

Μάθαμε τις πέντε ομάδες των τροφών (γαλακτοκομικά, κρεατικά- αβγά- όσπρια- ψάρι, φρούτα και λαχανικά

,
ζάχαρη και λίπη

,
δημητριακά

)και κολλήσαμε σε κάθε μια τα προϊόντα που έπρεπε από τα φυλλάδια των σούπερ-μάρκετ!!



Έτσι είπαμε ότι για να έχουμε μια σωστή διατροφή πρέπει να προτιμάμε τα δημητριακά, τα λαχανικά και τα φρούτα και να αποφεύγουμε τα λιπαρά και τη ζάχαρη... και φτιάξαμε τις

πυραμίδες της διατροφής (ή πιο σωστά τα τρίγωνα!!)...





Να και η διατροφική μας πυραμίδα!! Αυτή μάλιστα, είναι πραγματική πυραμίδα!!



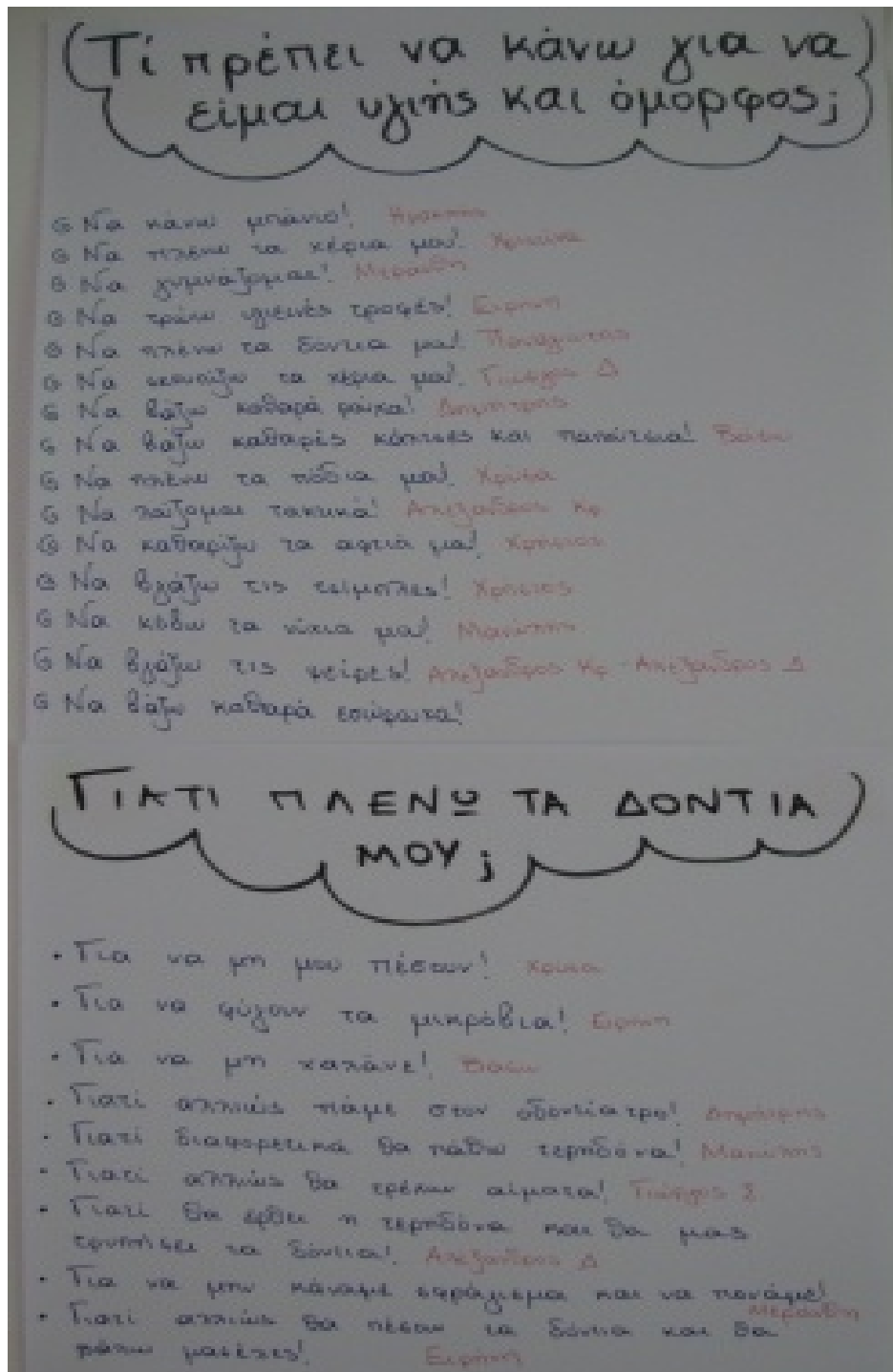
Οι άνθρωποι που είναι υπέρβαροι είναι πιο ευάλωτοι σε ασθένειες, όπως διαβήτης, καρδιακή νόσος και



Και, γιατί να ασχολούμαστε με αυτά που φάμε, για να τα μετρήσουμε να δούμε πόσα



Και πάντα να είμαστε υγιείς και όμορφοι;



Τέλος η σωματική υγιεινή και η καθαριότητα είναι απαραίτητη!!!



Αφού βρεθείτε στην κατάσταση "πλήρη αρχοντιά" είμαστε άρχοντες, αν ακολουθήσουμε

Σωστή διατροφή και υγεία, μέρος 2ο

Δευτέρα, 04 Φεβρουάριος 2013 14:20 - Τελευταία Ενημέρωση Τετάρτη, 13 Φεβρουάριος 2013 12:57

