

**ΕΝΑ ΜΗΛΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΟΝ ΚΑΝΕΙ ΠΕΡΑ**



- ✚ Η Μεσογειακή διατροφή θεωρείται από τις πιο υγιεινές στον πλανήτη.
- ✚ Πρέπει να την τηρούμε για να διατηρείται ο οργανισμός μας σε καλή φόρμα.

ΤΡΩΩ ΣΩΣΤΑ – ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ

**ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ!!!**

Χρυσοβαλάντης Κωνσταντίνου
Ε΄ Τάξη
2015-2016



Τρώω υγιεινά για να ζω καλά!



Φρούτα και λαχανικά
=
μεγάλη απόλαυση!

Ελένη Γεωργίου
Μαρία Αλεξάνδρου
Ε' Τάξη
2015-2016

Πρέπει να τρώμε πολλά
φρούτα για να είμαστε
δυνατοί!

Οι υδατάνθρακες είναι οι
ουσίες που βρίσκονται σε
τροφές όπως το ψωμί, τα
φρούτα και τα ζυμαρικά. Ο
οργανισμός μας χρησιμοποιεί
αυτές τις ουσίες για να
αντλήσει εύκολα και γρήγορα
ενέργεια.



Ένα φρούτο την ημέρα το
γιατρό τον κάνει πέρα!!



Τα μέταλλα, όπως και οι
βιταμίνες, είναι ουσίες που
παίρνουμε από τις τροφές
και τις οποίες χρειάζεται ο
οργανισμός για να
λειτουργήσει και να
αναπτυχθεί. Παίζουν
σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση
της λειτουργίας του
οργανισμού.



Τα λαχανικά για τα παιδιά
είναι τόσο υγιεινά!!

Έμμε Αριστείδου
Έλλη Χρυσοστόμου
Ε' Τάξη
2015 - 2016

Φρούτα και λαχανικά
πόση μεγάλη νοστιμιά!



Έμμε Αριστείδου
Έλλη Χρυσοστόμου
Ε' Τάξη
2015 - 2016

Φρούτα και λαχανικά μέσα στην
κοιλιά και μακριά τα γλυκά!

Οι υδατάνθρακες, τα λίπη, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα είναι τα βασικά θρεπτικά συστατικά που χρησιμοποιεί ο οργανισμός μας για να αναπτυχθεί και να συντηρηθεί. Καταναλώνοντας τις σωστές ποσότητες από κάθε θρεπτικό συστατικό, βοηθάμε τον οργανισμό μας να αποδώσει καλύτερα και αναπτυχθεί σωστά.



Τρέξτε κοντά ή μακριά,
πάρτε φρούτα και
λαχανικά,
πριν να είναι πια αργά!

Να τρως κανονικά για να τρέφεις
φυσιολογικά και για να έχεις μια
κανονική ζωή!



Πρέπει να τρως
σωστά για να έχεις
ενέργεια και
ζωντάνια!

Τρως σωστά = Τρως υγιεινά

Πρέπει να τρως το πρόγευμα σου για να
έχεις ενέργεια για όλη τη μέρα!



Αντρέας Μελινιώτης
Ε' Τάξη
2015-2016

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΤΟ ΠΑΝ ΣΤΗ ΖΩΗ



Η Μεσογειακή διατροφή
ωφελεί τόσο στην πρόληψη
όσο και στη θεραπεία
πολύπλοκων ασθενειών, όπως
οι καρδιαγγειακές παθήσεις
με τα άφθονα θρεπτικά της
συστατικά, τη σωστή
αναλογία γευμάτων και το
άφθονο ελαιόλαδο.

ΤΕΛΕΙΑ ΖΩΗ ΜΕ ΥΓΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΤΡΩΣ ΥΓΕΙΝΑ, ΖΕΙΣ ΣΩΣΤΑ

Μιχαέλλα Αντρέου
Ε΄ Τάξη
2015-2016



Να τρώτε πάντα υγιεινό φαγητό για να είσαστε υγιής.



➤ Η καλή διατροφή μας δίνει ενέργεια.



Το πρωί να τρώτε τوست ή δημητριακά.

Romano Age – Στέλιος Ιωάννου
Ε΄ Τάξη
2015 – 2016

Να τρώτε φρούτα και λαχανικά για να έχετε γερή καρδιά!!!