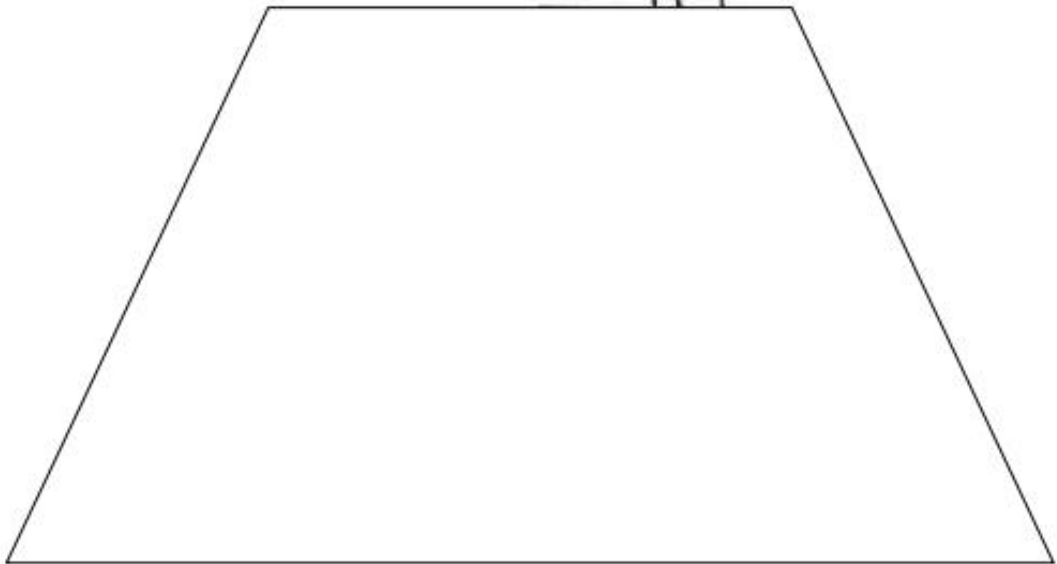


## Το ξεχωριστό γεύμα του Χάρολντ

Ο Χάρολντ ετοιμάζει ένα ξεχωριστό γεύμα για τους φίλους του. Έχεις προσκληθεί σε αυτό το γεύμα μαζί με κάποιους φίλους σου.

Σχεδίασε ή κόψε από περιοδικά εικόνες υγιεινών φαγητών που μπορεί να σερβίρει ο Χάρολντ. Βάλε τα πάνω στο τραπέζι. Μην ξεχάσεις κανένα.



Χρησιμοποίησε τη φαντασία σου...  
Φαντάσου να τρως το αγαπημένο σου υγιεινό γεύμα.  
Γράψε μια ιστορία γι' αυτό και στείλε την στο Χάρολντ.



Τα δημητριακά και το ψωμί δίνουν στο σώμα σου άμυλο και ίνες. Το άμυλο σου δίνει ενέργεια και οι ίνες κάνουν το φαγητό να κινείται μέσα στα έντερα σου με το σωστό τρόπο.

## ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Σκέψου φαγητά που τρως και βάλε τα στη σωστή ομάδα τροφών. Για παράδειγμα, δίπλα από τα φρούτα μπορείς να επιλέξεις να βάλεις μήλα και μπανάνες.

- Φρούτα και λαχανικά 
- Γαλακτοκομικά 
- Ψωμί και δημητριακά 
- Κρέας, ψάρια και όσπρια 
- Σοκολάτες, τσιπς και γλυκά 

Τώρα μπορείς να φτιάξεις το δικό σου υγιεινό γεύμα με τα φαγητά που διάλεξες. Επέλεξε ένα φαγητό από την κάθε ομάδα τροφών.



<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------------



Οι πρωτεΐνες δημιουργούν νέα κύτταρα στον οργανισμό και σε βοηθούν να μεγαλώσεις.

# Το παιχνιδάκι της υγιεινής διατροφής

Θα χρειαστείς:



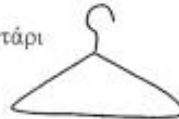
Χρωματιστά μολύβια ή φλομάστερ



Νήμα ή κλωστή



Ένα κρεμαστάρι



Πώς να το φτιάξεις:



