

## ΘΕΜΑ: ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Δραστηριότητα 1: Ψάχνω τρόφιμα στο σπίτι!

Ψάξε στο ψυγείο και στο ντουλάπι τροφίμων του σπιτιού σου και γράψε ή σχεδίασε τρόφιμα, τα οποία ανήκουν στις πιο κάτω ομάδες τροφών:

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
ΦΡΟΥΤΑ

ΚΡΕΑΤΙΚΑ  
ΨΑΡΙΑ  
ΑΥΓΟ  
ΟΣΠΡΙΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Πηγή:

*Ομάδα Αγωγής Υγείας, Διεύθυνση Δημοτικής Εκπαίδευσης*