

## ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ:ΜΗΝΑ ΣΜΑΡΩ

ΤΑΞΗ : Β ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ



Η σωστή διατροφή είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξη και από πολύ νωρίς πρέπει να γνωρίζουμε τι εννοούμε όταν λέμε υγιεινό τρόπο διατροφής, και να ακολουθούμε κάποιες χρήσιμες συμβουλές όπως:



- 1). Να τρώτε ένα καλό πρωινό.
- 2). Να καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων.



- 3). Να τρώτε φρούτα και λαχανικά καθημερινά.
- 4). Να τρώτε μία φορά τουλάχιστον όσπρια την εβδομάδα.
- 5). Να μην ξεχνάτε να τρώτε ψάρι μία φορά την εβδομάδα.

6). Να τρώτε κρέας με μέτρο την εβδομάδα.

7). Να μην ξεχνάτε τα μικρά γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας.

8). Να πίνετε νερό.

9). Να αποφεύγετε τα πολλά γλυκά.

10). Να περιποιείται να δόντια σας καθημερινά.

11.) Σημαντικό !!! Να μην ξεχνάτε τη **φυσική δραστηριότητα** – άσκηση αυτές τις μέρες στο σπίτι ή στην αυλή του σπιτιού (αν υπάρχει) ή περπάτημα μαζί με τους γονείς σας.

**ΚΑΙ ΜΗ ΞΕΧΝΑΤΕ ΜΕ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΣΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ!!!!**



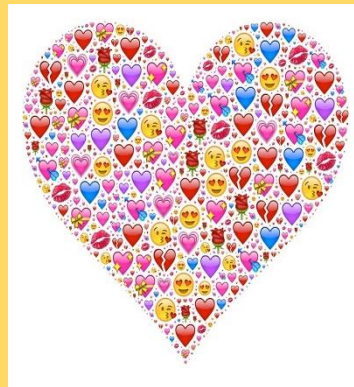
Σας στέλνω ένα βιντεάκι "Το πιάτο της υγιεινής διατροφής" για καλύτερη εκμάθηση. Πατήστε ctrl+κλικ πάνω στον υπερσύνδεσμο:

<https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>



ΣΑΣ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ!!!!  
ΑΝΥΠΟΜΟΝΩ ΝΑ  
ΞΑΝΑΒΡΕΘΟΥΜΕ!!!

<< Αγκαλίτσες, αγκαλίτσες  
Και φιλάκια και φιλάκια  
Για τα πιο γλυκά παιδάκια>>



Έχω δημιουργήσει τάξη eclass στο πανελλήνιο σχολικό δίκτυο.

Μπορείτε να γραφτείτε και να βλέπετε εκεί τις αναρτήσεις που κάνω.

Για οποιαδήποτε απορία ή ερώτηση στείλτε μου email στο : [minasmaro24@gmail.com](mailto:minasmaro24@gmail.com).