

A do t'i jepje për të ngrënë tagji të cilësisë së dobët kalit të çmuar të vrapimit? A do ta mbushje rezervuarin e makinës së garave me sherbet apo me vaj të vjetër? Sigurisht jo!

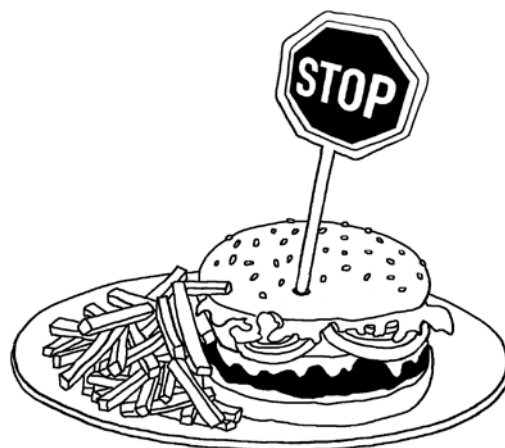
Edhe trupit tënd i duhet një përkujdesje e ngjashme (bile shumë më e madhe!). Ai funksionon drejt vetëm me ushqim më të natyreshëm dhe më të shëndetshëm, në mënyrë që të jesh i shëndoshë dhe i kënaqur dhe të mund të mësosh mirë. Për këtë arsye, dy këshillat në vijim janë aq të rëndësishme!

Ushqimi i shëndetshëm

Këshillë

Ha çdo ditë së pakut dy deri tri pemë. Pijet me sheqer zëvendësoji me pije me më pak kalori apo me një gotë qumësht. Prej ushqimeve të yndyrshme haje vetëm një shujtë të vogël.

Truri yt është si motori i një makine luksoze. Vetëm me karburantin më të mirë ai zhvillon shpejtësinë e plotë. Ushqimet e yndyrshme dhe të gjitha pijet tepër të ëmbla të plogështojnë dhe të lodhin. E njëjta gjë ndodh edhe kur ha tepër. Evitoji Fast-Food-in (ushqimin e shpejtë), ushqimin e yndyrshëm dhe pijet me sheqer, si çaji i ftohtë (Ice-Tea) apo kokakola. Merr ushqim natyral, si pemë, perime dhe qumësht!

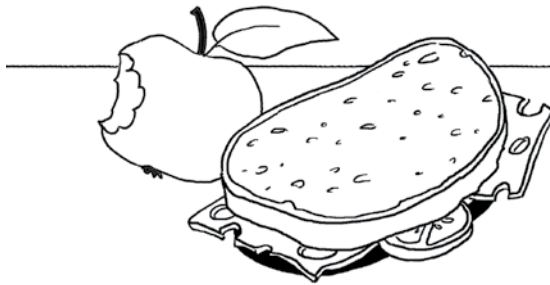


Kurrë në shkollë pa mëngjes

Këshillë

Kujdesu gjatë gjithë javës të marrësh mëngjes të mjaftueshëm, duke ngrënë dhe duke pirë vetëm gjëra të shëndetshme, me vlerë të plotë dhe vitamine. Pastaj vazhdoje këtë shprehje edhe më tej.

Arritjen më të madhe në shkollë duhet ta kesh në mëngjes. Andaj truri dhe trupi yt duhet të forcohen me një mëngjes të mirë! Gjej kohë për mëngjes dhe ha e pi diçka të shëndetshme, të vlefshme (bukë të zezë, djathë, qumësht, një pemë). Po ashtu, edhe për pushimin e gjatë, merr bukë (shujtë pushimi) apo një pemë.



Ushtrimi 2

Merre një fletë. Shkruaje si titull: «Ushqimi i shëndetshëm, mëngjesi i pasur». Shkruaje në rreshtin e ardhshëm datën e sotme. Në rreshtin vijues: Mëngjesi im sot ... (shkruaj se çka ke ngrënë). Në rreshtin vijues: Ushqimi i shëndetshëm sot ... (shkruaj se çka ke ngrënë të shëndetshme sot përveç mëngjesit).

Plotësoje këtë fletë sot dhe 10–14 ditët e ardhshme çdo mbrëmje. Kujdes, merr ushqim shumë të shëndetshëm dhe haje gjithmonë mëngjesin!

Shembull:

A black and white illustration of a pushpin holding a piece of paper. The paper has handwritten text in a cursive font. The text is as follows:

Ushqim i shëndetshëm,
mëngjesi i mirë

04 mars
Mëngjesi im sot:
1 gotë qumësht
kornfleks/muesli

Ushqimi i shëndetshëm sot:
2 molla
1 banane

05 mars
Mëngjesi im sot:

