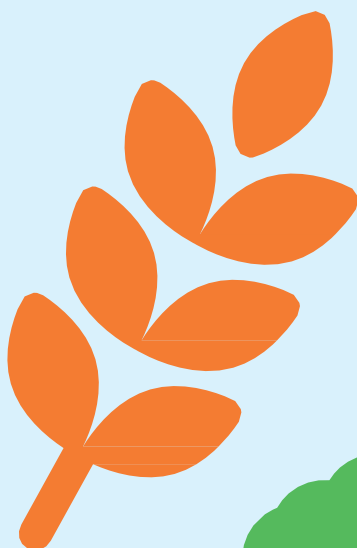


# Συνοδευτικό υλικό βιωματικών ασκήσεων για Πρόγραμμα Διατροφικής Αγωγής στα σχολεία

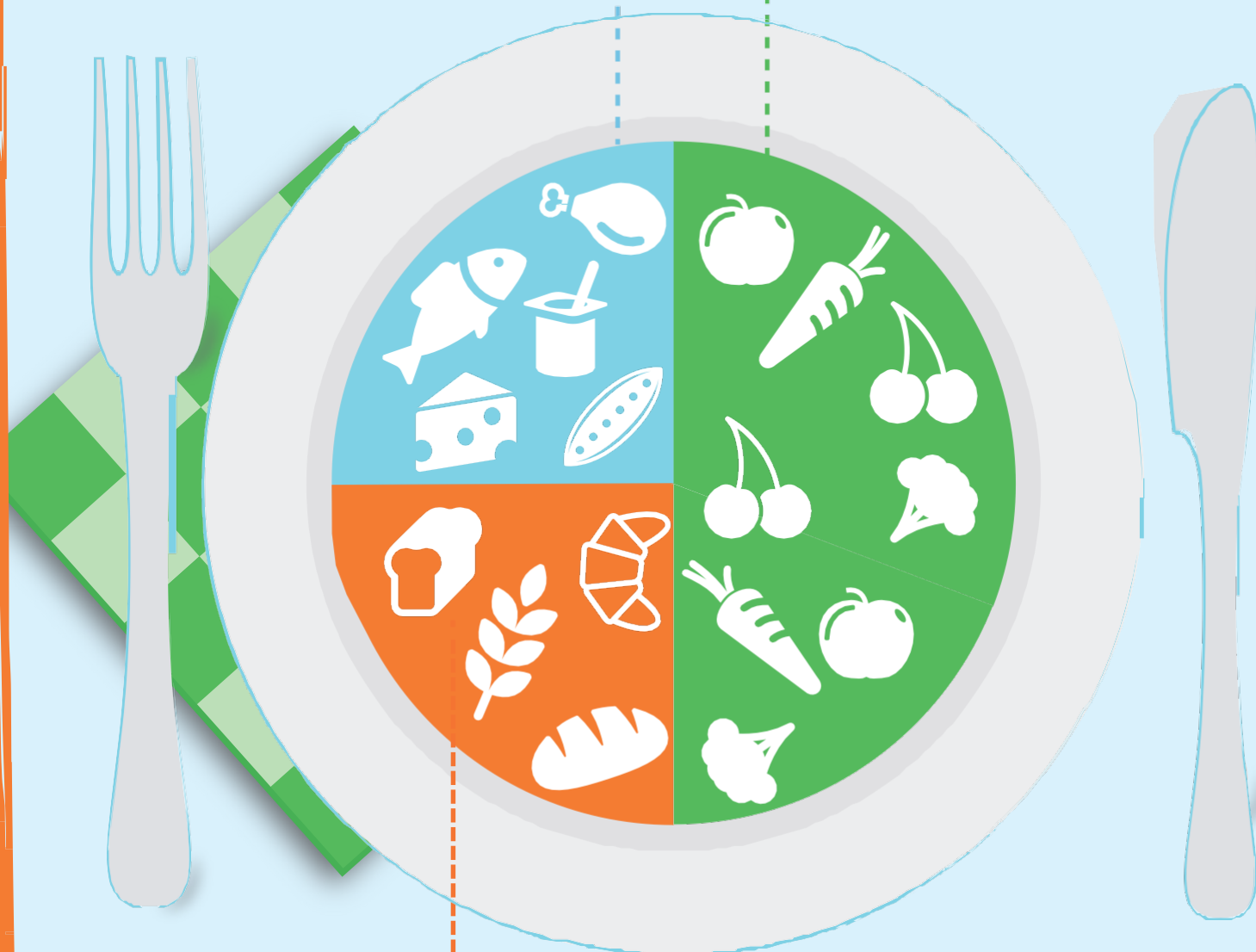
Αγωγή Υγείας - Υπουργείο Υγείας



# Δημιουργώ το πιάτο της ημέρας

Άποχη  
Πρωτεΐνη

Λαχανικά



Υδατάνθρακες

# Ημερολόγιο Διατροφής και Φυσικής

## Δραστηριότητας

Τρόφιμα που καταναλώνω

Μέθοδος επιλογών (Υ/Π/Φ Λ)

Σωστό ή λάθος

Θα μπορούσα να το αντικαταστήσω με...

Νερό (πηγή)

Άσκηση (πόσες ώρες)

Υπνος (ώρες)

