

# Για τα ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ μαθαίνω, καλή υγεία πετυχαίνω!

Ποια είναι τα κύρια γεύματα;  
-Πρωινό  
-Μεσημεριανό  
-Βραδινό

Μην ξεχνάς, όταν τρως, καλό είναι...

- Να κάθεται στο τραπέζι
- Να έχεις τα κατάλληλα σκεύη
- Να μην βλέπεις τηλεόραση
- Να έχεις παρέα
- Να τρως αργά
- Να τρως μέχρι να χορτάσεις

Πώς φτιάχνουμε το πιάτο μας;

Λαχανικά να είναι τα μισά!  
Και μετά θυμήσου:  
Πρωτεΐνες και δημητριακά,  
μοιρασμένα εξίσου!



Οι πρωτεΐνες περιλαμβάνουν τα πρωτεϊνούχα τρόφιμα δηλαδή τρόφιμα που ανήκουν στις ομάδες: γαλακτοκομικά, κρέας, πουλερικά και αυγό, ψάρια & θαλασσινά και όσπρια.

Ήξερες ότι...

Ένα θρεπτικό πιάτο είναι ένα πολύχρωμο πιάτο! Εσύ πόσα χρώματα μπορείς να φας σήμερα;



Δοκιμάζοντας καινούρια τρόφιμα, που δεν έχεις φάει ξανά πριν, μπορεί να ανακαλύψεις το καινούριο αγαπημένο σου. Μην φοβάσαι τις νέες γεύσεις, λοιπόν!



Τα λαχανικά μπορεί να είναι είτε ωμά είτε βραστά! Ανακάλυψε πώς σου αρέσουν περισσότερο και φρόντισε να τα περιλαμβάνεις στο γεύμα σου!

# Για τα ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ μαθαίνω, καλή υγεία πετυχαίνω!

«Ωφέλιμες τροφές, καλές επιλογές»  
Το κοριτσάκι πεινάει! Μπορείς να το βοηθήσεις να βρει τι θα μπορούσε να φάει στο μεσημεριανό του;

Φτιάξε μια γραμμή που θα το οδηγήσει από την μία άκρη της σελίδας στην άλλη, αλλά ΠΡΟΣΕΧΕ! Επίλεξε τα περισσότερο ωφέλιμα τρόφιμα για μεσημεριανό, αποφεύγοντας τα έτοιμα φαγητά, τα γλυκά και τα αναψυκτικά!



Για να ενυδατωθείς, μπορείς να πίνεις και νερό μαζί με το φαγητό σου!

# Για τα ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ μαθαίνω, καλή υγεία πετυχαίνω!

## «Διατροφικός Κωδικός»

Ανακάλυψε τις λέξεις που λείπουν από τις προτάσεις, χρησιμοποιώντας τον μυστικό κωδικό!

1. Φροντίζω να τρώω μια \_\_\_\_\_ φαγητών.



2. Τα \_\_\_\_\_ πρέπει να καλύπτουν το \_\_\_\_\_ μου πιάτο.



3. Τρώω \_\_\_\_\_, μέχρι να \_\_\_\_\_.



### Μυστικός Κωδικός:

A=

N=

B=

Ξ=

Γ=

O=

Δ=

Π=

E=

P=

Z=

Σ=

H=

T=

Θ=

Υ=

I=

Φ=

K=

X=

Λ=

Ψ=

M=

Ω=



### Δημιουργία Υλικού:

Βαλαγκούτη Χριστίνα-Αριάδνη, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

### Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης

# Για τα ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ μαθαίνω, καλή υγεία πετυχαίνω!

Λύσεις παιχνιδιών:

«Ωφέλιμες τροφές, σωστές επιλογές»



## «Διατροφικός Κωδικός»

1. Φροντίζω να τρώω μια ΠΟΙΚΙΛΙΑ φαγητών.
2. Τα ΛΑΧΑΝΙΚΑ πρέπει να καλύπτουν το ΜΙΣΟ μου πιάτο.
3. Τρώω ΑΡΓΑ, μέχρι να ΧΟΡΤΑΣΩ.

### Δημιουργία Υλικού:

Βαλαγκούτη Χριστίνα-Αριάδνη, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

### Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης