



ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ

Προτείνουμε μερικές ερωτήσεις
για να ανοίξετε συζήτηση με τα παιδιά.

Η ΚΥΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΡΩΤΗ ΣΤΗΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Συγγραφέας: Λητώ Τσακίρη-Παπαθανασίου
Εικονογράφηση: Νίκος Γιαννόπουλος - Εκδόσεις: Τζιαμπίρης Πυραμίδα

1. Το αβοκάντο είναι φρούτο ή λαχανικό;
2. Εάν μπορούσες να βάλεις τώρα σε ένα πιάτο το πρωινό σου, τι θα έβαζες; Μπορείς να συμβουλευτείς την πυραμίδα της Κυρά Διατροφής.
3. Εάν μπορούσες να ετοιμάσεις φαγητό για το σχολείο, τι θα έπαιρνες μαζί σου; Μπορείς και πάλι να συμβουλευτείς την πυραμίδα της Κυρά Διατροφής.
4. Εσύ και ένας φίλος σου φτιάξτε ή σχεδιάστε σάντουιτς και ανταλλάξτε τα. Βάλτε ανάμεσα στις δύο φέτες ψωμιού υλικά πλούσια σε βιταμίνες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ιδέες:

Φύλλα από σπανάκι, αυγά, τυρί, ντομάτα, αβοκάντο, σταφίδες, φυστικοβούτυρο

Μπορείς να βρεις πόσες θερμίδες έχει αυτό το σάντουιτς; **Q GOOGLE IT**

Μπορείς να μάθεις πόσες θερμίδες προτείνονται την ημέρα για κάποιον της δικής σου ηλικίας; **Q GOOGLE IT**

