



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΤ ΤΑΞΗ
2012-2013

Keeping-healthy.wikispaces.com

ΤΙ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- Σπιτικό κέικ
- Φρούτα ή φυσικούς χυμούς
- Σάντουιτς με τυρί και ντομάτα
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης



ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΣΤΟ
ΣΧΟΛΕΙΟ

- Τυρόπιτες, λουκανικόπιτες, κλπ
- Συσκευασμένους χυμούς
- Σνακ με αλλαντικά
- Κρουασάν



Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Μην τρώτε πολλές φορές πρόχειρο φαγητό.
2. Τρώτε πολλά λαχανικά και φρούτα.
3. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και προτιμήστε το ψάρι.
4. Τρώτε αρκετές μερίδες δημητριακών(π.χ. ψωμί).
5. Τρώτε ελαφριά το βράδυ.
6. Πίνετε πολύ νερό και αποφύγετε αναψυκτικά και συσκευασμένους χυμούς.

7. Καταναλώνετε πέντε γεύματα την ημέρα (τρία κυρίως και δύο ενδιάμεσα).
8. Να αποφεύγετε τα πολλά γλυκά.
9. Ποτέ μην ξεχνάτε ένα καλό πρωινό.
10. Προτιμήστε γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά.



ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΠΡΩΙΝΟ

- ✓ Δίνει άμεση ενέργεια για να ξεκινήσουμε τη μέρα.
- ✓ Υδατάνθρακες για ενέργεια (π.χ. ψωμί)
- ✓ Φρούτα για βιταμίνες
- ✓ Γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά