

Γεια σας παιδιά!

Την προηγούμενη φορά ξεκινήσαμε το ταξίδι για τη βελτίωση της διατροφής σου. Γνωρίσαμε την πρώτη ομάδα της διατροφικής πυραμίδας, που ήταν τα δημητριακά. Αυτή τη φορά θα γνωρίσουμε τη δεύτερη ομάδα.

2η ομάδα: φρούτα και λαχανικά

Φρούτα και λαχανικά, τρώω απ' αυτά πολλά!

Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των φρούτων;



Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα λαχανικών;



Υδατάνθρακες
Νερό
Φυτικές ίνες
Πολλές βιταμίνες

Τι μου προσφέρουν;

Μου προσφέρουν ενέργεια, πολλές βιταμίνες και συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας!

Μάθε και αυτά:

1. Τα φρούτα και τα λαχανικά μας δροσίζουν και μας δίνουν πολύ νερό για να ενυδατωνόμαστε!
2. Τα φρούτα και τα λαχανικά βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου μας γιατί περιέχουν πολλές φυτικές ίνες!
3. Μεγαλύτερη ποικιλία σημαίνει πως τρώμε πολλών ειδών και χρωμάτων φρούτα και λαχανικά!
4. Επιλέγουμε φρούτα και λαχανικά σε χρώματα πολλά για να παίρνουμε βιταμίνες για δέρμα, μάτια και μαλλιά!
5. Η πατάτα, το καλαμπόκι, ο αρακάς και τα φασολάκια (αμυλούχα λαχανικά) δεν κατατάσσονται διατροφικά στην ομάδα των λαχανικών, αλλά στην ομάδα δημητριακών!

Ασκήσεις

1. Βάλε τα γράμματα στη σωστή σειρά και βρες:
 - Ποιο φρούτο είναι ιδανικό για κολατσιό στο σχολείο;

Γράμματα: α,ν,α,τ,μ,ι,ρ,ι,ν

- Τι μας δίνουν τα φρούτα που το χρειαζόμαστε πολύ;

Γράμματα: ι,γ,α,ρ,ε,ε,ν,ε

- Είναι χρώμα και φρούτο, το τρώμε και αρρωσταίνουμε δύσκολα:

Γράμματα : ρ,ο,λ,ο,τ,κ,π,α,ι

- Το τρώμε ή το πετάμε και βρίσκεται στο εξωτερικό μέρος του φρούτου:

Γράμματα: α,ο,δ,φ,υ,λ



Προτιμάμε ολόκληρα
φρούτα σε σχέση με
τους χυμούς!!

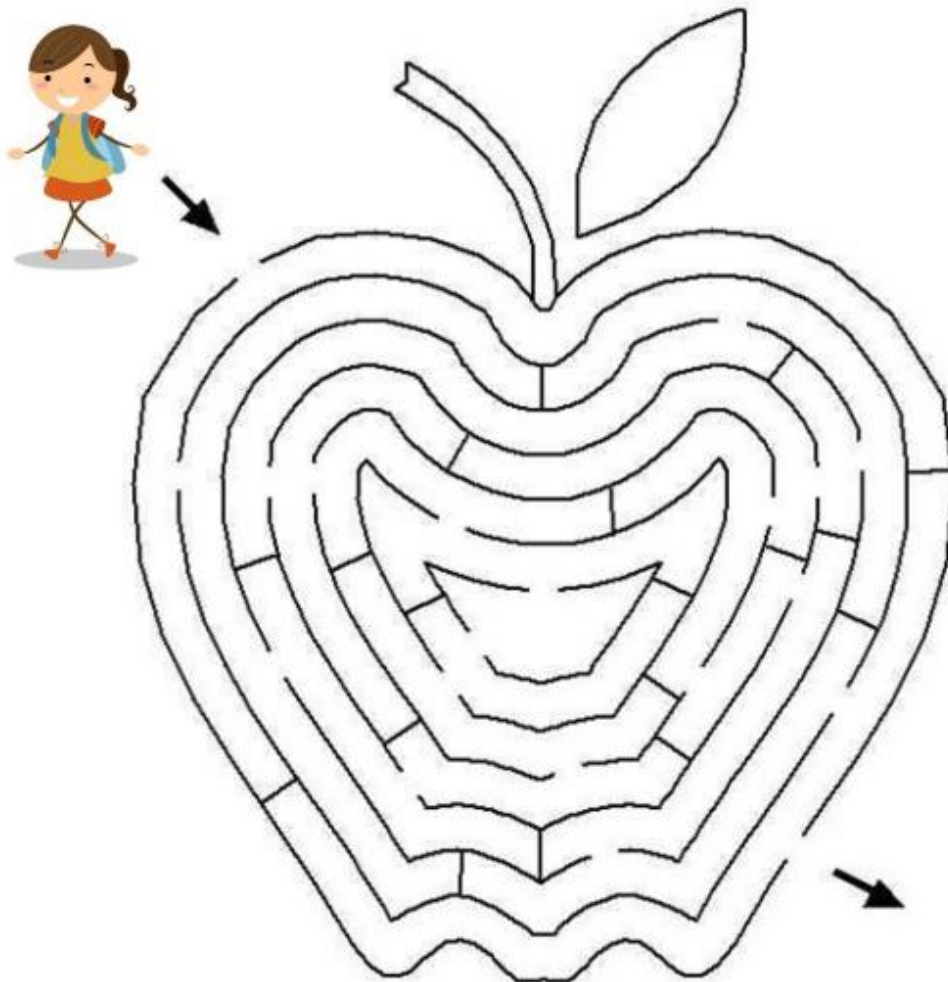
2. Μπορείς να βρεις 10 φρούτα που κρύβονται εδώ μέσα;

