



Σε καλωσορίζουν στο κόσμο της Διατροφολογίας!

Κουίζ, παιχνίδια και γρίφοι για να μάθεις για τη  
διατροφή σου, διασκεδάζοντας!

## Βρες και συμπλήρωσε τα γράμματα που λείπουν!



Γ \_ \_ \_

Το πίνουμε για γερά κόκκαλα και δόντια

Ε \_ \_ \_ \_



Πηγή καλού λίπους!

Μ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Ανήκουν στην ομάδα  
Αμύλου/Δημητριακών



Α \_ \_ \_

Έχει πρωτεΐνες και είναι στην ίδια ομάδα με το κρέας, το ψάρι και το κοτόπουλο

\_ Τ \_ \_ \_ \_ \_

Κόκκινο λαχανικό που βάζουμε στη σαλάτα



\_ \_ \_ Ο \_ \_ \_

Λαχανικό που τρελαίνει τα κουνελάκια!



Το ήξερες ότι τα δύο τελευταία λαχανικά του κουίζ αποδεδειγμένα ακόμη περισσότερες βιταμίνες αφού μαγειρευτούν;!

Ζήτα απ' τη μαμά εκτός από τη σαλάτα να στα βάζει στο φαγητό, σε σάλτσα ή σε σούπα για να δώσεις στον οργανισμό σου extra δόση βιταμινών!



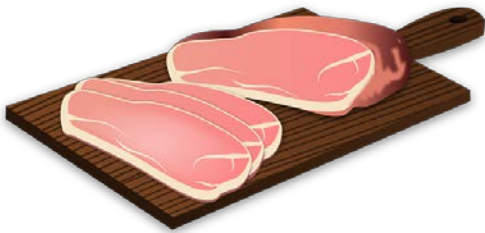
Αντιστοίχισε τα τρόφιμα με την ομάδα στην οποία ανήκουν!



Ομάδα Αμύλου / Δημητριακών



Ομάδα Φρούτων και Λαχανικών



Ομάδα Γαλακτοκομικών



Ομάδα Κρέατος, Ψαριού,  
Κοτόπουλου και Αυγών



Ομάδα Λίπους

## Βρες και συμπλήρωσε τα γράμματα που λείπουν!



\_\_\_\_\_ Δ \_

Στη βάση της υπάρχουν τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε συχνά και όσο ανεβαίνουμε προς την κορυφή πρέπει να ελαττώνουμε τη συχνότητα.



\_\_ Ι Α \_ \_ \_ \_ \_

Ανήκει στα γαλακτοκομικά!



\_\_\_\_\_ Τ \_ \_ \_ \_ \_

Τα βάζουμε στο γάλα μας το πρωί!



\_\_\_ Ρ \_

Πρέπει να πίνουμε άφθονο, κυρίως το καλοκαίρι

\_\_ Ο \_ \_ \_ \_ \_

Η γλυκιά γεύση της αρέσει στα παιδιά όμως προσοχή! Δεν πρέπει να την τρώμε κάθε μέρα!



Φ \_ \_ \_ \_ \_

Αγαπημένο και δυναμωτικό όσπριο που φτιάχνεται σε σούπα!



\_\_ Η \_ \_ \_

Αγαπημένο φρούτο της Χιονάτης!



Το τελευταίο φρούτο του κουίζ μας, δοκίμασε να το φας ολόκληρο μαζί με τη φλούδα για extra βιταμίνες και φυτικές ίνες!