

# Για ενέργεια καθημερινά, βάζω στο πιάτο μου δημητριακά!

Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών;

Ψωμί



Μακαρόνια



Ρύζι



Κουλούρια



Δημητριακά πρωινού



Βρώμη



Κριτσίνια



Φρυγανιές-Παξιμάδια



Και ορισμένα αμυλούχα λαχανικά όπως η πατάτα, το καλαμπόκι και ο αρακάς



Τι μου προσφέρουν;

Μου δίνουν το μισό περίπου της ενέργειας που χρειάζομαι για τις καθημερινές μου δραστηριότητες και με βοηθούν να χορτάσω!

Υδατάνθρακες  
Πρωτεΐνες  
Φυτικές ίνες  
Βιταμίνες Β

Ήξερες ότι....

Τα τρόφιμα αυτά αποτελούν τη βάση της διατροφής μας και περιέχονται σχεδόν σε κάθε γεύμα μας!



Καλό είναι να προτιμάμε τα δημητριακά ολικής άλεσης γιατί περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες ωφελούν την υγεία μας και βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού μας!

Σε αυτή την ομάδα ανήκουν και τρόφιμα όπως ο τραχανάς και οι χυλοπίτες, που είναι παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα

# Για ενέργεια καθημερινά, βάζω στο πιάτο μου δημητριακά!

12 τρόφιμα από την ομάδα των δημητριακών κρύβονται οριζόντια και κάθετα, μπορείς να τα βρεις;

Α Ξ Κ Χ Υ Λ Ο Π Ι Τ Ε Σ Ν Π Ρ Κ Ε Ο Τ  
Λ Κ Ε Ο Μ Λ Ι Ο Ρ Α Ρ Ζ Α Ι Τ Ρ Ο Β Α  
Ε Φ Μ Ι Ο Ψ Π Υ Α Λ Ρ Γ Φ Τ Υ Θ Φ Α Κ  
Υ Γ Η Κ Ι Τ Φ Ρ Υ Γ Α Ν Ι Ε Σ Ε Κ Ι Ο  
Ρ Π Θ Ρ Λ Ω Ν Ε Α Ρ Ζ Μ Ν Σ Ι Ζ Ρ Μ Υ  
Ι Τ Ι Ι Κ Μ Ε Σ Ε Α Φ Ρ Ζ Κ Σ Γ Ι Ν Λ  
Ε Ω Ξ Θ Α Τ Ξ Β Θ Κ Τ Υ Λ Τ Α Ρ Τ Λ Ο  
Ο Α Χ Α Τ Η Κ Ι Ρ Ζ Δ Ζ Ε Η Ρ Ρ Σ Α Υ  
Ε Ν Α Ρ Ε Ω Ε Ν Β Α Ω Ι Η Ψ Ω Μ Ι Β Ρ  
Κ Ψ Σ Α Υ Ο Α Ε Γ Ξ Χ Σ Κ Θ Σ Υ Ν Ρ Ι  
Π Υ Ρ Κ Δ Η Μ Η Τ Ρ Ι Α Κ Α Μ Ω Ι Γ Χ  
Τ Ω Δ Ι Θ Σ Π Ο Π Κ Ο Ρ Ν Λ Τ Υ Α Υ Β



Όταν τρώω τρόφιμα από την ομάδα των δημητριακών, προτιμώ τα ολικής άλεσης, όπως είναι το μαύρο ψωμί και το καστανό ρύζι!

# Για ενέργεια καθημερινά, βάζω στο πιάτο μου δημητριακά!

Το σιτάρι αποτελεί τη βάση για πολλά τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών. Συμπλήρωσε τη μεσοστοιχίδα που ακολουθεί και ανακάλυψε κάποια από αυτά...

1.	_____	Σ	
2.	_____	Ι	
3.		Τ	_____
4.	_____	Α	_____
5.	_____	Ρ	_____
6.	_____	Ι	

1. Είναι πολύ νόστιμες και μπορούμε να τις φάμε τηγανιτές, βραστές αλλά και στον φούρνο.
2. Το τρώμε συνήθως ως σνακ και το καλύτερο είναι το Θεσσαλονίκης!
3. Αγαπημένο σνακ που φτιάχνεται με δύο φέτες ψωμί.
4. Τα συνοδεύουμε με κιμά ή και τυρί και τα απολαμβάνουμε όλο τον χρόνο.
5. Γεύμα που συχνά περιλαμβάνει γάλα και δημητριακά.
6. Η τυρόπιτα, η σπανακόπιτα και όλες οι πίτες φτιάχνονται με τη βοήθεια αυτού του υλικού.

