

Διατροφή και αθλητισμός

Ασκήσεις

1) Να συμπληρώσετε τα κενά:

Η άθληση είναι μια ευχάριστη Μας βοηθά να αποκτήσουμε καλή, να διατηρήσουμε το του σώματός μας, να αποκτήσουμε φίλους και να περνάμε όμορφα τον ελεύθερο μας. Για να έχουμε ενέργεια όταν αθλούμαστε θα πρέπει να τρώμε, λαχανικά και γαλακτοκομικά. Επίσης, πρέπει να πίνουμε

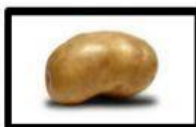
2) Να διαλέξετε το γράμμα «Σ» αν η πρόταση είναι Σωστή και το γράμμα «Λ» αν η πρόταση είναι Λάθος.

- Μπορώ να τρώω κάθε ημέρα γλυκά
- Το πρωινό μου μπορεί να έχει δημητριακά
- Κάθε μέρα μπορώ να τρώω φρούτα
- Τα γαλακτοκομικά βοηθούν να έχω γερά κόκκαλα

3) Ενώστε με μια γραμμή τα φρούτα με την ονομασία τους.



ΝΤΟΜΑΤΑ

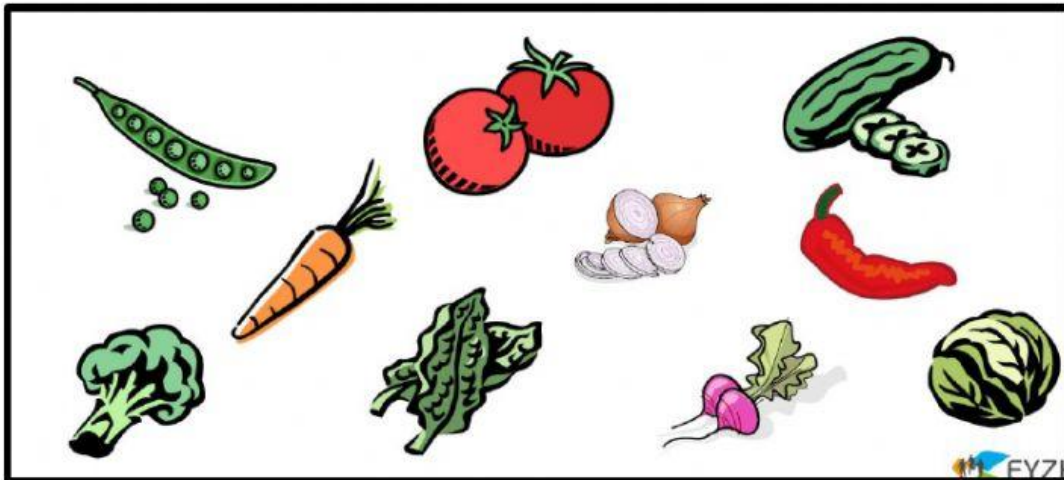


ΑΓΓΟΥΡΙ



ΠΑΤΑΤΑ

4) Κύκλωσε όλα τα λαχανικά που βλέπεις.



4) Βάλε στη σωστή θέση της πυραμίδας τις τροφές.

ΛΙΠΗ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΚΡΕΑΣ
ΨΑΡΙ
ΟΣΠΡΙΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