Σχηματίζω γύρω-γύρω  
τις σκόνες



Κόβω τες γύρω-γύρω



Χρωματίζω τες μπροστά  
και πίσω

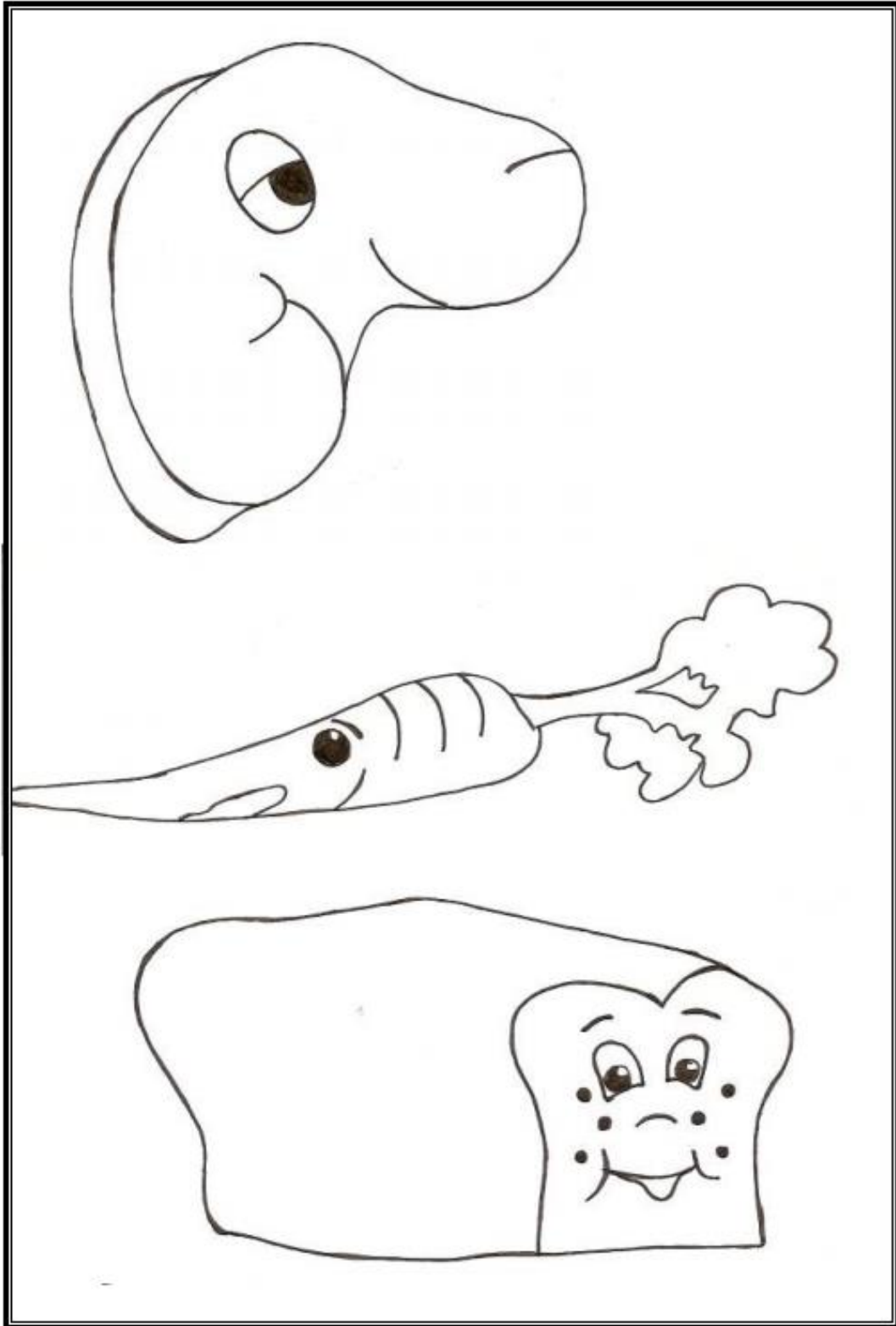


Βγάλω τρύπες και  
πέρασε νήμα από μέσα



Δέσω τες κλωστές  
στα κρεμαστάρι







## Συνταγές

Προσπάθησε να φτιάξεις τις πιο κάτω συνταγές με λίγη βοήθεια από κάποιο μεγάλο!

### ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

Πάρε ένα πορτοκάλι  
+ ένα μήλο  
+ μερικές ρόγες σταφύλι  
+ λίγη καρύδα  
+ λίγο γιαούρτι



Κόψε τα φρούτα, ανακάτεψέ τα και απόλαυσέ τα με τους φίλους σας.

### ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ

Πάρε δύο μήλα  
+ δύο πορτοκάλια  
+ μια μπανάνα  
+ ένα φρούτο δικής σου επιλογής



Κόψε και ανακάτεψέ τα όλα μαζί. Θα έχεις μια υπέροχη φρουτοσαλάτα!

