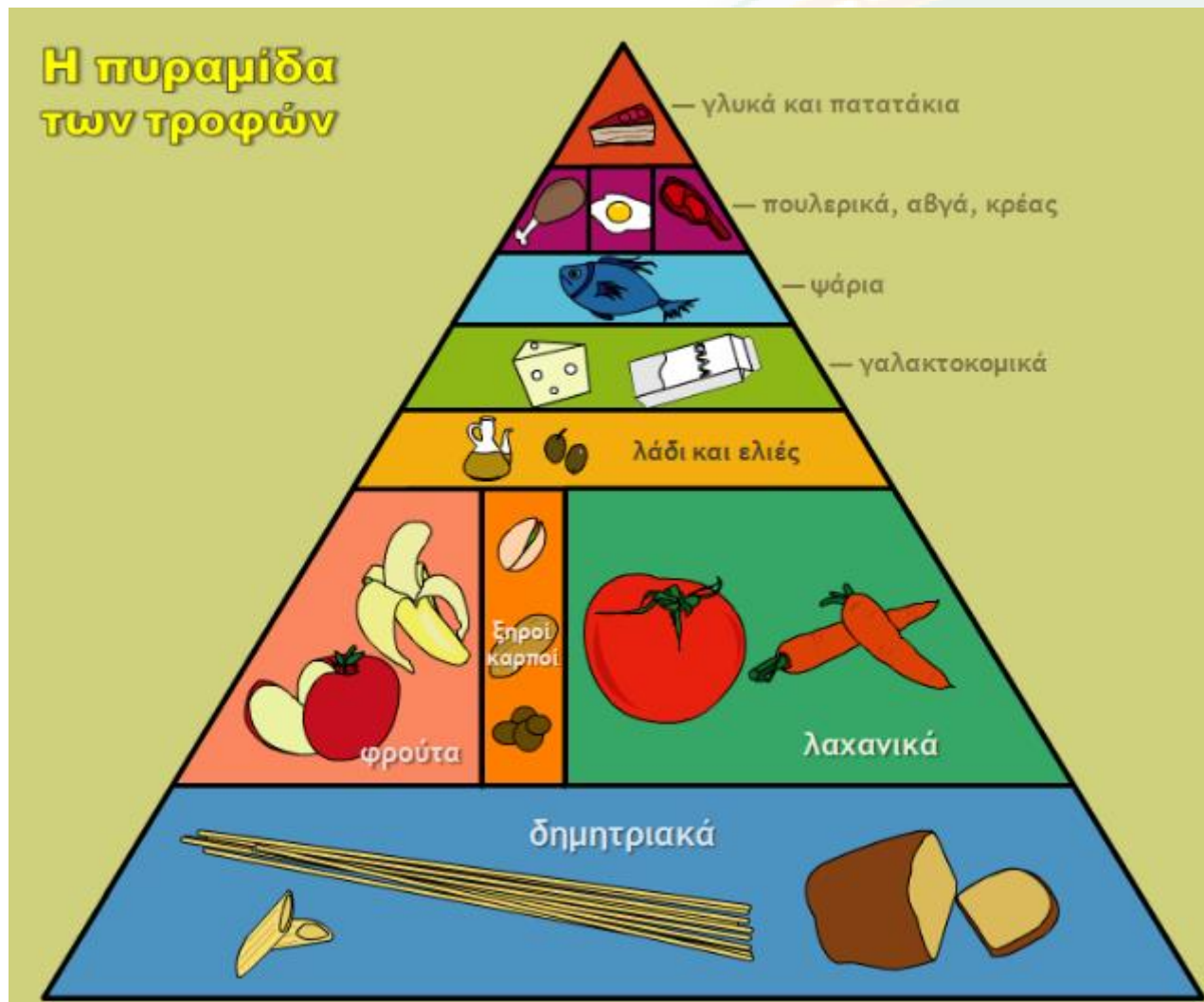




Μελέτη

Ύλη Σχολείου > Γ' Δημοτικού > Μελέτη

Διατροφή

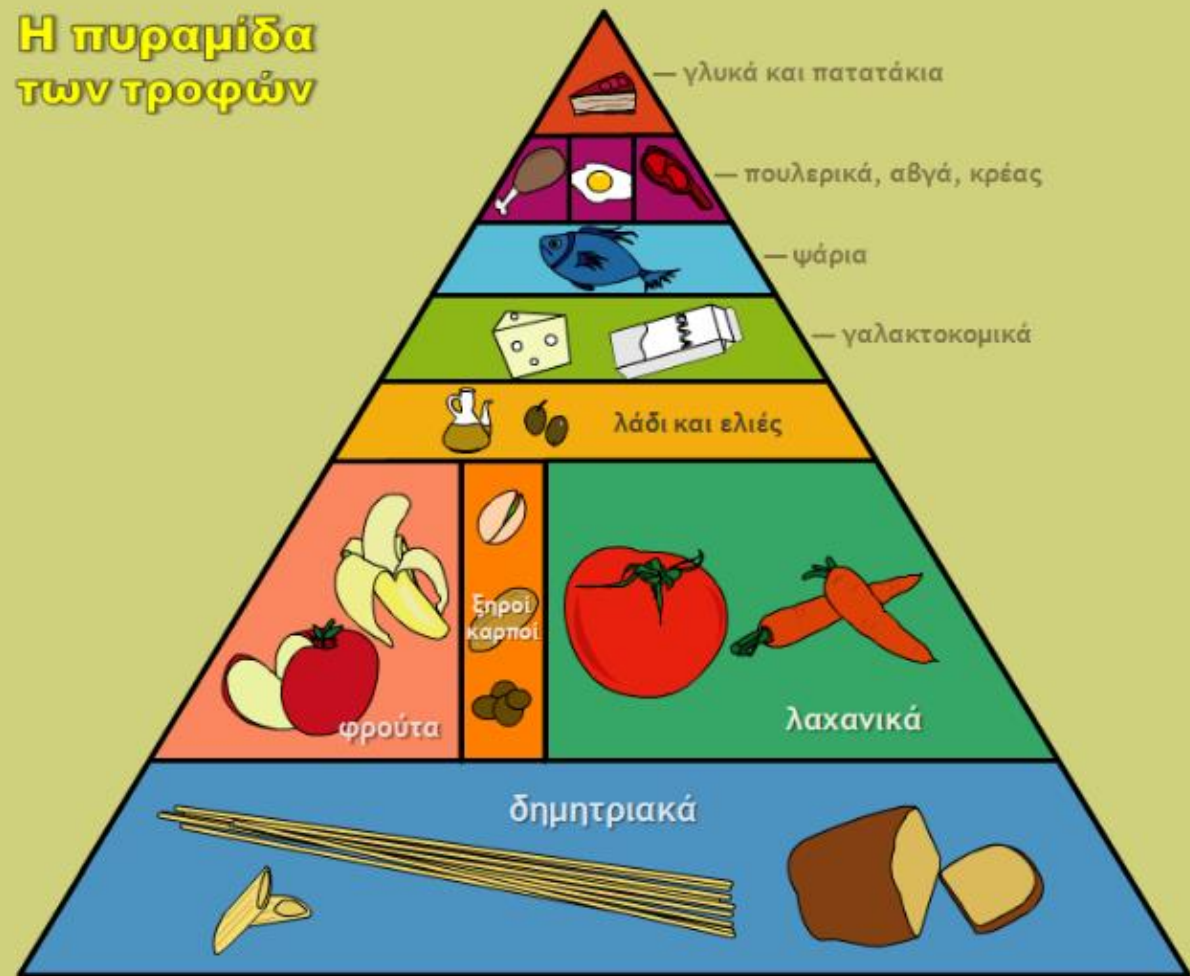


Διατροφή είναι
όλα αυτά που
τρώμε.

Υπάρχουν πολλές
τροφές που
μπορούμε να
τρώμε!

Η πυραμίδα των τροφών

Η πυραμίδα των τροφών



Είναι καλό να
τρώμε από όλες
τις **τροφές**.

Υγιεινές τροφές



Υπάρχουν κάποιες
τροφές όπως τα
λαχανικά, τα φρούτα,
τα δημητριακά που
είναι υγιεινές και
κάνουν καλό στον
οργανισμό μας!

Φρούτα



Είναι καλό να **τρώμε**
φρούτα.

