

Υγιεινή διατροφή



1. Αντιστοιχήστε την στήλη A με την στήλη B

A

- |                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| 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                |                   |

B

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 λόγου του κόκκαλα, ασβεστίου, δόντια