

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



Τροφές που κάνουν καλό στον οργανισμό μας

Οι τροφές που κάνουν καλό στον οργανισμό μας είναι οι εξής:

Τα φρούτα,
οι σαλάτες, τα κρέατα
χωρίς λίπος και
άλλα πολλά φαγητά.



Τροφές που κάνουν καλό στον οργανισμό μας

- Τα φρούτα είναι υγιεινά επειδή μας δίνουν ενέργεια και βιταμίνες. Το κρέας παχαίνει πάρα πολύ αλλά το κρέας που δεν έχει λίπος δεν σε παχαίνει επειδή διαλύεται εύκολα μέσα στο στομάχι μας και έτσι το φαγητό πάει σε όλο το σώμα μας.



Μια ημέρα υγιεινής διατροφής

- πρέπει να τρώμε μια φέτα ψωμί με μέλι και γάλα το πρωί. Μετά να κάνουμε πρωινή γυμναστική.
- Στη συνέχεια τρώμε ένα γιαούρτι με μέλι και πίνουμε νερό.



Μια ημέρα υγιεινής διατροφής

- Το μεσημέρι μπορούμε να φάμε ψάρι χαμηλών λιπαρών μαζί με πράσινη σαλάτα για να πάρουμε πρωτεΐνες και βιταμίνες. Έτσι έχουμε την ενέργεια να κάνουμε τα μαθήματα μας και στη συνέχεια να ξεκουραστούμε.



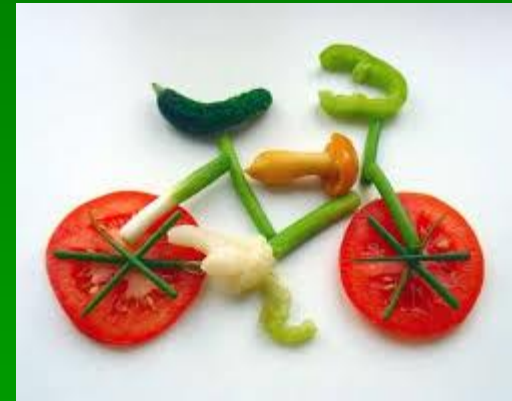
Μια ημέρα υγιεινής διατροφής

- Το απόγευμα μπορούμε να φάμε ένα κομμάτι σοκολάτας για να πάρουμε ενέργεια για το παιχνίδι μας.
- Το βράδυ πρέπει να φάμε ελαφριά για να γίνει η πέψη εύκολα .
- Χρειαζόμαστε αρκετές ώρες ύπνου (8-9) για να ξεκουραστούμε για την επόμενη μέρα.



Δραστηριότητες που βελτιώνουν τη φυσική μας κατάσταση

- Για να έχουμε υγεία, πρέπει να κινούμαστε, δηλαδή να είμαστε σε καλή φυσική κατάσταση. Για να το πετύχουμε αυτό, μπορούμε να γραφτούμε σε κάποιο σπορ
- (τένις, μπάσκετ , ποδόσφαιρο, βόλεϊ), σε κολυμβητήριο ή σε water polo.
- Αν μας αρέσει η μουσική, μπορούμε να γραφτούμε σε χορό η σε ρυθμική γυμναστική. Υπάρχει όμως και ένας πιο απλός τρόπος. Μπορούμε να βγαίνουμε κάθε απόγευμα (αν έχουμε ελεύθερο χρόνο) σε κάποιο κοντινό πάρκο και να κάνουμε ποδήλατο η απλώς να περπατήσουμε.



ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ;

Οι τροφές που πρέπει να αποφεύγουμε είναι:

- Το βούτυρο επειδή έχει πολλά λιπαρά, η πίτσα επειδή είναι ανθυγιεινή το σουβλάκι επειδή και αυτό είναι ανθυγιεινό.
- Η σοκολάτα επειδή χαλάει τα δόντια και έχει πολλή ζάχαρη ,τα πατατάκια επειδή έχουν πάρα πολύ λάδι ,αλάτι και μπάρμπεκιου σως.
- Και το μπέικον επειδή έχει πολύ λίπος και κάνει κακό σε εμάς. Πολλές τροφές δεν πρέπει να της τρώμε επειδή δεν μας κάνει καλό για την υγεία μας και επειδή έχουν πολύ λίπος, αλάτι και ζάχαρη.
- Τα γλυκά έχουν πολλή ζάχαρη και πολλές θερμίδες. δεν πρέπει να τρώμε μεγάλη



Το ξέρατε ότι...



- 1,6 δισ. άνθρωποι άνω των 15 ετών παγκοσμίως είναι υπέρβαροι
- 400 εκατ. είναι παχύσαρκοι
- 20 εκατ. παιδιά εκτιμάται ότι είναι υπέρβαρα
- 1 στους 5 Έλληνες είναι παχύσαρκος
- το 19,6% του ενήλικου πληθυσμού στη χώρα μας είναι παχύσαρκοι
- το 35,2% του ενήλικου πληθυσμού στη χώρα μας είναι υπέρβαροι
- η Ελλάδα θεωρείται από τις χώρες της Ευρώπης με τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας.



Αν έχουμε καλή υγεία... θα έχουμε καλή ζωή!!!

‘Ηταν μια εργασία της Ε τάξης του
139^{ου} δημοτικού σχολείου Αθηνών

