

Υγιεινή διατροφή



1. Αντιστοιχήστε την στήλη Α με την στήλη Β

A

B

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Στην ομάδα γαλακτοκομικών ανήκει | το ρύζι. |
| 2. Στην ομάδα κρεατικών ανήκει | το γιαούρτι. |
| 3. Στην ομάδα των δημητριακών ανήκει | υγιεινή τροφή. |
| 4. Στην ομάδα των όσπριων ανήκει | και όχι ζαχαρωτά. |
| 5. Οι ξηροί καρποί είναι | το ψάρι. |
| 6. Ο Σπύρος προτιμάει να τρώει το κέικ | 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