# ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ναι σημαντικό να έχεις υγιεινές συνήθειες για να διατηρείς το σώμα σου
ιές. Να τι πρέπει να κάνεις για να είναι όλες οι πιθανότητες με το μέρος σου.

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Να τρως τρία γεύματα
ην ημέρα και κολατσιό.

Να διαλέγεις τροφές
υγιεινές και ποικίλες.

Να κάνεις μια
ισορροπημένη διατροφή:
φρούτα, λαχανικά,
πρωτεΐνες.

## ΥΓΙΕΙΝΗ

Να πλένεις τα χέρια σου
πολλές φορές την ημέρα.

Να βουρτσίζεις
τα δόντια σου.

Να κάνεις μπάνιο
ή ντους.

LIVEWORKSHEETS