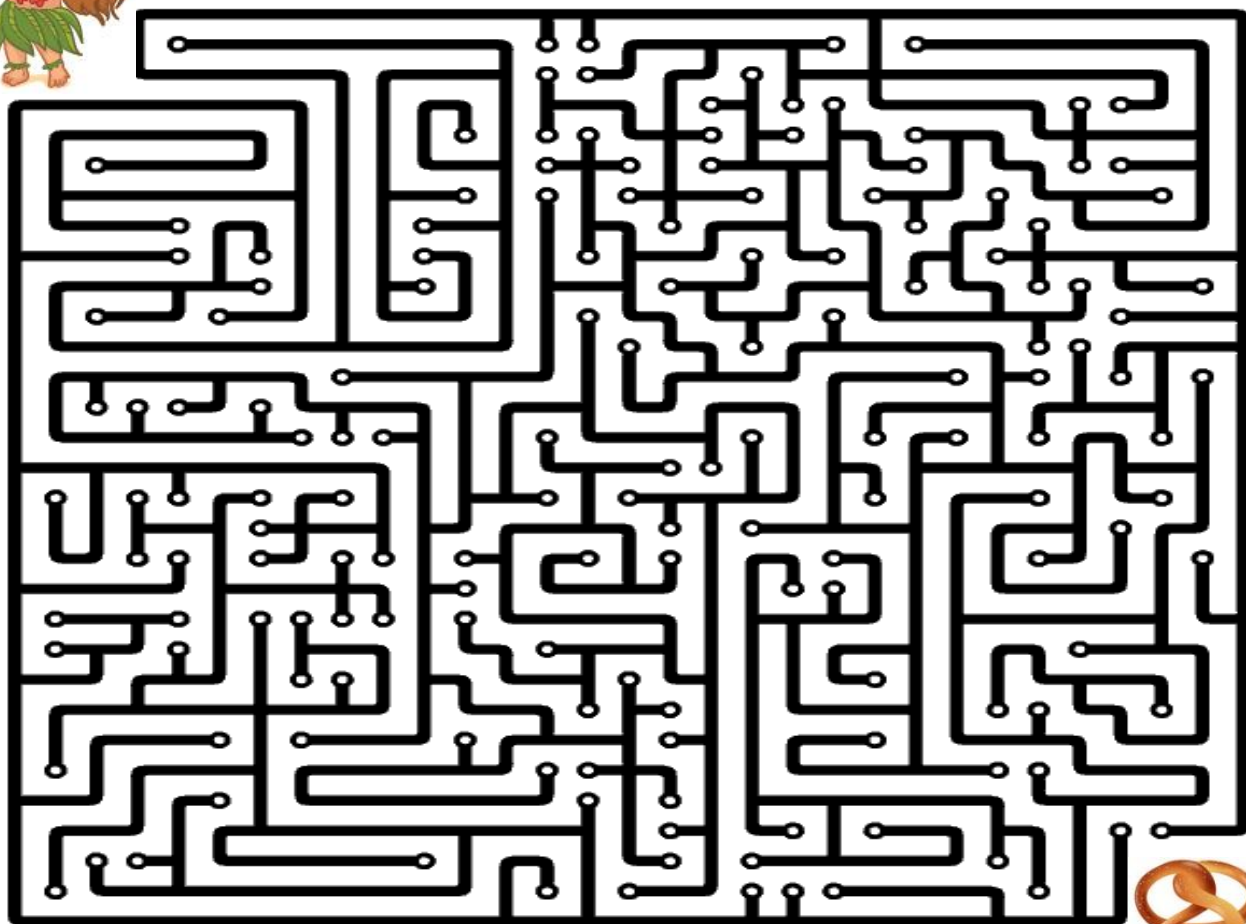


Μπορούμε να βάλουμε τα δημητριακά ολικής άλεσης στην καθημερινότητά μας, φτιάχνοντας το τοστ μας με μαύρο ψωμί!

Για ενέργεια καθημερινά, βάζω στο πιάτο μου δημητριακά!

Πείνασες:::

Στο τέλος του λαβύρινθου θα βρεις κουλουράκια και ψωμί, χαρακτηριστικά τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών...



Δημιουργία Υλικού:

Φωτεινή Χαλκίδου, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας  
- Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης ΕΥΖΗΝ



# Λύσεις

## Κρυπτόλεξο

A Ξ Κ Χ Υ Λ Ο Π Ι Τ Ε Σ Ν Γ Ρ Κ Ε Ο Τ  
Λ Κ Ε Ο Μ Λ Ι Ο Ρ Α Ρ Ζ Α Ι Τ Ρ Ο Β Α  
Ε Φ Μ Ι Π Ψ Π Υ Α Λ Ρ Γ Φ Τ Υ Θ Φ Α Κ  
Υ Γ Η Κ Ι Τ Φ Ρ Υ Γ Α Ν Ι Ε Σ Ε Κ Ι Ο  
Ρ Π Θ Ρ Σ Ω Ν Ε Α Ρ Ζ Μ Ν Σ Ι Ζ Ρ Μ Υ  
Ι Τ Ι Ι Κ Μ Ε Σ Ε Α Φ Ρ Ζ Κ Σ Γ Ι Ν Λ  
Ε Ω Ξ Θ Ο Τ Ξ Β Θ Κ Τ Υ Λ Τ Α Ρ Τ Λ Ο  
Π Α Τ Α Τ Α Κ Ι Α Ζ Δ Ζ Ε Η Ρ Ρ Σ Α Υ  
Ε Ν Α Ρ Α Ω Ε Ν Β Α Ω Ι Η Ψ Ω Μ Ι Β Ρ  
Κ Ψ Σ Α Υ Ο Α Ε Γ Ξ Χ Σ Κ Ε Σ Υ Ν Ρ Ι  
Π Υ Ρ Κ Δ Η Μ Η Τ Ρ Ι Α Κ Α Μ Ω Ι Γ Χ  
Τ Ω Δ Ι Θ Σ Π Ο Π Κ Ο Ρ Ν Λ Τ Υ Α Υ Β

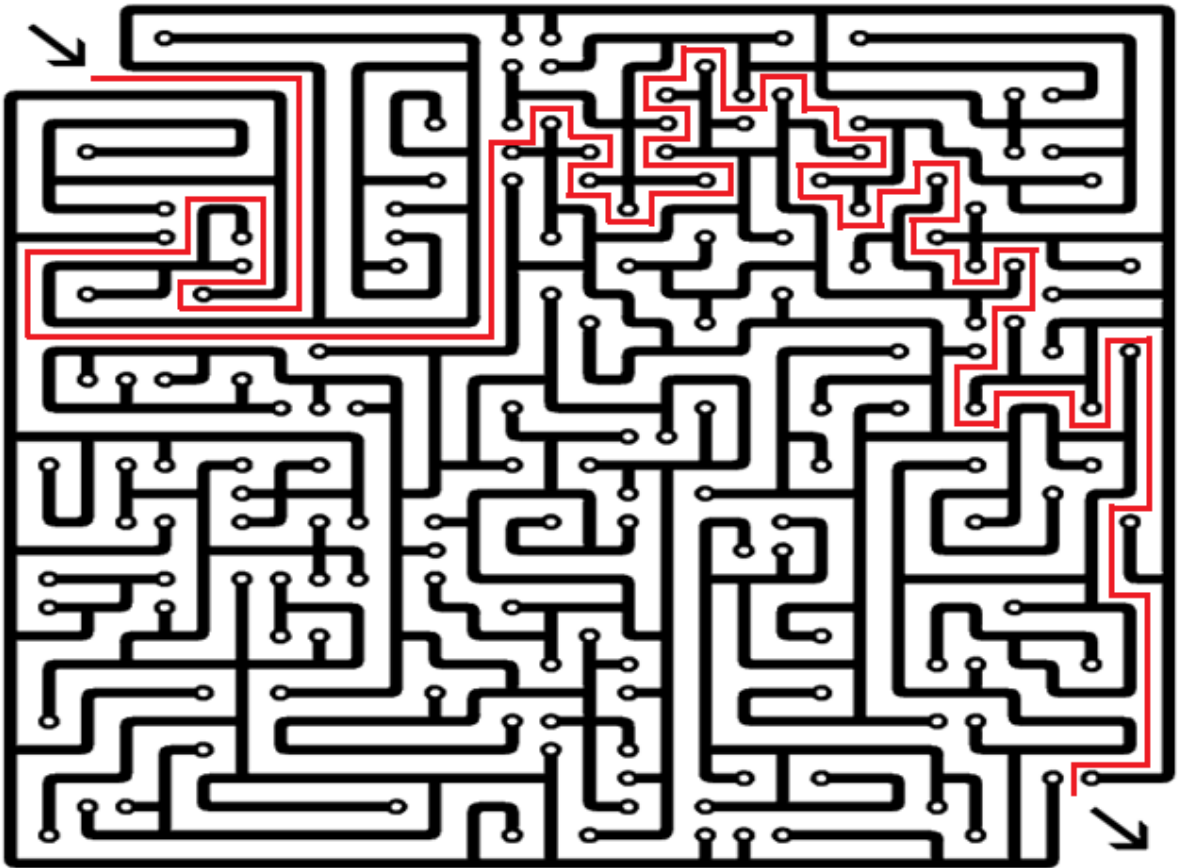
## Μεσοστοιχίδα

1. ΠΑΤΑΤΕΣ
2. ΚΟΥΛΟΥΡΙ
3. ΤΟΣΤ
4. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ
5. ΠΡΩΙΝΟ
6. ΑΛΕΥΡΙ



# Λύσεις

## Λαβύρινθος



### Δημιουργία Υλικού:

Φωτεινή Χαλκίδου, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας  
- Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

### Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης ΕΥΖΗΝ



# Στην ομάδα του κρέατος μπορείς πρωτεΐνες και σίδηρο να βρεις!

Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα του κρέατος;

Κόκκινο κρέας



Πουλερικά



Αυγό



Τι μου προσφέρουν;

Συστατικά απαραίτητα για γερούς μυς και πολύτιμα για τη σωματική και νοητική ανάπτυξη!

