

Τρέφομαι σωστά...
Γυμνάζομαι συχνά!

Μια **παρουσίαση** για την υγιεινή διατροφή και τη
σωματική Άσκηση!

ΟΙ 5 ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ



Δημητριακά

- Ρύζι
 - Σιτάρι
 - Μακαρόνια
- Αυτά δίνουν ενέργεια στο σώμα μας, βοηθούν το έντερο να λειτουργεί σωστά και μας χορταίνουν.



Λαχανικά

- Καρότο
- Μαρούλι
- Ντομάτα

Δυναμώνουν το
σώμα μας.



ΦΡΟΥΤΑ

- Φράουλα
 - Καρπούζι
 - ανανά
- Τα φρούτα είναι
καλά για εμάς και
υγιεινά!



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- ✓ Γιαούρτι
 - ✓ Γάλα
 - ✓ Τυριά
- Βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη των οστών, των δοντιών των μυών.



Κρέας / όσπρια

Τα όσπρια είναι:

- Φακές
- Λουβιά
- Φασολιά

Τα κρέατα είναι:

- ✓ Βοδινό
- ✓ Χοιρινό
- ✓ Κοτόπουλο



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Μεσογειακή διατροφή είναι ένα πρότυπο διατροφής που βασίζεται στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των χωρών γύρω από τη Μεσόγειο Θάλασσα — όπως η Ελλάδα, η Ιταλία και η Ισπανία. Θεωρείται μία από τις πιο υγιεινές διατροφές στον κόσμο και έχει συνδεθεί με μακροζωία, καλή καρδιαγγειακή υγεία και μειωμένο κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΤΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η καθημερινή φυσική άσκηση είναι κάθε μορφή σωματικής δραστηριότητας που κάνουμε σε τακτική βάση — συνήθως κάθε μέρα — με σκοπό να διατηρήσουμε ή να βελτιώσουμε την υγεία, τη φυσική μας κατάσταση και την ψυχική μας ευεξία.



Καθημερινή Φυσική Άσκηση

Η συστηματική γυμναστική παρέχει σημαντικά οφέλη στην καθημερινή ζωή, αφού βελτιώνει τα πάντα. Γνωρίζετε ήδη ότι η συστηματική άσκηση ωφελεί την ψυχική διάθεση, κάνει καλό στην υγεία και μπορεί να μας βοηθήσει να διατηρήσουμε την ανεξαρτησία μας καθώς μεγαλώνουμε.

