

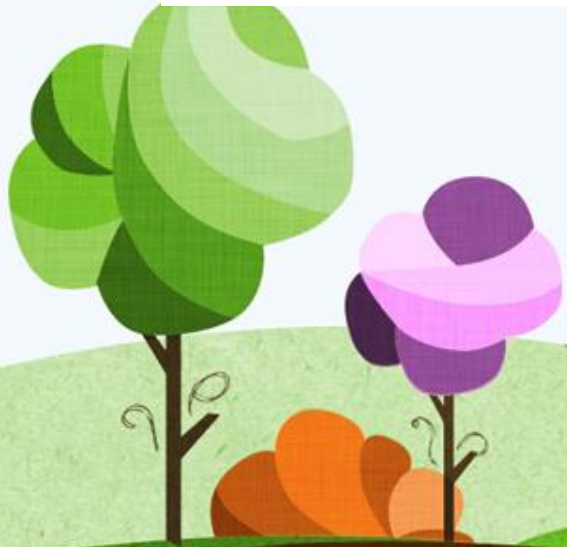


Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Πρόγραμμα

«Μαθαίνω να Προστατεύω την Υγεία μου»

«Υγιεινός Τρόπος Ζωής»





Τι θα μάθουμε σήμερα

- ✓ Τι περιλαμβάνει ο υγιεινός τρόπος ζωής
- ✓ Ποια τα οφέλη για την σωματική και ψυχική υγεία μας, εάν ακολουθούμε ένα υγιεινό τρόπο ζωής
- ✓ Με ποιους τρόπους μπορούμε να τον πετύχουμε



Τι είναι ο «υγιεινός τρόπος ζωής»;

Οι καθημερινές επιλογές που κάνουμε για να διατηρούμε και να προάγουμε την σωματική και ψυχική μας υγεία, σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Περιλαμβάνει πολλούς διαφορετικούς παράγοντες που όλοι μαζί συνθέτουν τον υγιεινό τρόπο ζωής, σαν πάζλ.



Τι περιλαμβάνει ο «υγιεινός τρόπος ζωής»;



Υγιεινή διατροφή

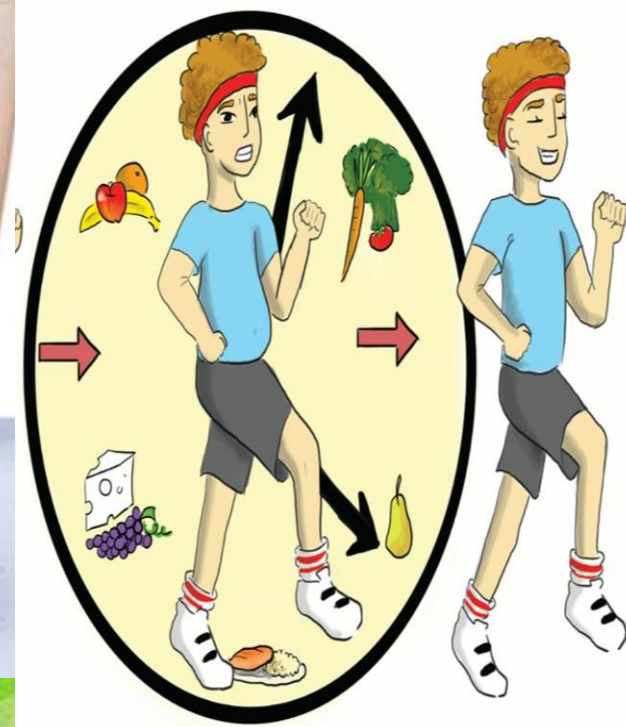
Άσκηση

Επαρκής ύπνος

Διαχείριση στρες

Μειωμένη
έκθεση σε
ακτινοβολία

Κοινωνικότητα





Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή

7 Ομάδες Τροφίμων

1^η: Δημητριακά



2^η: Φρούτα



3^η: Λαχανικά



4^η: Γαλακτοκομικά



5^η: Κρέατα, θαλασσινά, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί



6^η: Λίπη & έλαια



7^η : Γλυκά, αναψυκτικά & αλμυρά σνακ, όπως πατατάκια και γαριδάκια





Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή

1^η ομάδα: Δημητριακά

- ▶ σιτάρι
- ▶ ρύζι
- ▶ Κριθάρι
- ▶ σίκαλη
- ▶ βρώμη
- ▶ Καλαμπόκι



Ψωμί, φρυγανιές,
παξιμάδια,
ζυμαρικά, κράκερ

Μας δίνουν

- ✓ Ενέργεια
- ✓ Βιταμίνες (B σύμπλεγμα)
- ✓ Φυτικές ίνες
- ✓ Ιχνοστοιχεία (Κ, Να, Ζn)
- ✓ λίγο λίπος

