

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Σουλτάν α Μάνεση

Στην πυραμίδα της διατροφής έρχεται να προστεθεί και η καθημερινή άσκηση.



Καθημερινή άσκηση

Αφού δεις προσεκτικά την πυραμίδα της διατροφής  
κάνε τις παρακάτω δραστηριότητες.

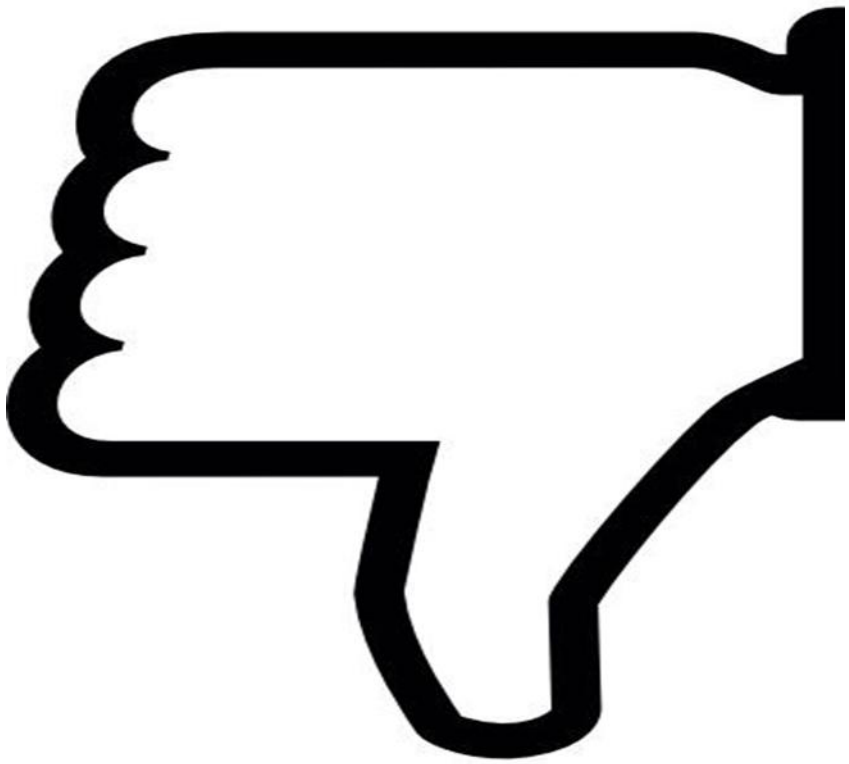
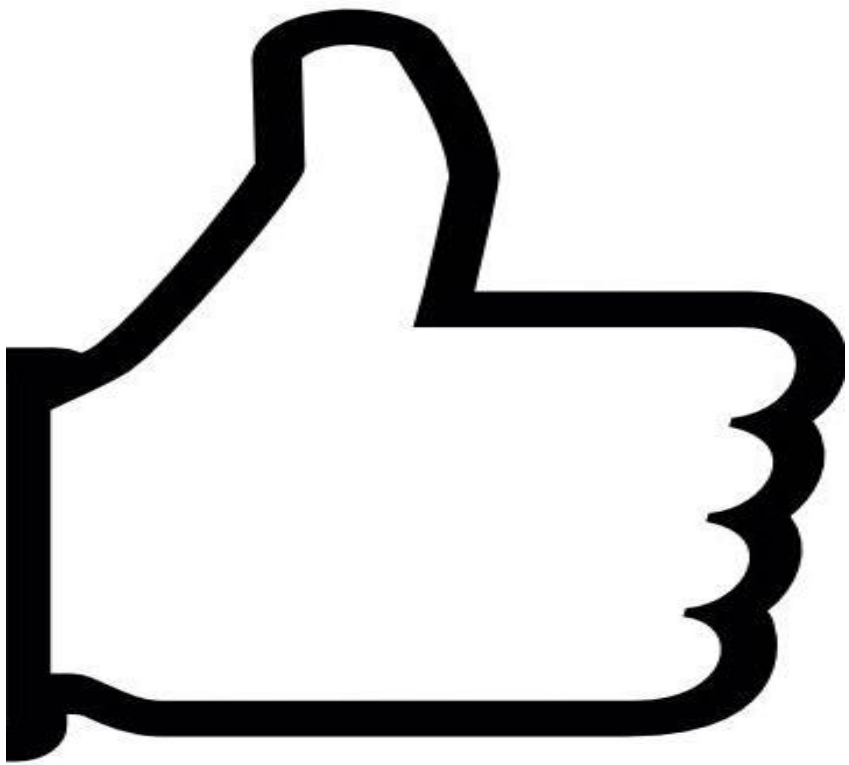
1) Κόψε τις εικόνες και κόλλησε τις πάνω στα χεράκια όπως το παράδειγμα. Ποιές τροφές είναι υγιεινές και ποιές όχι και τόσο;



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



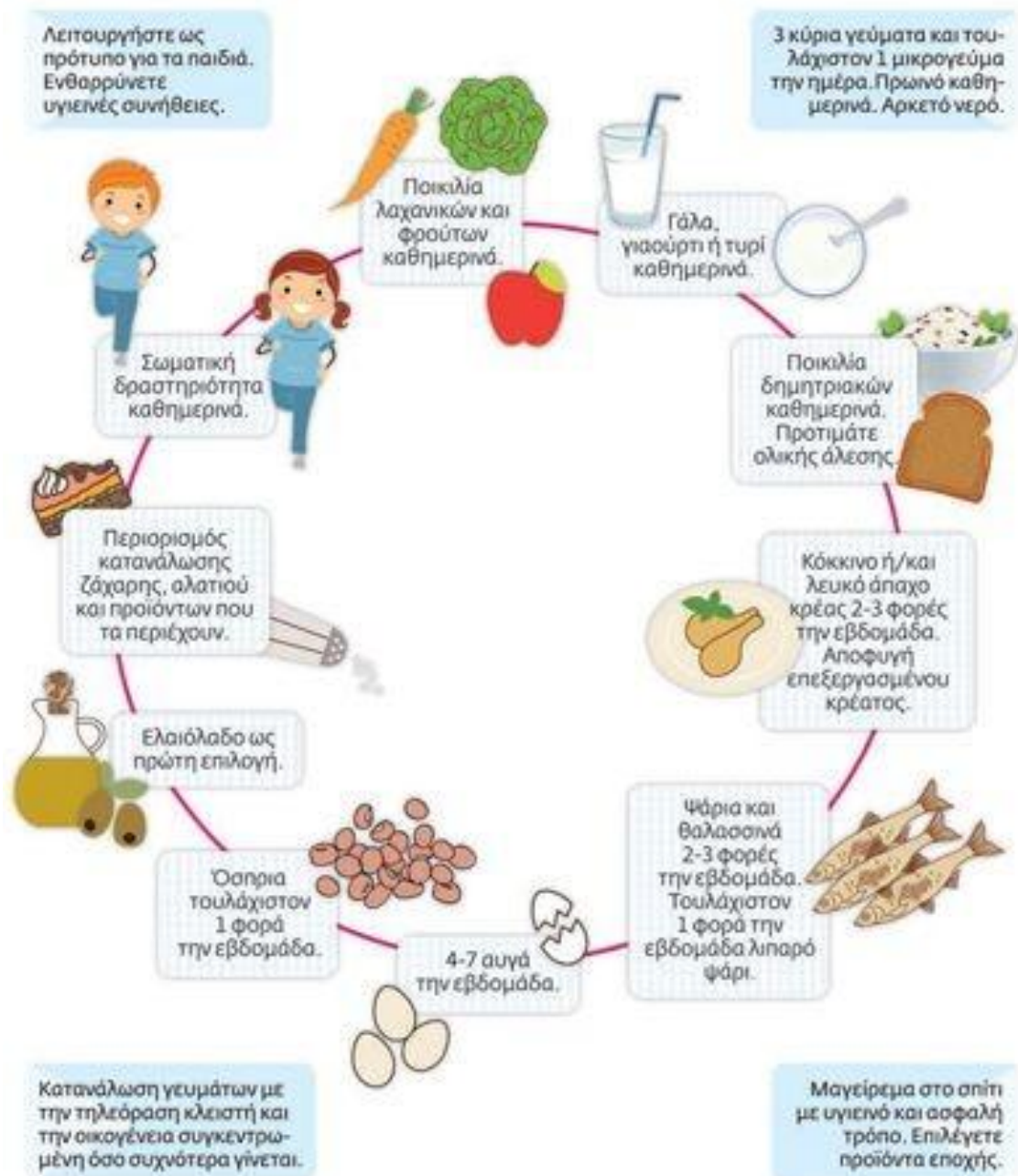


2) Δες την παρακάτω εικόνα και απάντησε τις ερωτήσεις:

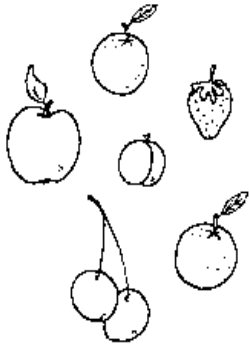
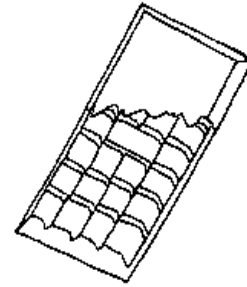
A) Πόσες φορές την εβδομάδα είναι καλό να κάνουμε γυμναστική;

B) Πόσες φορές την εβδομάδα είναι καλό να τρώμε φρούτα και λαχανικά;

