***Διατροφή και υγεία***

***Γιατί λέει ο λαός μας «ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα;»***
Γιατί χρειάζεται να τρώμε; Η τροφή είναι σημαντική για τη ζωή μας. Ωστόσο, δεν είναι μόνο για να σταματάει η πείνα μας! Η τροφή μας δίνει ενέργεια για να ζούμε, να τρέχουμε, να παίζουμε, να πηδάμε, όπως ακριβώς τα αυτοκίνητα χρειάζονται καύσιμα για να κινηθούν.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ΕικόναH πυραμίδα της διατροφής για παιδιά που μεγαλώνουν. O αριθμός των μερίδων δείχνει την αναλογία των τροφών που χρειάζεται ένα παιδί που βρίσκεται στην ανάπτυξη. Η διατροφική πυραμίδα<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3550>Φτιάξε τη δική σου διατροφική πυραμίδα:               <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3685>**Η αξία του πρωινού γεύματος.**

|  |
| --- |
| **Το πρωινό ...** |
| ***σταματάει*** τη φυσιολογική νηστεία της νύχτας που διαρκεί από 10-12 ώρες.***παρέχει*** καύσιμα απαραίτητα για τη λειτουργία του εγκεφάλου και των μυών.***ευνοεί*** την καλύτερη έκκριση όλων των ορμονών που χρησιμεύουν στη μετατροπή των τροφών.***ελαττώνει*** την αίσθηση της πείνας και περιορίζει την ανάγκη για ενδιάμεσα τσιμπολογήματα.***επιτρέπει*** τη διατήρηση του ιδανικού βάρους. |

 |
|  |