Μαθαίνω Διατροφή

Οδηγίες για τη δράση

Αγαπητέ/ή Φύλακα της Μεσογειακής Διατροφής

- Ζωγράφισε το αγαπημένο σου φρούτο ή λαχανικό μέσα στο πλαίσιο που θα βρεις στην τελευταία σελίδα.

- Γράψε μερικά πολύτιμα μυστικά για το φρούτο ή το λαχανικό που διάλεξες για να μοιραστείς με τους συμμαθητές σου!

Ενδεικτικά σου θυμίζουμε:

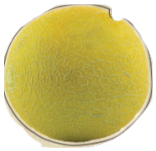
Παντζάρι

Καρότο

- Μεγαλώνουν κάτω από το χώμα.
- Τα τρώμε το φθινόπωρο και τον χειμώνα.
- Το παντζάρι βάφει τη γλώσσα κόκκινη και κάνει την καρδιά μας δυνατή.
- Το καρότο είναι τραγανό και μας προστατεύει από τις ιώσεις.

Καρπούζι

Πεπόνι



- Μεγαλώνουν πάνω από το χώμα.
- Τα τρώμε το καλοκαίρι.
- Μπορούμε να φτιάξουμε γρανίτες με αυτά.
- Το καρπούζι κάνει την καρδιά μας δυνατή και το πεπόνι μας προστατεύει από τις ιώσεις.

Μαρούλι

Σπανάκι

Μπρόκολο

- Μεγαλώνουν πολύ κοντά στο χώμα
- Τα τρώμε το φθινόπωρο και τον χειμώνα.
- Είναι πράσινα.
- Το μπρόκολο μοιάζει με μικρό δεντράκι.
- Με το σπανάκι κάνουμε νόστιμες πίτες.
- Το μαρούλι μπορούμε να φάμε σαλάτα.
- Μας δίνουν ενέργεια και δύναμη.

Μαθαίνω Διατροφή

Λάχανο

- Μεγαλώνει πολύ κοντά στο χώμα.
- Το τρώμε το φθινόπωρο και τον χειμώνα.
- Είναι συνήθως πολύ ανοιχτό πράσινο σχεδόν άσπρο αλλά υπάρχει και μωβ.
- Κάνει το σώμα μας γερό.

Φράουλα

- Μεγαλώνει κοντά στο χώμα.
- Την τρώμε την άνοιξη.
- Μπορούμε να φτιάξουμε γρανίτες, παγωτά και μαρμελάδες.
- Κάνει την καρδιά μας δυνατή.

Πιπεριά

- Μεγαλώνει κοντά στο χώμα.
- Την τρώμε το καλοκαίρι.
- Είναι πράσινη ή κόκκινη ή κίτρινη ή πορτοκαλί.
- Μας δίνει ενέργεια και δύναμη, κάνει την καρδιά μας δυνατή και μας προστατεύει από τις ιώσεις.

Κολοκυθάκι

Αγγούρι

- Το κολοκυθάκι για να μεγαλώσει στριφογυρίζει κοντά στο χώμα.
- Το αγγούρι στριφογυρίζει και σκαρφαλώνει.
- Τα τρώμε το καλοκαίρι και το φθινόπωρο.
- Μας δίνουν ενέργεια και δύναμη.

Ντομάτα

- Για να μεγαλώσει, σκαρφαλώνει.
- Την τρώμε το καλοκαίρι.
- Την τρώμε στη σαλάτα, γεμιστή ή σε σάλτσα.
- Υπάρχουν επίσης πράσινες και μαύρες ντομάτες.
- Κάνει την καρδιά μας δυνατή.

Μαθαίνω Διατροφή

Φασολάκι

Αρακάς

- Και τα δύο για να μεγαλώσουν, σκαρφαλώνουν.
- Τα τρώμε την άνοιξη και το καλοκαίρι.
- Έχουν μικρές πράσινες μπαλίτσες.
- Μας δίνουν ενέργεια και δύναμη.

Σταφύλι

- Για να μεγαλώσει, σκαρφαλώνει.
- Το τρώμε το φθινόπωρο.
- Υπάρχουν πράσινα και κόκκινα- μωβ σταφύλια.
- Άλλα έχουν κουκούτσια και άλλα όχι.
- Κάνουν το σώμα μας γερό και το μυαλό μας δυνατό.

Σύκο

- Μεγαλώνει πάνω σε δέντρο.
- Το τρώμε στο τέλος του καλοκαιριού.
- Υπάρχουν άσπρα-πράσινα και μωβ σύκα.
- Κάνουν το σώμα μας γερό και την καρδιά μας δυνατή.

Μήλο

Αχλάδι

- Μεγαλώνουν πάνω σε δέντρο.
- Τα τρώμε το φθινόπωρο και τον χειμώνα.
- Και τα δύο είναι άσπρα από μέσα και έχουν μικρά κουκούτσια..
- Μας δίνουν ενέργεια και δύναμη, κάνουν το σώμα μας γερό και την καρδιά μας δυνατή.

Μαθαίνω Διατροφή

Πορτοκάλι

Μανταρίνι

- Μεγαλώνουν πάνω σε δέντρο. ‘
- Τα τρώμε το φθινόπωρο και τον χειμώνα.
- Μπορούμε να τα κάνουμε γρανίτες, χυμούς και κέικ.
- Μας προστατεύουν από τις ιώσεις.

Κεράσια

- Μεγαλώνουν πάνω σε δέντρο.
- Το τρώμε την άνοιξη.
- Είναι πολύ γλυκά και φτιάχνουμε υπέροχες μαρμελάδες και πίτες.
- Κάνουν την καρδιά μας δυνατή.

Ροδάκινο

Βερίκοκο

- Μεγαλώνουν πάνω σε δέντρο. ‘
- Τα τρώμε την άνοιξη και το καλοκαίρι.
- Έχουν ένα μεγάλο κουκούτσι στη μέση.
- Μας προστατεύουν από τις ιώσεις.

Ρόδι

- Μεγαλώνει πάνω σε δέντρο.
- Το τρώμε το φθινόπωρο και τον χειμώνα.
- Έχει μικρά ζουμερά σποράκια μέσα..
- Κάνουν την καρδιά μας δυνατή.

Μαθαίνω Διατροφή

Όνομα: .....

Το αγαπημένο μου φρούτο ή λαχανικό είναι .....

Τα μυστικά της διατροφής που θέλω να μοιραστώ με τους συμμαθητές μου:

1. .....

.....

2. .....

.....

3. .....

.....