



ΥΓΕΙΑ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Σ.Μ. ΚΑΙ Θ.Θ.

ΤΑΞΗ Ε΄

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΗ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΤΑ ΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΥΓΡΑ, ΕΑΡΚΗ ΑΜΙΝΟΞΕΑ ΑΠΟ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ, ΛΙΠΑΡΑ, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ.
- Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΤΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΧΕΙ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΘΡΕΨΗ ΧΩΡΙΣ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΤΟΞΙΚΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΒΑΡΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΠΕΡΜΕΤΡΩΝ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ.
- ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΑΠΛΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΙΣ ΣΥΝΟΨΙΣΟΥΜΕ ΣΕ ΔΕΚΑ ΜΟΝΟ ΛΕΞΕΙΣ: ΝΑ ΤΡΩΣ ΛΙΓΟΤΕΡΑ, ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ, ΝΑ ΤΡΩΣ ΠΟΛΛΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ. ΔΗΛΑΔΗ, ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ, ΣΕ ΠΕΝΤΕ ΛΕΞΕΙΣ: ΝΑ ΜΗΝ ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟ ΦΑΓΗΤΟ.

# ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ





Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ  
ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

ΤΟ  
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ  
ΜΟΥ

ΠΟΥ ΑΝΗΚΕΙ;

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ

# ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ



# ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

## ΣΤΙΒΟΣ

## ΑΘΛΗΤ





# Η Πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας



THE END