**ΠΡΟΤΙΜΩ ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ
ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ**



Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή

2^η ομάδα: Φρούτα

3^η ομάδα: Λαχανικά

Μας δίνουν:

- ✓ Πολλές βιταμίνες (κυρίως C)
- ✓ Υδατάνθρακες
- ✓ Άφθονες φυτικές ίνες
- ✓ Ιχνοστοιχεία
- ✓ νερό

ΤΡΩΩ ΠΟΙΚΙΛΙΑ: ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΧΡΩΜΑΤΑ & ΕΙΔΗ

ΣΕ ΚΑΘΕ ΓΕΥΜΑ ΜΟΥ ΤΡΩΩ ΛΑΧΑΝΙΚΑ





Υγιεινός τρόπος ζωής: Διατροφή

4^η ομάδα: Γαλακτοκομικά



Μας δίνουν

- ✓ Πρωτεΐνη
- ✓ Βιταμίνη D
- ✓ Μέταλλα (Ασβέστιο)
- ✓ λίπος



Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή

5^η ομάδα: κρέατα, θαλασσινά, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί



Μας δίνουν

- ✓ Πρωτεΐνη
- ✓ Λίπη
- ✓ Μέταλλα (Σίδηρο)
- ✓ Λίγες βιταμίνες



**ΤΑ ΤΡΩΩ ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ**



Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή

6^η ομάδα: Λίπη, έλαια

Μας δίνουν

- ✓ Λίπος
- ✓ Βιταμίνες (Α, D, Ε, Κ)



ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΛΙΠΟΣ

**ΠΡΟΤΙΜΩ ΝΑ ΤΟ ΤΡΩΩ ΩΜΟ ΣΤΙΣ ΣΑΛΑΤΕΣ-
ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΤΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ**



Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή

7^η ομάδα: Γλυκά, αναψυκτικά, γαριδάκια..



Μας δίνουν

- ✓ Πολύ λίπος
- ✓ Πολύ ζάχαρη
- ✓ Πολλά συντηρητικά



**ΤΑ ΤΡΩΜΕ ΣΤΑΝΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ
Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΤΕΡΗΔΟΝΑ, ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ & ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ
ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΑ**

Βιομηχανοποιημένα Τρόφιμα



- ✓ Τα τρόφιμα αυτά υφίστανται επεξεργασία
- ✓ Έχουν πρόσθετα συντηρητικά
- ✓ Πολύ αλάτι
- ✓ Πολλή ζάχαρη

Τα αποφεύγουμε

Τι χρειάζεται ο Οργανισμός μας

✓ Ο οργανισμός μας χρειάζεται ενέργεια όλη τη μέρα!

➤ Έχει ανάγκη από **όλες τις ομάδες τροφίμων** στις σωστές αναλογίες

➤ **Σημαντικά** είναι **όλα τα γεύματα** της ημέρας, αλλά και τα ενδιάμεσα μικρογεύματα, τα γνωστά **σνακ**.

Δεν ξεχνάμε.....

Το σώμα μας χρειάζεται νερό και άσκηση!



Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή

φρούτο ή χυμό

+

γαλακτοκομικά

+

δημητριακά/ταχίνι/
ξηρούς καρπούς

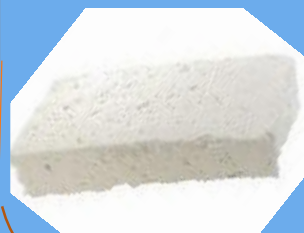
ΠΡΩΙΝΟ
ΓΕΥΜΑ



+



+



Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή

Γιατί το πρωινό γεύμα είναι σημαντικό;

- ☺ δίνει την απαραίτητη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, βιταμίνες) που χρειαζόμαστε για να ανταπεξέλθω στο καθημερινό πρόγραμμα
- ☺ Βελτιώνει τη συγκέντρωση, την εγρήγορση και την απόδοσή μου την ώρα του μαθήματος
- ☺ Βελτιώνει την ικανότητά μου να επιλύω προβλήματα
- ☺ μειώνει το άγχος και μου προκαλεί ευεξία (καλή ψυχολογική & συναισθηματική κατάσταση)
- ☺ Μειώνει την πιθανότητα να γίνω παχύσαρκος/η

Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή

λαχανικά

+

κρέας/ψάρι/αβγό/τυρί/
οσπρία

+

δημητριακά/πατάτα

ΚΥΡΙΩΣ

ΓΕΥΜΑ

Μεσημεριανό





Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή

Κάποια σύνθεση από το πρωινό γεύμα

ή

Το μεσημεριανό γεύμα, σε πιο μικρή ποσότητα

ΒΡΑΔΙΝΟ
ΓΕΥΜΑ

Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ (σνακ)



+



ή



ή



+



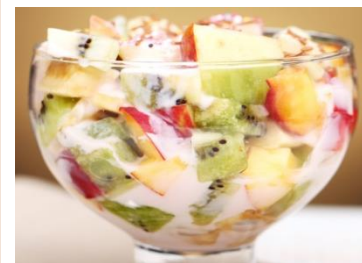
ή



ή



ή



ή



ή



Η αξία του νερού. Ενυδατώνουμε τον οργανισμό μας

- ❖ Η ενυδάτωση είναι πολύ σημαντική ειδικά το καλοκαίρι
- ❖ Μην περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό
- ❖ Στις εκδρομές και στις αθλητικές δραστηριότητες φροντίστε να έχετε μαζί σας ένα μπουκαλάκι νερό



Τα σημάδια της αφυδάτωσης

Αν νιώσετε:

- Έντονη δίψα
- Ξηροστομία
- Ζάλη, αδυναμία, πονοκέφαλο
- Αδυναμία συγκέντρωσης



...τότε πιθανόν να λείπουν υγρά από τον οργανισμό σας και χρειάζεται να πιείτε νερό ή φυσικό χυμό φρούτων.

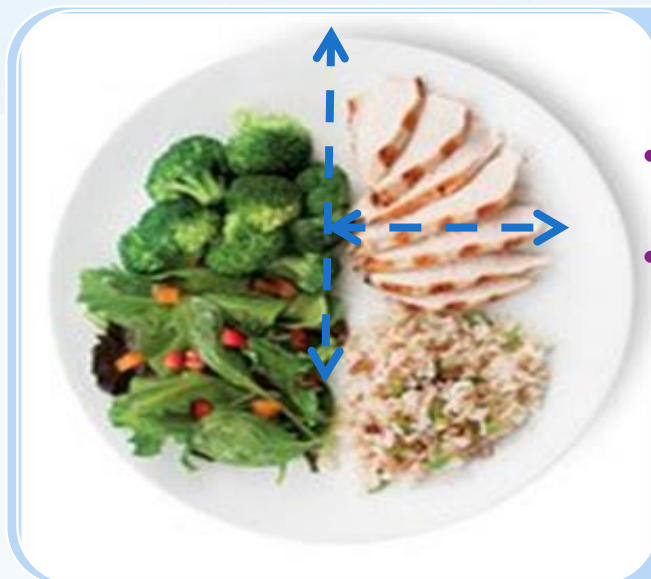
Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή

Τρώω από όλες τις ομάδες τροφίμων -
- κάνω θρεπτικές & έξυπνες επιλογές

- Τρώω καθημερινά φρούτα και λαχανικά εποχής από διαφορετικά είδη και με διαφορετικά χρώματα
- Προτιμώ δημητριακά ολικής άλεσης
- Τρώω φυσικές τροφές και αποφεύγω τα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα (αλλαντικά, γαριδάκια, πατατάκια, κρουασάν, μπισκότα)
- Περιορίζω την κατανάλωση γλυκών (όχι περισσότερο από 2 φορές την εβδομάδα)
- Αν φάω γλυκό, προτιμώ παραδοσιακά και σπιτικά γλυκά (του κουταλιού, παστέλι, κέικ, κ.ά)



Υγιεινός τρόπος ζωής: Υγιεινή διατροφή



✓ Τρώω με μέτρο

- Τρώω ποικιλία από τροφές, στη σωστή ποσότητα
- Το 1/2 του πιάτου να είναι σαλάτα, το 1/4 κρέας/ψάρι/αβγό/όσπριο/τυρί και το άλλο 1/4 δημητριακά



