

Ο Δεκάλογος της σωστής Διατροφής



1. Μοιράζουμε τα γεύματα σε πέντε διαφορετικές ώρες της ημέρας

2. Όταν τρώμε προσπαθούμε να είμαστε ήρεμοι και με καλή παρέα



3. Δεν ξεδιψάμε με αναψυκτικά

4. Την ώρα που τρώμε η τηλεόραση είναι κλειστή



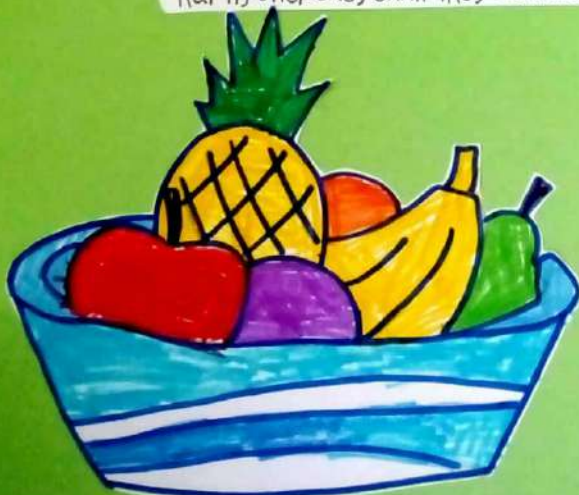
5. Τρώμε συχνά ψάρι



6. Αγαπάμε τα φρέσκα λαχανικά και τις υπέροχες ελληνικές σαλάτες



7. Εμπιστευόμαστε τη μεσογειακή διατροφή



8. Μαζ αρέσων τα δροσερά φρούτα



9. Αποφεύγουμε τη ζάχαρη, τα πολλά μπισκότα, τα γλειφιτζούρια, τις τσίχλες



10. Πίνουμε πολύ νερό

Οι μαθητές της Α2 τάξης