|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Πυραμίδα διατροφής**    (Τμήμα Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών)  Ποια από τις παρακάτω φράσεις σχετικά με την αξία του πρωινού γεύματος είναι σωστή:  *Το* ***πρωινό*** *αποτελεί ένα βασικό γεύμα για τα παιδιά, κυρίως επειδή:*  βοηθάει τα παιδιά να καλύψουν τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια,  προάγει την ευστροφία,  προάγει την ικανότητα μάθησης και την απόδοση στα μαθήματα.  βοηθά το παιδί να ελέγξει την πείνα του μέχρι το επόμενο γεύμα και να μην καταναλώσει μεγάλες ποσότητες τροφής  βοηθάει τα παιδιά να ελέγξουν καλύτερα και το σωματικό τους βάρος.  Όλες οι παραπάνω |  | **σχολικά** **ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΥΤΙΚΑ**  **ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΓΙΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΣΝΑΚ**   * **Φρούτα:** όσα καθαρίζονται εύκολα ή δε χρειάζονται καθάρισμα, όπως η μπανάνα, το μήλο, το βερίκοκο κ.ά. Καλή επιλογή αποτελούν και τα αποξηραμένα φρούτα, όπως τα σύκα, οι σταφίδες, τα δαμάσκηνα κ.ά.   **Λαχανικά:** όσα μπορούν να φαγωθούν ωμά, όπως το καρότο, το αγγούρι, η πιπεριά, τα τοματίνια.  **Ψωμί και δημητριακά:** κράκερ, κριτσίνια, κουλούρι, μπάρες δημητριακών κ.ά. Καλό είναι να επιλέγονται προϊόντα ολικής αλέσεως, καθώς είναι πιο θρεπτικά από τα επεξεργασμένα.  **Γάλα και γαλακτοκομικά:** γάλα, γιαούρτι και τυρί αποτελούν ιδανικές επιλογές για σνακ.  **Κρέας και υποκατάστατα:** αυγό, αλλαντικά με χαμηλά λιπαρά ή γαλοπούλα, ή ακόμα και κομμάτια άπαχου μαγειρεμένου κρέατος ή κοτόπουλου, τα οποία μπορούν να συνδυαστούν με ψωμί και λαχανικά φτιάχνοντας ένα νόστιμο .σάντουιτς.  **Λίπη και γλυκά:** ξηροί καρποί, παστέλι, κέικ, ρυζόγαλο, κουλουράκια. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ ΣΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΓΕΥΜΑ**   * 2 κομμάτια κομπόστα   1 μπολ φρουτοσαλάτα  2-3 κουλουράκια ή μπισκότα  1 κομμάτι κέικ  1 ζελέ που μπορεί να περιέχει και κομμάτια φρέσκων φρούτων  1 ψητό μήλο με λίγη ζάχαρη και κανέλλα  1 πιατάκι γλυκό του κουταλιού  1 παστέλι  1 μιλκ σέικ  1 κρέμα  1 ρυζόγαλο  1 μικρή σοκολάτα (με όσο περισσότερο κακάο, τόσο καλύτερα)  1 μικρό παγωτό  1 κεσεδάκι γιαούρτι με μέλι  Ήξερες ότι…  Η τηλεθέαση κατά τη διάρκεια του φαγητού έχει ως συνέπεια να  συνδέονται τα δύο γεγονότα, με αποτέλεσμα κάθε φορά που βλέπει το παιδί τηλεόραση αυτό να διεγείρει την επιθυμία για φαγητό, και αντιστρόφως.  **«Συνθήκες του τρώγειν»**   |  |  | | --- | --- | | 1. **κατανάλωση φαγητού σε ήρεμο περιβάλλον μαζί με την οικογένειά τους** 2. **χρήση κατάλληλων σκευών.** :να τρώνε δηλαδή από το πιάτο τους, με τα δικά τους μαχαιροπίρουνα, και όχι τσιμπολογώντας απευθείας από τις πιατέλες ή την κατσαρόλα, ή να τρώνε με τα χέρια. 3. **να τρώνε πάντα σε χώρο ειδικά διαμορφωμένο για φαγητό,**   όπως η κουζίνα ή η τραπεζαρία, και όσο και αν ακούγεται  αυτονόητο, θα πρέπει να κάθονται στην καρέκλα, και όχι για παράδειγμα να είναι όρθια ή σε κίνηση.  σε κίνηση. | | |  |  |     γ. |  | **Ένα διατροφικά ισορροπημένο γεύμα**  Από τη συνολική ποσότητα του γεύματος, ο μεγαλύτερος όγκος (περίπου το 1/2 της ποσότητας) ενδείκνυται να προέρχεται από την ομάδα των λαχανικών και των φρούτων.  Από την υπόλοιπη μισή ποσότητα, η μεγαλύτερη να προέρχεται από τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών και η μικρότερη από την ομάδα του κρέατος και των υποκαταστάτων του.  **Δραστηριότητα:**  Συμπληρώνω τις ομάδες τροφίμων στο παρακάτω σχήμα:  **ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΟΥ!** |