**Φύλλο/α Εργασίας Εργαστηρίου/ων**

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5**

## ****Υγιεινές Διατροφικές Επιλογές****

### ****1. Γαλακτοκομικά Προϊόντα****

Σημείωσε τα γαλακτοκομικά προϊόντα που γνωρίζεις ή που βρίσκονται στο ψυγείο σας.

| **Γαλακτοκομικά Προϊόντα** | **Εικόνα** |
| --- | --- |
| 1. Γάλα |  |
| 2. Γιαούρτι |  |
| 3. Τυρί |  |
| 4. Κρέμα γάλακτος |  |

### ****2. Δημητριακά Ολικής Άλεσης****

Σημείωσε τα δημητριακά ολικής άλεσης που γνωρίζεις ή που βρίσκονται στην κουζίνα σας.

| **Δημητριακά Ολικής Άλεσης** | **Εικόνα** |
| --- | --- |
| 1. Ολικής άλεσης ψωμί |  |
| 2. Ολικής άλεσης δημητριακά |  |
| 3. Βρώμη |  |
| 4. Καστανό ρύζι |  |

### ****3. Φρούτα και Λαχανικά****

Σημείωσε τα φρούτα και τα λαχανικά που γνωρίζεις ή που βρίσκονται στο ψυγείο σας.

| **Φρούτα και Λαχανικά** | **Εικόνα** |
| --- | --- |
| 1. Μήλο |  |
| 2. Καρότο |  |
| 3. Μπανάνες |  |
| 4. Σπανάκι |  |

### ****Δημιουργία Πιάτου Σωστών Συνδυασμών****

Χρησιμοποιώντας τα προϊόντα από τους παραπάνω πίνακες, φτιάξε ένα υγιεινό πιάτο. Κάνε κλικ στις εικόνες ή ζωγράφισε για να δείξεις πώς θα συνδυάσεις τα διάφορα τρόφιμα.

1. **Πρώτα, διάλεξε ένα προϊόν από κάθε κατηγορία.**
2. **Συνδύασέ τα για να φτιάξεις ένα πλήρες και υγιεινό γεύμα.**
3. **Σχεδίασε ή ζωγράφισε το πιάτο σου εδώ:**

| **Γαλακτοκομικό Προϊόν** | **Δημητριακό Ολικής Άλεσης** | **Φρούτο/Λαχανικό** | **Σχεδίασε το Πιάτο Σου Εδώ** |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**Συμπλήρωσε τα παρακάτω:**

* **Γαλακτοκομικό Προϊόν που διάλεξες:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Δημητριακό Ολικής Άλεσης που διάλεξες:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Φρούτο/Λαχανικό που διάλεξες:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Περίγραψε το πιάτο σου:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_