Πρωτεΐνες  
Σίδηρο  
Βιταμίνη B12

Ήξερες ότι....

Καλό είναι να προτιμάμε το πιο άπαχο κρέας και να αφαιρούμε το ορατό λίπος, όπως η πέτσα στο κοτόπουλο.

Είναι πολύ σημαντικό να τηρούμε τους κανόνες υγιεινής όταν χειριζόμαστε ωμό κρέας, και ιδιαίτερα κοτόπουλο, για να μην αναπτυχθούν πολλά μικρόβια.



Είναι προτιμότερο να αποφεύγουμε τα αλλαντικά και τα επεξεργασμένα κρεατοπαρασκευάσματα γιατί περιέχουν μεγάλες ποσότητες λίπους και αλατιού.

Το αυγό αποτελείται από 3 μέρη;  
Το κέλυφος, το ασπράδι που περιέχει πρωτεΐνες και τον κρόκο που περιέχει πολλά λιπαρά.

# Στην ομάδα του κρέατος μπορείς πρωτεΐνες και σίδηρο να βρεις!

Ας ξαποστάσουμε λίγο..έλα να παίξουμε!

Τι θα φάμε σήμερα;

Βρες τις κρυμμένες λέξεις (6 λέξεις)

Ε	Δ	Γ	Α	Λ	Ο	Π	Ο	Υ	Λ	Α	Α	Ρ
Α	Σ	Δ	Φ	Α	ς	Τ	Η	Ω	Τ	Υ	Α	Ρ
Ρ	Α	Α	Φ	Γ	Μ	Χ	Γ	Α	Ξ	Γ	Ρ	Ε
Ν	Φ	Κ	Ο	Τ	Ο	Π	Ο	Υ	Λ	Ο	Φ	Σ
Ι	Γ	Χ	Γ	Υ	Σ	Α	Σ	Η	Ξ	Κ	Τ	Δ
Υ	Ξ	Ε	Ω	Τ	Χ	Δ	Σ	Α	Δ	Φ	Ω	Α
Γ	Ν	Α	Χ	Χ	Α	Ξ	Ρ	Υ	Θ	Δ	Σ	Σ
Ω	Δ	Χ	Ο	Ι	Ρ	Ι	Ν	Ο	Δ	Ρ	Τ	Υ
Β	Β	Ε	Ρ	Σ	Ι	Σ	Α	Τ	Ρ	Φ	Θ	Ι

Μπορείς να βρεις τη λέξη της μεσοστοιχίδας;

1) Περιέχει πολλά λιπαρά στο αυγό...

== == == == == == == ==

2) Πολύ σημαντική στα ωμά κρέατα....

== == == == == == == == == == == == == == == ==

3) Απαραίτητο συστατικό για γερούς  
μυς....

== == == == == == == == == == == ==

4) Είναι προτιμότερο σχετικά με το  
κόκκινο κρέας...

== == == == == == == ==

5) Τα αλλαντικά έχουν πολύ....

== == == == == == == ==

6) Πλούσια πηγή πρωτεϊνών  
στο αυγό...

== == == == == == == == == == == ==

7) Το λουκάνικο, το ζαμπόν  
και το μπέικον είναι...

== == == == == == == == == == == ==

8) Σοβαρή ασθένεια που μπορεί να μεταδοθεί  
από το ωμό αυγό και κοτόπουλο...

== == == == == == == == == == == ==

Η κάθετη λέξη που σχηματίζεται είναι \_\_\_\_\_

Ας κάνουμε την αντιστοίχιση..

Τι περιέχουν σε μεγαλύτερη ποσότητα τα παρακάτω τρόφιμα:

α) πέτσα κοτόπουλου

1. Λίπος

β) ασπράδι αυγού

γ) στήθος κοτόπουλου

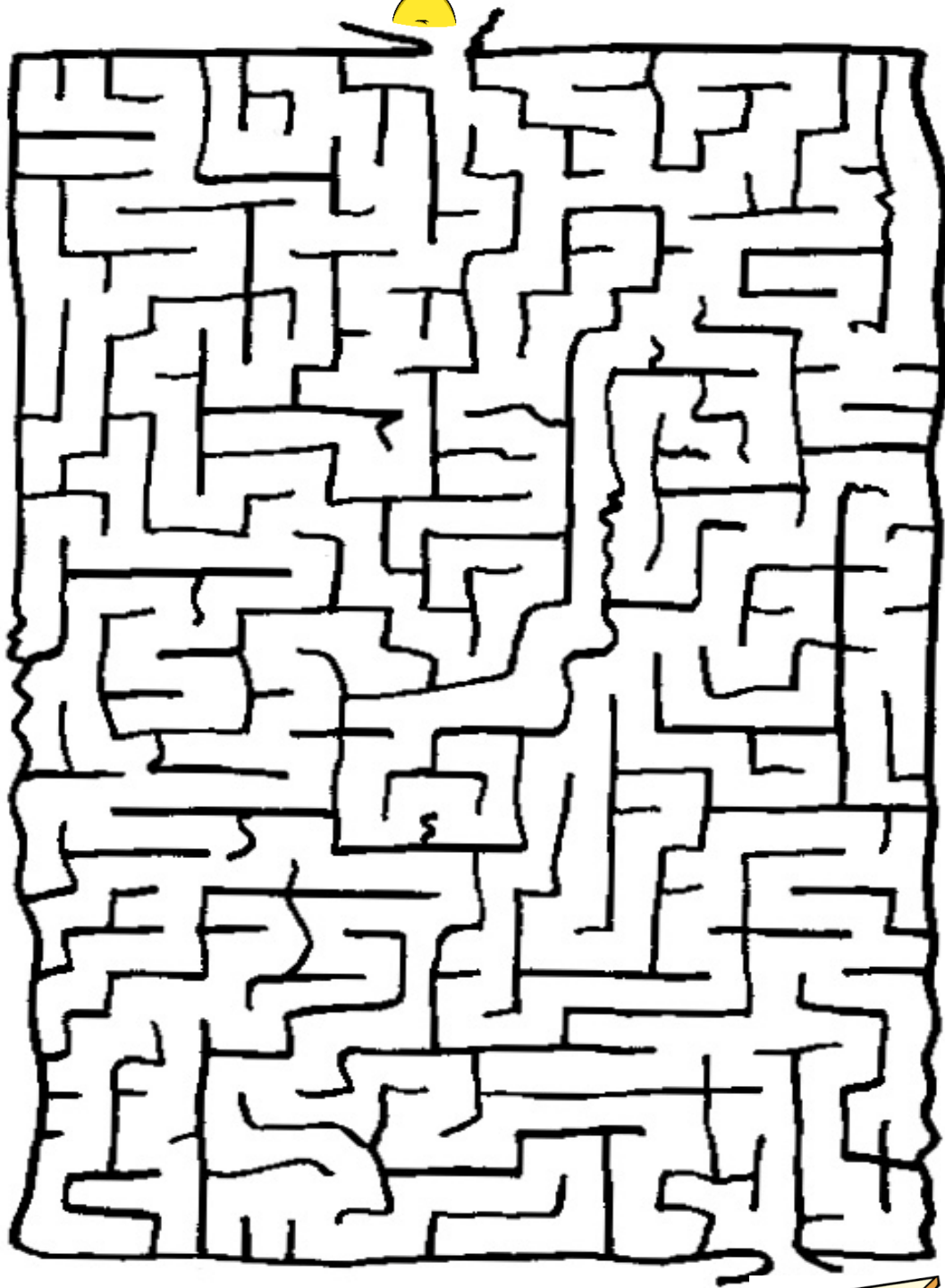
δ) κρόκος αυγού

2. Πρωτεΐνες



Στην ομάδα του κρέατος μπορείς πρωτεΐνες και σίδηρο να βρεις!

