

Ενότητα 4: ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

1. Ισορροπημένη διατροφή

Η **διατροφική πυραμίδα** μας λέει τι πρέπει να **τρώμε πολλές φορές** και τι πρέπει να τρώμε **λίγες φορές**.

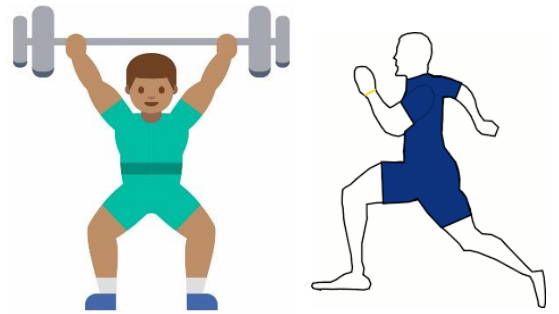


- Κάθε μέρα πρέπει να τρώμε **φρούτα**, **λαχανικά**, **όσπρια**, **ζυμαρικά**, **ψωμί** κλπ.
- Λίγες φορές, πρέπει να τρώμε **κρέας** και **ψάρι**.
- Σπάνια, πρέπει να τρώμε **γλυκά** και **λιπαρά**.

☞ Για να είμαστε υγιείς, πρέπει να καταναλώνουμε τροφές που βρίσκονται **στο κάτω μέρος της πυραμίδας**.

Οι τροφές αυτές μας χαρίζουν **ΕΝΕΡΓΕΙΑ**, μας **ΧΟΡΤΑΙΝΟΥΝ** και μας **ΔΥΝΑΜΩΝΟΥΝ**.

☞ Για να είμαστε υγιείς και να έχουμε δυνατό σώμα, πρέπει να κάνουμε συχνά **γυμναστική**.



☞ Για να είμαστε υγιείς, πρέπει να **κοιμόμαστε** πολλές ώρες.

