

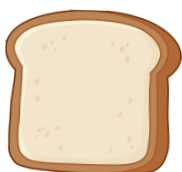
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Το κολατσιό κατά της... Ζόμπι-κατάστασης!

ENIGMATHICQ



ENIGMATHICQ



ENIGMATHICQ



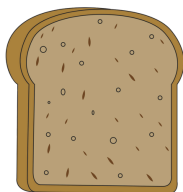
ENIGMATHICQ



ENIGMATHICQ



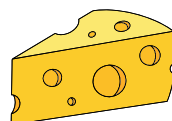
ENIGMATHICQ



ENIGMATHICQ



ENIGMATHICQ





Φύλλο Αποστολής:

Το κολατσιό κατά της... Ζόμπι-
κατάστασης!

ΑΠΟΣΤΟΛΗ

Βοηθήστε τον Λίαμ να βελτιώσει το κολατσιό του!

Σκοπός δεν είναι να φάει «λιγότερο» ή να «αποφεύγει» κάποιες τροφές, αλλά να:

- νιώθει χορτάτος για περισσότερο χρόνο
- μην ξεμένει απότομα από ενέργεια
- κρατάει το μυαλό του συγκεντρωμένο και το σώμα του σε κίνηση

ΕΡΓΑΛΕΙΑ

- Κάρτες τροφίμων
- Αριθμομηχανή

ΩΡΑ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ!

Διαλέξτε το κολατσιό που συνηθίζετε να τρώτε (μπορείτε να διαλέξετε όσες κάρτες θέλετε).

ΤΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΜΑΣ:

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ:

Πόση ζάχαρη περιέχει η επιλογή που κάνατε; _____

Πόσες φυτικές ίνες περιέχει; _____

Πόση πρωτεΐνη περιέχει; _____

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

Μήπως το κολατσιό σας σας βοηθά να αισθάνεστε χορτάτοι για μεγάλο χρονικό διάστημα και σας δίνει ενέργεια; Ή μήπως πεινάτε ξανά μία ώρα μετά το φαγητό;

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ...

Δείτε πώς θα καταλάβετε αν ένα κολατσιό σας χορταίνει και σας δυναμώνει!



Με τις φυτικές ίνες νιώθετε χορτάτοι και το πεπτικό σας σύστημα λειτουργεί σωστά!

Η ζάχαρη σας δίνει γρήγορη ενέργεια, όμως η πολλή ζάχαρη βλάπτει!

Η πρωτεΐνη σας βοηθά να μεγαλώνετε και να γίνεστε δυνατοί!

ΕΝΑ ΥΓΕΙΝΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ;

Ιδανικά, ένα κολατσιό πρέπει να περιέχει λιγότερο από 20 γραμμάρια ζάχαρης.

Για να αισθάνεστε χορτάτοι, πρέπει να τρώτε τουλάχιστον 4 γραμμάρια φυτικών ινών στο κολατσιό σας.

Για να μεγαλώνετε και να γίνεστε δυνατοί, πρέπει να τρώτε τουλάχιστον 6 γραμμάρια πρωτεΐνης στο κολατσιό σας.

Το κολατσιό που επιλέξατε πληροί αυτές τις προϋποθέσεις; Αν όχι, γιατί;

ΩΡΑ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ

Ένα μήλο ή ο χυμός μήλου έχει περισσότερες φυτικές ίνες; Πώς επηρεάζει αυτό το αίσθημα του κορεσμού;

Τι διαφορές υπάρχουν αν συγκρίνετε το ψωμί ολικής άλεσης και το λευκό; Τι σημαίνει αυτό για τον οργανισμό σας;

Τα δύο γιαούρτια περιέχουν σχεδόν την ίδια ποσότητα πρωτεΐνης. Ποια είναι η διαφορά τους;

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Δημητριακά: Δίνουν στο σώμα σας ενέργεια για να παίζετε, να μαθαίνετε και να κινείστε. Τα δημητριακά ολικής άλεσης σας δίνουν επίσης φυτικές ίνες που βοηθούν την πέψη.



Φρούτα: Περιέχουν πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες που βοηθούν το σώμα σας να παραμένει υγιές και δυνατό. Και το καλύτερο; Είναι γλυκά από τη φύση τους!



Ξηροί καρποί: Σας προσφέρουν καλά λιπαρά, πρωτεΐνη και φυτικές ίνες. Σας βοηθούν να αισθάνεστε χορτάτοι και δυνατοί.



