

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ : ΜΗΝΑ ΣΜΑΡΩ

ΤΑΞΗ : Ε-ΣΤ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Μερικές χρήσιμες συμβουλές για την ισορροπημένη διατροφή:

- 1). Να τρώτε ένα καλό πρωινό.
- 2). Να καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων.
- 3). Να τρώτε φρούτα και λαχανικά καθημερινά.
- 4). Να τρώτε μία φορά τουλάχιστον όσπρια την εβδομάδα.
- 5). Να μην ξεχνάτε να τρώτε ψάρι μία φορά την εβδομάδα.
- 6). Να τρώτε κρέας με μέτρο την εβδομάδα.
- 7). Να μην ξεχνάτε τα μικρά γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας.
- 8). Να πίνετε νερό.
- 9). Να αποφεύγετε τα πολλά γλυκά.
- 10). Να περιποιείται να δόντια σας καθημερινά.
- 11.) Σημαντικό !!! Να μην ξεχνάτε τη **φυσική δραστηριότητα** – άσκηση αυτές τις μέρες στο σπίτι ή στην αυλή του σπιτιού (αν υπάρχει) ή περπάτημα μαζί με τους γονείς σας.



ΚΑΙ ΜΗ ΞΕΧΝΑΤΕ ΜΕ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΣΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ!!!!

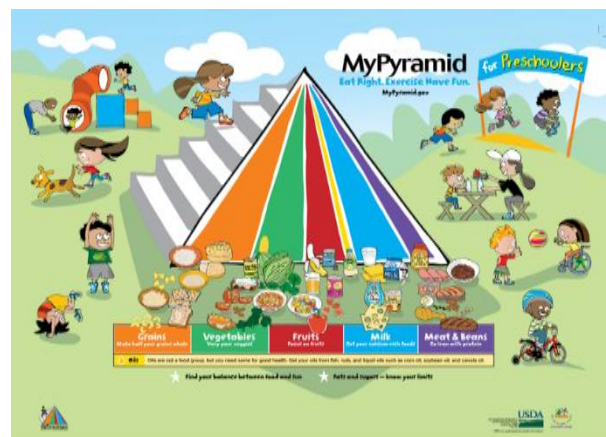


ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΕΡΓΑΣΙΑ 1^η:

Αφού πατήσετε Ctrl+κλικ στο <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3685> να κατασκευάσετε μία πυραμίδα σωστής διατροφής. Επιλέγεται με το κέρσορα ένα τρόφιμο και το τοποθετείτε πάνω στην πυραμίδα εκεί που θεωρείτε σωστό.

Τονίζετε ότι στη βάση της πυραμίδας τοποθετούμε τις τροφές που πρέπει να τρώμε συχνότερα.



ΕΡΓΑΣΙΑ 2^η :

Αφού πατήσετε Ctrl+κλικ στο

http://www.healthykids.gr/cms/index.php?option=com_arquiz&task=question&ticketid=7a346d34cee0b827055b4f77cdcac8d1&Itemid=67 απαντήστε στις



ερωτήσεις του κουίζ της διατροφής.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!!

ΕΛΠΙΖΩ ΝΑ ΑΝΤΑΜΩΣΟΥΜΕ ΟΣΟ ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΙΝΕΤΑΙ!!!

Έχω δημιουργήσει τάξη eclass στο πανελλήνιο σχολικό δίκτυο.

Μπορείτε να γραφτείτε και να βλέπετε εκεί τις αναρτήσεις που κάνω.

Για οποιαδήποτε απορία ή ερώτηση στείλτε μου email στο : minasmaro24@gmail.com.