



## ΦΕ1: ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η τροφή είναι απαραίτητη για όλους μας. Πρέπει όμως να προσέχουμε τι τρώμε! Παρατήρησε τις εικόνες. Ποιο παιδί τρώει υγιεινά στο διάλειμμα;



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

### Πείραμα

**Όργανα - Υλικά**  
ψαλίδι  
κόλλα

Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλός σου και κόλλησέ τις στη σωστή θέση στη διατροφική πυραμίδα.



### Παρατήρηση

---



---



---



---



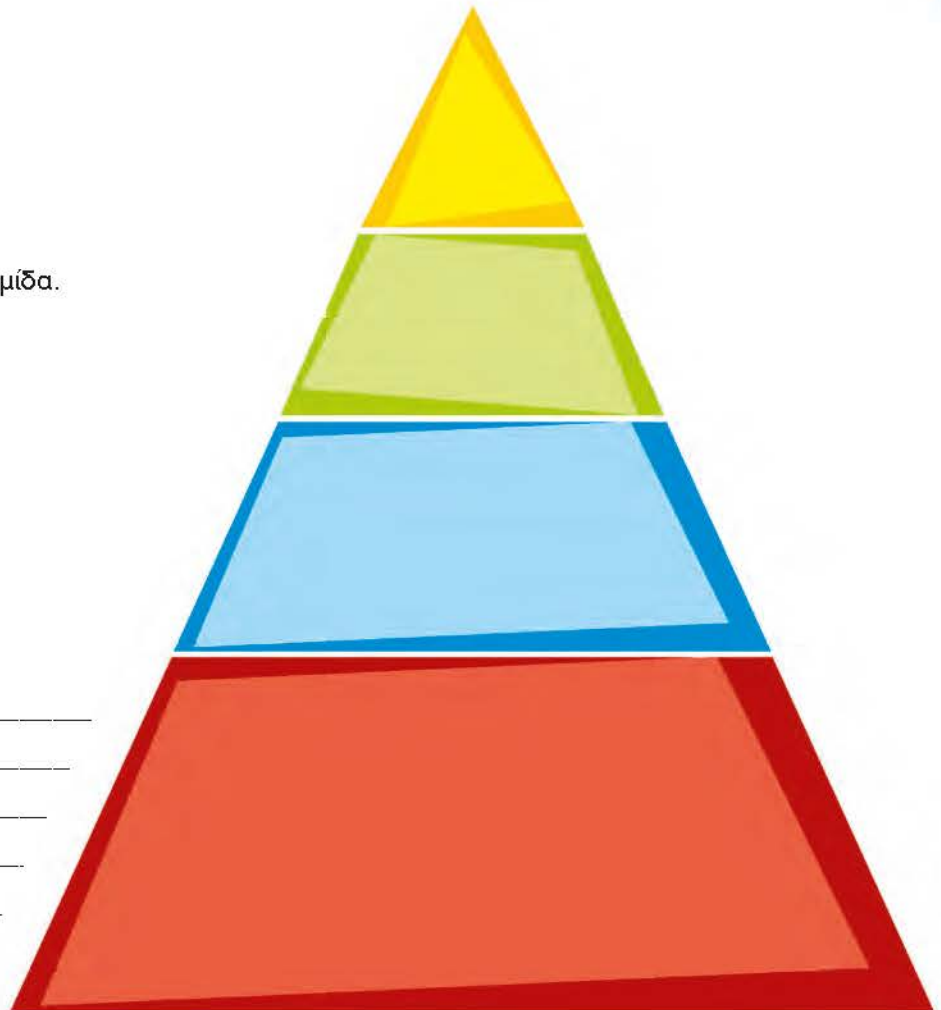
---



---



---





0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

## Πείραμα

### Όργανα - Υλικά

ψαλίδι  
κόλλα

Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλός σου και κόλλησέ τις στη σωστή θέση στην πυραμίδα δραστηριοτήτων.



