

Συνέχεια της προηγούμενης ενότητας 'διατροφή και άσκηση'
Ενότητα 1.2 'Από τι αποτελείται το μεσημεριανό και το βραδινό μου γεύμα'
Η εκπαιδευτικός Ρεβένα Φανή, Γυμνάστρια

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΟΝΟΜΑ:.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

- ✓ Από τι αποτελείται το μεσημεριανό και το βραδινό μας γεύμα
- ✓ Υπενθυμίζουμε ότι αποτελείται από λαχανικά, φρούτα, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες

ΤΑ 10 ΠΙΟ ΥΓΕΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΗΣΕ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΜΕ ΤΙΣ ΕΙΚΟΝΕΣ

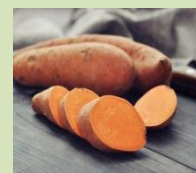
ΚΑΡΟΤΑ



ΜΠΡΟΚΟΛΟ



ΝΤΟΜΑΤΕΣ



ΑΓΓΟΥΡΙΑ



ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ



ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ



Συνέχεια της προηγούμενης ενότητας 'διατροφή και άσκηση'
Ενότητα 1.2 'Από τι αποτελείται το μεσημεριανό και το βραδινό μου γεύμα'
Η εκπαιδευτικός Ρεβένα Φανή, Γυμνάστρια

- ✓ Από τι αποτελείται το μεσημεριανό και το βραδινό μας γεύμα
- ✓ Υπενθυμίζουμε ότι αποτελείται από λαχανικά, φρούτα, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες

ΤΑ 10 ΠΙΟ ΥΓΕΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΗΣΕ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΜΕ ΤΙΣ ΕΙΚΟΝΕΣ

ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ



ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ



ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ



ΣΠΑΝΑΚΙ



ΛΑΧΑΝΟ



ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ



Συνέχεια της προηγούμενης ενότητας 'διατροφή και άσκηση'
Ενότητα 1.2 'Από τι αποτελείται το μεσημεριανό και το βραδινό μου γεύμα'
Η εκπαιδευτικός Ρεβένα Φανή, Γυμνάστρια

- ✓ Από τι αποτελείται το μεσημεριανό και το βραδινό μας γεύμα
- ✓ Υπενθυμίζουμε ότι αποτελείται από λαχανικά, φρούτα, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες
- Από τι αποτελούνται οι τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη
- Υπενθυμίζουμε ότι αποτελούνται από κρέας, τυρί, αυγό, γιαούρτι, ψάρι, όσπρια κ.α.

Βρες και κύκλωσε ΜΟΝΟ τις τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη



Συνέχεια της προηγούμενης ενότητας 'διατροφή και άσκηση'
Ενότητα 1.2 'Από τι αποτελείται το μεσημεριανό και το βραδινό μου γεύμα'
Η εκπαιδευτικός Ρεβένα Φανή, Γυμνάστρια

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

- ✓ Από τι αποτελείται το μεσημεριανό και το βραδινό μας γεύμα
- ✓ Υπενθυμίζουμε ότι αποτελείται από λαχανικά, φρούτα, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες
- ✓ Υπενθυμίζουμε ότι οι τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες είναι οι πατάτες, τα μακαρόνια, το ρύζι, το ψωμί κ.α.

Κυκλώνω ΜΟΝΟ τις τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες



Συνέχεια της προηγούμενης ενότητας 'διατροφή και άσκηση'
Ενότητα 1.2 'Από τι αποτελείται το μεσημεριανό και το βραδινό μου γεύμα'
Η εκπαιδευτικός Ρεβένα Φανή, Γυμνάστρια

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

✓ Από τι αποτελείται το μεσημεριανό και το βραδινό μας γεύμα;
➤ Ανακεφαλαίωση

Συμπληρώνω τα κενά



Λ _ _ _ _ _



Φ _ _ _ _ _



Π _ _ _ _ _



Δ _ _ _ _ _