Βοήθησε το παιδάκι να φτάσει στο γευστικό σνακ...



# Στην ομάδα του κρέατος μπορείς πρωτεΐνες και σίδηρο να βρεις!

Μήπως σας άνοιξε η όρεξη; Ας δοκιμάσουμε να φτιάξουμε μια νόστιμη σαλάτα..

Θα χρειαστούμε:

- 1 βραστό αυγό
- 1 ντομάτα
- 1 αγγούρι
- $\frac{1}{2}$  ματσάκι μαϊντανό
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας ξύδι
- αλάτι
- Πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Κόβω το αυγό στη μέση
- Κόβω τη ντομάτα σε κομμάτια
- Καθαρίζω το αγγούρι και το κόβω σε κομμάτια
- Ψιλοκόβω το μαϊντανό
- Βάζω τα υλικά που ετοίμασα σε ένα μπολ
- Προσθέτω ελαιόλαδο ,ξύδι ,αλάτι, πιπέρι
- Ανακατεύω όλα τα υλικά μαζί

Παιδιά ένα πολύ νόστιμο και υγιεινό σνακ είναι σάντουιτς με κομματάκια κοτόπουλου ή αυγό αντί για αλλαντικά.  
Δοκιμάστε το και θα με θυμηθείτε !!



## Δημιουργία Υλικού:

Κερασία Κορρέ, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

## Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης



# Λύσεις

## Κρυπτόλεξο

Ε	Δ	Γ	Α	Λ	Ο	Π	Ο	Υ	Λ	Α	Α	Ρ
Α	Σ	Δ	Φ	Α	Α	Τ	Η	Ω	Τ	Υ	Α	Ρ
Ρ	Α	Α	Φ	Γ	Μ	Χ	Γ	Α	Ξ	Γ	Ρ	Ε
Ν	Φ	Κ	Ο	Τ	Ο	Π	Ο	Υ	Λ	Ο	Φ	Σ
Ι	Γ	Χ	Γ	Υ	Σ	Α	Σ	Η	Ξ	Κ	Τ	Δ
Υ	Ξ	Ε	Ω	Τ	Χ	Δ	Σ	Α	Δ	Φ	Ω	Α
Γ	Ν	Α	Χ	Χ	Α	Ξ	Ρ	Υ	Θ	Δ	Σ	Σ
Ω	Δ	Χ	Ο	Ι	Ρ	Ι	Ν	Ο	Δ	Ρ	Τ	Υ
Β	Β	Ε	Ρ	Σ	Ι	Σ	Α	Τ	Ρ	Φ	Θ	Ι

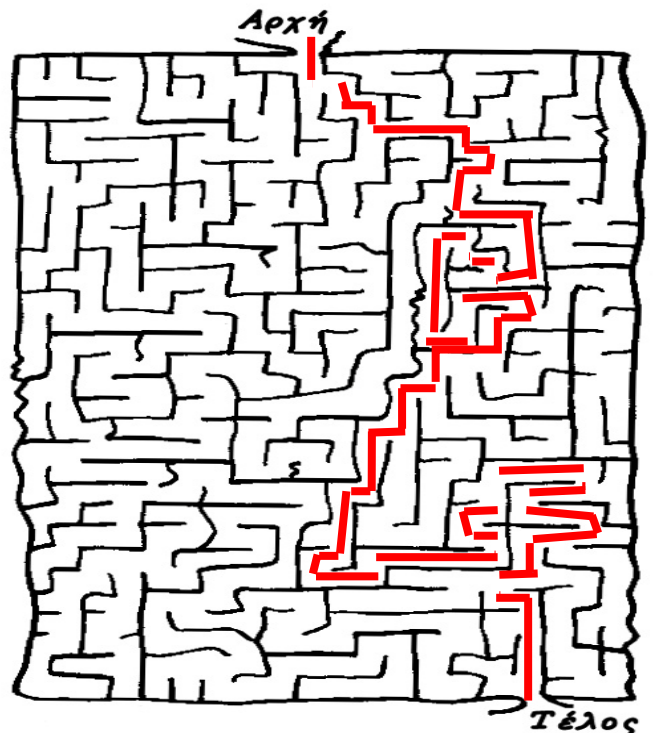
## Μεσοστοιχίδα

ΚΡΟΚΟΣ  
 ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ  
 ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ  
 ΑΠΑΧΟ  
 ΑΛΑΤΙ  
 ΑΣΠΡΑΔΙ  
 ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ  
 ΣΑΛΜΟΝΕΛΑ

Η κρυμμένη λέξη είναι :ΚΡΕΑΤΙΚΑ

## Αντιστοίχιση

α1, β2, γ2, δ1



## Δημιουργία Υλικού:

Κερασία Κορρέ, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

## Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης



# Για να γίνεις δυνατός, τα όσπριά σου να τα τρως!

Ποια τρόφιμα ανήκουν στα όσπρια;

Φακές



Φασόλια



Ρεβίθια



Κουκιά



Φάβα



Τι μου προσφέρουν;

Οι πρωτεΐνες είναι συστατικά απαραίτητα για την ανάπτυξη υγιών μυών. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη καλή λειτουργία του εντέρου! Ο σίδηρος βοηθάει στη μεταφορά οξυγόνου στο σώμα.

Πρωτεΐνες  
Υδατάνθρακες  
Φυτικές ίνες  
Σίδηρος

Ήξερες ότι....

Η φασολιά είναι το μόνο φυτό που αντί να μειώνει τα θρεπτικά συστατικά στο χώμα καθώς μεγαλώνει, το εμπλουτίζει!



Η φασολάδα θεωρείται το εθνικό μας φαγητό!

Τα όσπρια λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας τους σε πρωτεΐνες και της χαμηλής τους τιμής είναι γνωστά και ως «το κρέας του φτωχού»!

Ξεκουράσου παίζοντας! Βρές παρακάτω τι δεν ταιριάζει με το σύνολο!



# Για να γίνεις δυνατός, τα όσπριά σου να τα τρως!

Αντιστοίχισε τα παρακάτω όσπρια της στήλης Α με τον τρόπο που σου αρέσουν μαγειρεμένα στη στήλη Β (μπορείς να αντιστοιχίσεις τους τρόπους μαγειρέματος με παραπάνω από ένα είδος όσπριου)!

