



Τα γεύματα της ημέρας



ΜΠΟΥΤΣΩΛΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ ΠΕ25

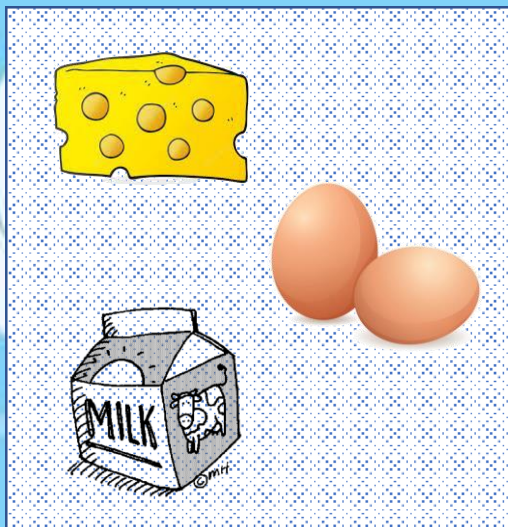


Πρωινό

Το πρωινό είναι
το πιο σημαντικό
γεύμα της ημέρας

Το σώμα μας χρειάζεται ενέργεια όταν ξυπνάμε το πρωί και πρέπει να περιέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες

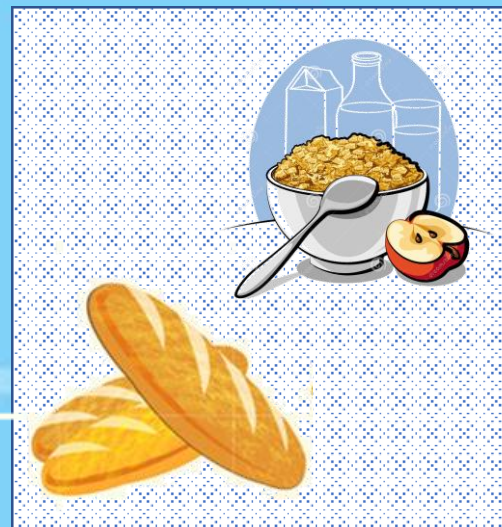
Για πρωτεΐνες



Για σάκχαρα



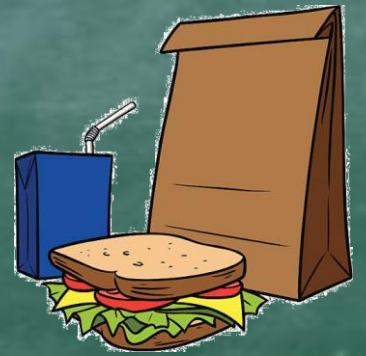
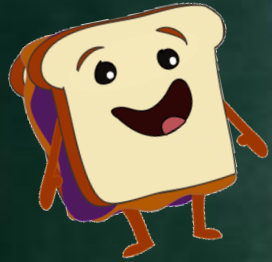
Για υδατάνθρακες



Για βιταμίνες



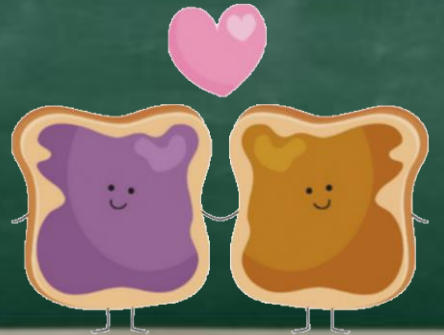
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ



Το δεκατιανό μας δίνει ενέργεια και μας βοηθάει
να μην ιδεναόσουμε ως το μεσημεριανό.

Δεν χρειάζεται να φάμε υαλί!

Ένα αυγό τα υαρακάτω αρκεί!



Το μεσημέρι πρέπει να
τρώμε μαζί με το
φαγητό και σαλάτα

Μεσημεριανό

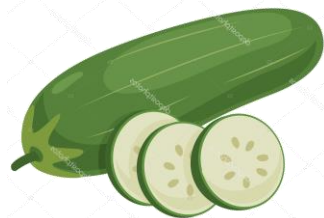


Lunch
time



Απογευματινό

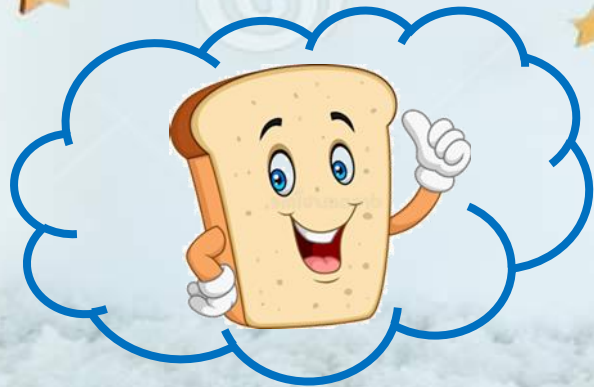
Προτιμώ τα φρούτα, τα λαχανικά και το γιαούρτι και όχι τις σοκολάτες και τα γλυκά



SNACK

TIME

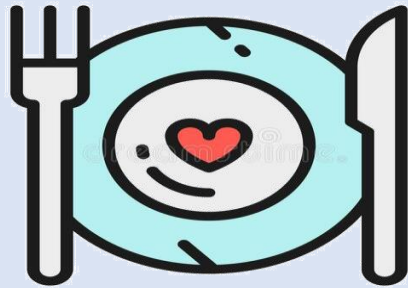
Το βραδινό μας
πρέπει να είναι
ελαφρύ και να το
τρώμε νωρίς.



Β
ρ
α
δ
ι
ν
ό

Δεν ξεχνάμε

- ✓ Δεν τρώμε λαίμαργα και μασάμε αργά
- ✓ Σταματάμε όταν φουσκώνει το στομάχι μας και δεν το παραγεμίζουμε γιατί θα αρχίσει να μας πονάει



❖ Πηγή:https://sway.office.com/vlb5vNWoojfPFZ1m?fbclid=IwAR3CjBzwhzLZOIjKA6edczZnxJlqHKJ1fei__jDb3Ux7uPJfL5gRQW7XQig