



Υγιεινή Διατροφή

Να συμπληρώσεις:

Πώς αισθάνεται η Γεωργία;	Το πρωινό της Γεωργίας;	Το πρωινό της Παναγιώτας;	Να γράψεις μια λέξη που να περιγράψει το πρωινό της Γεωργίας;
Πότε έφαγε το πρωινό της η Γεωργία;	Πότε έφαγε το πρωινό της η Παναγιώτα;	Τι μας δίνει ένα καλό πρωινό;	Να γράψεις μια λέξη που να περιγράψει το πρωινό της Παναγιώτας;

Να γράψεις όλα τα φαγητά που έχεις καταναλώσει αυτή την εβδομάδα και να τα χωρίσεις στα υγιεινά και μη υγιεινά φαγητά.

Υγιεινά φαγητά	Μη υγιεινά φαγητά



Είστε ο/η διατροφολόγος. Να γράψετε μια παράγραφο με το θέμα:

Ιδέες για υγιεινό, γευστικό και χορταστικό πρωινό.

Χρήσιμες λέξεις/φράσεις

σωστό πρωινό θρεπτικές ουσίες φρυγανιά διατροφή
πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά την ημέρα μας ενέργεια χορταστικό
ομελέτα μια φέτα ψωμί ολικής αλέσεως φρούτα αποτέλεσμα
γευστικό φρέσκο χυμό υγιεινό και δυναμικό τρόπο πεινάμε

Πριν να ξεκινήσετε να γράφετε, ας συμπληρώσετε το παρακάτω χρησιμοποιώντας τις λέξεις/φράσεις που βρίσκονται πιο πάνω:

Ξεκινάμε _____ με ένα _____ πρωινό. Η _____
μας πρέπει να είναι πλούσια σε _____. Το πρωινό μας
πρέπει να είναι _____ και _____. Μπορούμε να έχουμε μία
_____, μία _____, ένα
φρούτο της επιλογής μας και _____. Ένα καλό
πρωινό μας δίνει _____. Ένα καλό πρωινό έχει σαν αποτέλεσμα να μην
_____. Ας αρχίσουμε λοιπόν ένα καλό ξεκίνημα με ένα
_____ και _____ τρόπο.

Αν το έχετε συμπληρώσει, είστε έτοιμοι να γράψετε τη δικιά σας παράγραφο.