



Υγιεινή διατροφή

Πολλοί άνθρωποι στις μέρες μας επιλέγουν «το γρήγορο φαγητό», αντί για την υγιεινή διατροφή που βοηθάει τον οργανισμό μας να αναπτυχθεί σωστά. Αυτό γίνεται, γιατί δεν έχουν χρόνο να μαγειρέψουν ένα υγιεινό φαγητό λόγω της δύσκολης καθημερινότητά τους. Όταν όμως δεν κάνουμε σωστή διατροφή, υπάρχει κίνδυνος να δημιουργηθούν ασθένειες στον οργανισμό μας, όπως είναι η παχυσαρκία.

Επομένως, πρέπει να κάνουμε σωστή διατροφή για να μπορούμε να αναπτυχθούμε σωματικά και πνευματικά, να έχουμε μεγαλύτερη αντοχή προκειμένου να συμμετέχουμε σε διάφορες δραστηριότητες. **Επιπλέον, το να ακολουθούμε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής μας βοηθά στο να έχουμε καλή υγεία και να αντιμετωπίζουμε τις ασθένειες.** Όταν τρεφόμαστε υγιεινά, έχουμε καλή διάθεση και είμαστε αισιόδοξοι για τη ζωή.

Είναι σημαντικό λοιπόν, να επιλέγουμε τη μεσογειακή διατροφή που περιλαμβάνει κυρίως ελαιόλαδο, ψάρια, όσπρια, πολλά φρούτα και λαχανικά, είναι δηλαδή υψηλής θρεπτικής αξίας. Από την πιο κάτω διατροφική πυραμίδα, μπορούμε να κάνουμε τις σωστές επιλογές στην διατροφή μας, όπως με το να καταναλώνουμε περισσότερες τροφές από τη βάση της και λιγότερες από την κορυφή της. Αν προσέχουμε τη διατροφή μας, μπορούμε να έχουμε καλή υγεία!!

Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής



Μια ματιά στο διαδίκτυο

<https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8>

<https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8> (Το πιάτο της υγιεινής διατροφής)

Εργασία: Τώρα που έχεις μελετήσει όλα αυτά για την υγιεινή διατροφή, ετοίμασε το αυριανό πρόγραμμα διατροφής για την οικογένειά σου. Τι θα περιλαμβάνει δηλαδή το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό σας.

(Να το γράψεις στο τετράδιο «Το σχολείο μας είναι εδώ»)