TUDTAD?

IZMAID ÉS CSONTJAID AKKOR LESZNEK ERŐSEK, EGÉSZSÉGESEK, HA…

…elegendő fehérjét, emellett pedig vitaminokat és kalciumot is fogyasztasz.

tej	joghurtok és sajtok	halak	zöld levelű zöldségek (spenót, sóska, káposzta)	olajos magvak

…izmaid fejlődését támogatod az edzés mellett fehérjefogyasztással.

húsok	tojás	hal	sovány, natúr tejtermékek

…rendszeresen mozogsz, legalább napi 60 percet!

…csonterősítő, izomerősítő és nyújtó mozgásformákat végzel legalább heti háromszor. Fuss, tornázz, ugrálj, táncolj vagy játssz labdajátékoka!

+ = erős csontok és izmok, jó tanulás és jó emlékezet

TUDTAD?

NAPI 1 ÓRA MOZGÁS MEGALAPOZZA AZ EGÉSZSÉGEDET!

A mozgás nem elvesz az időből, hanem hozzáad.
Az agyad jobban működik tőle és így mindent jobban, ügyesebben és gyorsabban tudsz csinálni, még a tanulást is!

Mozgás mellett jobban esik az étel.

A mozgás felszabadulttá tesz, felszabadít, sikerélményt ad.

Ha rollerrel, biciklivel mész iskolába, már sokat tettél az egészségedért.

Sportolás során még barátokra is lelhetsz.

EGÉSZSÉGED ÉRDEKÉBEN ERRE FIGYELJ, AMIKOR ESZEL:

Moss kezet evés előtt!

Ülj helyesen az étkezőasztalnál is!

A telefont kicsit pihentesd! Figyelj inkább az ételre és a társaidra!

Figyelj az adagra! Ha ökölbe szorítod a kezed, az megmutatja, hogy mekkora a gyomrod. Ne ess túlzásba!

Ne pazarolj, csak annyit szedj a tányérodra, amennyit megeszel!

Légy nyitott az új ízekre! Kóstolás után dönts és adj esélyt a számodra ismeretlen ételeknek!!

Egyél változatosan, jókedvvel!

Értékeld azokat, akik megtermelték, elkészítették az ételedet, és tiszteld, akikkel együtt eszel!

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE