

# Παράγοντες της υγείας

**N.Γ.**

**X.N.**

***Ε' Τάξη***

# 1. Διατροφή

Το άσπρο κρέας μας δίνει πρωτεΐνες και είναι υγιεινό.



Πρέπει να τρώμε  
γαλακτοκομικά, επειδή έχουν  
ασβέστιο .



Τα ψαρικά κάνουν καλό στα μάτια και τα ωμέγα 3 λιπαρά βοηθούν στις αρθρώσεις.



Πρέπει να τρώμε όσπρια, γιατί  
έχουν φυτικές ίνες.

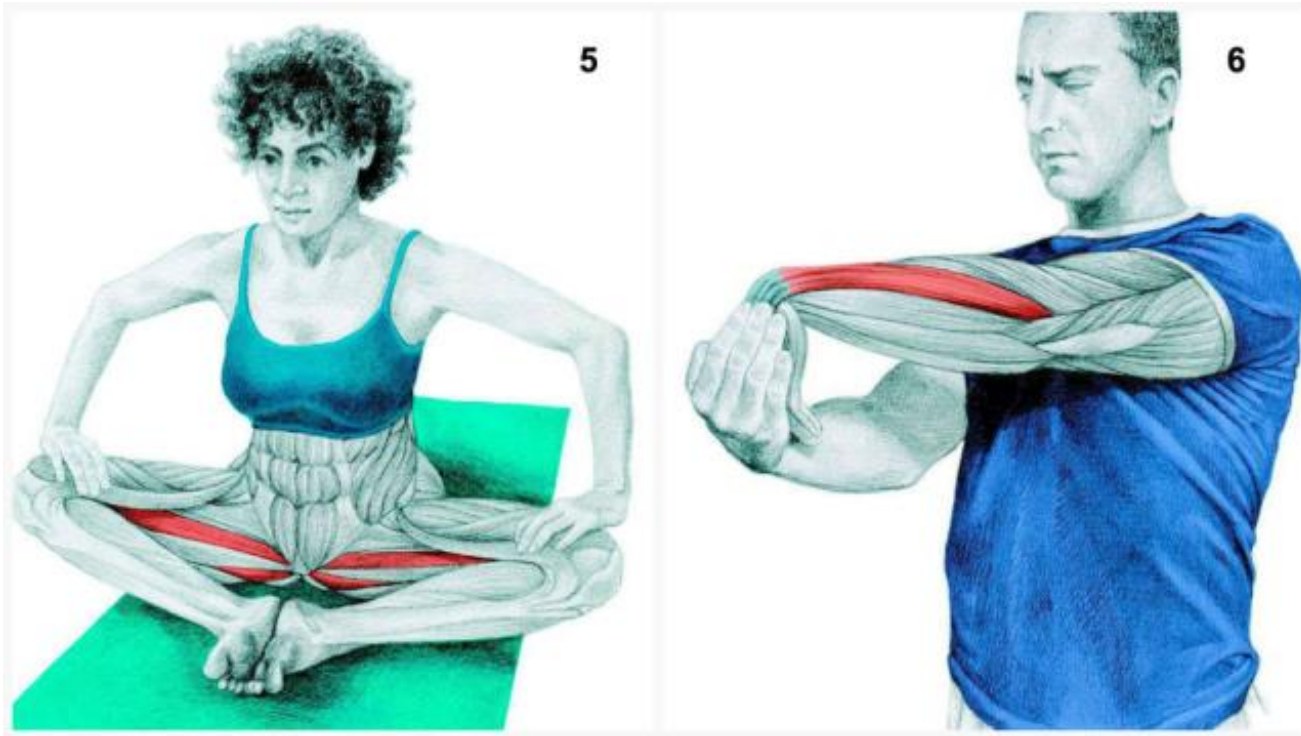


Πρέπει να τρώμε λαχανικά και φρούτα ,γιατί περιέχουν βιταμίνες.



## 2.Άσκηση

Πρέπει να γυμναζόμαστε ,γιατί κάνει καλό στη υγεία .



### 3.Ύπνος- Ξεκούραση

Ο ύπνος μας ξεκουράζει και μεγαλώνουμε.





