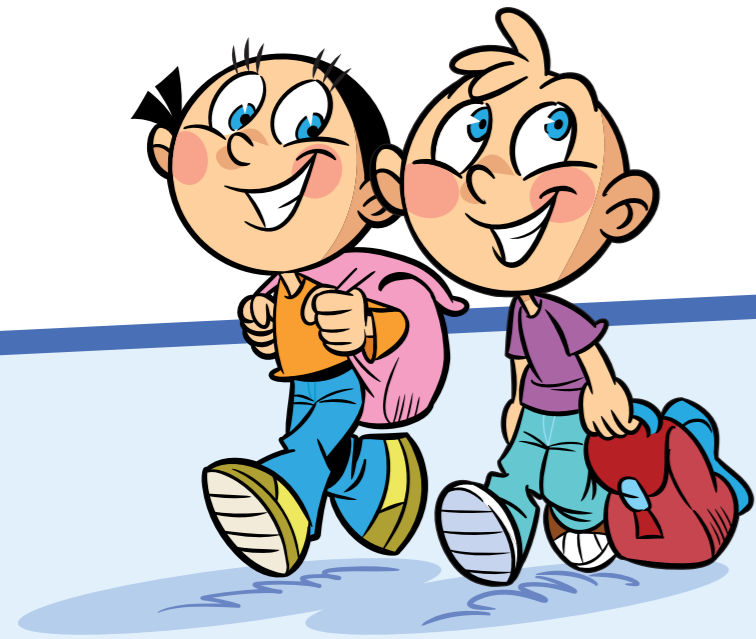


Είμαστε ο Σάββας και η Νανά,  
δύο αδέρφια ζωηρά  
και θα σας πούμε μυστικά  
για να τρέφεστε σωστά.

Η σωστή διατροφή  
δίνει δύναμη πολύ,  
υγεία, κέφι και χαρά  
γι' αυτό ακούστε μας καλά!



Θα σας πούμε συμβουλές  
που είναι εύκολες και απλές  
λίγο μόνο να προσέχεις  
την υγεία σου θα έχεις!

Την ζάχαρη έχουμε εχθρό  
και τα φρούτα σύμμαχο.  
Πάμε τώρα απ' την αρχή  
Συμβουλές για διατροφή!

[Next to Com]

Πληροφορίες:  
Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής,  
Τηλ.: 2310 020164, 2310 020196, 2310 020175

Συνεργαζόμενοι φορείς:  
Δήμος Παύλου Μελά  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης - ΕΛΚΕ  
Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ»



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

«Δράσεις για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας στο Δήμο Παύλου Μελά», η οποία είναι ενταγμένη στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007 - 2013 - Κατηγορία Παρεμβάσεων: Προώθηση Δημόσιας Υγείας Πληθυσμού. Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση - Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και Εθνικούς Πόρους

ΔΗΜΟΣ  
ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ

ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ  
ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ

# Ο Σάββας και η Νανά τρέφνε υγιεινά...



**1<sup>η</sup> συμβουλή:**

Με ενέργεια γεμίζω τη μέρα μου, όταν αρχίζω με ένα ωραίο πρωινό που ποτέ δεν το ξεχνώ!



**2<sup>η</sup> συμβουλή:**

Τρέφομαι πάντοτε σωστά με φρούτα και λαχανικά, ωμά, βραστά, ψητά ή σαλάτα βιταμίνες είναι γεμάτα!

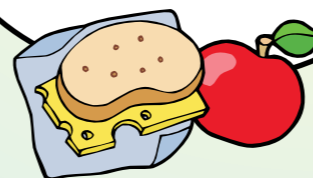


Αποφεύγω τα γλυκά και τροφές με λιπαρά! Μας γεμίζουν με θερμίδες και με περιττά κιλά!



**3<sup>η</sup> συμβουλή:**

Όταν πάω στο σχολείο παίρνω πάντα κολατσιό που φτιάχνουμε με τη μαμά και έχει σνακ υγιεινά!



**4<sup>η</sup> συμβουλή:**

**5<sup>η</sup> συμβουλή:**

Για δόντια και κόκκαλα γερά λέμε ναι στα γαλακτοκομικά! Γάλα, γιαούρτι και τυρί βοηθούν να γίνω δυνατή!

**6<sup>η</sup> συμβουλή:**

Μυαλό και σώμα ενυδατώνω νερό όταν καταναλώνω δεν πίνω αναψυκτικό μες τη μέρα όταν διψώ!

**7<sup>η</sup> συμβουλή:**

Βγαίνω έξω, παίζω, τρέχω και το σώμα μου προσέχω, κάνω τη γυμναστική συνήθεια καθημερινή!

