

Ενότητα 11: Του κόσμου το ψωμί

4. Καλή όρεξη!



Η διατροφική πυραμίδα μας λέει τι πρέπει να τρώμε κάθε μέρα και τι πρέπει να τρώμε λίγες φορές.

- **Κάθε μέρα** πρέπει να τρώμε **φρούτα**, **λαχανικά**, **όσπρια** και **γαλακτοκομικά**.
- **Λίγες φορές**, πρέπει να τρώμε **κρέας** και **ψάρι**.
- **Σπάνια**, πρέπει να τρώμε **γλυκά** και τροφές με **λιπαρά**.

Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα ζυμαρικά και τα γαλακτοκομικά είναι **υγιεινές τροφές** και μας **χορταίνουν**.

Το κρέας και το ψάρι είναι κι αυτές **υγιεινές τροφές** και μας **δυναμώνουν** και βοηθούν τα παιδιά να **μεγαλώσουν**.

Τα γλυκά και τα λιπαρά είναι **ανθυγιεινές τροφές** και μας **παχαίνουν** και μας **αρρωσταίνουν** (π.χ. μας χαλάνε τα δόντια).

ανθυγιεινά



υγιεινά

