

ΟΝΟΜΑ: \_\_\_\_\_  
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: \_\_\_\_\_

## Καλή όρεξη!



1. Να συμπληρώσεις τα κενά βάζοντας το ουσιαστικό της παρένθεσης στη σωστή πτώση και αριθμό. Μην ξεχάσεις να συμπληρώσεις το σωστό άρθρο!

### Οι Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για να έχουμε ένα υγιές και όμορφο σώμα. Ο οργανισμός μας δεν μπορεί να τις φτιάξει γι' αυτό πρέπει να τις παίρνουμε από \_\_\_\_\_ (φαγητό). Η βιταμίνη Α σε βοηθά να βλέπεις καλά! Την παίρνουμε από τα \_\_\_\_\_ (καρότο), τα πράσινα \_\_\_\_\_ (λαχανικό), \_\_\_\_\_ (ψάρι) και άλλα. Η βιταμίνη Β σε βοηθά να χωνεύεις και να είσαι ένα ήρεμο παιδί. Θα τη βρεις στις μπανάνες, σε ένα μπολ με γάλα και \_\_\_\_\_ (δημητριακό), σε μία φέτα μαύρου \_\_\_\_\_ (ψωμί) και \_\_\_\_\_ (φασόλι). Η βιταμίνη C σε βοηθά να μην αρρωσταίνεις, να έχεις λαμπερό δέρμα και ούλα που δε ματώνουν. \_\_\_\_\_ (μήλο), \_\_\_\_\_ (πορτοκάλι), \_\_\_\_\_ (λεμόνι) και οι φλούδες \_\_\_\_\_ (φρούτο) και \_\_\_\_\_ (λαχανικό) είναι πολύ πλούσιες σε βιταμίνη C. Η βιταμίνη D σε βοηθά να έχεις γερά κόκκαλα! Υπάρχει άφθονη στον κρόκο \_\_\_\_\_ (αυγό), στη μαργαρίνη (Βιτάμ), στα γαλακτοκομικά και \_\_\_\_\_ (ψάρι). Η βιταμίνη Ε προστατεύει τα κύτταρά σου από βλάβες! Υπάρχει στα πράσινα φύλλα \_\_\_\_\_ (λαχανικό), στην ψίχα \_\_\_\_\_ (καρύδι), στους σπόρους \_\_\_\_\_ (δημητριακό), στις λαχταριστές ρόγες \_\_\_\_\_ (σταφύλι) και στο κρέας. Τέλος η βιταμίνη Κ σταματά την αιμορραγία όταν κόβεις! Γι' αυτό μην ξεχνάς να τρως \_\_\_\_\_ (σुकώτι), \_\_\_\_\_ (κουνουπίδι) και ντομάτες.

