

Η διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα

Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης



1. Συμπλήρωσε τις λέξεις στα κενά.

Η Μεσογειακή τριάδα της διατροφής στην Αρχαία Αθήνα και Ρώμη ήταν τα, οι και το

Οι πα....., τα πορτ....., τα λε....., οι ντ..... και το καλαμ....., που υπάρχουν στην σημερινή μεσογειακή διατροφή, δεν υπήρχαν στη διατροφή της αρχαιότητας.

Οι Αθηναίοι και οι Ρωμαίοι αγαπούσαν το φαγητό.

Έτσι τα τραπέζια τους γέμιζαν με τροφές από διάφορα μέρη της

2. Γράψε πάνω στο χάρτη, τα ονόματα των τροφών που προμηθεύονταν για τα γεύματά τους



3. Στη σελίδα 10-11 του βιβλίου **Η διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα**, περιγράφει πως έφτιαχναν στην Αρχαία Ελλάδα τους **πλακούντες**. Αφού διαβάσεις το κείμενο, γράψε μια συνταγή με υλικά Μεσογειακής διατροφής μπισκότα και μοιράσου την μαζί μας (ζήτησε βοήθεια από κάποιο μέλος της οικογένειάς σου)

Τα μπισκότα του/της



Υλικά

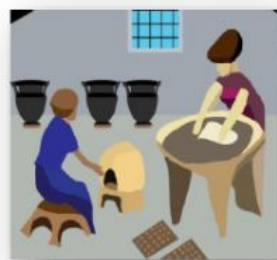
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Εκτέλεση



3.Γράψε τώρα, τα υλικά των πλακούντων, των μπισκότων, της Αρχαίας Αθήνας



Υλικά πλακούντων

4.Τα χρησιμοποιούμε σήμερα αυτά τα υλικά;

5.Τι πίστευαν για την υγιεινή διατροφή οι αρχαίοι φιλόσοφοι,συγγραφείς και γιατροί;



6.Σήμερα τρώμε υγιεινά;

Η δραστηριότητα, βασίστηκε στο υλικό του Μουσείου [Κυκλαδικής Τέχνης](https://cycladic.gr/page/ta-idolia-allios/).
<https://cycladic.gr/page/ta-idolia-allios/> Σ.Πρωτόπαπα