνες.

Αλεξάνδρα Αντωνίου – Αντρέας Χρίστου

Ο πρωινός μου θησαυρός

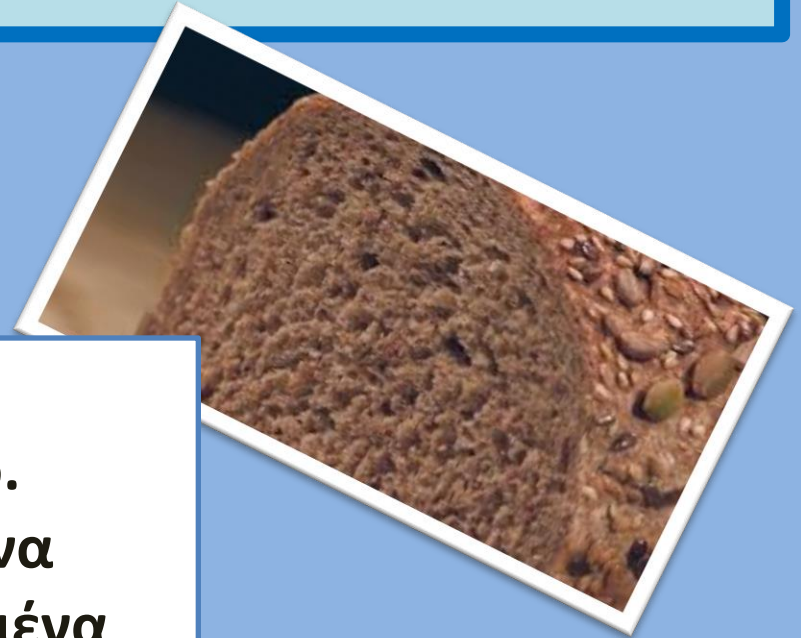


Αν πας στον γιατρό και σε ρωτήσει τι τρως σκέψου καλά τι θα του πεις. Αν ήμουν στη θέση σου θα ήμουν νικητής και με το υγιεινό πρόγευμα θα ήμουν πάντα υγιής.

Παρά να φας πίτσα κανονική καλύτερα να φας πίτσα φρούτο-υγιεινή

Γαλάτεια Χρυσάνθου – Ανδριάνα Γεωργίου

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΜΟΥ ΠΡΟΓΕΥΜΑ



Το πρωινό
Δεν το χάνω εγώ.
Είναι καλό για μένα
Δεν τα έχω μπερδεμένα



Κωνσταντίνος Νικολάου – Ιάσοντας Νίκου

Το μυστικό της υγείας μου το πρωινό

Το πρόγευμα το υγιεινό

Το τρώμε λαχταριστό

Και το στόμα χαμογελαστό

Φρούτα και δημητριακά,
αυγά και λαχανικά
μαζί με τα γαλακτοκομικά είναι ένα
υγιεινό πρόγευμα.

Ιωάννα Κωνσταντίνου – Νικολέττα Αβερκίου

ΜΙΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ



Το υγιεινό πρωινό
είναι ο καλός
οδηγός της ημέρας
μας!



Το ανθυγιεινό
πρωινό ή η
κατάργηση του δε
βοηθά το μυαλό και
δε δίνει ενέργεια!



Κατερίνα Μηνά – Αλίνα Γκαλίτς

ΤΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ



ΤΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΕΙΝΑΙ
ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ
ΑΥΤΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ
ΤΡΩΜΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ!

Το πρόγευμα είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, τόσο για το παιδί, όσο και για τον ενήλικα, και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αποφεύγεται. Είναι το γεύμα που διακόπτει τη νηστεία των 10-12 περίπου ωρών που μεσολαμβάνουν από το βράδυ. Το λέει εξάλλου και το όνομα του: είναι το φαγητό προ του γεύματος.

Πρόδρομος Χρυσστόμου – Πέτρος Μαυρή

ΤΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΔΕΝ
ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΩ

Χωρίς πρόγευμα δεν μπορούμε
να τρέξουμε

Χωρίς πρόγευμα νιώθουμε
κουρασμένοι στο σχολείο.



Χρήστος Ιωάννου - Μενέλαος Κρητικός - Γιώργος Γεωργίου

Το Υγιεινό Πρόγευμα

Διατηρώνει την ενέργειά σου
Χρησιμοποιώντας υγιεινά υλικά
Προστατεύει την υγεία σου



Για να έχουμε ένα υγιεινό και ισορροπημένο πρόγευμα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από τις εξής ομάδες: δημητριακά γάλα και γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά, αυγά και κρέας.

Μάριος Μενελάου – Παύλος Σωφρονίου