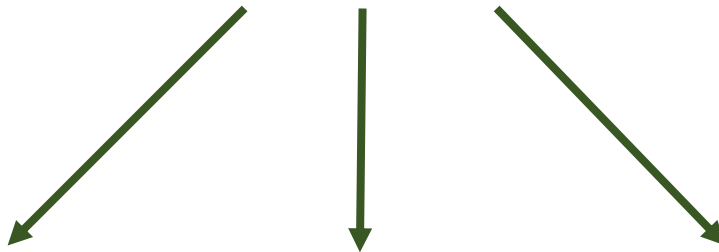


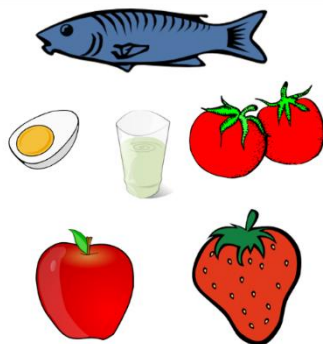
Ενότητα 5: ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

2. Φροντίζουμε το σώμα μας

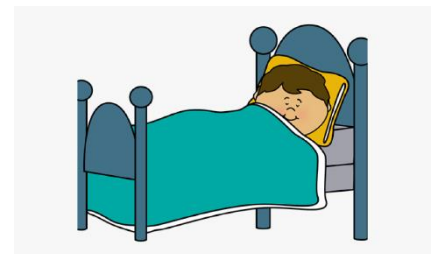
Για να έχουμε **δυνατό** και **υγιές** σώμα πρέπει...



να **γυμναζόμαστε**



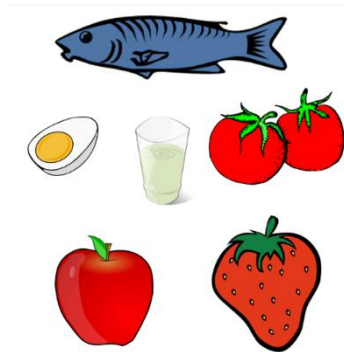
να **τρώμε σωστά**



να **κοιμόμαστε πολύ**

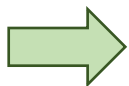
Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα ζυμαρικά και τα γαλακτοκομικά είναι **υγιεινές τροφές**.

Οι **υγιεινές τροφές** μας δίνουν **ενέργεια**,
μας **χορταίνουν**, μας **δυναμώνουν** και βοηθούν τα
παιδιά να **μεγαλώσουν**.



Τα γλυκά, η πίτσα, οι τηγανιτές πατάτες, οι καραμέλες, τα κρουασάν και τα αναψυκτικά είναι **ανθυγιεινές τροφές**.

Οι **ανθυγιεινές τροφές** μας **παχαίνουν** και μας **αρρωσταίνουν** (π.χ. οι καραμέλες χαλάνε τα δόντια).



Πρέπει να **τρώμε υγιεινά**, για να έχουμε
δυνατό και **υγιές** σώμα.

Όταν γυμναζόμαστε, **περνάμε καλά, έχουμε δυνατό και όμορφο σώμα** και **είμαστε υγιείς**.

Είναι καλό **περισσότερο** να γυμναζόμαστε και **λιγότερο** να βλέπουμε τηλεόραση ή να παίζουμε με τον υπολογιστή.

