

Το φαγητό που τρως καθημερινά επηρεάζει σημαντικά τη σωστή ανάπτυξή σου και συμβάλει στην σωματική σου διάπλαση και υγεία, στην εξωτερική σου εμφάνιση και στην ψυχική σου ευεξία.

Η επιλογή του φαγητού σου και κάποιες φορές η διαδικασία προετοιμασίας του μπορεί να γίνουν ένα καθημερινό παιχνίδι, μια ώρα δημιουργίας, φαντασίας, ανακάλυψης γεύσεων...

Δεν υπάρχει λόγος να αγχώνεσαι. Χρειάζεται μόνο να είσαι αποφασιστικός-ή, δημιουργικός-ή και συνεπής στις υποσχέσεις σου. Κι όμως δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο...

### 1. Γνώρισε τα βασικά συστατικά μιας ισορροπημένης, υγιεινής διατροφής:

δημητριακά, λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο, ψάρια, ξηροί καρποί, γάλα, λίγο κόκκινο κρέας, φρούτα.

Όλες οι παραπάνω τροφές περιέχουν συστατικά, βιταμίνες και πρωτεΐνες που σε βοηθούν να είσαι δυνατός-ή, ευφυής, χαρούμενος-η, όμορφος-η.

### 2. Ανακάλυψε ξανά μια καθημερινή γευστική ρουτίνα γευμάτων που είναι απαραίτητα για να δώσουν στον οργανισμό σου την απαιτούμενη ενέργεια:

**Πρωινό:** ο βασιλιάς των γευμάτων

...Δημητριακά με γάλα, αυγό βραστό, φυσικός χυμός, ψωμί με μέλι...

**Δεκατιανό σνακ στο σχολείο:** ενέργεια και δύναμη, ευεξία και πνευματική διαύγεια

...σάντουιτς με πολύσπορο ψωμάκι, γαλοπούλα και λαχανικά, τοστάκι, ξηροί καρποί, χυμός...

**Μεσημεριανό:** «μαμά τι ωραίο θα φάμε σήμερα;»

...μπιφτέκι μοσχαρίσιο με πολύχρωμη σαλάτα με φακές...

**Απογευματινό σνακ:** «έχω μια λιγούρα»

...γιαούρτι με φρούτα και μέλι...

**Βραδινό:** ελαφρύ και ευφάνταστο

...σπιτική πίτσα με αραβική πίτα, ντομάτα και τυρί...

**3. Γίνε ένας/μία μικρός-ή chef**, προετοίμασε το γεύμα σου, αυτοσχεδίασε. Φτιάξε μόνος σου το σάντουιτς για το σχολείο, μαγείρεψε το φαγητό σου το σαββατοκύριακο, ετοίμασε ένα διαφορετικό πρωινό για όλη την οικογένεια.

Για παράδειγμα ...ομελέτα με λαχανικά και ελιές, πολύχρωμη σαλάτα με φακές, κεφτεδάκια με πορτοκαλί πουρέ καρότου και πράσινο πουρέ αρακά, βραχάκια με δημητριακά και σοκολάτα, μους γιαουρτιού με μέλι και κομματάκια από σοκολάτα υγείας.

