

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Hi! Είμαι η Ντόρα! Θέλω να είμαι πάντα υγιής! Παρακάτω βλέπεις όλα όσα θα μάθουμε σε αυτό το βιβλίο, ώστε να είσαι και εσύ υγιής σαν εμένα!



Χρειάζομαι τη ΔΙΚΗ ΣΟΥ
βοήθεια για να...

- ☐ Τρώω σωστά.
- ☐ Γυμνάζομαι.
- ☐ Προστατεύω τον εαυτό μου.
- ☐ Φροντίζω την καθαριότητά μου.
- ☐ Επισκέπτομαι το γιατρό.
- ☐ Ξεκουράζομαι αρκετά.

ΤΡΩΩ ΣΩΣΤΑ!

Η πυραμίδα της διατροφής μάς βοηθά να κάνουμε υγιεινές επιλογές σε αυτό που τρώμε κάθε μέρα. Για να αποκτήσεις ένα γερό και δυνατό σώμα, είναι σημαντικό να παίρνεις θρεπτικά συστατικά από μια ποικιλία τροφών.

