

Καλή όρεξη!

Το ψωμί σου, η δύναμή σου

«Φάε την μπουκιά σου, μην αφήνεις τη δύναμή σου!»
μας λένε οι δικοί μας, όταν αφήνουμε ένα κομμάτι ψωμί στο τραπέζι. Και δεν έχουν άδικο!

Το ψωμί είναι μια από τις βασικές τροφές που δίνει δύναμη στο κορμί και στο μυαλό μας.



Η Πυραμίδα της Διατροφής

Οι παππούδες και οι γιαγιάδες μας, όταν ήταν μικροί, μπορεί να μη γνώριζαν την πυραμίδα της διατροφής, έτρωγαν όμως σύμφωνα με αυτήν.

Κατανάλωναν καθημερινά τις τροφές που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας, δηλαδή ψωμί, ζυμαρικά, όσπρια, γαλακτοκομικά, λαχανικά και φρούτα. Χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο στο μαγείρεμα. Οι τροφές αυτές μας χορταίνουν και μας δυναμώνουν.

Μερικές φορές την εβδομάδα έτρωγαν ψάρια, πουλερικά, αυγά και κρέας, τροφές χρήσιμες και υγιεινές.

Πιο αραιά κατανάλωναν γλυκίσματα ή αναψυκτικά, τα οποία σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσουν παχυσαρκία και προβλήματα υγείας.



καθημερινή σωματική άσκηση
(παιχνίδι – περπάτημα – άθληση)

Οι παγίδες της διατροφής μας!

Ανθυγιεινά τρόφιμα. Γλειφιτζούρια, τσίχλες, σοκολάτες, αν και απαγορεύονται, βρίσκονται μπροστά μπροστά στις βιτρίνες των σχολικών κυλικείων. Πιο πίσω, αναψυκτικά, πατατάκια, κρουασάν, πίτσες – επίσης απαγορευμένα. Προϊόντα πλούσια σε ζάχαρη και λιπαρά, που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα υγείας στα παιδιά, σημειώνουν οι ειδικοί. «Αν δεν τα φέρουμε, τα παιδιά τα αγοράζουν απ' έξω. Πολλά από τα τρόφιμα της επιτρεπόμενης λίστας δεν προτιμώνται από τα παιδιά» υποστηρίζουν οι υπεύθυνοι των κυλικείων.

Με... άγνωστη σύνθεση. Οι ειδικοί της διατροφής, όμως, διατυπώνουν ενστάσεις ακόμα και για τα επιτρεπόμενα τρόφιμα που πωλούνται στα κυλικεία. «Σε πολλά απ' αυτά δε γνωρίζουμε ποια είναι η σύνθεσή τους. Για παράδειγμα, στην τυρόπιτα που αγοράζουν οι μαθητές, πολύ συχνά χρησιμοποιούνται κακής ποιότητας λίπη, μαργαρίνες και τυριά» λέει ο καθηγητής Ιατρικής κ. Αντώνης Καφάτος.

Εφημ. Τα Νέα, 26-2-2005



Στο κυλικείο του σχολείου

Σύμφωνα με τη νομοθεσία, ένα σχολικό κυλικείο μπορεί να πουλάει μόνο τα εξής προϊόντα στους μαθητές:

- Σάντουιτς και τοστ με τυρί
- Ψωμάκια, κουλούρια και σταφιδόψωμο
- Τυρόπιτα ή σπανακόπιτα
- Τυρί, γάλα και γιαούρτι
- Φρούτα πλυμένα και τυλιγμένα σε πλαστική μεμβράνη
- Ξηρούς καρπούς
- Φυσικούς χυμούς
- Εμφιαλωμένο νερό και τσάι





Ξεκλειδώνω το κείμενο

1 Βάλε **Σ** στις προτάσεις που είναι σωστές και **Λ** σε αυτές που είναι λάθος.

- [] Τα παιδιά παλιότερα έτρωγαν περισσότερα όσπρια.
- [] Πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά φρούτα και λαχανικά.
- [] Το ελαιόλαδο πρέπει να αποφεύγεται στο μαγείρεμα.
- [] Τα αναψυκτικά κάνουν καλό στην υγεία μας.
- [] Τα κυλικεία μπορούν να πωλούν τوست με ζαμπόν.
- [] Ορισμένα από τα προϊόντα των κυλικείων μπορεί να είναι κακής ποιότητας.

2 Τι πρέπει να προσέχουμε σε ένα προϊόν διατροφής, πριν το αγοράσουμε;

3 Συζήτησε στην τάξη αν οι διατροφικές σου συνήθειες ακολουθούν την πυραμίδα της διατροφής.

Προσέχω και διαλέγω

ΧΥΜΟΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

<p>100% Φυσικός Χυμός</p> <p>Χωρίς ζάχαρη και συντηρητικά</p> <p>Παρασκευάζεται στην Ελλάδα από συμπυκνωμένο χυμό παραγωγής Ισπανίας</p> <p>Μετά το άνοιγμα διατηρείται στο ψυγείο για 3 μέρες</p> <p>ΗΜΕΡ. ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: 10.06.05 ΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ: 10.12.05</p>	<p>Φρουτοποτό</p> <p>Χωρίς συντηρητικά</p> <p>Συστατικά: νερό, φυσικός χυμός 15%, ζάχαρη</p> <p>Τόπος παραγωγής: Ελλάδα</p> <p>Μετά το άνοιγμα διατηρείται στο ψυγείο για 3 μέρες</p> <p>ΗΜΕΡ. ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: 25.08.05 ΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ: 25.03.06</p>	<p>Φυσικός Χυμός Φρεσκοστυμμένος από πορτοκάλια Λακονίας</p> <p>Χωρίς συντηρητικά και προσθήκη ζάχαρης</p> <p>Διατηρείται στο ψυγείο Ανάλωση μέσα σε 3 μέρες</p> <p>ΗΜΕΡ. ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: 06.11.05 ΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ: 09.11.05</p>
---	--	---

4 Συζήτησε στην τάξη τις πληροφορίες που διαβάζεις στις παραπάνω ετικέτες των συσκευασμένων χυμών.

- Ποιο χυμό προτιμάς και γιατί;

.....

.....



Παίζω με τις λέξεις

5 Συμπλήρωσε τα αντίθετα.

Τα τρόφιμα μπορεί να είναι...

επιτρεπόμενα – ωφέλιμα –
 – ανθυγιεινά – άνοστα

6 Πες το με μια λέξη.

Οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια είναι

Τα πορτοκάλια, τα μήλα, τα κεράσια είναι

Οι ντομάτες, το μαρούλι, το λάχανο είναι

Το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι είναι



Γράφω σωστά

7 Διάβασε το κείμενο «Η πυραμίδα της διατροφής» και συμπλήρωσε τα ονόματα των τροφών που λείπουν.

• Οι παππούδες και οι γιαγιάδες μας κατανάλωναν καθημερινά τροφές όπως:



• Μερικές φορές την εβδομάδα έτρωγαν τροφές όπως:



• Πιο αραιά κατανάλωναν τροφές όπως:



8 Συμπλήρωσε με **υ** ή **ει** και βάλε τόνο όπου χρειάζεται.

η ζ—μη, τα ζ—μαρικά, η υγ—α, υγι—νός -η -ο,
 τα αναψ—κτικά, το κ—λικείο, τα γλ—κίσματα