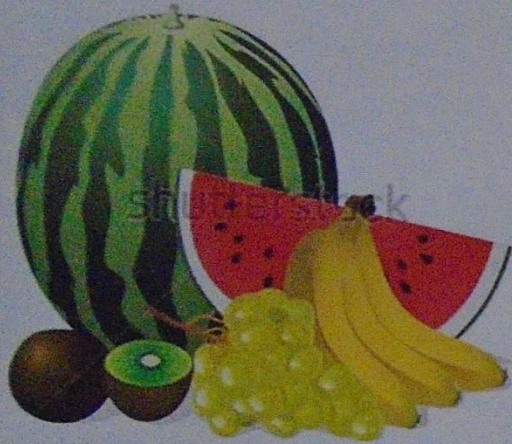
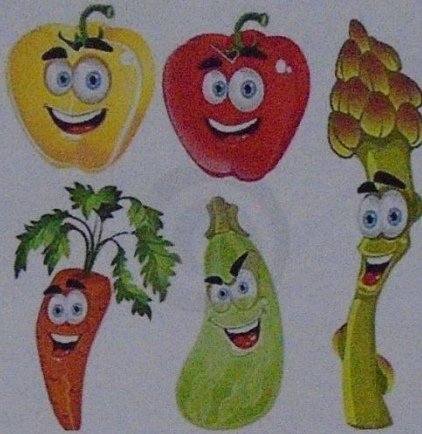


ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΦΡΟΥΤΑ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ



ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ



ΓΑΛΑ



ΨΑΡΙ

Ισορροπημένη διατροφή

μεγάλη σημασία να τρώμε ισορροπημένα για να αναπτυσσόμαστε σωστά και να είμαστε δυνατοί και υγιείς. Μια ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει τις σωστές αναλογίες διάφορων ειδών τροφών. Τι πρέπει να τρώμε λοιπόν για να είμαστε σίγουροι ότι τρεφόμαστε καλά;

Ιστοσελίδες

Εξερεύνησε την ιστοσελίδα <http://dim-rizou.pel.sch.gr/ergasies/psomi>. Πληροφορίες και παιχνίδια θα βρεις στο <http://www.coolfoodplanet.org/>

Λίγο απ' όλα

Η ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντική επειδή καμιά τροφή δεν μπορεί να μας δώσει μόνη της όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα μας για να είναι γερό και να λειτουργεί σωστά. Για να δώσουμε στο σώμα μας ό,τι χρειάζεται, πρέπει να τρώμε ποικιλία διάφορων τροφών.

Οι πέντε ομάδες

Οι τροφές χωρίζονται στις παρακάτω πέντε βασικές ομάδες:

φρούτα και λαχανικά

(για παράδειγμα, μήλα, μπρόκολα, φασολάκια και χυμοί φρούτων)

Μερικές τροφές είναι καλύτερες για την υγεία μας από άλλες, πράγμα που σημαίνει ότι ο οργανισμός μας χρειάζεται περισσότερες τροφές από ορισμένες από αυτές, ή ότι από άλλες. Η εικόνα αυτή δείχνει αναλογία πρέπει να αποτελείται ο λόγός μας από τροφές από τις πέντε ομάδες.



ψωμί, άρτο
δημητριακά
πατάτες

(εκτός από το
στην κατηγορία
ανήκουν, για
παιχνίδι, τα δημη-
τρια που τρώμε για
και τα ζυμαρικά)

γάλα και γαλακτο-
κομικά προϊόντα

(όπως τυρί και
γιαούρτι)

ψάρι, κρέας και εναλλακτικές λύσεις

(όπως χοιρινό, μοσχάρι,
κοτόπουλο, τόνος και τόφου)

τροφές που περιέχουν λίπη και σάκχαρα

(για παράδειγμα, βούτυρο, μαγιονέζα,
γλυκίσματα και μαρμελάδες)

Χρήσιμη συμβουλή

Αν δυσκολεύεσαι να θυμηθείς τι πρέπει να κάνεις για να τρως ισορροπημένα, να θυμάσαι ότι: ένα τρίτο της διατροφής σου πρέπει να αποτελείται από φρούτα και λαχανικά, άλλο ένα τρίτο από ψωμί, άλλα δημητριακά και πατάτες και το τελευταίο τρίτο από τροφές των υπόλοιπων ομάδων (κρέας και ψάρι, γαλακτοκομικά και τροφές που περιέχουν λίπη ή σάκχαρα). Ακόμα πιο απλά: Τρώγε περισσότερες τροφές από τα μεγάλα τμήματα της παραπάνω εικόνας και λιγότερες από τα μικρότερα. Παιχνιδάκι, έτσι!

ΤΡΟΦΕΣ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΜΗ ΥΓΙΕΙΝΕΣ





ΤΡΟΦΕΣ ΥΓΙΕΙΝ

ΜΗ ΥΓΙΕΙΝΕΣ



ΤΡΟΦΕΣ

ΥΧΛΕΛΝΕΣ ΑΝΘΥΔΙΕΛΝΕΣ



Π Ε Μ

1 2 3 4 5 6



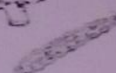
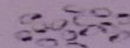
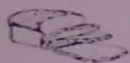
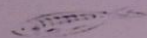
 		
 		
  		
		
 		
 		
		
 		



Υγιεινή Διατροφή

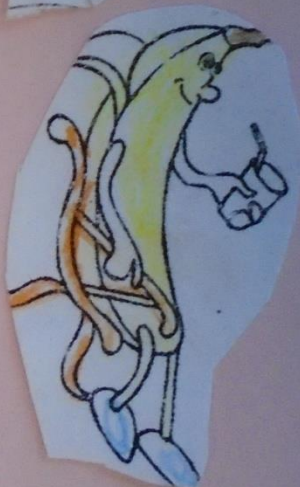
Την υγεία μου για να έχω
τη διατροφή μου εγώ προσέχω

φρούτα και λαχανικά
όσπρια, δημητριακά
κρέατα, γαλακτοκομικά
τα δοκιμάζω με χαρά!



Έτσι έχω κόκκαλα γερά
Δέρμα, μαλλιάκια λαμπερά
και τα μικρόβια διώχνω μακριά!





Ψυγείον Διατροφή

Την υγεία μου για να έχω
τη διατροφή μου εγώ προσέχω

φρούτα και λαχανικά

όσπρια, δημητριακά

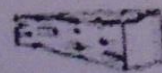
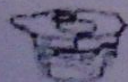
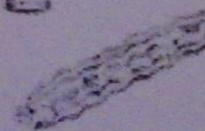
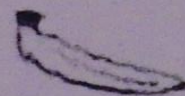
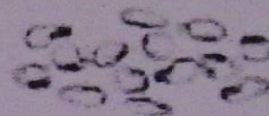
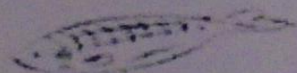
κρέατα, γαλακτοκομικά

τα δοκιμάζω με χαρά !

Έτσι έχω κόκκαλα γερά

Δέρμα, μαλλάκια λαμπερά

και τα μικρόβια διώχνω μακριά !





Maya

ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΤΗΣ ΤΡΑΖΙΑΣ ΕΙΝΑΙ
ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΝ ΗΝ ΤΡΟΠΟΝ ΤΡΟΠΟΥΣ
ΔΙΑΝΕΤΕ ΚΙ ΕΙΣ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΤΡΟΠΟΝ.

