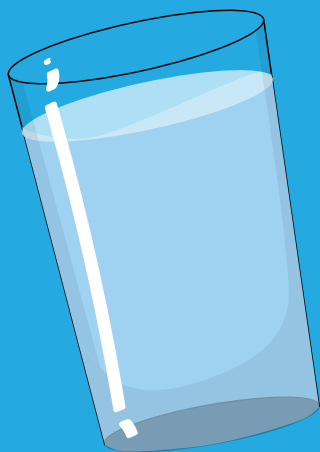


Ώρα Νερού



Καθιέρωσε στο σπίτι μία ώρα μιας ημέρας, π.χ. κάθε Κυριακή στις 11.00 το πρωί, που θα ονομάσεις “ώρα νερού”.

Κατά την ώρα νερού μπορείς είτε μόνος/η ή με την οικογένειά σου, να ψάξεις στο διαδίκτυο για:

1

Συνταγές και τρόφιμα που περιέχουν περισσότερο νερό, π.χ. σούπες, φρούτα, σαλάτες για να τα εντάξεις στο εβδομαδιαίο πλάνο διατροφής.

2

Συνταγές για να φτιάξεις το δικό σου νερό. Πειραματίσου με φέτες από λεμόνι, πορτοκάλι, φράουλα ή άλλα φρούτα που προτιμάς, λαχανικά, όπως αγγούρι, μυρωδικά, π.χ. δυόσμο για να δώσεις στο νερό σου ποικιλία, άρωμα και γεύση. Παίξε με συνδυασμούς μέχρι να βρεις το “δικό σου νερό”. Αν πάλι προτιμάς τις διαφορετικές γεύσεις, μπορείς να φτιάξεις ένα σπιτικό ζεστό ή κρύο τσάι ή αφέψημα βοτάνων με ή χωρίς μυρωδικά. Μπορείς να δοκιμάσεις τις συνταγές και με ανθρακούχο νερό.

Μπορείς να ανεβάσεις τις φωτογραφίες από τις συνταγές σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείς με το hashtag #wateriscool.

