

# TUDDTAD?

## IZMAID ÉS CSONTJAI AKKOR LESZNEK ERŐSEK, EGÉSZSÉGESEK, HA...



...elegendő fehérjét, emellett pedig vitaminokat és kalciumot is fogyasztasz.



...rendszeresen mozogsz napi 60 percet és ebből legalább heti háromszor csont- és izomerősítő, nyújtó mozgásformákat végzel.



= erős csontok és izmok,  
jó tanulás és jó emlékezet

# TUDDTAD?



## NAPI 1 ÓRA MOZGÁS MEGALAPOZZA AZ EGÉSZSÉGEDET!



A mozgás nem elvesz az időből, hanem hozzáad. Az agyad jobban működik tőle, így gyorsabb és ügyesebb leszel!



Mozgás mellett jobban esik az étel.



A mozgás felszabadulttá tesz, több sikerélményt ad.



Ha rollerrel, biciklivel mész iskolába, már sokat tettél az egészségédért.



Sportolás során még barátokra is lehetsz.



Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Műszertani Fejlesztése  
EFOP-1.8.0/VEKOP-17-2017-00011

# EGÉSZSÉGED ÉRDEKÉBEN ERRE FIGYELJ, AMIKOR ESZEL:



Moss kezet evés előtt!

Ülj helyesen az étkezőasztalnál is!



A telefont kicsit pihentesd!  
Figyelj inkább az ételre és a társaidra!

Figyelj az adagra! Ha ökölbe szorítod a kezed, az megmutatja, hogy mekkora a gyomrod. Ne ess túlzásba!



Ne pazarolj, csak annyit szedj a tányérodra, amennyit megeszelsz!

Légy nyitott az új ízekre!  
Kóstolás után dönts és adj esélyt a számodra ismeretlen ételeknek!!



Egyél változatosan, jókedvvel!

Értékelj azokat, akik megteremtették, elkészítették az ételedet, és tiszteld, akikkel együtt eszel!



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE