



Βιταμίνες : α π α ρ α ί τ η τ ε ς για τον οργανισμό. Βρίσκονται σε όλα τα τρόφιμα της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής .Η έλλειψή τους μπορεί να προκαλέσει κούραση, ατονία, πονοκεφάλους ,δερματικές παθήσεις και προβλήματα στη συγκέντρωση.

Ζωγράφισε τώρα κάτι από την παρακάτω ομάδα τροφών:

Λίπη: όταν το ακούτε σίγουρα θα σας έρχεται στο μυαλό κάτι που δεν πρέπει να τρώτε. Τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι. Τα λίπη οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα αποτελούν τα θρεπτικά συστατικά που πρέπει να καταναλώνουμε προκειμένου ν' αναπτυχθούμε.



Υδατάνθρακες: Ουσίες που βρίσκονται σε τροφές όπως :.....
Ο οργανισμός χρησιμοποιεί αυτές τις ουσίες, για ν' αντλήσει εύκολα και γρήγορα ενέργεια, ώστε να πραγματοποιήσει τις καθημερινές λειτουργίες.

Πρωτεΐνες: Βρίσκονται σε τροφές κυρίως ζωικής προέλευσης, όπως....., σε πολλές φυτικές ουσίες, όπως ξηροί καρποί, φακές και τα

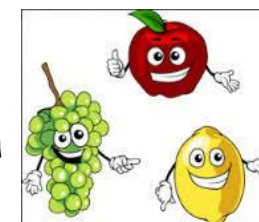
φασόλια που χρησιμεύουν στη κατασκευή των οργάνων του σώματός μας.Γράφω, λοιπόν τις ομάδες τροφών στην πυραμίδα που ακολουθεί:



Μην ξεχνάμε, λοιπόν, ότι η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής είναι αυτό που χρειαζόμαστε για να έχουμε υγεία, ευεξία και μακροζωία!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Όταν έρθει καλοκαίρι
Κοκκινίζω από ντροπή
Πρώτη πάνω στο τραπέζι νόστιμη
και Στρουμπουλή
της σαλάτας αδελφή,τι είμαι;



Για το κουνέλι είμαι γω
φαγητό μοναδικό τόσο σκληρό,
καμαρωτό πορτοκαλί και τραγανό.
Τι είμαι;



Πούματα

Οι Βιταμίνες

Βιταμίνη Α
Βλέπω πιο καλά
Βιταμίνη Β
Νεύρα πιο γερά
Βιταμίνη C
Άμυνα κομπλέ.
Βιταμίνη D
Φτάνω στο φιλέ.
Βιταμίνη Ε
Δεν γερνάω ποτέ.
Βιταμίνη Κ
Αίμα τέρμα πια.
Με χαρά περνώ τους μήνες
Δεν ξεχνώ τις βιταμίνες.



ΤΑ ΛΙΠΗ

Αν τα λίπη
Φέρνουν λύπη
Τότε λίπος
Ας μου λείπει
Το λοιπόν και τα λοιπά
Ούτε τρώω λιπαρά
Μήτε ακούω λυπητερά.



Θ. Χορτιάτη

ΟΣΠΡΙΑ

Όσπρια μας λένε
Και μας παρατάνε
Γιατί κανείς δεν ξέρει
Τι πλούτο κουβαλάμε.

Προσέξτε να μας τρώτε
Συχνά την εβδομάδα
Χωρίς πολύ ζουμάκι να 'χούμε
νοστιμάδα.



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Σιτάρι, βρώμη και κριθάρι
Καλαμπόκι και ρυζάκι
Να τα τρώτε πιο συχνά για να
νιώθετε καλά .

Σε νιφάδες να μας τρώτε
Το πρωί όταν ξυπνάτε με το
γάλα σας μαζί
για να είσαστε γεροί.



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΥΤΙΚΑ



Ισορροπημένη διατροφή σημαίνει πρόσληψη λιγότερων θερμίδων απ'όσες καταναλώνει κανείς. Αυτό βοηθάει τόσο στη διατήρηση του βάρους όσο και στην απώλειά του. Σημαντική είναι η πρόσληψη βιταμινών, πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λιπιδίων, λιπαρών οξέων καθώς και ανόργανων συστατικών.

