

ΦΥΛΛΑΔΙΟ: Υγιεινή Διατροφή & Θρεπτικά Συστατικά

 Όνομα: _____

 Ημερομηνία: _____

ΜΕΡΟΣ 1: Σκέψου και απάντησε

1. Τι σημαίνει για σένα «υγιεινή διατροφή»;





2. Ποιο είναι το αγαπημένο σου υγιεινό φαγητό;



3. Πόσα γεύματα πρέπει να τρώμε την ημέρα;


1–2


3–5


Όσα θέλουμε


ΜΕΡΟΣ 2: Ομάδες Τροφίμων

Σύνδεσε κάθε τρόφιμο με τη σωστή ομάδα:

Ψωμί  → _____

Μήλο  → _____

Κρέας  → _____

Γάλα  → _____

(Επιλογές: Φρούτα, Δημητριακά, Πρωτεΐνες, Γαλακτοκομικά)

ΜΕΡΟΣ 3: Θρεπτικά Συστατικά

Συμπλήρωσε τα κενά:

1. Οι _____ μας δίνουν ενέργεια.
2. Οι _____ βοηθούν στην ανάπτυξη του σώματος.
3. Οι _____ προστατεύουν τον οργανισμό μας.
4. Τα _____ βοηθούν στην καλή λειτουργία της πέψης.

(Επιλογές: βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες)





ΜΕΡΟΣ 4: Σωστό ή Λάθος

Γράψε Σ (σωστό) ή Λ (λάθος):


- Πρέπει να τρώμε φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα
- Τα γλυκά μπορούμε να τα τρώμε όποτε θέλουμε
- Το πρωινό είναι σημαντικό γεύμα
- Το νερό είναι απαραίτητο για τον οργανισμό

ΜΕΡΟΣ 5: Το δικό μου μενού

Συμπλήρωσε ένα υγιεινό ημερήσιο μενού:

-  Πρωινό: _____
-  Μεσημεριανό: _____
-  Βραδινό: _____
-  Σνακ: _____

ΜΕΡΟΣ 6: Δημιουργία

Ζωγράφισε ένα ισορροπημένο πιάτο με υγιεινές τροφές !
(Χρησιμοποίησε χρώματα και διαφορετικές ομάδες τροφίμων!)

ΜΙΚΡΗ ΣΚΕΨΗ

Τι μπορείς να αλλάξεις στη διατροφή σου για να γίνει πιο υγιεινή;





★ Μπράβο! Έγινες μικρός/ή ειδικός στη διατροφή!