Πρω

ινό

Δεκατι

από

Μεσημε

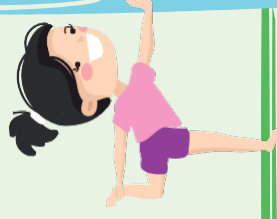
ριανό

Απογευμ

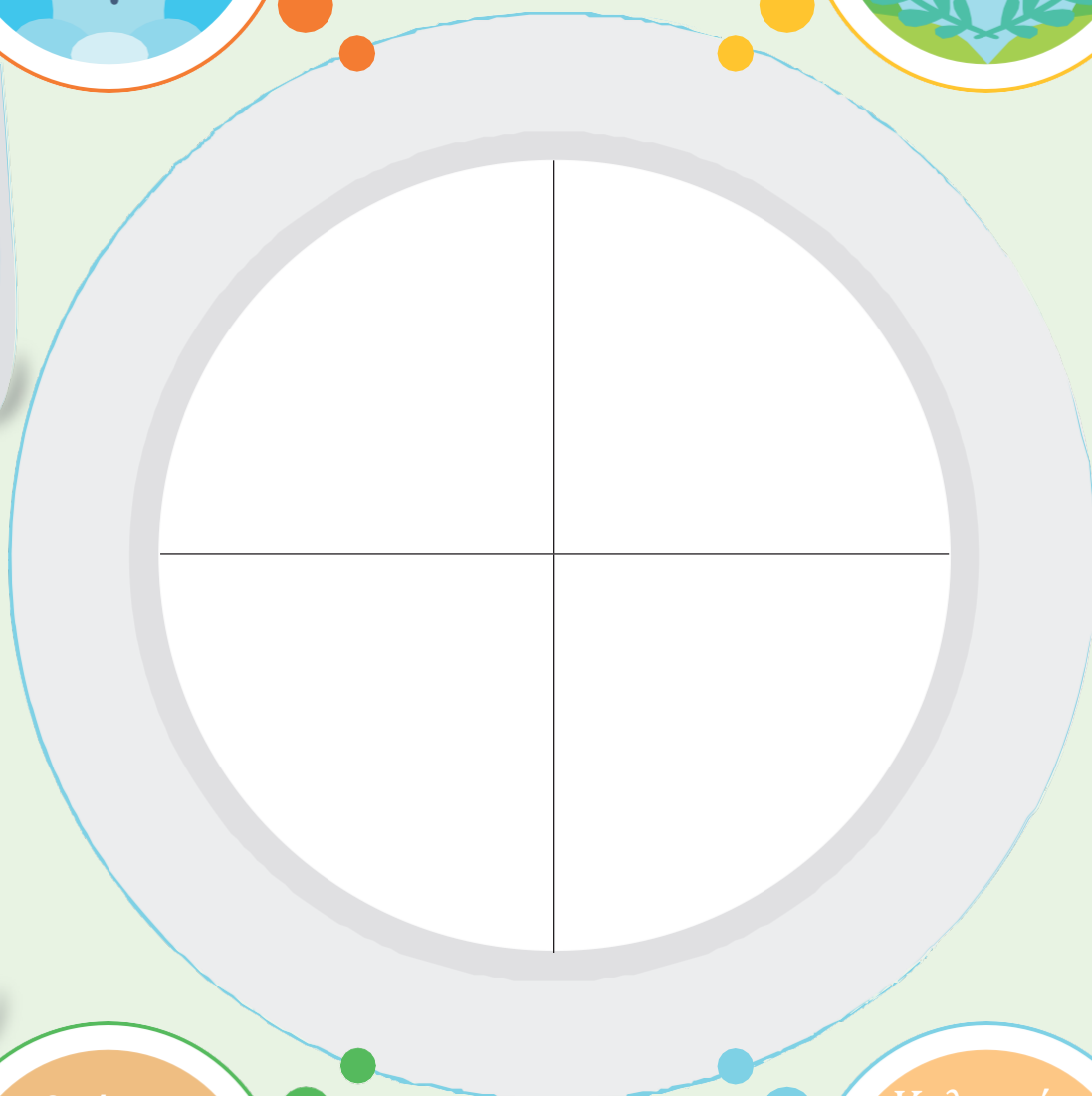
ατίνο

Βραδι

ινό



# Ζωγραφίζω τα φρούτα & τα λαχανικά της κάθε εποχής



# 10 Έξυπνες Προτάσεις

Αντί για...

Προτίμησε...

Αναψυκτικά



Γλυκά



Τηγανητές πατάτες



Κέτσαπ



Τυρόπιτα σφολιάτα



Ζαμπονοκασερόπιτα



Γαριδόλια, πατατόνια



Ζάχαρη



Χάμπουργκε



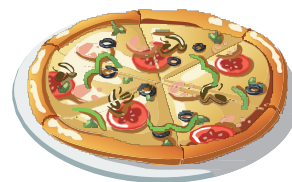
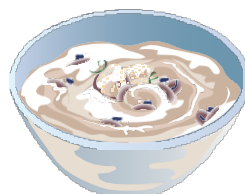
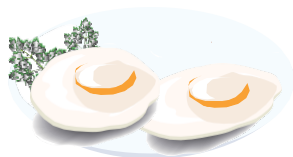
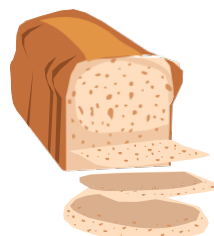
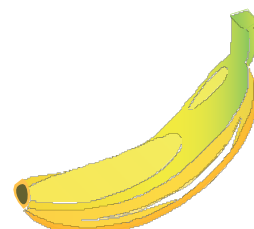
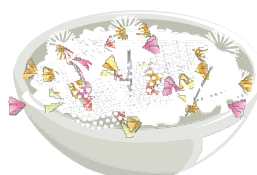
ο Κραυσόν



# Διαλέγω

## τα υγιεινά τρόφιμα

(βάζω σε κύκλο μόνο τα υγιεινά τρόφιμα)