### ΟΜΕΛΕΤΑ

2 αυγά  
1 κουτάλι νερό  
1 κουταλάκι βούτυρο  
ένα μικρό τηγάνι  
ένα μικρό μπολ  
ένα πιρούνι ή χτυπητήρι  
μία σπάτουλα



1. Σπάσε τα αυγά στο μπολ και κτύπησέ τα. Πρόσθεσε νερό.
2. Λιώσε το βούτυρο. Βεβαιώσου ότι καλύπτει τη βάση του τηγανιού.
3. Πρόσθεσε τα αυγά.
4. Γύρισε την ομελέτα με τη σπάτουλα.
5. Διακόσμησε με βασιλικό και σέρβιρε με καρότο ή ντομάτα και ψωμί.

### ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ΜΗΛΟΥ

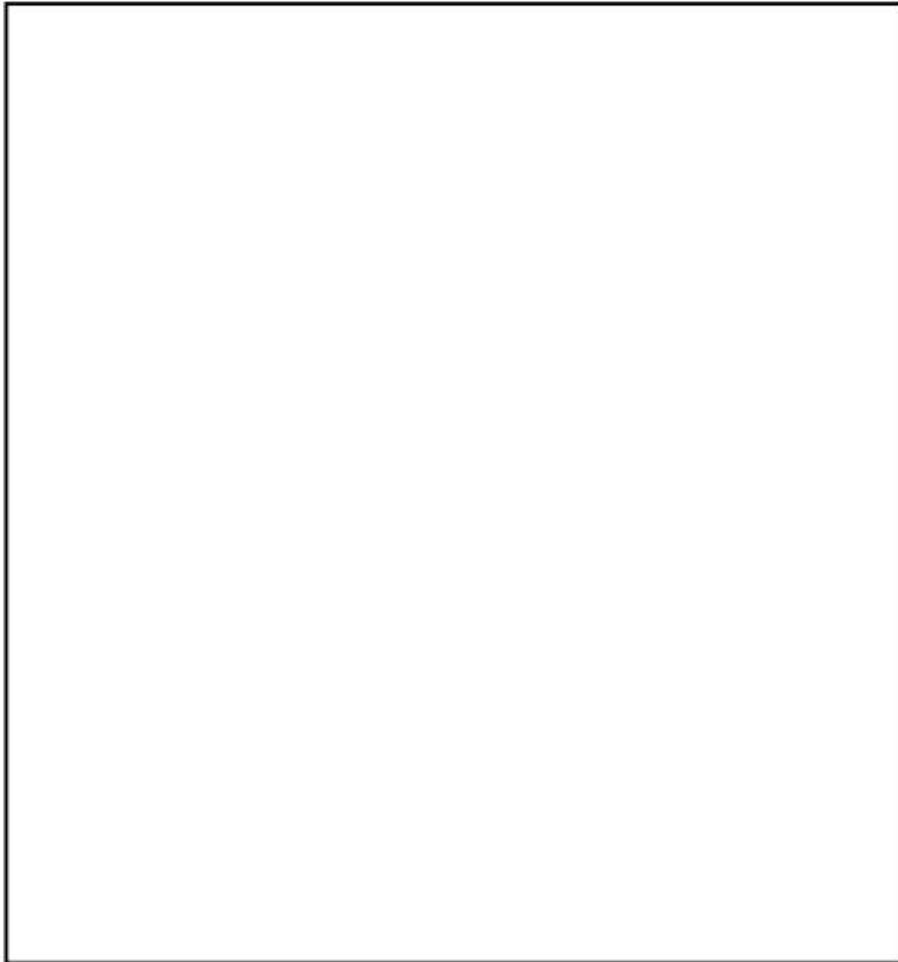
1. Κόψε τα μήλα στη μέση και αφάιρεσε τα κουκούτσια.
2. Βάλε τα μήλα σε ένα ταψί με τη φλούδα προς τα κάτω.
3. Πρόσθεσε ζάχαρη και κανέλα
4. Βάλε ζεστό νερό στο ταψί μέχρι να φτάσει τα 2 cm ύψος.
5. Ψήσε τα μήλα σε φούρνο 200°C για 30 λεπτά.



Τα αυγά σου δίνουν πρωτεΐνες και σίδηρο. Χρειάζεσαι τις πρωτεΐνες για να μεγαλώσεις και το σίδηρο για να είναι το αίμα σου υγιές.

## Τι έφαγες σήμερα;

Αντίγραψε ή κόψε από περιοδικά εικόνες φαγητών που τρως σε μια μέρα. Κόλλησέ τα στον πιο κάτω χώρο.



