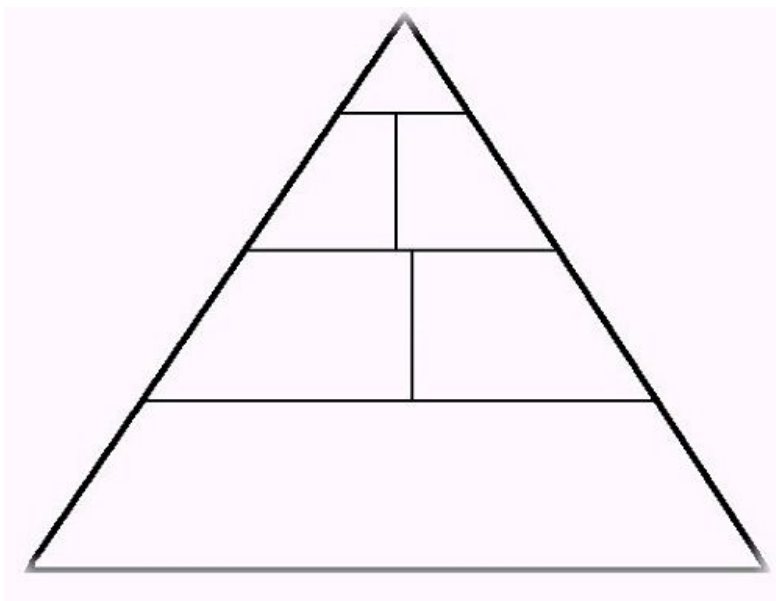


Φ.Ε. σε ομάδες (3): Ένας φίλος παραπονιέται ότι νυστάζει συνεχώς.

Τον βλέπεις κουρασμένο, άκεφο και δεν μπορεί να συγκεντρωθεί.

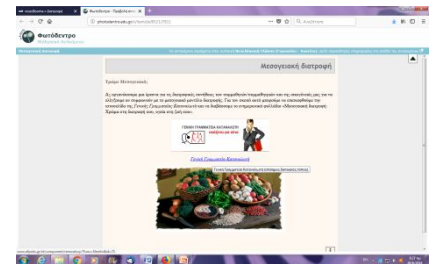
Τι του προτείνεις να αλλάξει στη διατροφή του για να βοηθηθεί;



Συμπληρώστε την πυραμίδα με την ενδεδειγμένη ημερήσια σύνθεση διαιτολογίου για τη μέγιστη νοητική απόδοση

Μελετήστε το υλικό των συνδέσμων: (<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/7811>, <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/6988>)

Δρ. 2: Διορθώστε ανάλογα το προηγούμενο Φύλλο Εργασίας (Φ.Ε.) ώστε να ωφεληθεί ο φίλος σας.



Δρ. 3: Ο ταχύτερος άνθρωπος όλων των εποχών φυσικά έχει το δικό του μάγειρα. Για σήμερα είσαι εσύ! Ο προηγούμενος όμως άφησε κάποιες σημειώσεις που ίσως φανούν χρήσιμες . Φτιάξε το πιάτο της ημέρας και γίνε ο αγαπημένος μάγειρας του Bolt.



Πρωινό:
αυγοςάντουιτς
Μεσημέρι: Ψάρι
με μπρόκολο
Βραδινό:
Λαχανικά