Γαλακτοκομικά: Βοηθούν στην ανάπτυξη γερών οστών και δοντιών επειδή περιέχουν ασβέστιο και πρωτεΐνη.



Γλυκά: Έχουν ωραία γεύση, αλλά περιέχουν πολλή ζάχαρη και λίγα θρεπτικά συστατικά. Επιτρέπονται μερικές φορές, αλλά όχι σε υπερβολικές ποσότητες.

ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ

Πάμε να διαλέξουμε ένα πιο υγιεινό κολατσιό για να βοηθήσουμε τον Λίαμ στην προσπάθειά του! Προσπαθήστε να του δώσετε ενέργεια και βοηθήστε τον να νιώσει χορτάτος και δυνατός!

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΑΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ

- Πρέπει να διαλέξετε 3 τρόφιμα.
- Το τελικό γεύμα πρέπει να έχει:
 - Πρωτεΐνη ≥ 6 g
 - Ζάχαρη ≤ 20 g
 - Φυτικές ίνες ≥ 4 g
- Τουλάχιστον 2 διαφορετικές ομάδες τροφίμων

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕ

Ποια 3 τρόφιμα έχετε διαλέξει;

Πόση ζάχαρη περιέχουν οι επιλογές που κάνατε; _____

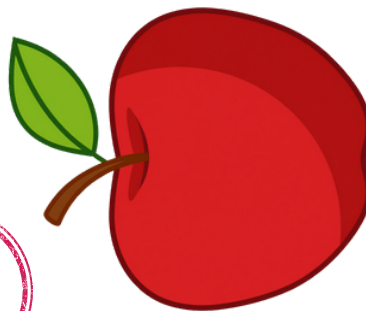
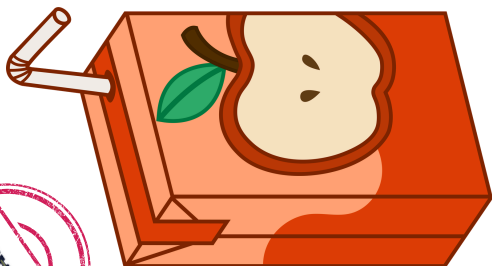
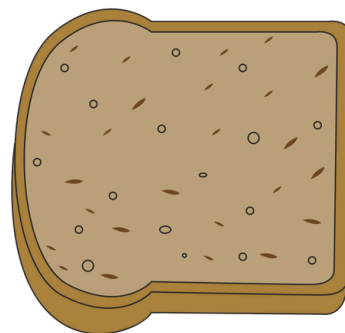
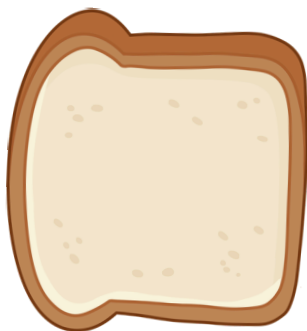
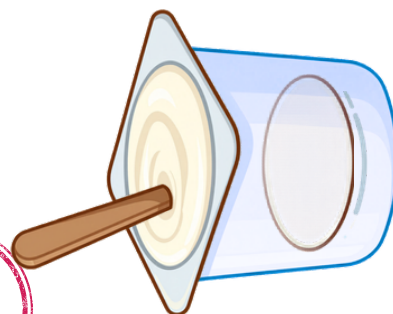
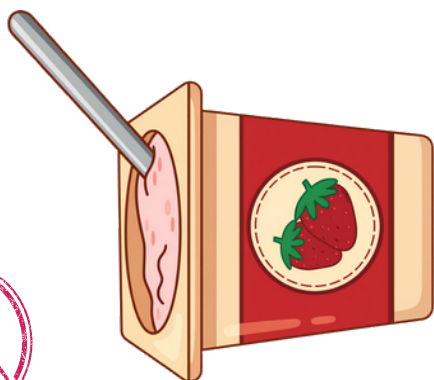
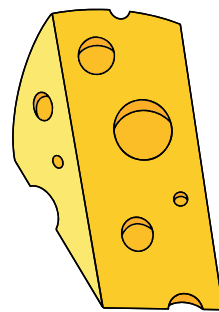
Πόσες φυτικές ίνες; _____

Πόση πρωτεΐνη; _____

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ & ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ

Τι σας έκανε εντύπωση για το περιεχόμενο των τροφών που καταναλώνετε;

Τι κρατάτε από όσα μάθαμε σήμερα;



Ανάμεικτοι ξηροί καρποί
Διατροφική αξία



Μερίδα : Μια χούφτα

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	1 g
Φυτικές ίνες	3 g
Πρωτεΐνες	5 g

Κυβάρια τυριού
Διατροφική αξία



Μερίδα: 3 κυβάρια τυριού

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	0 g
Φυτικές ίνες	0 g
Πρωτεΐνες	7 g

Επιδόρπιο γιαουρτίου
Διατροφική αξία



Μερίδα: 1 κεσεδάκι

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	14 g
Φυτικές ίνες	0 g
Πρωτεΐνες	4 g

Γιαούρι
Διατροφική αξία



Μερίδα: 1 κεσεδάκι

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	5 g
Φυτικές ίνες	0 g
Πρωτεΐνες	5 g

Λευκό ψωμί
Διατροφική αξία



Μερίδα: 1 φέτα

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	2 g
Φυτικές ίνες	0.5 g
Πρωτεΐνες	2.5 g

Ψωμί ολικής άλεσης
Διατροφική αξία



Μερίδα: 1 φέτα

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	1.5 g
Φυτικές ίνες	2 g
Πρωτεΐνες	3 g

Χυμός μήλου
Διατροφική αξία



Μερίδα: 1 μικρό κουτάκι χυμού

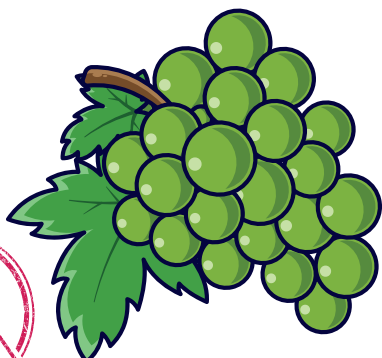
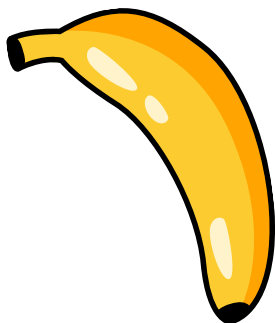
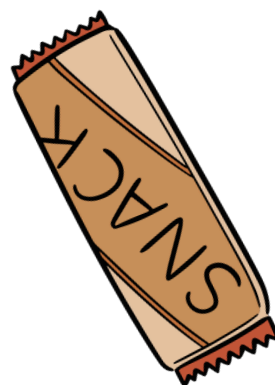
Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	20 g
Φυτικές ίνες	0.2 g
Πρωτεΐνες	0 g

Μήλο
Διατροφική αξία



Μερίδα: 1 μέτριο μήλο

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	19 g
Φυτικές ίνες	4 g
Πρωτεΐνες	0.5 g





Σοκολάτα Διατροφική αξία

Μερίδα: 1 μικρή συσκευασία

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	27 g
φυτικές ίνες	1 g
Πρωτεΐνες	4 g



Μπάρα πρωτεΐνης Διατροφική αξία

Μερίδα: 1 μπάρα

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	15 g
φυτικές ίνες	5 g
Πρωτεΐνες	15 g



Μπισκότα Διατροφική αξία

Μερίδα: 2 μπισκότα

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	12g
φυτικές ίνες	1g
Πρωτεΐνες	2g



Πατατόκια Διατροφική αξία

Μερίδα: 1 μικρό σακουλάκι

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	0.5 g
φυτικές ίνες	1 g
Πρωτεΐνες	2 g



Μπαμπάνα Διατροφική αξία

Μερίδα: 1 μικρή μπαμπάνα

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	10 g
φυτικές ίνες	2.5 g
Πρωτεΐνες	1 g



Καραμέλες Διατροφική αξία

Μερίδα: Μια χούφτα

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	20 g
φυτικές ίνες	0 g
Πρωτεΐνες	0 g



Σταφύλια Διατροφική αξία

Μερίδα: 50 γραμμάρια

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	8 g
φυτικές ίνες	0,5 g
Πρωτεΐνες	0.6 g



Σταφίδες Διατροφική αξία

Μερίδα: Μια χούφτα

Θρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
Ζάχαρη	18 g
φυτικές ίνες	2 g
Πρωτεΐνες	1 g