***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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Εικόνα  H 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. | |
|  |