



(κόλλα - ψαλίδι)

ΦΕ1: ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

2 ώρες



Η τροφή είναι απαραίτητη για όλους μας. Πρέπει όμως να προσέχουμε τι τρώμε! Παρατήρησε τις εικόνες. Ποιο παιδί τρώει υγιεινά στο διάλειμμα;

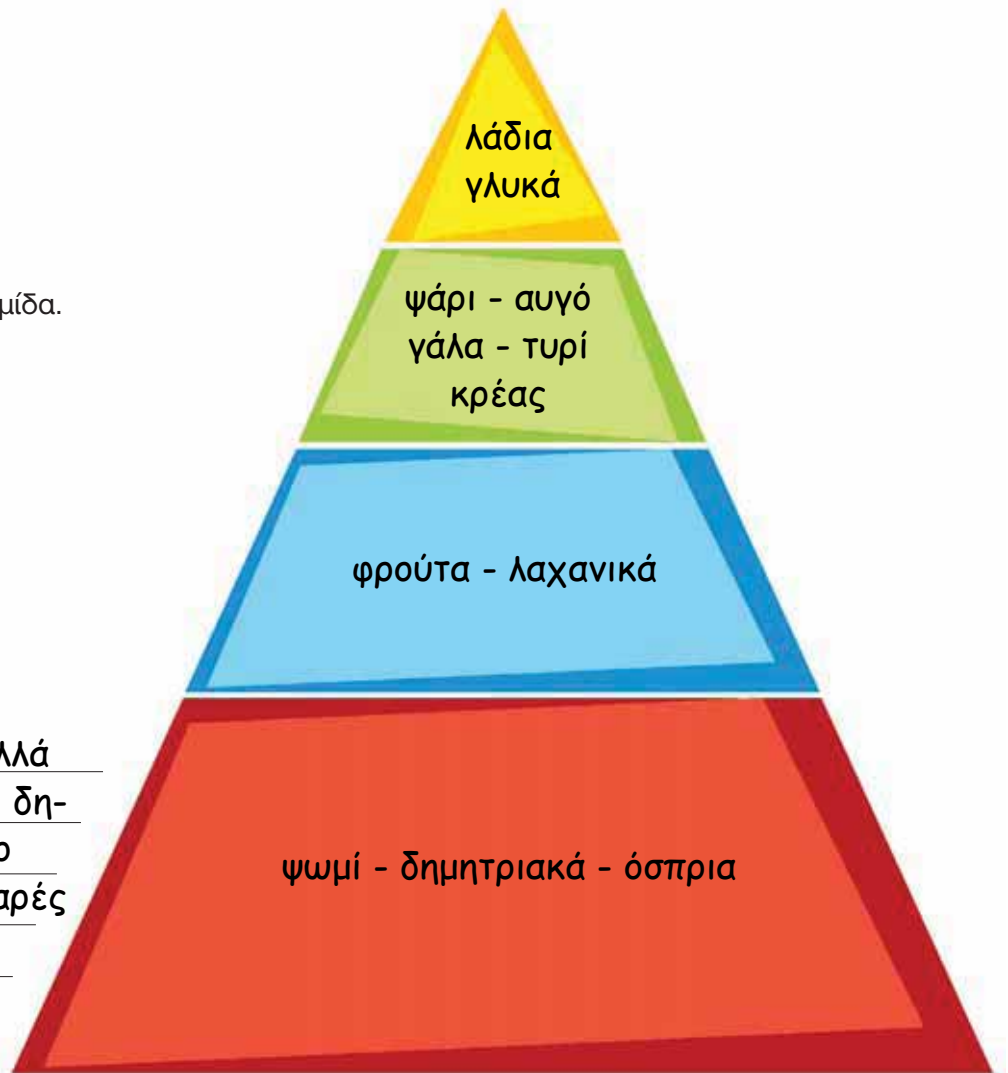
**Πείραμα****Όργανα - Υλικά**

ψαλίδι
κόλλα

Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλός σου και κόλλησέ τις στη σωστή θέση στη διατροφική πυραμίδα.

**Παρατήρηση**

Πρέπει να τρώμε πολλά
φρούτα, λαχανικά και δη-
μητριακά και λιγότερο
κρέας, γλυκά και λιπαρές
ουσίες.

Διατροφική πυραμίδα



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Πείραμα

Όργανα - Υλικά

ψαλίδι
κόλλα

Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλός σου και κόλλησέ τες στη σωστή θέση στην πυραμίδα δραστηριοτήτων.

Πυραμίδα δραστηριοτήτων



Παρατήρηση

Πρέπει να αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο στις δραστηριότητες που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας και λιγότερο στις δραστηριότητες που βρίσκονται στην κορυφή της.

Συμπέρασμα

Πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερες τροφές από τη βάση της πυραμίδας και λιγότερες από την κορυφή της. Επίσης πρέπει να κάνουμε περισσότερες δραστηριότητες από τη βάση της πυραμίδας δραστηριοτήτων.



Συμπλήρωσε το συμπέρασμα εξηγώντας τη σημασία της διατροφικής πυραμίδας και της πυραμίδας δραστηριοτήτων.





ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

1. Σημείωσε στον πίνακα τις τροφές που έφαγες και τα ποτά που ήπιας χθες. Σε ποιο επίπεδο της διατροφικής πυραμίδας βρίσκεται κάθε ένα από αυτά;

ΩΡΑ	ΦΑΓΗΤΑ	ΠΟΤΑ
7:30	δημητριακά	γάλα
10:00	ψωμί, τυρί, σοκολάτα	πορτοκαλάδα
14:00	κοτόπουλο, πατάτες, μήλο	νερό
17:00	πατατάκια	νερό
20:00	αυγά, ψωμί, τυρί	γάλα



Τα περισσότερα φαγητά βρίσκονται στο κάτω ή στα μεσαία επίπεδα της διατροφικής πυραμίδας. Μόνο τα πατατάκια και η σοκολάτα βρίσκονται στην κορυφή της.

2. Με βάση όσα έμαθες για τη διατροφική πυραμίδα μπορείς να προτείνεις ένα ημερήσιο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής;

ΠΡΩΙΝΟ:	γάλα με δημητριακά
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ:	φρούτα, ψωμί με τυρί, χυμό πορτοκάλι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ:	ψάρι με πατάτες ή ρύζι, σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:	φρούτα
ΒΡΑΔΥΝΟ:	μαύρο ψωμί με τυρί, γάλα

