

# Τρώω σωστά για να ζω υγιεινά!



Τρώω φρούτα και λαχανικά  
για να είμαι πάντα καλά!

Τα φρούτα και τα λαχανικά  
είναι πολύ υγιεινά!

Ξεχνώ τα γλυκά και τρώω  
υγιεινά!

**Τρώω σωστά για να ζω υγιεινά !**



**Τρώω το πρωινό μου κάθε πρωί  
για να αντέχω στο σχολείο !**

**Όταν τρώω υγιεινά θα ξεχάσω τα  
γλυκά !**

Δήμητρα Ροτσίδου  
Στ'  
2015-2016

- Το υγιεινό πρόγευμα μας βοηθά να τρώμε υγιεινά!
- Έχουμε γερό σώμα!

- Μας βοηθά να αντέχουμε για πολύ ώρα στο σχολείο!





Με το υγιεινό πρόγευμα  
έχουμε υγιεινή ζωή χωρίς να  
ανησυχούμε για την υγεία  
μας.

Το πρωινό πρέπει να το  
παίρνουμε γιατί μας δίνει  
ενέργεια, βιταμίνες και  
περισσότερη διάθεση.

Τα φρούτα και τα λαχανικά  
είναι πολύ καλά, θρεπτικά και  
υγιεινά.

Έλενα Θρασυβούλου  
Στ' Τάξη  
2015-2016

Καλά είναι τα φρούτα και τα λαχανικά  
και όχι τα γλυκά!!!

Τα φρούτα πριν τα φάτε πρέπει  
να τα πλύνετε καλά!



Τα φρούτα και τα  
λαχανικά έχουν πολλές  
βιταμίνες και σου δίνουν  
ενέργεια για να τρέχεις και  
να παίζεις.  
Πρέπει να τρώτε 1 με 2  
φρούτα την ημέρα.

Τρώτε φρούτα και λαχανικά για να  
είστε υγιή παιδιά!!!



Ζήτω τα φρούτα και τα λαχανικά που  
μας δίνουν τόσα καλά!!!

Έλενα Θρασυβούλου  
Στ' Τάξη  
2015-2016

Να τρώτε 1 – 2 σαλάτες την  
ημέρα!



Νικολάι Τυχόνοφ  
Στ' Τάξη  
2015-2016

Για να έχουμε ένα σωστό και υγιεινό πρωινό στο πιάτο μας πρέπει να έχουμε:

- ✓ Λαχανικά
- ✓ Λίγα φρούτα
- ✓ Δημητριακά
- ✓ Γάλα

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ  
ΔΙΝΕΙ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

ΕΝΑ ΦΡΟΥΤΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ  
ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΝ ΚΑΝΕΙ ΠΕΡΑ

