

Για να έχω κόκαλα γερά, τρώω γαλακτοκομικά!

Ποια τρόφιμα ανήκουν στα γαλακτοκομικά;

Γάλα



Γιαούρτι



Τυρί



Τι μου προσφέρουν;

Συστατικά απαραίτητα για ένα γερό σκελετό και πολύτιμα για τη σωματική ανάπτυξη!

Πρωτεΐνες
Ασβέστιο
Φώσφορο
Βιταμίνη D

Ήξερες ότι....

Η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο, αν και προέρχονται από το γάλα, κατατάσσονται στην ομάδα των λιπών και ελαίων, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε λίπος.



Προσλαμβάνουμε βιταμίνη D και μέσω της έκθεσης στον ήλιο.

Η Ελλάδα παράγει πολλά είδη τυριών, από τα οποία αρκετά έχουν χαρακτηριστεί ως προϊόντα προστατευόμενης γεωγραφικής προέλευσης.

Κάνε ένα διάλειμμα και συμπλήρωσε την παρακάτω μεσοστοιχίδα!

Πριν το σχολείο πίνω ένα ποτήρι

--	--	--	--

Αν καταναλώνω γαλακτοκομικά θα έχω έναν γερό

--	--	--	--	--	--	--	--

Φτιάχνεται από γάλα αλλά δεν ανήκει στα γαλακτοκομικά

--	--	--	--	--	--	--	--

Υπάρχει στη χωριάτικη σαλάτα

--	--	--	--

Νόστιμο σνακ με 2 ψωμάκια, τυρί και γαλοπούλα

--	--	--	--

Συνοδεύει το μεσημεριανό γεύμα

--	--	--	--

Το τρώμε με φρούτα, μέλι ή σκέτο

--	--	--	--	--	--	--	--

Σερβίρεται πριν το κυρίως πιάτο και συνήθως περιλαμβάνει

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

κάποιο τυρί

Ποια λέξη σχηματίζεται κάθετα; _____

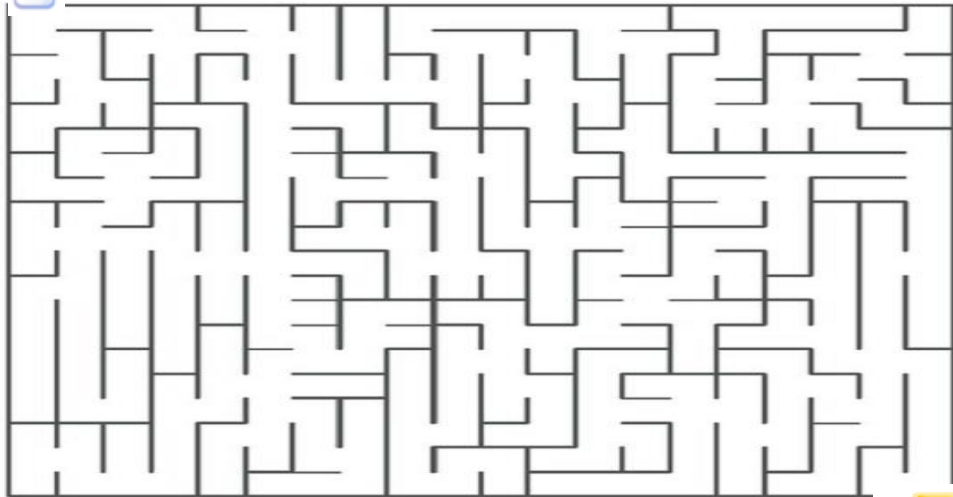
Για να έχω κόκαλα γερά, τρώω γαλακτοκομικά!

12 τυριά κρύβονται παρακάτω, μπορείς να τα εντοπίσεις;

Τ Ψ Α Λ Ο Σ Α Κ Ρ Ι Μ Τ Α Ν Θ Ο Τ Υ Ρ Ο Λ Α Μ
Α Σ Μ Γ Τ Η Ι Φ Ε Τ Κ Λ Ρ Α Ν Γ Α Μ Ε Ρ Τ Ι Α
Γ Ω Ε Μ Λ Γ Γ Ε Κ Ε Τ Α Ρ Σ Η Κ Η Σ Ι Α Τ Σ Ε
Ε Ρ Ν Ν Κ Α Ρ Τ Φ Τ Ρ Τ Ε Κ Λ Α Τ Ε Ρ Ε Α Μ Β
Α Κ Τ Ν Τ Ε Ρ Α Λ Η Η Ω Μ Α Η Ι Λ Α Ω Γ Ι Ε Ο
Ε Τ Α Υ Ε Α Λ Η Β Α Κ Σ Ι Σ Τ Α Κ Ε Μ Α Ι Τ Σ
Λ Ε Μ Α Ρ Ο Ρ Ν Α Ι Γ Ω Α Ε Φ Ρ Α Ρ Υ Τ Α Σ Τ
Α Λ Ε Β Τ Ι Κ Η Μ Ο Ε Μ Ν Ρ Α Ο Ρ Α Ζ Η Σ Ο Ω
Κ Ρ Ο Υ Ν Α Σ Τ Ο Υ Κ Ρ Τ Ι Ε Κ Τ Σ Η Μ Α Β Ρ
Λ Α Ρ Ξ Η Γ Κ Ο Υ Ν Τ Α Α Μ Ι Φ Σ Α Θ Ρ Ι Ο Σ
Ρ Ι Τ Ρ Α Κ Τ Λ Ν Τ Ν Φ Ν Ι Κ Ο Ι Κ Ρ Α Υ Ν Τ
Ε Ρ Κ Ρ Τ Η Σ Ε Τ Α Μ Ο Τ Σ Α Ρ Ε Λ Α Σ Ι Ε Α
Σ Φ Α Ι Β Ω Ι Α Σ Β Α Ρ Ν Ξ Ρ Η Σ Α Β Α Σ Α Κ



Μπορείς να φτάσεις από το γάλα στο γιαούρτι;



Για ένα γερό σκελετό εκτός από γαλακτοκομικά, δεν ξεχνάω να ασκώμαι καθημερινά!