Στήλη Α:

Ρεβίθια

Φασόλια

Γίγαντες

Φακές

Μαυρομάτικα

Στήλη Β:

Κοκκινιστά

Βραστά

Στον φούρνο

Σούπα

Σαλάτα



Θυμήσου να δοκιμάζεις όλα τα φαγητά ακόμα κι αν νομίζεις ότι δεν θα σου αρέσουν! Μέσω της ποικιλίας ο οργανισμός σου μπορεί να παίρνει όλα τα συστατικά που χρειάζεται!

# Για να γίνεις δυνατός, τα όσπριά σου να τα τρως!

Ποιό είναι το αγαπημένο σου όσπριο; Χρησιμοποίησε τις καλλιτεχνικές σου ικανότητες και ζωγράφισέ το μέσα στο πιάτο παρακάτω!



Να θυμάσαι πως ένα υγιές σώμα διατηρείται μέσα από τον συνδυασμό σωστής διατροφής και άσκησης!

## Δημιουργία Υλικού:

Παπαδοπούλου Κωνσταντίνα-Ρόζα, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

## Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης

# Λύσεις!

δεν ταιριάζει με το σύνολο

Λύση



**Δημιουργία Υλικού:**

Παπαδοπούλου Κωνσταντίνα-Ρόζα, φοιτήτρια  
τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφής,  
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

**Επιμέλεια:**

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης

# Φρούτα και λαχανικά, τρώω απ'αυτά πολλά!

Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των φρούτων;

Φρούτα



Αποξηραμένα φρούτα



Χυμοί φρούτων



Τι μου προσφέρουν;

Μου προσφέρουν ενέργεια, πολλές βιταμίνες και συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας!

Υδατάνθρακες  
Νερό  
Φυτικές ίνες  
Πολλές βιταμίνες

Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών;



Και άλλα πολλά!!

Τα φρούτα και τα λαχανικά μας δροσίζουν και μας δίνουν πολύ νερό για να ενυδατωνόμαστε!

Ήξερες ότι...

Μεγαλύτερη ποικιλία σημαίνει πως τρώμε πολλών ειδών και χρωμάτων φρούτα και λαχανικά!

Τα φρούτα και τα λαχανικά βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου μας γιατί περιέχουν πολλές φυτικές ίνες!

Επιλέγουμε φρούτα και λαχανικά σε χρώματα πολλά για να παίρνουμε βιταμίνες για δέρμα, μάτια και μαλλιά!



Η πατάτα, το καλαμπόκι, ο αρακάς και τα φασολάκια (αμυλούχα λαχανικά) δεν κατατάσσονται διατροφικά στην ομάδα των λαχανικών, αλλά στην ομάδα των δημητριακών!



# Φρούτα και λαχανικά τρώω απ'αυτά πολλά!

Βάλε τα γράμματα στη σωστή σειρά και βρες:

- Ποιο φρούτο είναι ιδανικό για κολατσιό στο σχολείο;

Γράμματα: α,ν,α,τ,μ,ι,ρ,ι,ν

-----

- Τι μας δίνουν τα φρούτα που το χρειαζόμαστε πολύ;

Γράμματα: ι,γ,α,ρ,ε,ε,ν,ε

-----

- Είναι χρώμα και φρούτο, το τρώμε και αρρωσταίνουμε δύσκολα:

Γράμματα:ρ,ο,λ,ο,τ,κ,π,α,ι

-----

- Το τρώμε ή το πετάμε και βρίσκεται στο εξωτερικό μέρος του φρούτου:

Γράμματα: α,ο,δ,φ,υ,λ

-----



Προτιμάμε ολόκληρα  
φρούτα σε σχέση με  
τους χυμούς!!

# Φρούτα και λαχανικά τρώω απ'αυτά πολλά!

Μπορείς να βρεις τα 10 φρούτα που κρύβονται εδώ μέσα;

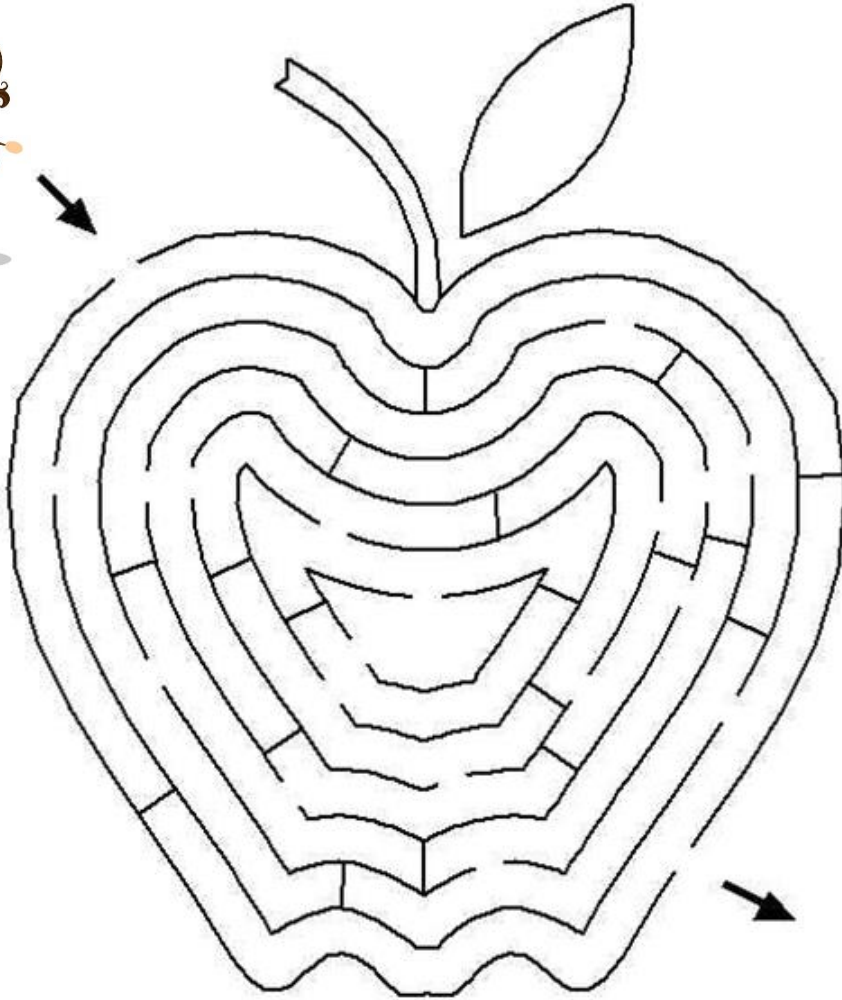
Δ Φ Γ Η Υ Ξ Θ Ι Φ Ρ Α Ο Υ Λ Α Δ Β Δ Ω Ω Γ Ε Τ  
Γ Η Υ Ξ Μ Θ Υ Φ Τ Η Ξ Θ Μ Ι Φ Η Υ Κ Ε Ρ Α Σ Ρ  
Ε Ρ Μ Π Ε Ρ Μ Π Α Ν Ε Σ Τ Η Ι Μ Ν Ε Ρ Η Θ Κ Γ  
Φ Ω Π Γ Ρ Σ Η Ε Σ Τ Α Φ Υ Λ Ι Ε Γ Ρ Σ Γ Ρ Σ Ρ  
Τ Σ Α Τ Α Χ Λ Α Δ Ι Η Γ Υ Ξ Ι Η Δ Α Τ Ρ Α Ο Ρ  
Θ Σ Ν Δ Ρ Α Ο Α Ν Α Ν Κ Γ Θ Ι Υ Θ Σ Ο Υ Ν Ι Τ  
Ι Φ Α Α Ν Α Ν Α Σ Κ Ε Ρ Π Ε Π Ο Ν Ι Ε Τ Α Θ Η  
Λ Ι Ν Ε Ρ Κ Κ Α Ρ Π Ο Υ Ζ Ι Α Σ Τ Ι Τ Υ Ν Ξ Β  
Φ Ε Α Ρ Τ Η Θ Θ Π Ο Ρ Τ Ο Κ Α Λ Ι Θ Τ Ε Ο Ν Α



Η φλούδα κάποιων  
φρούτων περιέχει φυτικές  
ίνες που είναι σημαντικές  
για τον άνθρωπο!!

