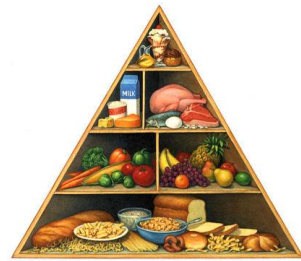


ΟΝΟΜΑ: _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

Καλή όρεξη!



1. Να συμπληρώσεις τα κενά βάζοντας το ουσιαστικό της παρένθεσης στη σωστή πτώση και αριθμό. Μην ξεχάσεις να συμπληρώσεις το σωστό άρθρο!

Οι Βιταμίνες

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 μπολ με γάλα και _____ (δημητριακό), σε μία φέτα μαύρου _____ (ψωμί) και _____ (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 (Βιτάμ), 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 κόβεις! Γι' αυτό μην ξεχνάς να τρως _____ (σुकώτι), _____ (κουνουπίδι) και ντομάτες.



2. Τώρα που έμαθες τόσα πολλά για τις βιταμίνες γράψε τροφές που περιέχουν καθεμιά από αυτές.

Βιταμίνη Α

Βιταμίνη D

Βιταμίνη Β

Βιταμίνη Ε

Βιταμίνη C

Βιταμίνη Κ

3. Να κλίνεις το μήλο και το σταφύλι.

Ενικός αριθμός			Πληθυντικός αριθμός		
Ονομ.	το	μήλο			
Ενικός αριθμός			Πληθυντικός αριθμός		
		σταφύλι			

4. Για να δούμε πόσα ξέρεις για τη μεσογειακή διατροφή! Ζωγράφισε τα σωστά φαγητά στα κατάλληλα σημεία της πυραμίδας!