# Ιδέες για παρασκευή πρωινού στο σχολείο

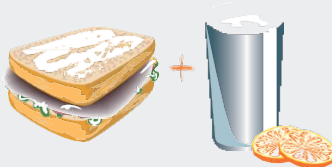
## 1<sup>η</sup> επιλογή

Γάλα + δημητριακά + φρούτο



## 2<sup>η</sup> επιλογή

Τοστ + χυμός



## 3<sup>η</sup> επιλογή

Καλαρά ή κριτσίνια + κασέρι + χυμός



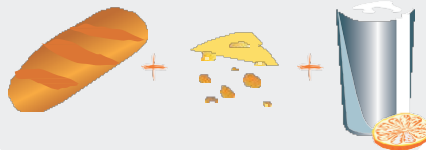
## 4<sup>η</sup> επιλογή

Ψμί + ταχίνι + μέλι + γάλα + φρούτο



## 5<sup>η</sup> επιλογή

Ψμί + αυγό ή κίτρινο τυρί ή γαλοπούλα  
+ χυμός



## 6<sup>η</sup> επιλογή

Γιαούρι + καρδιά + ξηρά φρούτα



Επιλέγω τουλάχιστον ένα τρόφιμο από κάθε ομάδα για να φτιάξω το ιδανικό για μένα πρωινό.

### Υδατάνθρακες

- Ψμί τοστ (ολιής σιτάλευς, πολυσπορα)
- Σαντουτσόνια ή μαριγαρίτες
- Αραβική πίτα
- Καλαράσουσαμένο
- Δημητριακά ολικής
- Κριτσίνια ολικής ή πολυσπορα

### Πρωτεΐνες

- Γάλα
- Γιαούρι
- Κίτρινο τυρί
- Γαλοπούλα
- Αυγό
- Τυρίκρεμα
- Ξηρά καρδιά

### Φρούτα & Λαχανικά

- Φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα
- Ντομάτες
- Πιπεριές χρωματιστές
- Καρότα
- Αγγουράκι
- α. Μαράλι

