

A.

Διατροφή

Ιατρό

Αγγούρι

Τροφή

Ροφήματα

Οπωροπωλείο

Φυσική

Ηλιόλουστη μέρα

B.

Για να έχουμε μια καλή και σωστή **διατροφή** θα πρέπει να πηγαίνουμε συχνά στον **ιατρό** (Διαιτολόγο) μας και να μας δίνει συμβουλές για το τι πρέπει να τρώμε και κάθε πότε πρέπει να κάνουμε γυμναστική. Εμένα οι συμβουλές που μου δίνει ο δικός μου γιατρός είναι πολλές . Για παράδειγμα μου συστήνει να πηγαίνω στο **οπωροπωλείο** και να παίρνω πολλά λαχανικά και φρούτα όπως **αγγούρι**, πορτοκάλι, φράουλες κ.α. Ακόμα μου λέει ότι θα ήταν καλό όποτε έχει μία **ηλιόλουστη μέρα** να πηγαίνω και να κάνω σωματική άσκηση για καλή **φυσική** κατάσταση. Επίσης μου λέει ότι οι **τροφές** που επιλέγουμε παίζουν μεγάλο ρόλο στην υγεία μας .Τέλος επειδή εμένα μου αρέσουν τα **ροφήματα** μου συστήνει αντί για ζάχαρη να βάζω μέλι στο ρόφημά μου καθώς η Ζάχαρη ενισχύει τα καρκινικά κύτταρα. Με λίγα λόγια θα πρέπει να προσέχουμε τι τρώμε, να τρώμε υγιεινά, και να γυμναζόμαστε.

Θεοφίλης Γεώργιος A2

Σχολ. Έτος 2019- 2020