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