# Φρούτα και λαχανικά τρώω απ'αυτά πολλά!

Βοήθησε το κοριτσάκι να βρει το δρόμο του έξω από το μήλο:



Δεν ξεχνάμε να πλένουμε πολύ καλά τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα φάμε!!

# Φρούτα και λαχανικά τρώω απ'αυτά πολλά!

Λύσε το παρακάτω σταυρόλεξο χρησιμοποιώντας την κάθετη λέξη που σχηματίζεται για βοήθεια:

1.    \_    \_    \_    \_    Υ    \_    \_
2.                    \_    \_    Γ    \_    \_    \_    \_
3.                    \_    \_    \_    Ι    \_    \_    \_    \_    \_
4.                    \_    \_    Ε    \_    \_    \_    \_    \_
5.                    \_    \_    \_    Ι    \_    \_    \_    \_
6.                                    Ν    \_    \_    \_    \_    \_    \_
7.                                    \_    Α    \_    \_    \_    \_

1. Είμαι πράσινο, σγουρό στη σαλάτα μπαίνω εγώ.
2. Πράσινο, μακρύ λαχανικό κοντά στους σπόρους μαλακό. Τραγανό σαν το καρότο στο τζατζίκι μπαίνω πρώτο.
3. Μωβ είναι το χρώμα μου και μακρύ το σώμα μου, έχω κι ένα κοτσανάκι και με τρώνε παπουτσάκι.
4. Η καλή νοικοκυρά συχνά για μένα κλαίει.
5. Να τη δεις να φοβηθείς να τη φας να γλυκαθείς.
6. Μια κοντούλα παχουλή, πάντα κόκκινα φορεί, έχει πράσινα μαλλιά και σποράκια στην κοιλιά.
7. Έχω χρώμα πορτοκαλί, μ'αγαπάνε οι λαγοί κι έχουν όραση καλή



Προτιμάμε φρούτα και λαχανικά εποχής γιατί έχουν πιο πολλές βιταμίνες και είναι και πιο φθηνά!

# Φρούτα και λαχανικά τρώω απ'αυτά πολλά!

Βάλε τα φρούτα και τα λαχανικά στη κατάλληλη στήλη με βάση το πότε πρέπει να τα τρώμε πιο συχνά:

λάχανο, καρπούζι, μπανάνα, πατάτα, ρόδι, αρακάς, καρότο, πεπόνι, μήλο, σύκο, ροδάκινο, φράουλες, ακτινίδιο, μαρούλι, πορτοκάλι

<u>Καλοκαίρι:</u>	<u>Φθινόπωρο:</u>	<u>Χειμώνας:</u>	<u>Άνοιξη:</u>	<u>Όλο τον χρόνο:</u>

Βοήθεια: 1 φρούτο και 1 λαχανικό ανήκουν σε 2 διαφορετικές στήλες



Προτιμάμε φρούτα και λαχανικά στο σχολείο για σνακ αντί να αγοράζουμε από το κυλικείο!

## Δημιουργία Υλικού:

Κατσάς Κωνσταντίνος, φοιτητής τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

## Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης ΕΥΖΗΝ

# ΛΥΣΕΙΣ

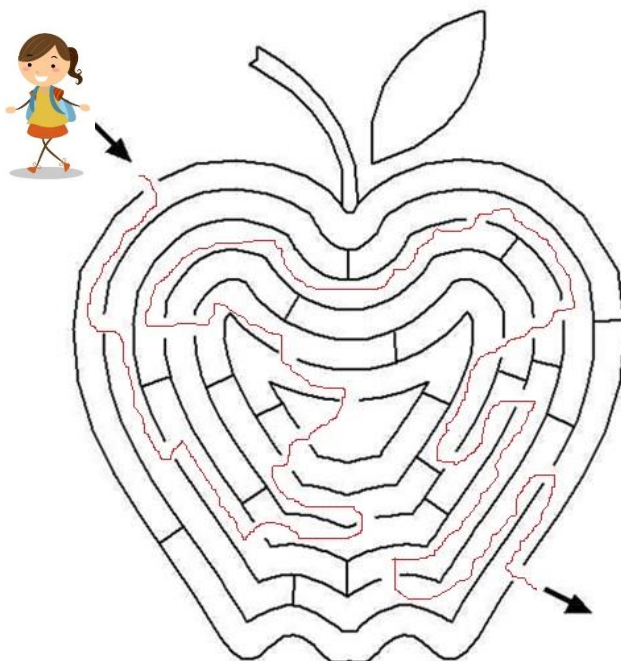
## Αναγραμματισμοί

Μανταρίνι, Ενέργεια, Πορτοκάλι, Φλούδα

## Κρυπτόλεξο

Δ Φ Γ Η Υ Ξ Θ Ι Φ Ρ Α Ο Υ Λ Α Δ Β Δ Ω Ω Γ Ε Τ  
Γ Η Υ Ξ Μ Θ Υ Φ Τ Η Ξ Θ Μ Ι Φ Η Υ Κ Ε Ρ Α Σ Ρ  
Ε Ρ Μ Π Ε Ρ Μ Π Α Ν Ε Σ Τ Η Ι Μ Ν Ε Ρ Η Θ Κ Γ  
Φ Ω Π Γ Ρ Σ Η Ε Σ Τ Α Φ Υ Λ Ι Ε Γ Ρ Σ Γ Ρ Σ Ρ  
Τ Σ Α Τ Α Χ Λ Α Δ Ι Η Γ Υ Ξ Ι Η Δ Α Τ Ρ Α Ο Ρ  
Θ Σ Ν Δ Ρ Α Ο Α Ν Α Ν Κ Γ Θ Ι Υ Θ Σ Ο Υ Ν Ι Τ  
Ι Φ Α Α Ν Α Ν Α Σ Κ Ε Ρ Π Ε Π Ο Ν Ι Ε Τ Α Θ Η  
Λ Ι Ν Ε Ρ Κ Κ Α Ρ Π Ο Υ Ζ Ι Α Σ Τ Ι Τ Υ Ν Ξ Β  
Φ Ε Α Ρ Τ Η Θ Θ Π Ο Ρ Τ Ο Κ Α Λ Ι Θ Τ Ε Ο Ν Α

