

Πρόγραμμα πρόληψης παιδικής παχυσαρκίας

NOMAD CHEF
andreas
lagos

Παρουσίαση για τα παιδιά

Το φαγητό που τρως καθημερινά επηρεάζει σημαντικά την σωστή ανάπτυξη σου και συμβάλει :

- στην σωματική σου **διάπλαση** και **υγεία**,
- στην εξωτερική σου **εμφάνιση**,
- στην ψυχική σου **ευεξία**.



Η επιλογή του φαγητού και η διαδικασία προετοιμασίας του μπορεί να γίνουν :



ένα καθημερινό
παιχνίδι



ώρα φαντασίας

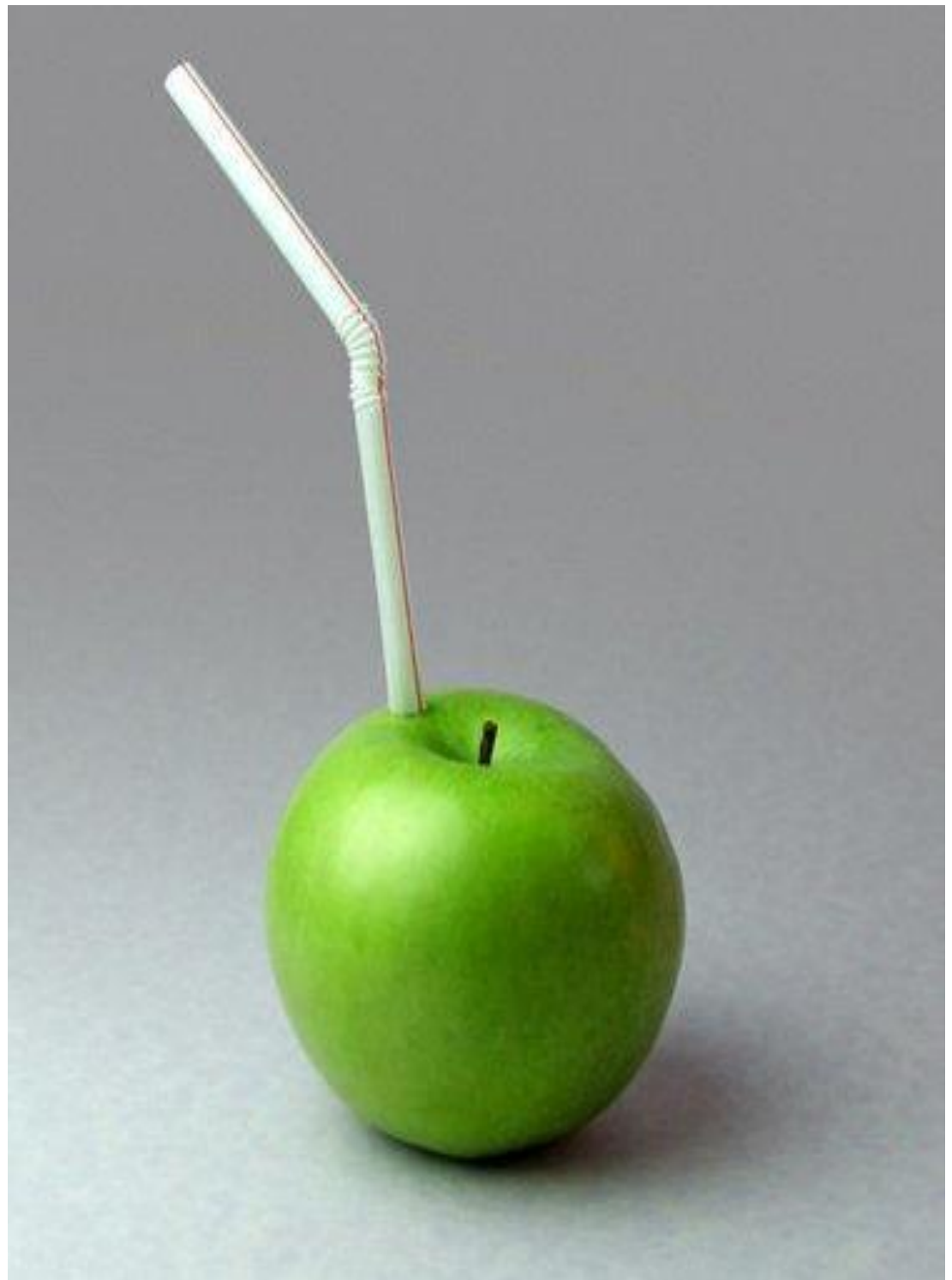
ανακάλυψη γεύσεων





Δεν υπάρχει λόγος να αγχώνεσαι. Χρειάζεται μόνο να είσαι αποφασιστικός-η, δημιουργικός-η και συνεπής στις υποσχέσεις σου.

*Κι όμως δεν θέλει κόπο,
θέλει τρόπο...*



Γνώρισε

τα βασικά συστατικά μιας ισορροπημένης, υγιεινής διατροφής



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

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



Ανακάλυψε ξανά

μια καθημερινή γευστική ρουτίνα γευμάτων που είναι απαραίτητα για να δώσουν στον οργανισμό σου την απαιτούμενη ενέργεια



Πρωινό: ο βασιλιάς των γευμάτων

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

Μεσημεριανό: « μαμά τι ωραίο θα φάμε σήμερα»

Απογευματινό σνακ: « έχω μια λιγούρα»

Βραδινό: ελαφρύ και ευφάνταστο





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