



Έφτασε το Πάσχα!!!

Αυτές τις ημέρες μπορεί να διαταραχθούν λίγο οι διατροφικές συνήθειες, καθώς υπάρχουν περισσότεροι πειρασμοί αλλάζοντας το καθημερινό μας πρόγραμμα.

Γι αυτό το λόγο θα πρέπει να διατηρήσουμε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής, όπως έχουμε μάθει μέσα από αυτή την ενότητα, το οποίο να περιλαμβάνει 5 γεύματα την ημέρα, μη παραλείποντας το πρωινό μας.

Τσουρέκια, κουλουράκια, πασχαλινά αυγά, όλο το σπίτι μοσχοβολάει και θα είναι δύσκολο να αντισταθούμε!!!

Καλό θα είναι η διαθεσιμότητα των 'ανθυγιεινών σνακ', να είναι περιορισμένη. Το πιο σημαντικό είναι να καταναλώνουμε μικρές ποσότητες και να μη γίνουν καθημερινή συνήθεια για όλη τη διάρκεια των διακοπών.

Πολύ σημαντικό επίσης είναι να καταναλώνουμε αρκετό νερό για να ενυδατώνεται ο οργανισμός μας.

Και φυσικά καλό θα ήταν αυτές τις ημέρες να μην παραλείψουμε τη φυσική δραστηριότητα. Μπορείτε μαζί με τα παιδιά σας, να κάνετε 3-4 φορές την εβδομάδα, τις διατάξεις και τις ασκήσεις που σας έστειλα, σε προηγούμενη ενότητα.

Συνέχεια της προηγούμενης ενότητας 'Διατροφή και Άσκηση'
Ενότητα 1.3 Νόστιμα Πασχαλινά έθιμα
Η εκπαιδευτικός Ρεβένα Φανή, Γυμνάστρια

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΟΝΟΜΑ:.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΝΟΣΤΙΜΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΕΘΙΜΑ

Συμπληρώνω τα κενά



Α _ _ _



Κ _ _ _ _ _



Τ _ _ _ _ _

ΝΟΣΤΙΜΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΕΘΙΜΑ

Συμπληρώνω τα κενά



Κ

Α



Σ

Α



Μ
