

Ο ωραίος Δαρείος (Ανθολόγιο σελ. 127)

Σοφίας Ζαραμπούκα

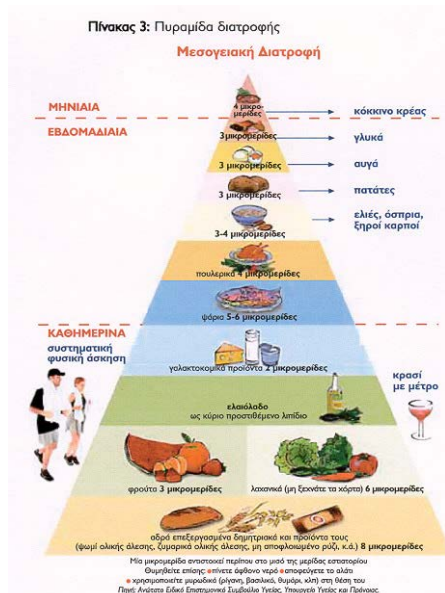
1. Καλές και κακές συνήθειες :

Γράψε ποιες καλές συνήθειες είχε ο Δαρείος όσο είχε κοντά του το αφεντικό του και ποιες συνήθειες απέκτησε μετά που έφυγε.

ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

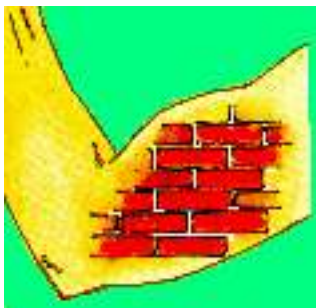
2. Αξιολόγηση

Μελέτησε με το διπλανό σου την πιο κάτω πυραμίδα σωστής διατροφής και στη συνέχεια αξιολόγησε τον εαυτό σου. Ακολουθείς τους κανόνες διατροφής;



3. Θρεπτικά συστατικά :

Μελέτησε τον πιο κάτω πίνακα και γράψε από ποιες τροφές νομίζεις μπορούμε να πάρουμε τα πιο κάτω συστατικά. Το απόγευμα αξιολόγησε την εργασία σου ψάχνοντας στα κουτιά τροφίμων τα Θρεπτικά συστατικά.



Πρωτεΐνες

Υλικά κατασκευής.
Δημιουργούν,
επισκευάζουν και
διατηρούν τους ιστούς στο
σώμα μας. **10-12%** από
την συνολική ημερήσια
θερμιδική ανάγκη.



Υδατάνθρακες

Κύριος σκοπός τους είναι να
δίνουν στο σώμα μας
ενέργεια, «καύσιμα» για κάθε
λειτουργία του. Σε μία
ισορροπημένη διατροφή το
55-60% της ολικής
ενέργειας πρέπει να έρχεται
από τους υδατάνθρακες.



Λίπη

Τα λίπη είναι
απαραίτητα στο σώμα
μας γιατί βοηθάνε στην
κατασκευή των
κυττάρων, στη
μεταφορά βιταμινών,
στο να διατηρείται
σταθερή η θερμοκρασία
μας κτλ, αλλά δεν
πρέπει να ξεπερνάνε
το **30%** από τις
συνολικές θερμίδες

Πρωτεΐνες: _____

Υδατάνθρακες: _____

Λίπη: _____

Να συζητήσετε με τους συμμαθητές σας στην ομάδα σας και να γράψετε μερικές συμβουλές σωστής διατροφής. Στη συνέχεια να τους προτείνετε στους συμμαθητές σας ως τον δεκάλογο της καλής διατροφής.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ-ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



