

04.01 Ισορροπημένη διατροφή



Στόχος: Να καταλαβαίνω γιατί ο οργανισμός χρειάζεται τροφή και πώς η ισορροπημένη διατροφή βοηθά την υγεία μας.



ενέργεια



ανάπτυξη



υγεία



κίνηση



σκέψη



A. Γιατί τρώμε;

Ο οργανισμός χρειάζεται τροφή για να ζει, να αναπτύσσεται και να έχει καλή υγεία. Οι τροφές μας δίνουν ενέργεια και 'πρώτες ύλες'.



B. Ομάδες τροφών



γαλακτοκομικά



φρούτα και λαχανικά



δημητριακά



όσπρια



κρέας, ψάρια, αβγά



λίπη

Τρώμε ποικιλία από όλες τις ομάδες.

Γ. Θρεπτικά συστατικά



Υδατάνθρακες: δίνουν κυρίως ενέργεια.



Πρωτεΐνες: βοηθούν να χτίζουμε και να διατηρούμε το σώμα μας.

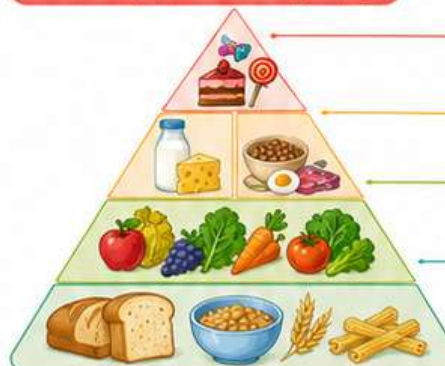


Λίπη: χρειάζονται σε μικρή ποσότητα.



Βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και νερό είναι επίσης απαραίτητα.

Δ. Η πυραμίδα διατροφής



λίπη - γλυκά

γαλακτοκομικά

όσπρια - κρέας - ψάρια - αβγά

φρούτα - λαχανικά

δημητριακά

Από κάτω τρώμε περισσότερο, προς την κορυφή λιγότερο.

★ **Θυμάμαι**



Οι τροφές μας δίνουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.



Τρώμε ποικιλία τροφών.



Η ισορροπημένη διατροφή βοηθά την υγεία μας.

04.01 Ισορροπημένη διατροφή



Στόχος: Να καταλαβαίνω γιατί ο οργανισμός χρειάζεται τροφή και πώς η ισορροπημένη διατροφή βοηθά την υγεία μας.



Έξυπνο tip!

Πίνε νερό συχνά μέσα στη μέρα!
Το νερό βοηθά τον οργανισμό να λειτουργεί σωστά.



Το ήξερες;

Το ελαιόλαδο είναι το πιο υγιεινό λίπος και προστατεύει την καρδιά μας!



Υγιεινές επιλογές κάθε μέρα!



A. Συμπλήρωση κενού

Συμπλήρωσε τα κενά με τις σωστές λέξεις.

- Ο άνθρωπος χρειάζεται ενέργεια και για να διατηρηθεί στη ζωή.
- Οι υδατάνθρακες μας δίνουν κυρίως
- Οι πρωτεΐνες είναι τα υλικά του οργανισμού μας.
- Το πιο καλό λίπος είναι το
- Οι, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία χρειάζονται σε μικρότερες ποσότητες.

B. Σωστό ή Λάθος

Γράψε Σ για σωστό και Λ για λάθος.

- Οι υδατάνθρακες μας δίνουν ενέργεια. ☐
- Το ελαιόλαδο είναι κακό λίπος. ☐
- Οι πρωτεΐνες χτίζουν και διατηρούν τον οργανισμό. ☐
- Οι βιταμίνες και τα μέταλλα χρειαζόμαστε σε μεγάλες ποσότητες. ☐
- Η πυραμίδα διατροφής μας δείχνει τι και πόσο να τρώμε. ☐

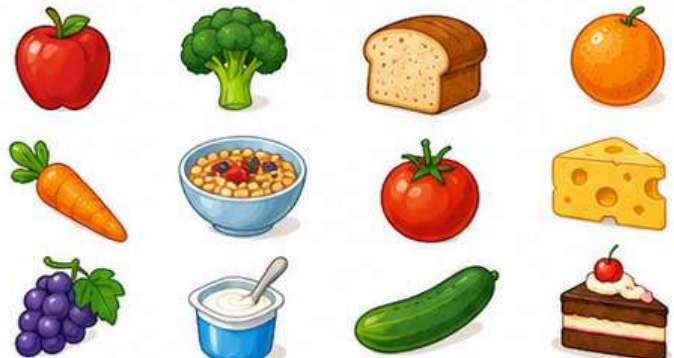
Γ. Αντιστοίχιση

Αντιστοίχισε κάθε θρεπτικό συστατικό με τη σωστή λειτουργία ή τα τρόφιμα από όπου το παίρνουμε.

- | | | |
|------------------------|---|--|
| 1. Υδατάνθρακες | • | A. Φρούτα, λαχανικά, κόκκινο κρέας, όσπρια, γάλα, δημητριακά |
| 2. Πρωτεΐνες | • | B. Ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, ψάρια, αβοκάντο |
| 3. Λίπη | • | Γ. Ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες, φρούτα, μέλι |
| 4. Βιταμίνες - Μέταλλα | • | Δ. Κτίζουν και διατηρούν μύες, αίμα, δέρμα και κόκκαλα |

Δ. Κύκλωσε ή χρωμάτισε

Κύκλωσε μόνο τις τροφές που ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών και των φρούτων.



Θυμάμαι



Οι τροφές μας δίνουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.



Τρώμε ποικιλία τροφών από όλες τις ομάδες.



Η ισορροπημένη διατροφή βοηθά την υγεία μας!