ΤΡΩΩ ΣΩΣΤΑ ΖΩ ΥΓΙΕΙΝΑ

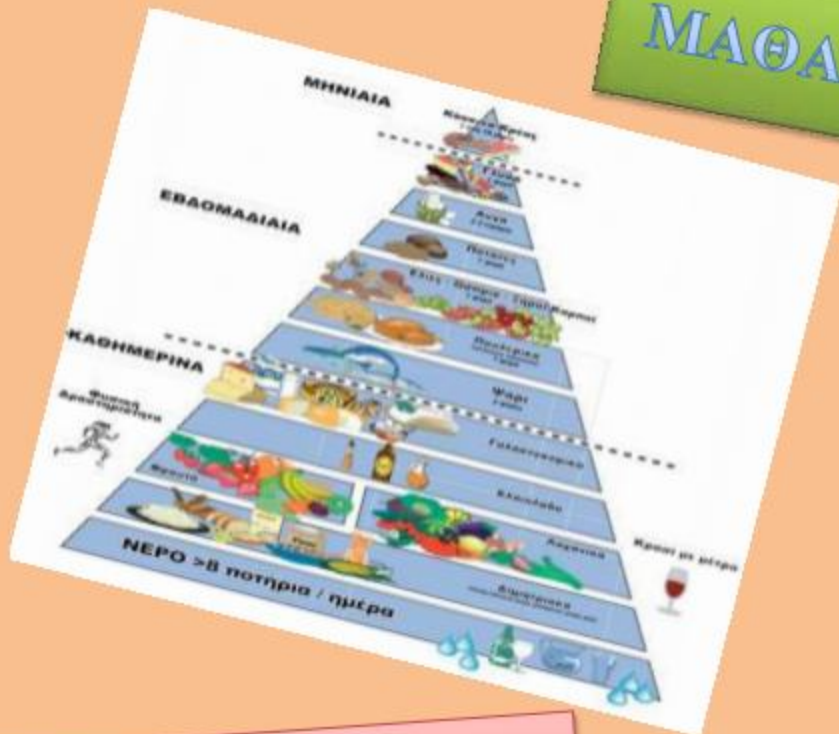


ΕΝΑ ΜΗΛΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΝ  
ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΝ ΚΑΝΕΙ ΠΕΡΑ



ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ

Παναγιώτης Κουντουρίδης  
Στ' Τάξη  
2015-2016



Υγιεινό Πρόγευμα  
=  
Καλύτερη Ζωή

Η μεσογειακή διατροφή  
χαρακτηρίζεται από χαμηλή  
κατανάλωση λίπους από υψηλή  
κατανάλωση υδατανθράκων  
που βρίσκονται στα σιτηρά και  
τα προϊόντα τους (Δημητριακά,  
ψωμί, ρύζι και μακαρόνια).



# Τρώω σωστά για να ζω υγιεινά!

Τα φρούτα και τα  
λαχανικά μας δίνουν  
πολλές βιταμίνες



Ραφαέλα Αντωνίου Στ' τάξη  
2015-2016



Κάθε μέρα να κάνετε  
γυμναστική. Κάνει καλό  
στον οργανισμό σας!



Ζω υγιεινά - τρώω σωστά!

Νηστικό αρκούδι δε χορεύει!

Ένα μήλο την ημέρα  
το γιατρό τον κάνει πέρα.



- ✓ Όταν το πρωί τρώμε φαγητό έχουμε πιο πολλή ενέργεια.
- ✓ Καλύτερα να τρώμε το μεσημέρι φαγητό και την νύχτα να τρώμε κάτι πιο ελαφρύ.
- ✓ Το πρωί πριν πηγαίνεις στο σχολείο καλύτερα να τρως κάτι για να έχεις όρεξη.



Ραφαέλλα Αντωνίου  
Στ' τάξη  
2015-2016



Όταν τρώω υγιεινά έχω ζωντάνια και χαρά!



**ΤΡΩΣ ΣΩΣΤΑ - ΤΡΩΣ ΥΓΙΕΙΝΑ**

Νηστικό αρκούδι δεν χορεύει!



**Οφέλη που προσφέρει η υγιεινή διατροφή:**

- Καλύτερη διάθεση!
- Καλύτερος ύπνος!
- Καλύτερες επιδόσεις σε αθλήματα!

Σέργιος Μιχαήλ  
Στ' Τάξη  
2015-2016



**Τρώτε πάντα το φαγητό σας και σκεφτείτε  
τους φτωχούς που δεν έχουν να φάνε!**

**Τρώω υγιεινά  
ζω σωστά!**

**ΘΕΛΕΤΕ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ;  
ΤΡΩΤΕ ΣΩΣΤΑ!**



**Κατανάλωση φρούτων και  
λαχανικών (εποχής),  
δημητριακών (κατά προτίμηση  
ολικής άλεσης), γαλακτοκομικών  
προϊόντων, περιορισμένη χρήση  
κόκκινου κρέατος.**

Χριστόφορος Σταύρου  
Στ' Τάξη  
2015-2016