Το μήλο, το πο**ρτο**κάλι,
το μα**ντα**ρίνι, η
μπανάνα, το α**χλά**δι,
το **στα**φύλι και
κα**ρπ**ούζι είναι
φρούτα.

Λαχανικά



Τα λαχανικά κάνουν
καλό **σ**την υγεία μας.

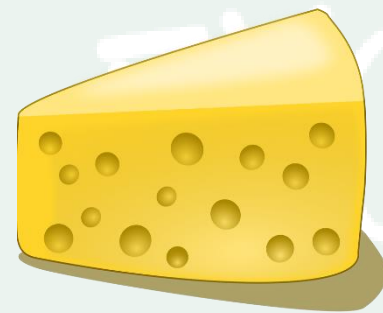
Το μαρούλι, η **ν**τομάτα,
η πατάτα, το **αγγούρι**
και οι πιπεριές είναι
λαχανικά.

Όσπρια



Τα **όσπρια** είναι
υγιεινές **τροφές**. Οι
φακές, τα φασόλια και
τα ρεβίθια είναι
όσπρια.

Γαλακτοκομικά



Το γάλα, το τυρί και
το γιαούρτι μας
δίνει ασβέστιο.

Μας βοηθά να
έχουμε γερά
κόκκαλα!



Ελαιόλαδο



Το ελαιόλαδο **β**γαίνει
από τις ελιές. Το
ελαιόλαδο είναι το πιο
υγιεινό λάδι.

Τα γλυκά



Τα γλυκά αν και
αρέσουν σε
μικρούς και
μεγάλους πρέπει
να τα τρώμε σε
μικρή ποσότητα.

Νερό



Το νερό είναι πολύ
σημαν**ν**τικό για τον
ο**ρ**γανισ**μ**ό μας.

Πίνουμε πολύ νερό
κατά τη διά**ρ**κεια της
μέρας και
αποφεύγουμε τα
αναψυ**κ**τικά.



Το πρωινό



Το **π**ρωινό είναι το
σημα**ν**τικότερο γεύμα
της ημέρας. Δεν
ξε**χ**νάμε να **τ**ρώμε το
πρωινό μας!

Ερωτήσεις



Τι είναι η μπανάνα; Α) φρούτο β) όσπριο γ)
λαχανικό

Τι είναι η ντομάτα; Α) λαχανικό β) όσπριο γ)
φρούτο

Ποια τροφή μας βοηθάει να έχουμε γερά
κόκκαλα; Α) τα γλυκά β) το γάλα γ) η σοκολάτα

Τι είναι το μήλο; Α) φρούτο β) όσπριο γ) λαχανικό

Τι είναι το μαρούλι; Α) φρούτο β) όσπριο γ)
λαχανικό

Ερωτήσεις

Τι είναι οι φακές; Α) λαχανικό Β) όσπριο Γ)
φρούτο

Ποιο είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας; Α)
το βραδυνό Β) το μεσημεριανό Γ) το πρωινό

Ποιο είναι το πιο υγιεινό λάδι; Α) το ελαιόλαδο Γ)
το ηλιέλαιο

Τι πρέπει να τρώμε σε μικρή ποσότητα; Α)
λαχανικά Β) φρούτα Γ) γλυκά

Τι πρέπει να πίνουμε κάθε μέρα; Α) αναψυκτικά
Β) νερό Γ) καφέ



Το περιεχόμενο του <http://sxoleiogiaolous.gr> περιλαμβάνει φύλλα εργασίας σε μορφή pdf. Τα pdf αυτά αποτελούν πνευματική ιδιοκτησία του σχολείου για όλους και των δημιουργών του (Αποστολοπούλου Νίκη, Χαραλάμπους Ασπασία). Το υλικό αυτό δεν μπορεί να τροποποιηθεί ή να χρησιμοποιηθεί για εμπορικούς σκοπούς.

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση του υλικού με τον όρο να συνοδεύεται από το όνομα του δημιουργού. Κάποιο από το υλικό μας είναι ανοιχτό σε όλο το κοινό που επισκέπτεται την ιστοσελίδα μας. Για να έχετε πρόσβαση σε όλο το υλικό μας συμπληρώστε τα στοιχεία σας στην ακόλουθη φόρμα.

**Με εκτίμηση, οι δημιουργοί του
Νίκη και Άσπα**