

ΦΥΣΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ Δ'

ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ - ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Όλες οι ασκήσεις να γίνουν στο τετράδιο ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ.

06/4/2020

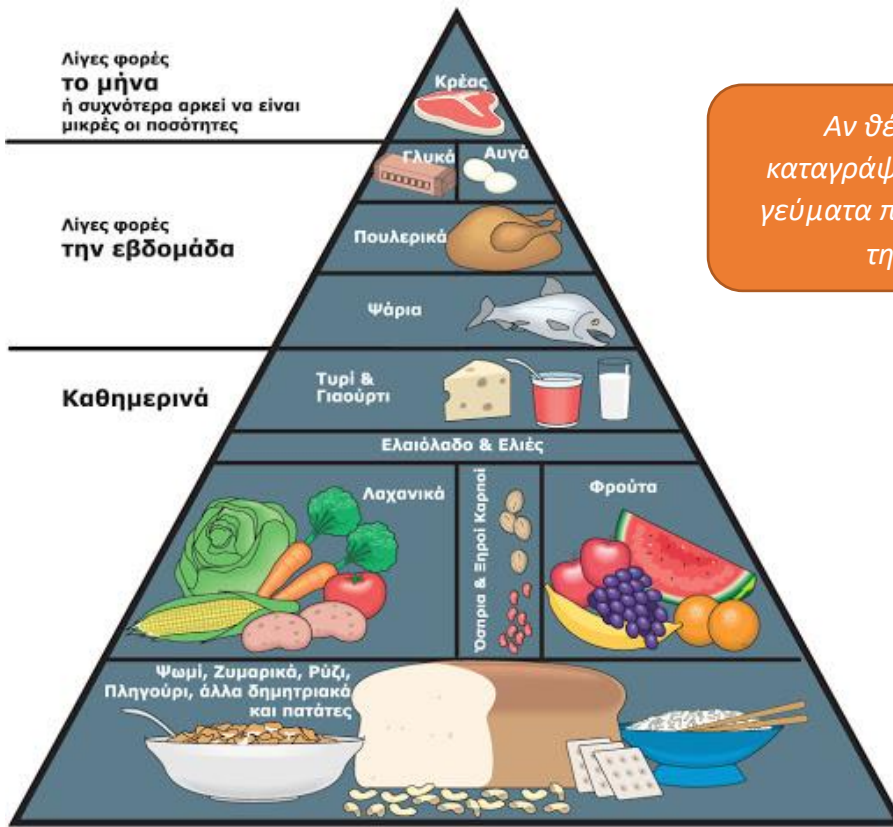
1. Στη διατροφική πυραμίδα υπάρχουν κάποιες τροφές που είναι σε λάθος κατηγορία. Εντόπισε τες και γράψε τες στο τετράδιο σου όπως το παράδειγμα.

6/4/20
Άσκηση 1
Επίπεδο 1: φασόλια

Κοίταξε προσεκτικά τις κατηγορίες για να βρεις αυτό που δεν ταιριάζει.



2. Με βάση τις ομάδες τροφών και τις οδηγίες που υπάρχουν στην παρακάτω εικόνα προσπάθησε να ετοιμάσεις υγιεινά μεσημεριανά γεύματα για κάθε μέρα. Γράψε τα στο τετράδιο σου όπως το παράδειγμα.



Αν θέλεις μπορείς να καταγράψεις τα μεσημεριανά γεύματα που έφαγες εσύ αυτή την εβδομάδα.



HEALTHY
FOOD

Παράδειγμα:

6/4/20

Άσκηση 2

ΔΕΥΤΕΡΑ

Ψάρι
σαλάτα
πατάτες

ΤΡΙΤΗ

Φακές
φέτα
ψωμί

ΤΕΤΑΡΤΗ

Μακαρόνια
με σάλτσα
γάλακτος
σαλάτα

ΠΕΜΠΤΗ

Κοτόπουλο
σαλάτα
ρύζι

