



## Υγιεινή διατροφή

**Παναγιώτα:** Γεωργία, τι έχεις; Δεν φαίνεσαι καλά.

**Γεωργία:** Όχι, δεν είμαι καλά. Έχω πονοκέφαλο, με πονάει η κοιλιά μου, το στομάχι μου. Είμαι χάλια.

**Παναγιώτα:** Έφαγες πρωινό;

**Γεωργία:** Ναι, έφαγα.

**Παναγιώτα:** Και τι έφαγες;

**Γεωργία:** Για πρωινό είχα δύο σοκολάτες και πατατάκια. Αυτά δεν είναι αρκετά;

**Παναγιώτα:** Αχ, μην μου λες τίποτα άλλο. Δεν σου μίλησε κανένας για μια υγιεινή διατροφή;

**Γεωργία:** Τι είναι αυτό πάλι; Αυτά που έφαγα δεν είναι υγιεινά;

**Παναγιώτα:** Όχι, Γεωργία. Έφαγες σκουπίδια. Γι' αυτό και πονάει το στομάχι σου και έχεις πονοκέφαλο. Ένα καλό και υγιεινό πρωινό πρέπει να σε γεμίζει με ενέργεια για αρκετές ώρες, με αποτέλεσμα να μην πεινάς σε λίγα λεπτά. Πρέπει να έχουμε ένα διατροφικό άρτιο πρωινό γεύμα.

**Γεωργία:** Νομίζω ότι αυτά τα φαγητά που έφαγα ήταν πολύ νόστιμα και να σου πω την αλήθεια τώρα πεινάω και θα ξαναφάω τα ίδια.

**Παναγιώτα:** Πότε τα έφαγες;

**Γεωργία:** Πριν 20 λεπτά;

**Παναγιώτα:** Και σε 20 λεπτά πάλι πεινάς; Γι' αυτό πρέπει να κοιτάξεις να αλλάξεις τη διατροφή σου. Για πρωινό μπορούσες να έτρωγες ένα γιαουρτάκι, μία μπανάνα, ένα αυγό, δημητριακά και ένα φρέσκο χυμό από πορτοκάλι.

**Γεωργία:** Εσύ τι έφαγες για πρωινό; Μήπως έφαγες αυτά που μου είπες;

**Παναγιώτα:** Ναι, αυτά έφαγα πριν μία ώρα και είμαι μια χαρά και ακόμη δεν πεινάω. Αυτή τη φορά θα σου ετοιμάσω το πρωινό σου και θα είσαι μια χαρά.

**Γεωργία:** Μμμμ, θα δοκιμάσω κι εγώ αυτό το πρωινό.