

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ

(κατά της παχυσαρκίας των παιδιών)

1. Μην κάνετε δώρο στα παιδιά σας ψυχείο γεμάτο με γλυκά και παγωτά!



2. Μην γεμίζετε τα ντουλάπια σας με σοκολάτες και γαριδάκια!

3. Μην «παρκάρετε» τα παιδιά σας μπροστά στην τηλεόραση, με πατατάκια στα χέρια τους!



4. Μην συνηθίζετε τα παιδιά σας στο έτοιμο φαγητό από τα ταχυφαγεία!

5. Μην τα συνηθίζετε στα λίπη, στο αλάτι και στη ζάχαρη!



6. Μα μαγειρεύετε ειδικά για τα παιδιά σας σπιτικά φαγητά!



7. Μάθετέ τα να τρώνε φρούτα και λαχανικά!

8. Μα προγραμματίζετε, με τη συμμετοχή όλων των μελών της οικογένειας, κοινές ώρες φαγητού.



9. Παροτρύνετε τα παιδιά σας να συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες του σχολείου τους και της πόλης όπου μένετε!

10. Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή των παιδιών σας είναι μια υγιής επένδυση για το μέλλον τους!