✓ Πίνω πολύ νερό (τουλάχιστον 7 μεγάλα ποτήρια)

Ο ρόλος της υγιεινής διατροφής στην παιδική ηλικία

- ❖ Έχουμε καλύτερη υγεία
- ❖ Μειώνεται ο κίνδυνος να εμφανιστεί παχυσαρκία και τερηδόνα
- ❖ Μειώνεται ο κίνδυνος να εμφανιστούν χρόνια νοσήματα στην ενήλικη ζωή



Μικρές Συμβουλές για καλή Υγεία

- Δεν τρώω όρθιος/α και βιαστικά. Μασάω πολύ καλά την τροφή μου
- Αποφεύγω να τρώω όταν είμαι εκνευρισμένος/η ή πολύ κουρασμένος/η. Το φαγητό θέλει ηρεμία
- Δεν τρώω μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή
- Δεν τρώω πολύ αργά το βράδυ. Πριν τον ύπνο το στομάχι πρέπει να είναι ελαφρύ.

Υγιεινή
διατροφή

Άσκηση

Επαρκής ύπνος

Διαχείριση στρες

Μειωμένη
έκθεση σε
ακτινοβολία

Κοινωνικότητα





Υγιεινός τρόπος ζωής: Άσκηση

😊 Πρέπει να ασκούμεαι καθημερινά για 1 ώρα περίπου

ΜΕ ΠΟΙΟ ΤΡΟΠΟ;

Στα διαλείμματα από το διάβασμα και τις υποχρεώσεις μου ασχολούμαι με:

- 😊 Ομαδικά παιχνίδια (κυνηγητό, κρυφτό, σχοινάκι, φρίσμπι, λάστιχο κ.α.)
- 😊 Ποδοσφαίρο, μπάσκετ, κολύμπι, χορός
- 😊 Ποδηλασία με φίλους ή την οικογένεια μου
- 😊 Περπάτημα, ρακέτες
- 😊 Κηπουρική (πότισμα) ή δουλειές στο σπίτι



Υγιεινός τρόπος ζωής: Άσκηση

ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΣΚΟΥΜΑΙ;

- ☺ δυναμώνουν οι πνεύμονες και η καρδιά, εξασφαλίζοντας περισσότερο οξυγόνο στον εγκέφαλο και σε όλο μου το σώμα
- ☺ νιώθω μεγάλη ευεξία, γιατί παράγονται οι ορμόνες της χαράς (οι ενδορφίνες)
- ☺ αυξάνονται οι αντοχές μου, βελτιώνεται η φυσική μου κατάσταση
- ☺ διατηρώ το ιδανικό βάρος για την ηλικία μου

Υγιεινή
διατροφή

Άσκηση

Επαρκής ύπνος

Διαχείριση στρες

Μειωμένη
έκθεση σε
ακτινοβολία

Κοινωνικότητα





Υγιεινός τρόπος ζωής: Επαρκής ύπνος

😊 Κοιμάμαι καθημερινά τουλάχιστον 8 ώρες

ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΠΕΤΥΧΩ;

😊 Ξαπλώνω στο κρεβάτι μου πριν τις 10μμ

😊 Λίγες ώρες πριν ξαπλώσω φροντίζω να είμαι ήρεμος/η:

