



ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ

Προτείνουμε μερικές ερωτήσεις
για να ανοίξετε συζήτηση με τα παιδιά.

Η ΚΥΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΝΟΥΝ ΠΑΡΤΥ

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

1. Μπορείς να βρεις ποιο φαγητό από τα παρακάτω περιέχει την μικρότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνες;
ΜΗΛΑ **ΚΑΡΟΤΑ** **ΜΠΑΝΑΝΕΣ**
ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ **ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ** **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ**
2. Πριν κάνεις γυμναστική καλό είναι να διαλέξεις να φας ένα φαγητό πλούσιο σε υδατάνθρακες (**ένα μήλο, μία μπανάνα ή ένα κουλούρι**), για να σου δώσει ενέργεια. Συζήτησε με τους φίλους σου ποιο θα επέλεγε ο καθένας σας.
3. Μετά την γυμναστική καλό είναι να διαλέξεις να φας ένα φαγητό πλούσιο σε πρωτεΐνες (**ένα αυγό, ένα γιαούρτι, λίγους ξηρούς καρπούς ή μία μπάρα πρωτεΐνης χωρίς ζάχαρη**). Συζήτησε με τους φίλους σου ποιο θα επέλεγε ο καθένας σας.
4. Ζωγράφισε όλα τα φρούτα που τρως κατά τη διάρκεια μίας ημέρας.

