

- 12. Add meg az evés módját. Étkezz kényelmesen, egyél lassan!
- 13. Reggelizz minden nap! Korgó gyomorral még figyelni sem lehet.
- 14. Ügyelj a testsúlyodra! Mozogj rendszeresen, étkezz egészségesen! Az elhízás nemcsak hiúsági kérdés, hanem számtalan betegség okozója is lehet.



- 15. A divatos – esetenként szélsőséges – táplálkozási formák, népszerű fogyókúrák veszélyesek lehetnek. Se egyedül, se barátokkal ne kísérletezz!

## JÓ ÉTVÁGYAT!



**MOSTANTÓL  
NEMCSAK A  
TÁRSASÁG  
LESZ JÓ A  
MENZÁN!**

 **nefi**



**SZÉCHENYI** 



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap   
**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

# TÁPLÁLKOZZ OKOSAN



## **NAP MINT NAP DÖNTÉSEKET HOZOL: MILYEN RUHÁT VESZEL FEL? MELYIK FIÚVAL VAGY LÁNNYAL BARÁTKOZOL? MIT OLVASOL? MIT NÉZEL MEG A MOZIBAN? MIT SPORTOLSZ? MIT ESZEL?**

Napjaidat, életedet TE is alakítod. Beosztod az idődet, mérlegeled, mi a fontos, mi érdekel. Érdeemes **EGÉSZSÉGES EGYENSÚLYT** találni a tanulás, a játék, a sport, a pihenés és az egyéb tevékenységeid között.

Ebben próbálnak segíteni szüleid, tanáraid, barátaid, de a döntést egyre többször és egyre több esetben TE magad hozod meg. A helyes választás nem könnyű, főleg, amikor olyan dologról van szó, mint az egészséges életmód, amellyel kapcsolatban ma meghozott döntéseid nemcsak rövid távon, hanem évek múlva is befolyásolják mindennapjaidat. Számptalan tényező alakíthatja közérzetedet, egészségedet: a rendszeres sportolás, a környezet megóvása, a megfelelő mennyiségű alvás vagy éppen emberi kapcsolataid.



Ezekre mind érdemes odafigyelned, de ne feledd, az egyik legfontosabb a megfelelő táplálkozás, hiszen ahogy a mondás is tartja: „az vagy, amit megeszel...”

Összegyűjtöttünk néhány javaslatot, melyek hozzásegíthetnek a helyes, **EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS** kialakításához.

## **NE FELEDD, A DÖNTÉS A TE KEZEDBEN IS OTT VAN!**

- 01.** Érdeemes jóízűen, örömmel enni, de arra figyelj, hogy mit és abból mennyit fogyasztasz!
- 02.** A helyes táplálkozás: változatos, sokféle táplálékból, különböző módon összeállított étrendet jelent.
- 03.** Legalább 3-szor, de még jobb ha 5-ször eszel naponta!
- 04.** Szervezetednek szüksége van a friss zöldségfélékre és gyümölcsökre. Egyél kétmaréknyi gyümölcsöt, hárommaréknyi zöldséget minden nap!
- 05.** Ha szomjas vagy, legjobb ha vizet iszol.



- 06.** Válaszd a teljes kiőrlésű gabonaféléket, vagyis az egészségesebb barna kenyeret, teljes őrlésű liszttel készült pékárukat, gabonapelyheket!
- 07.** A túlzott zsírfogyasztás megbetegíthet. Az állati zsírok helyett válaszd inkább a növényi olajokat!
- 08.** A só szerepe legyen minimális, az ízesítés fűszerekkel egészségesebb és izgalmasabb.
- 09.** Túl sok édesség = felesleges energia, ami elhízáshoz vezethet. Ezért hetente csak kétszer egyél édességet!
- 10.** Minden nap fogyassz tejet vagy zsírszegény tejterméket!
- 11.** Az egészséges táplálkozás a vásárlással kezdődik.  
**GONDOLD ÁT, MIT VESZEL!**

