

ΟΝΟΜΑ: _____

Ενότητα 12 : Του κόσμου το ψωμί

Καλή όρεξη

1. Συμπληρώνω τα κενά βάζοντας το ουσιαστικό της παρένθεσης στη σωστή πτώση και αριθμό. Δεν ξεχνώ να συμπληρώσω το σωστό άρθρο!

Οι **βιταμίνες** είναι απαραίτητες για να έχουμε ένα υγιές και όμορφο σώμα. Ο οργανισμός μας δεν μπορεί να τις φτιάξει γι' αυτό πρέπει να τις παίρνουμε από _____ (φαγητό). Η **βιταμίνη Α** σε βοηθά να βλέπεις καλά! Την παίρνουμε από τα _____ (καρότο), τα πράσινα _____ (λαχανικό), _____ (ψάρι) και άλλα. Η **βιταμίνη Β** σε βοηθά να χωνεύεις και να είσαι ένα ήρεμο παιδί. Θα τη βρεις στις μπανάνες, σε ένα μολ με γάλα και _____ (δημητριακό), σε μία φέτα μαύρου _____ (ψωμί) και στα _____ (φασόλι). Η **βιταμίνη C** σε βοηθά να μην αρρωσταίνεις, να έχεις λαμπερό δέρμα και ούλα που δε ματώνουν. _____ (μήλο), _____ (πορτοκάλι), _____ (λεμόνι) και οι φλούδες _____ (φρούτο) και _____ (λαχανικό) είναι πολύ πλούσιες σε βιταμίνη C. Η **βιταμίνη D** σε βοηθά να έχεις γερά κόκκαλα! Υπάρχει άφθονη στον κρόκο _____ (αυγό), στη μαργαρίνη, στα γαλακτοκομικά και _____ (ψάρι). Η **βιταμίνη Ε** προστατεύει τα κύτταρά σου από βλάβες! Υπάρχει στα πράσινα φύλλα _____ (λαχανικό), στην ψίχα _____ (καρύδι), στους σπόρους _____ (δημητριακό), στις λαχταριστές ρόγες _____ (σταφύλι) και στο κρέας. Τέλος η **βιταμίνη Κ** σταματά την αιμορραγία όταν κόβεσαι! Γι' αυτό μην ξεχνάς να τρως _____ (σुकώτι), _____ (κουνουπίδι) και ντομάτες.

2. Με την βοήθεια του παραπάνω κειμένου γράφω τροφές που περιέχουν τις παρακάτω βιταμίνες.

Βιταμίνη Α

Βιταμίνη D

Βιταμίνη Β

Βιταμίνη Ε

Βιταμίνη C

Βιταμίνη Κ

3. Συμπληρώνω τις αντίθετες λέξεις.

υγιεινός _____
απαγορευμένος _____
ωφέλιμος _____
νόστιμος _____
χρήσιμος _____



4. Γράφω τις σωστές ομάδες τροφών στο κατάλληλο σημείο της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής.

Λίγες φορές
το μήνα

Μερικές φορές
την εβδομάδα

Καθημερινά