**Ισορροπημένη Διατροφή και Άσκηση**

Η διατροφή ήταν ανέκαθεν στο επίκεντρο της καθημερινής ζωής των ανθρώπων και συνδέεται άμεσα με την υγεία. Οι ***ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες*** αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση τόσο για την ομαλή σωματική και διανοητική ανάπτυξη των παιδιών όσο και για την πρόληψη νοσημάτων στην ενήλικη ζωή τους.

Εξίσου σημαντικά αποτελέσματα στην πρόληψη και την αντιμετώπιση σοβαρών ασθενειών έχει και η καθημερινή ***σωματική δραστηριότητα***. Η ενδεδειγμένη σωματική δραστηριότητα είναι ικανή να αναπτύξει τη φυσική και την πνευματική υγεία των παιδιών και παράλληλα, να τους προσφέρει σημαντικά κοινωνικά οφέλη.



**Άσκηση στην επεξεργασία κειμένου**

1. Γράψτε το παραπάνω κείμενο και αποθηκεύστε το στο αρχείο με το όνομα **ΥΓΕΙΑ** μέσα στο φάκελο του τμήματός σας.
2. Χρησιμοποιήστε: γραμματοσειρά **Comic Sans Ms**, μέγεθος χαρακτήρων **14**, στοίχιση **πλήρης** εκτός από την επικεφαλίδα που είναι στο **κέντρο** στοιχισμένη. **Πλάγια**  και **έντονη** γραφή, **υπογράμμιση**, σε όποιες λέξεις υπάρχει.
3. Βάλτε μια **εικόνα** στο τέλος του κειμένου, σχετική με το κείμενο από το διαδίκτυο.