### Παρατήρηση

---

---

---

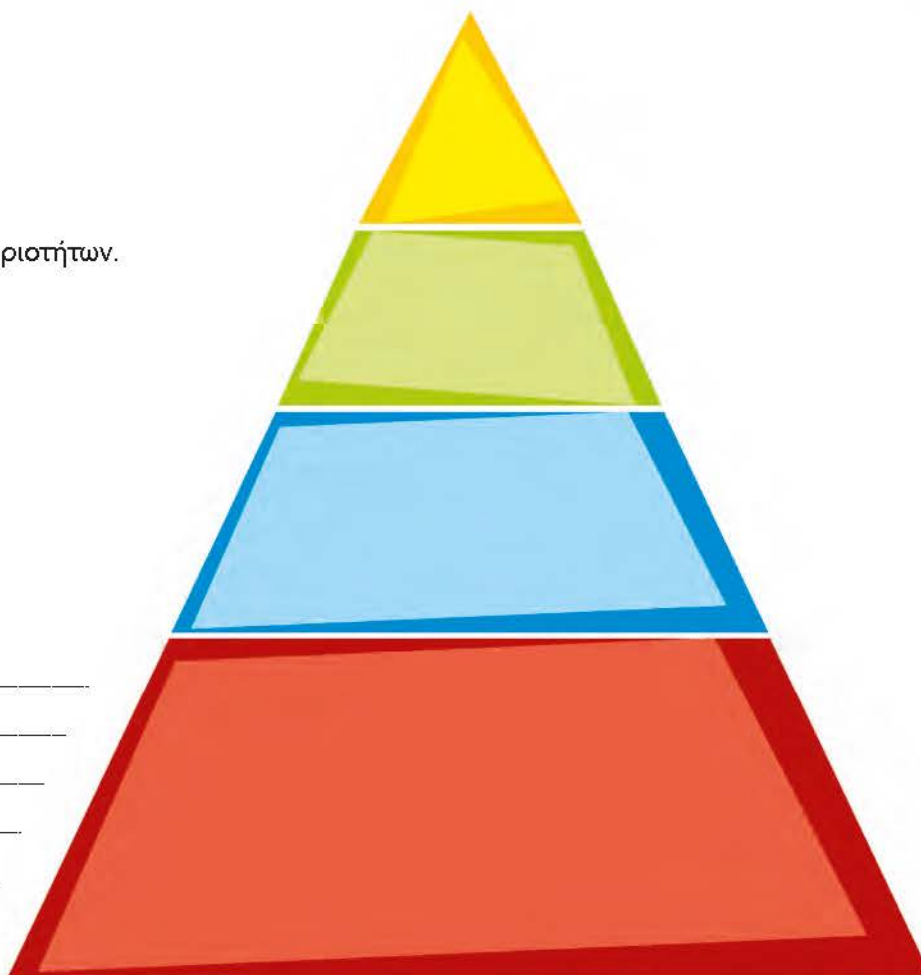
---

---

---

---

---



### Συμπέρασμα

---

---

---

---



Συμπλήρωσε το συμπέρασμα εξηγώντας τη σημασία της διατροφικής πυραμίδας και της πυραμίδας δραστηριοτήτων.



## ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

1. Σημείωσε στον πίνακα τις τροφές που έφαγες και τα ποτά που ήπιες χθες. Σε ποιο επίπεδο της διατροφικής πυραμίδας βρίσκεται κάθε ένα από αυτά;

ΩΡΑ	ΦΑΓΗΤΑ	ΠΟΤΑ

---



---



---



---



---



---



---

2. Με βάση όσα έμαθες για τη διατροφική πυραμίδα μπορείς να προτείνεις ένα ημερήσιο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής;

<b>ΠΡΩΙΝΟ:</b>	<hr/> <hr/>
<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ:</b>	<hr/> <hr/>
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ:</b>	<hr/> <hr/>
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:</b>	<hr/> <hr/>
<b>ΒΡΑΔΥΝΟ:</b>	<hr/> <hr/>