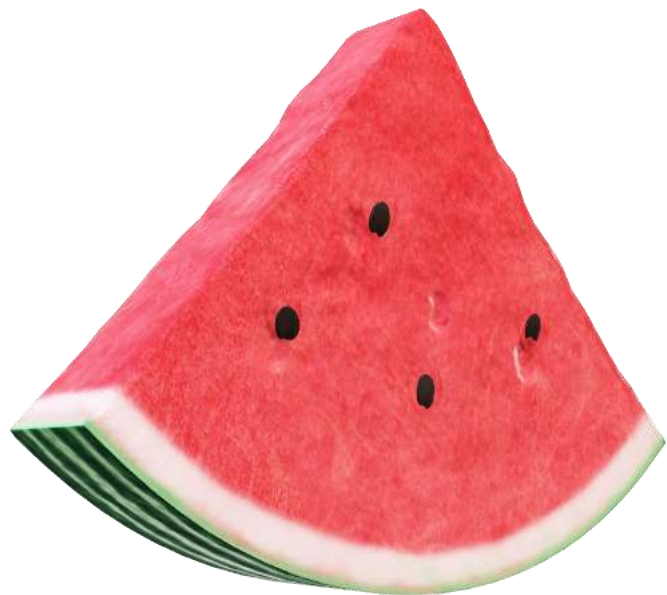




Τρέφομαι σωστά...
Γυμνάζομαι συχνά!



Μια παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή
και τη σωματική άσκηση!



ΟΙ 5 ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Αυτά μας προσφέρουν:

- υδατάνθρακες,
- φυτικές ίνες,
- βιταμίνες.

✓ Αυτά μας δίνουν ενέργεια στο σώμα μας. Βοηθούν το έντερο να λειτουργήσει σωστά και μας χορταίνουν



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



Αυτά μας προσφέρουν:

- βιταμίνες,
 - φυτικές ίνες,
 - κάλιο,
 - φυλλικό οξύ
- ✓ Δυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας. Βοηθούν στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος



ΦΡΟΥΤΑ



Μας προσφέρουν

- βιταμίνη C,
- μέταλλα,
- φυλλικό οξύ.

✓ Βοηθούν το
γαστρεντερικές
σύστημα να
λειτουργεί σωστά



Γαλακτοκομικά

Αυτά μας υδροφέρουν:

- *αβέετο και μέταλλα*

✓ Βοηθούν στη σωστή
ανάπτυξη των δοντιών



Κρέας-όσπρια

Αυτά μας προσφέρουν:

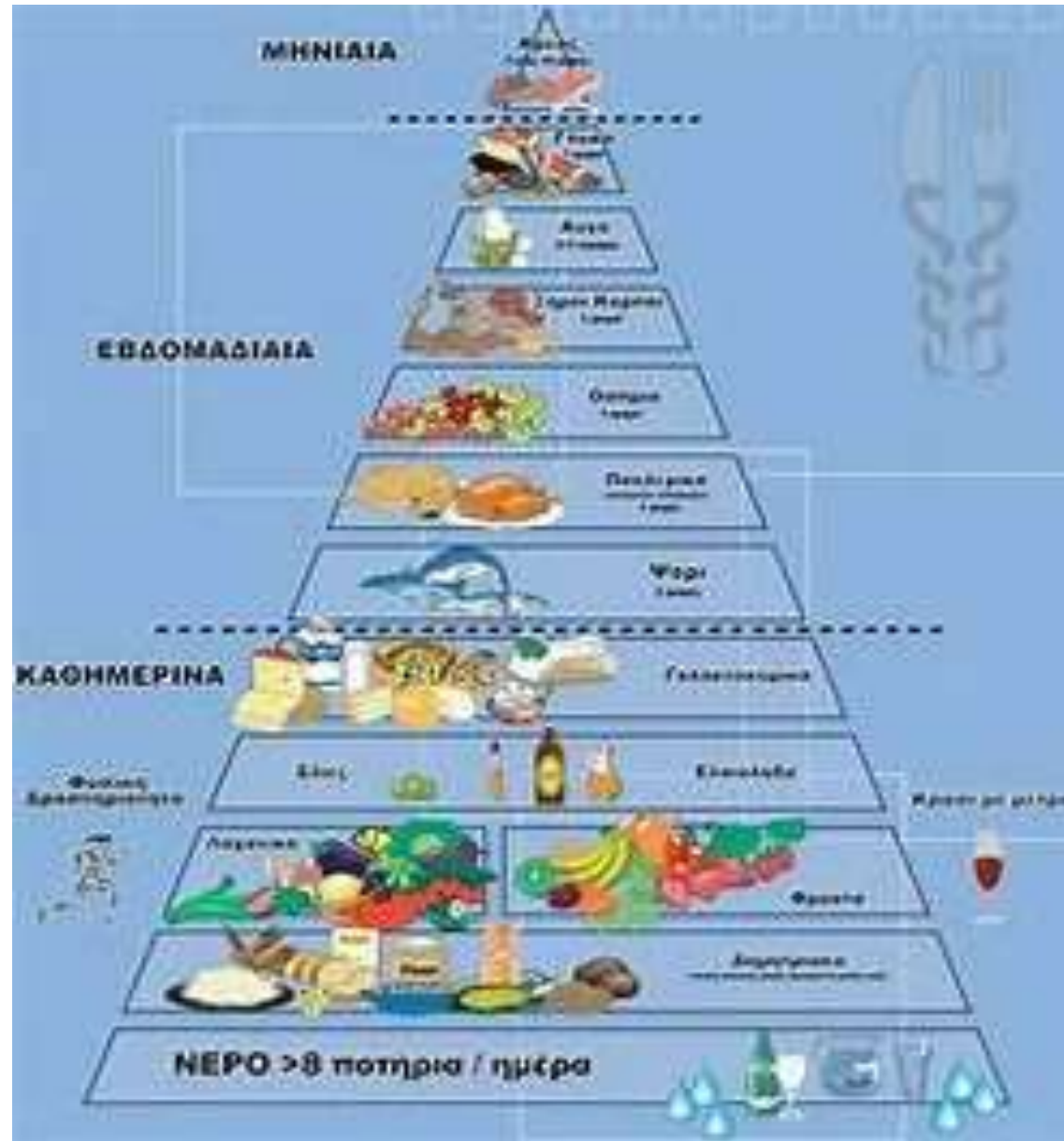
- σίδηρο και ω-3
- ✓ Βοηθούν το σώμα μας να αναπτυχθεί και να είναι δυνατό και υγιές.



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι ένα πρότυπο διατροφής που βασίζεται στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των χωρών της Μεσογείου — όπως η Ελλάδα, η Ιταλία, η Ισπανία και άλλες χώρες γύρω από τη Μεσόγειο Θάλασσα. Θεωρείται από τα πιο υγιεινά διατροφικά μοντέλα παγκοσμίως και έχει συνδεθεί με μακροζωία, καλή καρδιαγγειακή υγεία και πρόληψη πολλών χρόνιων νοσημάτων.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Καθημερινή φυσική άσκηση

Η καθημερινή φυσική άσκηση είναι κάθε μορφή κινητικής δραστηριότητας που κάνουμε στη διάρκεια της ημέρας και βοηθά το σώμα και το πνεύμα να παραμείνουν υγιή και δυνατά. Δεν σημαίνει απαραίτητα έντονη προπόνηση ή γυμναστήριο — μπορεί να είναι και απλές δραστηριότητες που εντάσσουμε στην καθημερινότητά μας.

