

Παίζω με τις λέξεις



5 Συμπλήρωσε τα αντίθετα.

Τα τρόφιμα μπορεί να είναι...

επιτρεπόμενα -.....

ωφέλιμα -.....

.....- ανθυγιεινά

.....- άνοστα

6 Πες το με μια λέξη.

Οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια είναι.....

Τα πορτοκάλια, τα μήλα, τα κεράσια είναι.....

Οι ντομάτες, το μαρούλι, το λάχανο είναι.....

Το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι είναι.....



Τράφω σωστά

7 Διάβασε το κείμενο «Η πυραμίδα της διατροφής» και συμπλήρωσε τα ονόματα των τροφών που λείπουν.

- Οι παππούδες και οι γιαγιάδες μας κατανάλωναν καθημερινά

τροφές όπως:.....

.....



- Μερικές φορές την εβδομάδα έτρωγαν τροφές όπως:.....

.....



- Πιο αραιά κατανάλωναν τροφές όπως:.....

.....



8 Συμπλήρωσε με **υ** ή **ει** και βάλε τόνο όπου χρειάζεται.

η ζ__μη, τα ζ__μαρικά, η υγ__α, υγι__νός -ή -ό,

τα αναψ__κτικά, το κ__λικείο, τα γλ__κίσματα