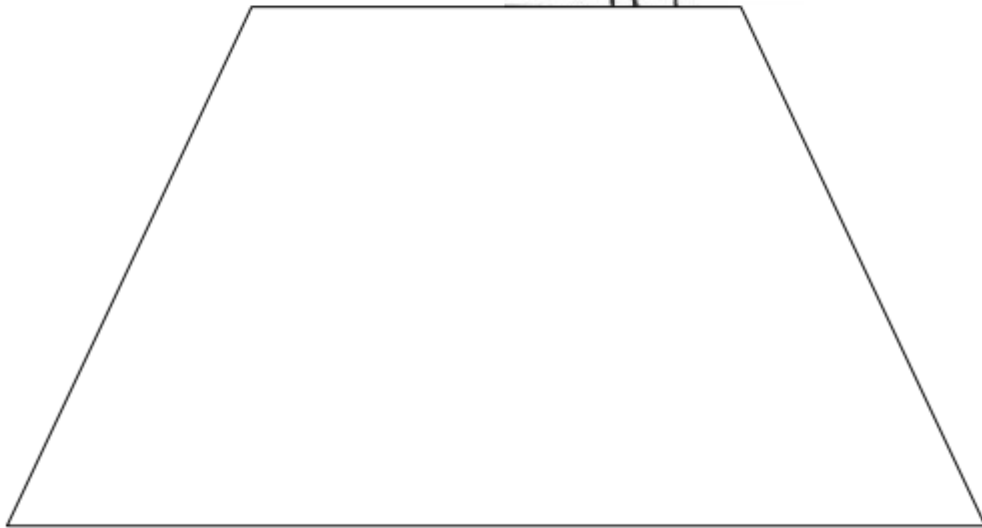
Έφαγες κάτι από όλες τις ομάδες τροφών;

- α. Φρούτα και λαχανικά
- β. Ψωμί και δημητριακά
- γ. Γάλα και γαλακτοκομικά
- δ. Κρέας, ψάρια και όσπρια
- ε. Σοκολάτες, τσιπς και γλυκά

## Το ξεχωριστό γεύμα του Χάρολντ

Ο Χάρολντ ετοιμάζει ένα ξεχωριστό γεύμα για τους φίλους του. Έχεις προσκληθεί σε αυτό το γεύμα μαζί με κάποιους φίλους σου.

Σχεδίασε ή κόψε από περιοδικά εικόνες υγιεινών φαγητών που μπορεί να σερβίρει ο Χάρολντ. Βάλε τα πάνω στο τραπέζι. Μην ξεχάσεις κανένα.



Χρησιμοποίησε τη φαντασία σου...

Φαντάσου να τρως το αγαπημένο σου υγιεινό γεύμα.

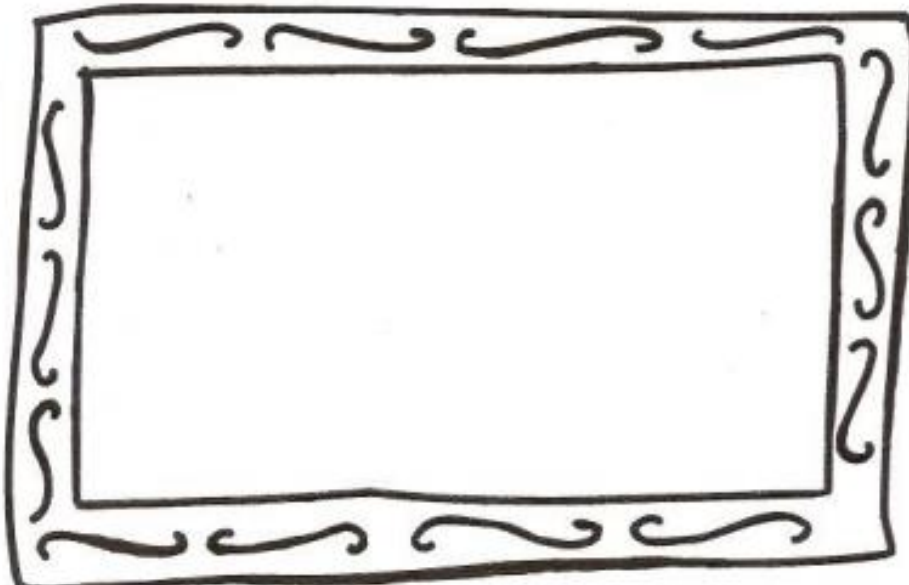
Γράψε μια ιστορία γι' αυτό και στείλε την στο Χάρολντ.



Τα δημητριακά και το ψωμί δίνουν στο σώμα σου άμυλο και ίνες. Το άμυλο σου δίνει ενέργεια και οι ίνες κάνουν το φαγητό να κινείται μέσα στα έντερα σου με το σωστό τρόπο.

## Να μια ζωγραφιά ισορροπημένης διατροφής.

Κρύψε την και σχεδίασε  
ό,τι μπορείς να θυμηθείς  
στην πιο κάτω εικόνα.



Ισορροπημένη διατροφή είναι όταν τρώμε από  
όλα τα φαγητά και όχι από ένα είδος μόνο!