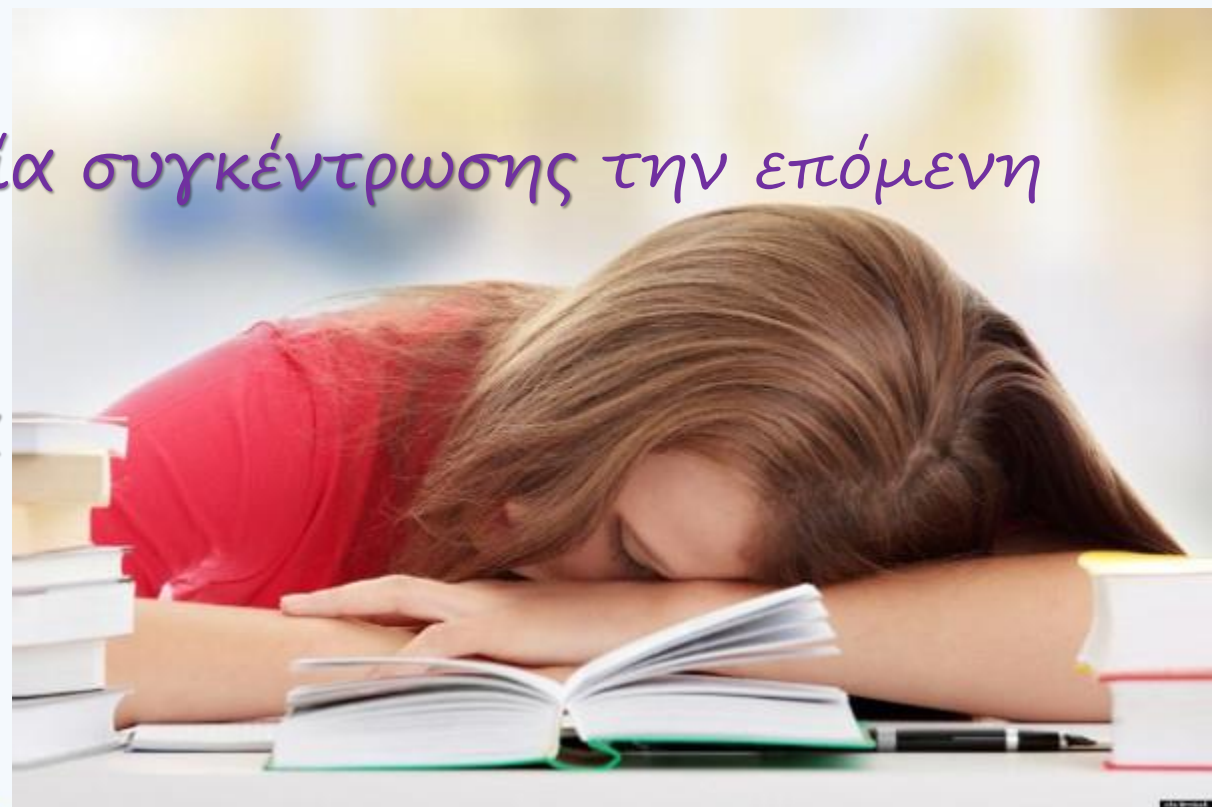
*δεν κάνω σωματική άσκηση, χαλαρώνω, διαβάζω κάποιο εξωσχολικό βιβλίο,
δε βλέπω τηλεόραση, δεν παίζω κομπιούτερ, βίντεο-παιχνίδια*

Υγιεινός τρόπος ζωής: Επαρκής ύπνος

ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΟ ΝΑ ΜΗΝ ΚΟΙΜΑΜΑΙ ΑΡΚΕΤΑ;

Ο ανεπαρκής ύπνος οδηγεί σε:

- ☹️ μειωμένη ενέργεια και αδυναμία συγκέντρωσης την επόμενη ημέρα
- ☹️ χαμηλή απόδοση στα μαθήματα
- ☹️ κακή διάθεση
- ☹️ παχυσαρκία μακροπρόθεσμα



Υγιεινή
διατροφή

Άσκηση

Επαρκής ύπνος

Διαχείριση
στρες

Μειωμένη
έκθεση σε
ακτινοβολία

Κοινωνικότητα



Υγιεινός τρόπος ζωής: Διαχείριση στρες

ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΩ ΟΤΙ ΕΧΩ ΣΤΡΕΣ;

✓ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: νιώθω πόνους στην κοιλιά και το στομάχι, πονοκεφάλους, εξάντληση, δεν κοιμάμαι καλά

😊 ΑΛΛΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

- δεν μπορώ να συγκεντρωθώ, δεν έχω διάθεση, νιώθω ανησυχία
- είμαι συχνά εκνευρισμένος/η, ξεσπώ σε κλάματα, γίνομαι επιθετικός/ή ή απομονώνομαι



Υγιεινός τρόπος ζωής: Διαχείριση στρες

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

- ✓ Οτιδήποτε με ανησυχεί ή με φοβίζει **πρέπει να το συζητώ** με τους γονείς μου, το δάσκαλο/τη δασκάλα μου ή με όποιον ενήλικα νιώθω άνετα (θείος/α, γιαγιά, παππούς).

Θα νοιώσω καλύτερα αν το μοιραστώ και μαζί μπορούμε να αναζητήσουμε τη λύση.

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟΥΣ ΠΩ



Υγιεινός τρόπος ζωής: Διαχείριση στρες

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

- ✓ Κάνω πράγματα που με ευχαριστούν
- ✓ Χωρίζω τις υποχρεώσεις που φαίνονται πολύ δύσκολες σε μικρά τμήματα και κατόπιν τις τακτοποιώ μία-μία.
Έτσι, οι υποχρεώσεις μου δε φαίνονται τρομακτικές!



