

Υγιεινή διατροφή



1. Αντιστοιχήστε την στήλη Α με την στήλη Β

A

B

1. Στην ομάδα γαλακτοκομικών ανήκει
2. Στην ομάδα κρεατικών ανήκει
3. Στην ομάδα των δημητριακών ανήκει
4. Στην ομάδα των όσπριων ανήκει
5. Οι ξηροί καρποί είναι
6. Ο Σπύρος προτιμάει να τρώει το κέικ

- το ρύζι.
- το γιαούρτι.
- υγιεινή τροφή.
- και όχι ζαχαρωτά.
- το ψάρι.
- οι φακές .

που έφτιαξε η μαμά του

2. Συμπληρώστε τα κενά με τις λέξεις που σας δίνονται:

1. Ο Γιάννης φεύγει _____ στο σχολείο χωρίς να έχει φάει πρωινό. Νιώθει _____ .
Πρέπει να αλλάξει αυτή την συνήθεια και να τρώει _____ , το οποίο θα του δίνει

ενέργεια, νηστικός , πρωινό , κουρασμένος

2. Ένα υγιεινό πρωινό περιλαμβάνει _____ , ένα υγιεινό δεκατιανό περιλαμβάνει
και ένα υγιεινό μεσημεριανό συνοδεύεται με _____ .

σαλάτα, φρούτο, δημητριακά με γάλα

3. Τα παιδιά που τρώνε _____ και _____ είναι δυνατά γιατί είναι πλούσια σε _____ .

Λαχανικά, φρούτα, βιταμίνες

4. Τα παιδιά που τρώνε γαλακτοκομικά έχουν λαμπερά _____ και δυνατά _____ λόγω
του _____

κόκκαλα, ασβεστίου, δόντια