



# Ιανουάριος

2019

<b>1</b> <b>Καλή Χρονιά!</b> <b>Χρόνια Πολλά!</b>	<b>2</b> Κάθε νέα χρονιά μας γεμίζει με <b>ΕΛΠΙΔΑ</b> και <b>ΟΝΕΙΡΑ</b> .	<b>3</b> Ένα βήμα τη φορά θα μας οδηγήσει στη μεγάλη <b>ΑΛΛΑΓΗ!</b>	<b>4</b> <b>Αγαπάμε το σώμα μας και το φροντίζουμε, τρέφοντας το ποιοτικά.</b>	<b>5</b> <b>Τρώμε αργά!</b> Η διάρκεια του γεύματος μας πρέπει να ξεπερνάει τα 20 λεπτά.	<b>6</b> <b>ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ</b> Ώρα για οικογενειακή εξόρμηση.	<b>7</b> <b>Σπίτι δίχως Πάννη, προκοπή δεν κάνει...</b>
<b>8</b> <b>Πρώτη μέρα</b> στο σχολείο για το 2018. Για κάποια παιδιά είναι η τελευταία σχολική χρονιά.	<b>9</b> Προτιμούμε <b>φρέσκα φρούτα</b> στο δεκατιανό και απέχουμε για λίγο από τα γλυκά σνακ.	<b>10</b> Προτιμούμε να <b>τρώμε τα φρούτα</b> και όχι να τα πίνουμε!	<b>11</b> Πίνουμε <b>ΝΕΡΟ</b> και τον χειμώνα.	<b>12</b> Τρώμε <b>καθιστοί</b> , ακόμα και το πιο μικρό σνακ.	<b>13</b> Τα <b>μαρουλόφυλλα</b> είναι «παιχνιδιάρικα» και με περισσότερες βιταμίνες, αφού έχουν γλιτώσει το ψιλοκόψιμο.	<b>14</b> Μια <b>κούπα ζεστή σοκολάτα</b> με 1κ.γλ.μέλι είναι υπέροχη ιδέα για τα παιδιά που διαβάζουν ή/και αθλούνται έντονα.
<b>15</b> <b>1 φρούτο θεωρείται ΓΕΥΜΑ.</b>	<b>16</b> Τα <b>δημητριακά ολικής άλεσης</b> έχουν περισσότερες φυτικές ίνες, όχι λιγότερες θερμίδες.	<b>17</b> « <b>Καθαρίζουμε</b> » τη διατροφή μας επιλέγοντας τρόφιμα όσο λιγότερο επεξεργασμένα.	<b>18</b> Βγάζουμε τα <b>αλλαντικά</b> από την καθημερινή διατροφή μας.	<b>19</b> 2 φορές την εβδομάδα τρώμε <b>γεύματα χωρίς κρέας</b> .	<b>20</b> Η <b>άσκηση</b> αποτελεί ιδανικό αγχολυτικό, ακόμα και σε περιόδους εξετάσεων και απαιτητικού διαβάσματος.	<b>21</b> Είναι η κατάλληλη εποχή για να φυτέψουμε σε μια μικρή γλάστρα, <b>φράουλες</b> .
<b>22</b> <b>Μαγειρεύουμε</b> γιατί έτσι είναι πιο ποιοτική η διατροφή μας.	<b>23</b> <b>Τα όσπρια</b> τρώγονται και σαν σούπα και σαν σαλάτα.	<b>24</b> <b>Εκπαιδεύομαστε να διαβάζουμε τις ετικέτες τροφίμων.</b>	<b>25</b> Οι <b>φρουτοχυμοί</b> του εμπορίου δεν αποτελούν υποκατάστατο του νερού.	<b>26</b> <b>Σολωμός, σκουμπρί, σαρδέλα</b> είναι τα ψάρια που κάνουν καλό στο μυαλό και την καρδιά, λόγω των ω-3 λιπαρών οξέων.	<b>27</b> Και όμως η <b>αντικατάσταση</b> των κυρίως γευμάτων με τoστ, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους.	<b>28</b> Το <b>bowling</b> είναι εξαιρετικό για να διασκεδάσουμε οικογενειακά.
<b>29</b> Η <b>εχινάκεια</b> βοηθάει στην πρόληψη και γρήγορη ανάρρωση, όμως πρέπει να λαμβάνεται για μικρό συνεχόμενο διάστημα.	<b>30</b> <b>Βγαίνουμε στον ήλιο, με κάθε ευκαιρία.</b>	<b>31</b> <b>Το ψωμί</b> δεν είναι απαραίτητο συνοδευτικό όλων των γευμάτων.	 <b>NutriSchool</b>			