## Λαβύρινθος



## Σταυρόλεξο

1. Μ Α Ρ Ο Υ Λ Ι
2. Α Γ Γ Ο Υ Ρ Ι
3. Μ Ε Λ Ι Τ Ζ Α Ν Α
4. Κ Ρ Ε Μ Μ Υ Δ Ι
5. Α Γ Κ Ι Ν Α Ρ Α
6. Ν Τ Ο Μ Α Τ Α
7. Κ Α Ρ Ο Τ Ο

## Εποχικότητα

<u>Καλοκαίρι:</u>	<u>Φθινόπωρο:</u>	<u>Χειμώνας:</u>	<u>Άνοιξη:</u>	<u>Όλο τον χρόνο:</u>
καρπούζι	ρόδι	πορτοκάλι	πορτοκάλι	μπανάνα
πεπόνι	μήλο	αρακάς	αρακάς	πατάτα
σύκο	ακτινίδιο		φράουλες	μαρούλι
ροδάκινο				λάχανο
				καρότο

### Δημιουργία Υλικού:

Κατσάς Κωνσταντίνος, φοιτητής τμήματος  
Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

### Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης ΕΥΖΗΝ

# Για να έχω κόκαλα γερά, τρώω γαλακτοκομικά!

Ποια τρόφιμα ανήκουν στα γαλακτοκομικά;

Γάλα



Γιαούρτι



Τυρί



Τι μου προσφέρουν;

Συστατικά απαραίτητα για ένα γερό σκελετό και πολύτιμα για τη σωματική ανάπτυξη!

Πρωτεΐνες  
Ασβέστιο  
Φώσφορο  
Βιταμίνη D

Ήξερες ότι....

Η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο, αν και προέρχονται από το γάλα, κατατάσσονται στην ομάδα των λιπών και ελαίων, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε λίπος.



Προσλαμβάνουμε βιταμίνη D και μέσω της έκθεσης στον ήλιο.

Η Ελλάδα παράγει πολλά είδη τυριών, από τα οποία αρκετά έχουν χαρακτηριστεί ως προϊόντα προστατευόμενης γεωγραφικής προέλευσης.

Κάνε ένα διάλειμμα και συμπλήρωσε την παρακάτω μεσοστοιχίδα!

Πριν το σχολείο πίνω ένα ποτήρι ....

--	--	--	--	--

Αν καταναλώνω γαλακτοκομικά θα έχω έναν γερό .....

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Φτιάχνεται από γάλα αλλά δεν ανήκει στα γαλακτοκομικά

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Υπάρχει στη χωριάτικη σαλάτα

--	--	--	--	--

Νόστιμο σνακ με 2 ψωμάκια, τυρί και γαλοπούλα

--	--	--	--	--

Συνοδεύει το μεσημεριανό γεύμα

--	--	--	--	--

Το τρώμε με φρούτα, μέλι ή σκέτο

--	--	--	--	--	--	--	--

Σερβίρεται πριν το κυρίως πιάτο και συνήθως περιλαμβάνει

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

κάποιο τυρί

Ποια λέξη σχηματίζεται κάθετα; \_\_\_\_\_



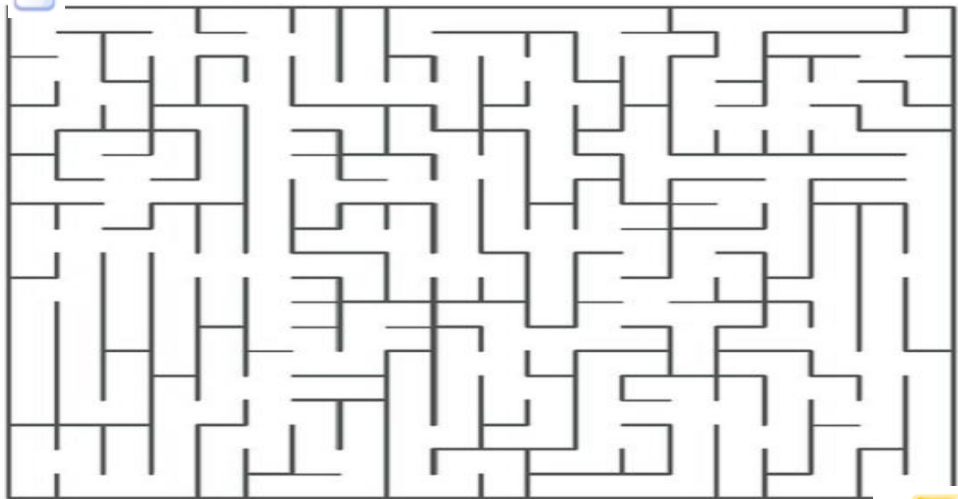
# Για να έχω κόκαλα γερά, τρώω γαλακτοκομικά!

12 τυριά κρύβονται παρακάτω, μπορείς να τα εντοπίσεις;

Τ Ψ Α Λ Ο Σ Α Κ Ρ Ι Μ Τ Α Ν Θ Ο Τ Υ Ρ Ο Λ Α Μ  
Α Σ Μ Γ Τ Η Ι Φ Ε Τ Κ Λ Ρ Α Ν Γ Α Μ Ε Ρ Τ Ι Α  
Γ Ω Ε Μ Λ Γ Γ Ε Κ Ε Τ Α Ρ Σ Η Κ Η Σ Ι Α Τ Σ Ε  
Ε Ρ Ν Ν Κ Α Ρ Τ Φ Τ Ρ Τ Ε Κ Λ Α Τ Ε Ρ Ε Α Μ Β  
Α Κ Τ Ν Τ Ε Ρ Α Λ Η Η Ω Μ Α Η Ι Λ Α Ω Γ Ι Ε Ο  
Ε Τ Α Υ Ε Α Λ Η Β Α Κ Σ Ι Σ Τ Α Κ Ε Μ Α Ι Τ Σ  
Λ Ε Μ Α Ρ Ο Ρ Ν Α Ι Γ Ω Α Ε Φ Ρ Α Ρ Υ Τ Α Σ Τ  
Α Λ Ε Β Τ Ι Κ Η Μ Ο Ε Μ Ν Ρ Α Ο Ρ Α Ζ Η Σ Ο Ω  
Κ Ρ Ο Υ Ν Α Σ Τ Ο Υ Κ Ρ Τ Ι Ε Κ Τ Σ Η Μ Α Β Ρ  
Λ Α Ρ Ξ Η Γ Κ Ο Υ Ν Τ Α Α Μ Ι Φ Σ Α Θ Ρ Ι Ο Σ  
Ρ Ι Τ Ρ Α Κ Τ Λ Ν Τ Ν Φ Ν Ι Κ Ο Ι Κ Ρ Α Υ Ν Τ  
Ε Ρ Κ Ρ Τ Η Σ Ε Τ Α Μ Ο Τ Σ Α Ρ Ε Λ Α Σ Ι Ε Α  
Σ Φ Α Ι Β Ω Ι Α Σ Β Α Ρ Ν Ξ Ρ Η Σ Α Β Α Σ Α Κ



Μπορείς να φτάσεις από το γάλα στο γιαούρτι;



Για ένα γερό σκελετό εκτός από γαλακτοκομικά, δεν ξεχνάω να ασκώμαι καθημερινά!

# Για να έχω κόκαλα γερά, τρώω γαλακτοκομικά!

Σημείωσε τα ελληνικά τυριά με τη βοήθεια του χάρτη



Γάλα για το πρωινό  
γάλα για το βραδινό  
γάλα πίνω κάθε μέρα  
και ποτέ δεν το ξεχνώ!