Δ Φ Γ Η Υ Ξ Θ Ι Φ Ρ Α Ο Υ Λ Α Δ Β Δ Ω Ω Γ Ε Τ
 Γ Η Υ Ξ Μ Θ Υ Φ Τ Η Ξ Θ Μ Ι Φ Η Υ Κ Ε Ρ Α Σ Ρ
 Ε Ρ Μ Π Ε Ρ Μ Π Α Ν Ε Σ Τ Η Ι Μ Ν Ε Ρ Η Θ Κ Γ
 Φ Ω Π Γ Ρ Σ Η Ε Σ Τ Α Φ Υ Λ Ι Ε Γ Ρ Σ Γ Ρ Σ Ρ
 Τ Σ Α Τ Α Χ Λ Α Δ Ι Η Γ Υ Ξ Ι Η Δ Α Τ Ρ Α Ο Ρ
 Θ Σ Ν Δ Ρ Α Ο Α Ν Α Ν Κ Γ Θ Ι Υ Θ Σ Ο Υ Ν Ι Τ
 Ι Φ Α Α Ν Α Ν Α Σ Κ Ε Ρ Π Ε Π Ο Ν Ι Ε Τ Α Θ Η
 Λ Ι Ν Ε Ρ Κ Κ Α Ρ Π Ο Υ Ζ Ι Α Σ Τ Ι Τ Υ Ν Ξ Β
 Φ Ε Α Ρ Τ Η Θ Θ Π Ο Ρ Τ Ο Κ Α Λ Ι Θ Τ Ε Ο Ν Α



Η φλούδα κάποιων
φρούτων περιέχει φυτικές
ίνες που είναι σημαντικές
για τον άνθρωπο!!

3. Βοήθησε το κοριτσάκι να βρει το δρόμο του έξω από το μήλο:





Δεν ξεχνάμε να πλένουμε πολύ καλά τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα φάμε!!

4. Μήπως σας άνοιξε η όρεξη; ας δοκιμάσουμε με τη βοήθεια της μαμάς να φτιάξουμε μια νόστιμη σαλάτα..

Θα χρειαστούμε:

- 1 βραστό αυγό
- 1 ντομάτα
- 1 αγγούρι
- $\frac{1}{2}$ ματσάκι μαϊντανό
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας ξίδι
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση:

- Κόβω το αυγό στη μέση
- Κόβω τη ντομάτα σε κομμάτια
- Ψιλοκόβω το μαϊντανό
- Βάζω τα υλικά που ετοίμασα σε ένα μπολ
- Προσθέτω ελαιόλαδο, ξίδι αλάτι πιπέρι
- Ανακατεύω όλα τα υλικά μαζί