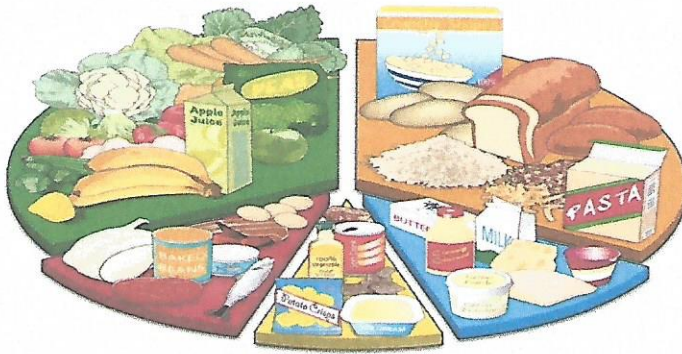


Συνέντευξη με θέμα "Η Καλή Υγεία"

-Τι να κάνουμε για να μην αρρωστήσουμε?

-Θα πρέπει η διατροφή μας να είναι ισορροπημένη , να περιλαμβάνει καθημερινά φρούτα ,λαχανικά, δημητριακά, γάλα και αρκετό νερό. Επίσης στο καθημερινό μας πρόγραμμα θα πρέπει να βρίσκουμε χρόνο για ξεκούραση και μερικά λεπτά γυμναστικής.



- Αν σε ένα παιδί δεν του αρέσουν τα φρούτα και τα λαχανικά τι μπορεί να φάει;

-Μπορούν να πειραματιστούν επιλέγοντας ένα φρούτο για να δημιουργήσουν ένα δροσερό χυμό με την δική τους μυστική συνταγή.



-Γιατί είναι κακό να παίζουμε συχνά με το κινητό τηλέφωνο ;

-Η συχνή χρήση του κινητού τηλεφώνου μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην υγεία. Στα παιδιά έχει παρατηρηθεί διαταραχή στην συγκέντρωση, στην μνήμη καθώς και άλλα συμπτώματα όπως πονοκέφαλο.



Κωνσταντίνος