## Δημιουργία Υλικού:

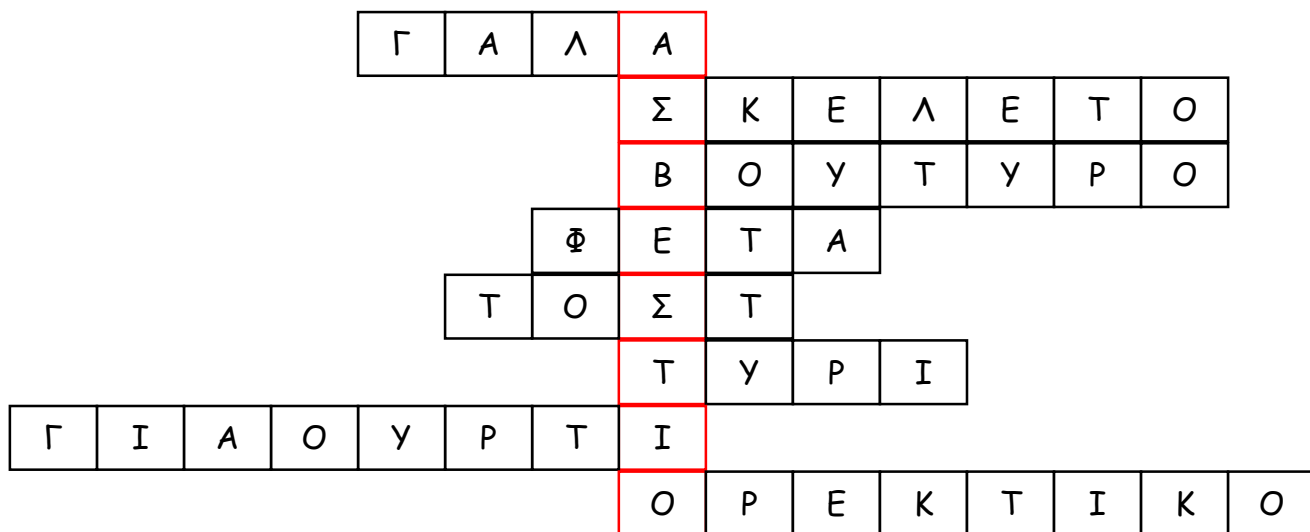
Αρχοντούλα Δρούκα, φοιτήτρια τμήματος  
Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

## Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης

# Λύσεις

## Μεσοστοιχίδα

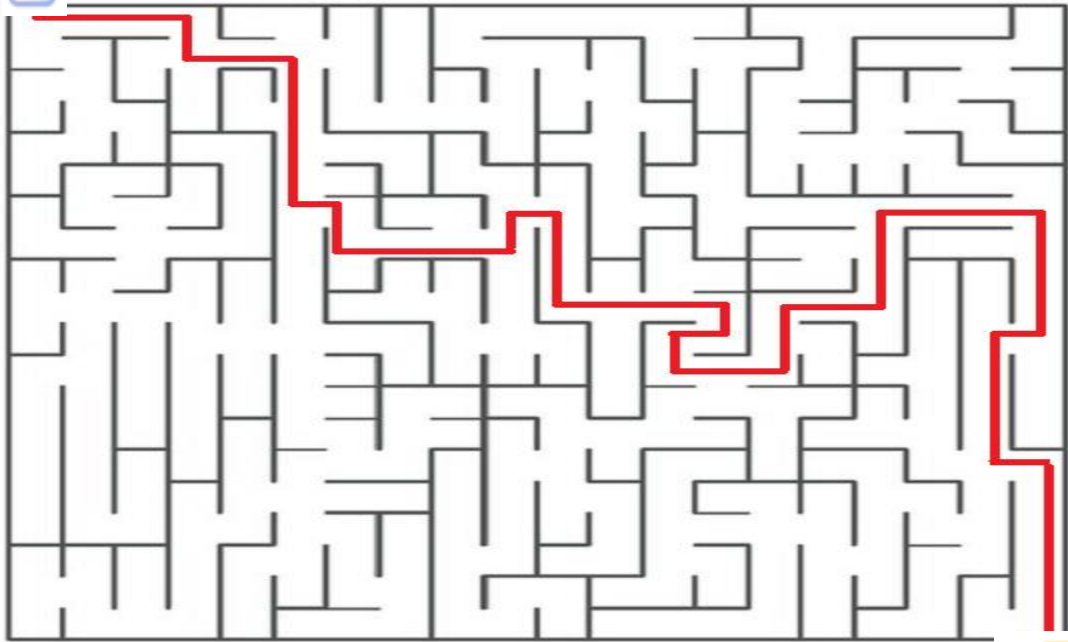


## Κρυπτόλεξο

Τ Ψ Α Λ Ο Σ Α Κ Ρ Ι Μ Τ Α Ν Θ Ο Τ Υ Ρ Ο Λ Α Μ  
Α Σ Μ Γ Τ Η Ι Φ Ε Τ Κ Λ Ρ Α Ν Γ Α Μ Ε Ρ Τ Ι Α  
Γ Ω Ε Μ Λ Γ Γ Ε Κ Ε Τ Α Ρ Σ Η Κ Η Σ Ι Α Τ Σ Ε  
Ε Ρ Ν Ν Κ Α Ρ Τ Φ Τ Ρ Τ Ε Κ Λ Α Τ Ε Ρ Ε Α Μ Β  
Α Κ Τ Ν Τ Ε Ρ Α Λ Η Η Ω Μ Α Η Ι Λ Α Ω Γ Ι Ε Ο  
Ε Τ Α Υ Ε Α Λ Η Β Α Κ Σ Ι Σ Τ Α Κ Ε Μ Α Ι Τ Σ  
Λ Ε Μ Α Ρ Ο Ρ Ν Α Ι Γ Ω Α Ε Φ Ρ Α Ρ Υ Τ Α Σ Τ  
Α Λ Ε Β Τ Ι Κ Η Μ Ο Ε Μ Ν Ρ Α Ο Ρ Α Ζ Η Σ Ο Ω  
Κ Ρ Ο Υ Ν Α Σ Τ Ο Υ Κ Ρ Τ Ι Ε Κ Τ Σ Η Μ Α Β Ρ  
Λ Α Ρ Ξ Η Γ Κ Ο Υ Ν Τ Α Α Μ Ι Φ Σ Α Θ Ρ Ι Ο Σ  
Ρ Ι Τ Ρ Α Κ Τ Λ Ν Τ Ν Φ Ν Ι Κ Ο Ι Κ Ρ Α Υ Ν Τ  
Ε Ρ Κ Ρ Τ Η Σ Ε Τ Α Μ Ο Τ Σ Α Ρ Ε Λ Α Σ Ι Ε Α  
Σ Φ Α Ι Β Ω Ι Α Σ Β Α Ρ Ν Ξ Ρ Η Σ Α Β Α Σ Α Κ



## Λαβύρινθος



## Χάρτης



### Δημιουργία Υλικού:

Αρχοντούλα Δρούκα, φοιτήτρια τμήματος  
Διατροφολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

### Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης

