

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Το πιάτο κατά των Ζόμπι



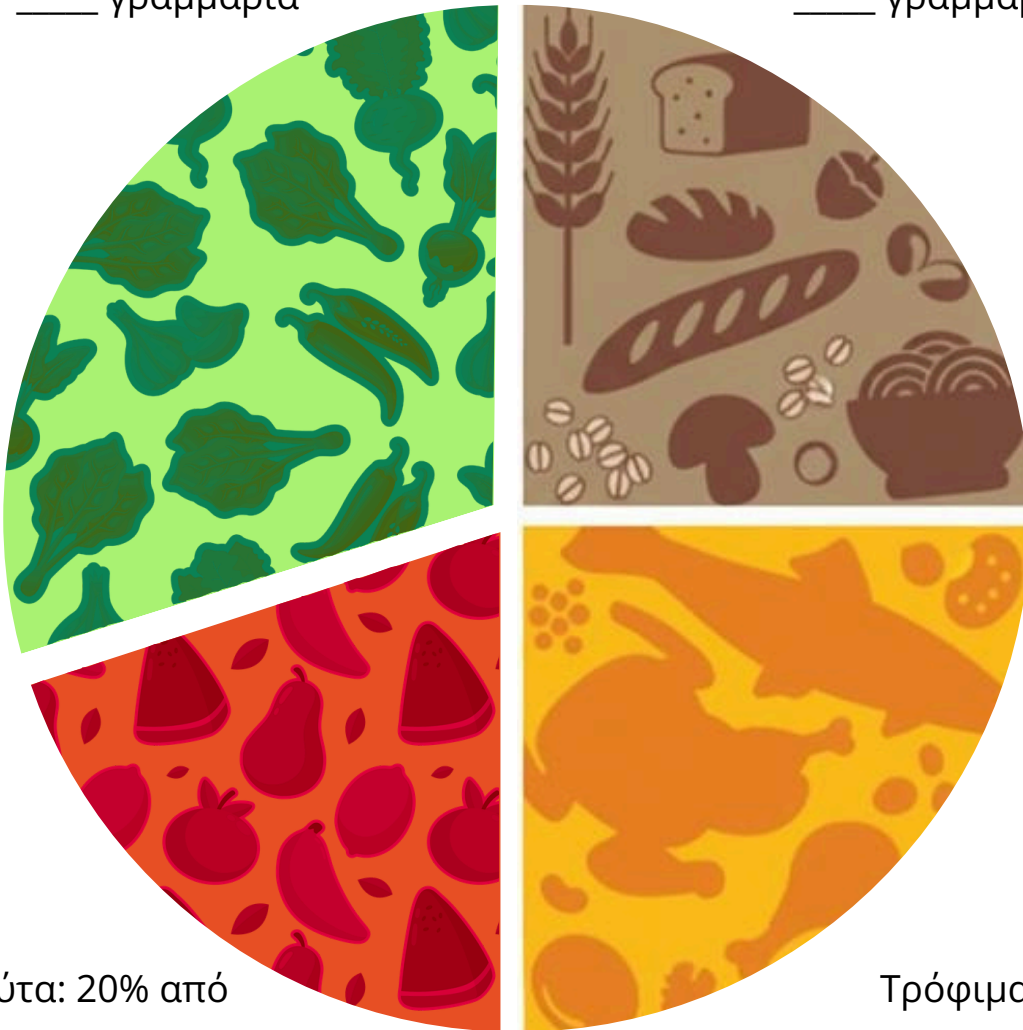
Φύλλο Αποστολής: Το πιάτο κατά των Ζόμπι

ΒΗΜΑ 1: ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΩΔΕΣ ΠΙΑΤΟ

Αυτό είναι ένα υγιεινό πιάτο, αλλά κάτι του λείπει... Για να βρούμε, πόση ποσότητα από κάθε τροφή χρειαζόμαστε για ένα ισορροπημένο γεύμα;

Πολύχρωμα λαχανικά:
___% από 200 γραμμάρια =
___ γραμμάρια

Δημητριακά ολικής άλεσης:
___% από 200 γραμμάρια =
___ γραμμάρια



Φρούτα: 20% από
200 γραμμάρια =
___ γραμμάρια

Τρόφιμα πλούσια
σε πρωτεΐνη: ___%
από 200 γραμμάρια
= ___ γραμμάρια

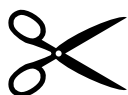


Φύλλο Αποστολής:

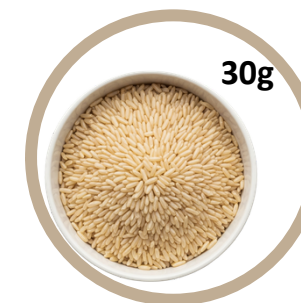
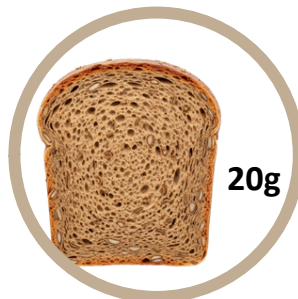
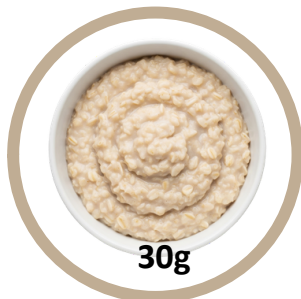
Το πιάτο κατά των Ζόμπι

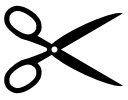
ΒΗΜΑ 2: ΕΤΟΙΜΑΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΖΟΜΠΙ!

Ας γεμίσουμε το πιάτο με υγιεινές τροφές για να έχουμε 200 γραμμάρια πεντανόστιμου φαγητού και μπόλικη ενέργεια!

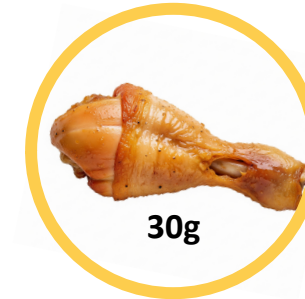
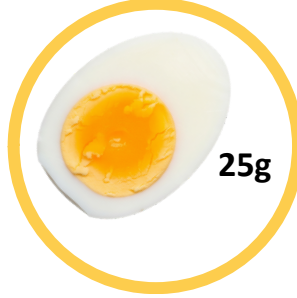


1η Ομάδα τροφίμων: Δημητριακά ολικής άλεσης

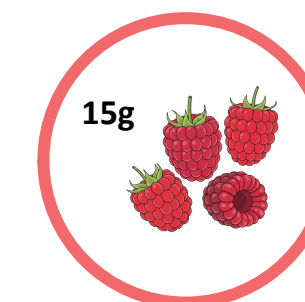
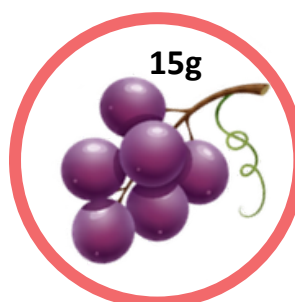
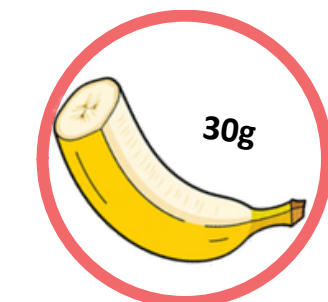
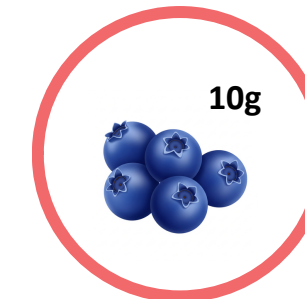
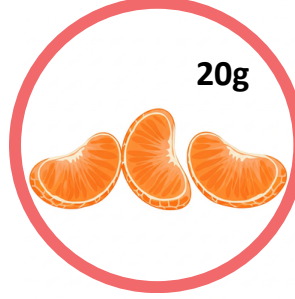
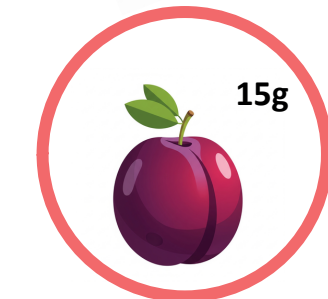
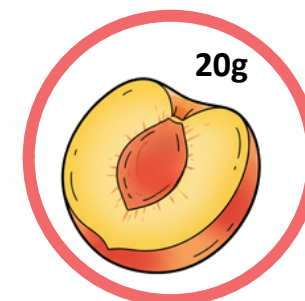
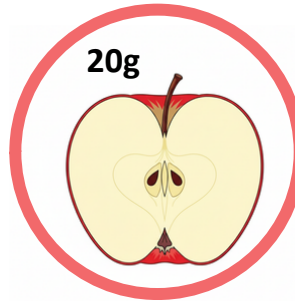
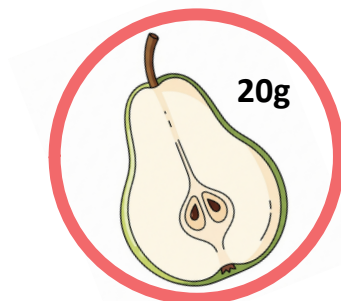


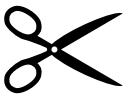


2η Ομάδα τροφίμων: Πρωτεΐνες

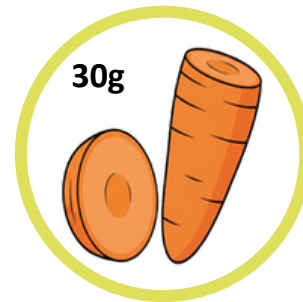
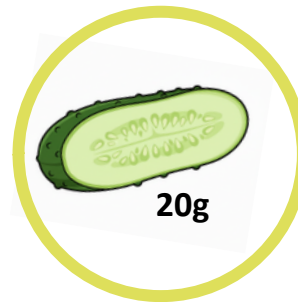
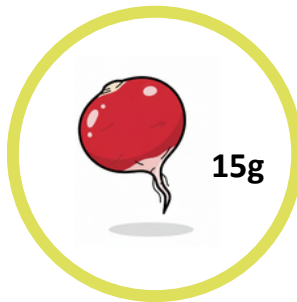
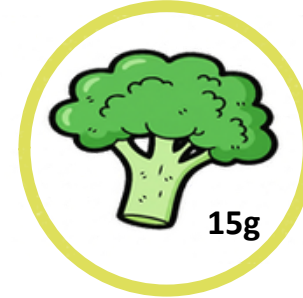
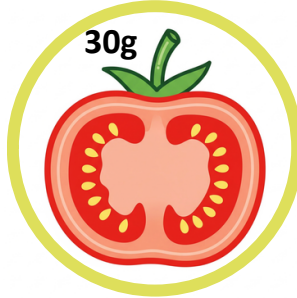


3η Ομάδα τροφίμων: Φρούτα





4η Ομάδα τροφίμων: Λαχανικά



5η Ομάδα τροφίμων: Λιχουδιές