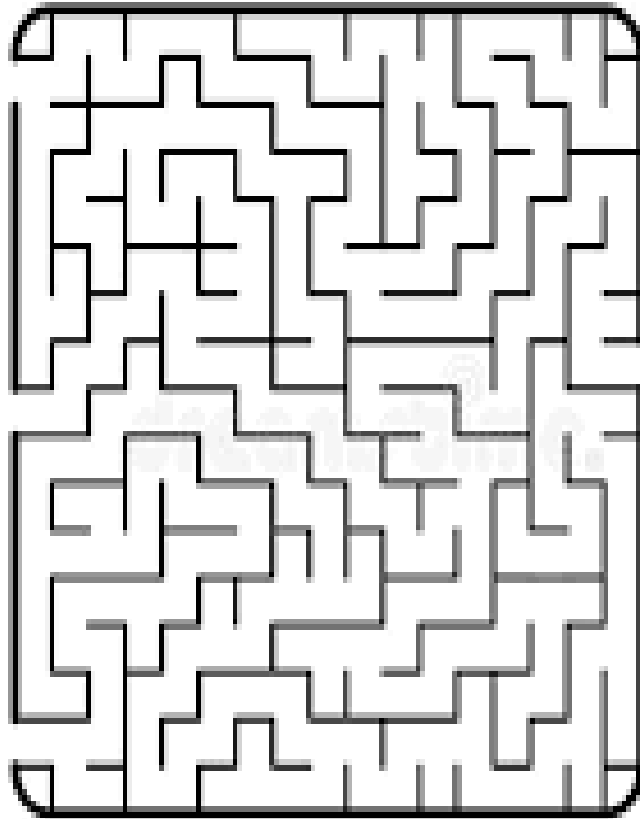
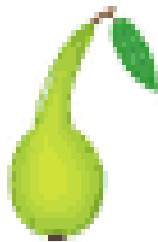
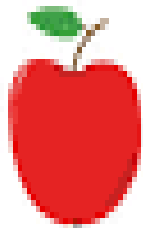
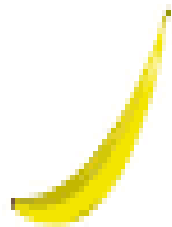
Γ) Είναι καλό να τρώμε συχνά γλυκά;



Διαγράψω με **X** ότι δεν πρέπει να τρώει ένας αθλητής.



**ΠΟΙΟ ΦΡΟΥΤΟ ΘΑ ΦΑΣ ΣΗΜΕΡΑ; ΔΕΣ ΠΟΙΟ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΤΟ  
ΚΑΛΑΘΙ;**



**ΒΡΕΣ ΤΙΣ 5 ΔΙΑΦΟΡΕΣ**