Υγιεινός τρόπος ζωής: Διαχείριση στρες

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

- ✓ Προσπαθώ να βρω μια αισιόδοξη και θετική πλευρά στο καθετί. Να σκέφτομαι ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο δυνατό/η και πάντα κάτι έχω να μάθω
- ✓ Συμμετέχω σε αθλητικές και κοινωνικές δραστηριότητες
- ✓ Έρχομαι σε επαφή με τη φύση και με ζώα
- ✓ Πίνω αρκετό νερό και τρέφομαι σωστά

Υγιεινή
διατροφή

Άσκηση

Επαρκής ύπνος

Διαχείριση στρες

Μειωμένη
έκθεση στον
ήλιο

Κοινωνικότητα





Υγιεινός τρόπος ζωής: Μειωμένη έκθεση στον ήλιο

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

✓ Αποφεύγω να εκτίθεμαι το καλοκαίρι στον ήλιο τις ώρες 11πμ με 5μμ.

Κατά τις ώρες από 11πμ έως 5μμ

✓ Προτιμώ να παίζω στην σκιά

✓ Φοράω αντηλιακό στο πρόσωπο και το σώμα:

- το απλώνω μισή ώρα πριν εκτεθώ στον ήλιο

- το ανανεώνω κάθε 2 ώρες και μετά το κολύμπι

✓ Φοράω καπέλο και γυαλιά ηλίου



Υγιεινός τρόπος ζωής: Μειωμένη έκθεση σε ακτινοβολία

Γιατί πρέπει να προστατεύομαι από την ηλιακή
ακτινοβολία;

Η συστηματική έκθεση στον ήλιο χωρίς προστατευτικά μέσα, μπορεί να προκαλέσει:

- ✓ εγκαύματα
- ✓ βλάβες στο δέρμα και τα μάτια

Υγιεινή
διατροφή

Άσκηση

Επαρκής ύπνος

Διαχείριση στρες

Μειωμένη
έκθεση σε
ακτινοβολία

Κοινωνικότητα





Υγιεινός τρόπος ζωής: Κοινωνικότητα

Σημαντική έκφραση κοινωνικότητας

στην παιδική και εφηβική ηλικία είναι η δημιουργία φιλικών σχέσεων.



Υγιεινός τρόπος ζωής: Κοινωνικότητα

Είναι σημαντική η φιλία;

Μέσα από τη φιλία

- ✓ Ανακαλύπτω τον εαυτό μου και τον κόσμο
- ✓ Ανακαλύπτω τα συναισθήματά μου
- ✓ Μοιράζομαι εμπειρίες
- ✓ Αναπτύσσω τα όριά μου, το σεβασμό και την ενσυναίσθηση
- ✓ Απολαμβάνω μια περισσότερο ποιοτική ζωή



Υγιεινός τρόπος ζωής: Κοινωνικότητα

Ποια είναι η σωστή παρέα/φιλία;

Η σωστή φιλία πρέπει

- ✓ να βασίζεται σε αμοιβαίο σεβασμό και αλληλοϋποστήριξη
- ✓ να μην έχει κανένα στοιχείο εκμετάλλευσης, κακομεταχείρισης ή καταπίεσης
- ✓ Να με κάνει να νοιώθω καλά με τον εαυτό μου
 - Εάν δεν το κάνει, τότε πρέπει να εκφράσω τι είναι αυτό που με ενοχλεί και να ζητήσω να μην ξαναγίνει.
 - Εάν δεν αλλάξει η κατάσταση, να αναζητήσω νέους φίλους



Υγιεινός τρόπος ζωής: Κοινωνικότητα

Πως μπορώ να βρω φίλους;

Οι παρέες και οι φιλίες μπορεί να προέρχονται από

- ✓ το σχολικό περιβάλλον
- ✓ αθλητικές ή κοινωνικές ομάδες (πχ προσκοπισμό, κατηχητικό, ωδείο)
- ✓ τη γειτονιά ή από κοινούς γνωστούς



Υγιεινός τρόπος ζωής: Τι να θυμάμαι από αυτά;

- ✓ Ακολουθώντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής, φροντίζοντας να περιλάβω όλα τα κομμάτια του πάζλ, προστατεύω την υγεία μου
- ✓ Κάνω υγιεινές επιλογές τροφίμων και τρώω με μέτρο: προτιμώ φυσικά τρόφιμα και αποφεύγω τα βιομηχανοποιημένα (π.χ. αλλαντικά, κρουασάν, γαριδάκια)
- ✓ Στο πιάτο μου: το 1/2 έχει λαχανικά, το 1/4 έχει κρέας/ψάρι/αβγό/όσπρια και το άλλο 1/4 έχει δημητριακά (ολικής άλεσης)



Υγιεινός τρόπος ζωής: Τι να θυμάμαι από αυτά;

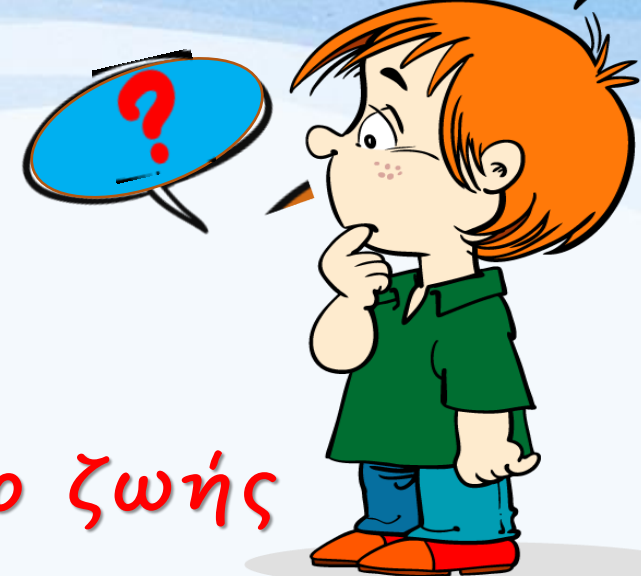
- ✓ Έχω σωματική δραστηριότητα ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ, για 1 ώρα
- ✓ Κοιμάμαι τουλάχιστον 8 ώρες κάθε βράδυ. Ξαπλώνω στις 10μμ
- ✓ Μιλάω ΠΑΝΤΑ σε κάποιον ενήλικα (συγγενή ή δάσκαλο/α) για τυχόν φοβίες ή ανησυχίες που έχω. Αυτοί θα με βοηθήσουν
- ✓ Αποφεύγω, όσο μπορώ περισσότερο, να εκτίθεμαι στην ηλιακή ακτινοβολία



Υγιεινός τρόπος ζωής: Τι να θυμάμαι από αυτά;

- ✓ Διατηρώ μια αισιόδοξη ματιά . Σκέφτομαι ότι οι δυσκολίες με κάνουν απλά καλύτερο/η
- ✓ Επιλέγω φίλους που με κάνουν να νιώθω καλά με τον εαυτό μου. Αν με ενοχλεί κάτι στη συμπεριφορά των φίλων μου τους το λέω
- ✓ Οι φίλοι είναι πολύτιμοι. Μπορώ να τους βρω από το σχολείο αλλά και από αθλητικές και κοινωνικές ομάδες που συμμετέχω

Κουίζ γνώσεων



- Σήμερα μάθαμε για τον Υγιεινό τρόπο ζωής
- Αναφέρετε 5 παράγοντες που περιλαμβάνονται στον Υγιεινό Τρόπο Ζωής
 - Άσκηση
 - Υγιεινή διατροφή
 - Διαχείριση του στρες
 - Επαρκής ύπνος
 - Μείωση έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία

Κουίζ γνώσεων



- Οι αποτυχίες & οι αναποδιές είναι ευκαιρίες να γίνω **καλύτερος/η**
- Η φιλία πρέπει να με κάνει να νοιώθω **καλά** με τον εαυτό μου

Κουίζ γνώσεων



- Αν κοιμάμαι λιγότερο από 8 ώρες, θα έχω κακή διάθεση και λιγότερη ενέργεια,
- Πρέπει να ασκούμεαι καθημερινά για 1 ώρα

Κουίζ γνώσεων



- Για να αποφύγω την ηλιακή ακτινοβολία, βάζω στο δέρμα μου **αντηλιακό**
- Για να τρέφομαι υγιεινά, τρώω **ποικιλία** τροφίμων και λαχανικά/φρούτα από διαφορετικά **είδη** και με διαφορετικά **χρώματα**