

17 – 21 noiembrie 2014

Securitatea alimentatiei sanatoase

Pentru a deveni sanatosi trebuie sa consumam



Daca vom consuma alimente nesanatoase ne imbolnavi .



Dulcele poate cauza diabetul.
Alimentele nesanatoase pot duce la imbolnavirea oamenilor. Nu este deloc bine daca consumam aceste



vom

alimente .

Omul trebuie sa consume zilnic 1-2 l de apa pe zi .

Omul nu poate rezista mai mult de 2 saptamani fara mancare , iar 1 saptamana fara apa .

Trebuie sa consumam alimentele sanatoase astfel: sa fie spalate.

Daca omul nu va respecta aceste reguli se poate imbolnavi prin aparitia urticariei.

Daca oamenii se vor imbolnavi populatia lumii ar scadea la cel putin 200 oameni .

Este bine sa facem miscare in fiecare zi .

Ca sa fiti sanatosi trebuie sa respectati urmatorul program :

- Cand ne trezim trebuie sa facem de dimineata miscare
- Apoi , trebuie sa ne spalam pe maini si pe fata
- Cand venim de la scoala ne spalam pe maini si consumam un fruct sau o leguma

De aceea este bine sa urmam acest program .

Daca vreti sa scapati de diabet trebuie sa urmati un regim strict .

Daca nu veti urma acest regim strict puteti sa va imbolnaviti .



Nu este bine sa
mancati alimente
dulci!

Cand consumati
alimentele,
trebuie sa le
spalati.

Aveti grija
ce
mancati !