Επίσης μπορώ να προσθέσω ό,τι μου αρέσει και από την έξτρα ομάδα








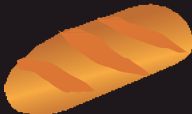

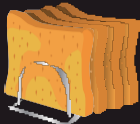




### Έξτρα επιλογές

- Ταχίνι
- Μέλι
- Πάστα ελιάς
- Πάστα πιπεριάς
- Βούτυρο

# Διατροφικές συνήθειες πρωινού

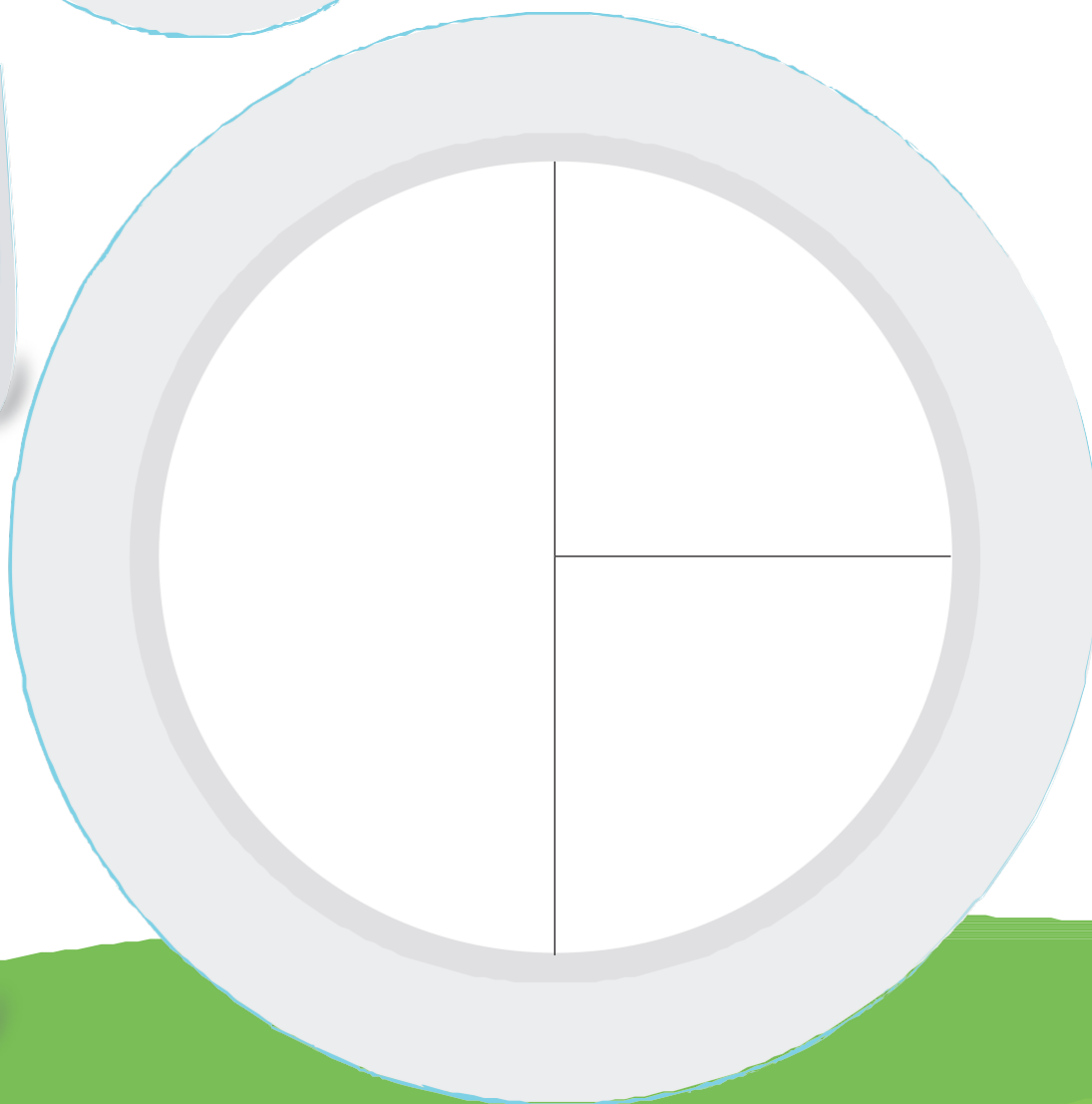
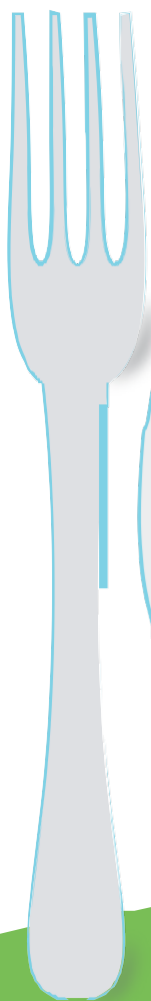
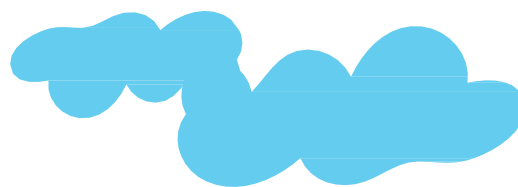
Σημειώω με:

- ✘ το τετράγωνο που δείχνει τις ανθυγιεινές επιλογές πρωινού και με το
- ✓ τετράγωνο που δείχνει τις υγιεινές συνήθειες πρωινού.

	Γάλα άσπρο			Γάλα Κακάο	
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Κρουασάν			Μπισκότα	
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Τυρόπιτα			Τοστ	

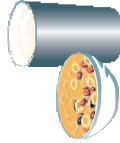










# Δημιουργώ το πιάτο της ημέρας





# Ημερολόγιο Διατροφής και Φυσιικής

Δευτέ ρα	Τρί τη	Τεταρ τη	Πέμ πη	Παρασι ευή	Σάββα το	Κυρια κή
						
Πρω ινό						
						
Δεικατι ανό						
						
Μεσημερ τινό						
						
Απογευμα τινό						
						
Βραδ ινό						
						
Νε ρό						
						
Άσκη ση						
						
Ύπν ος						

