

Τι πρέπει να γνωρίζει το παιδί για τη σωστή διατροφή

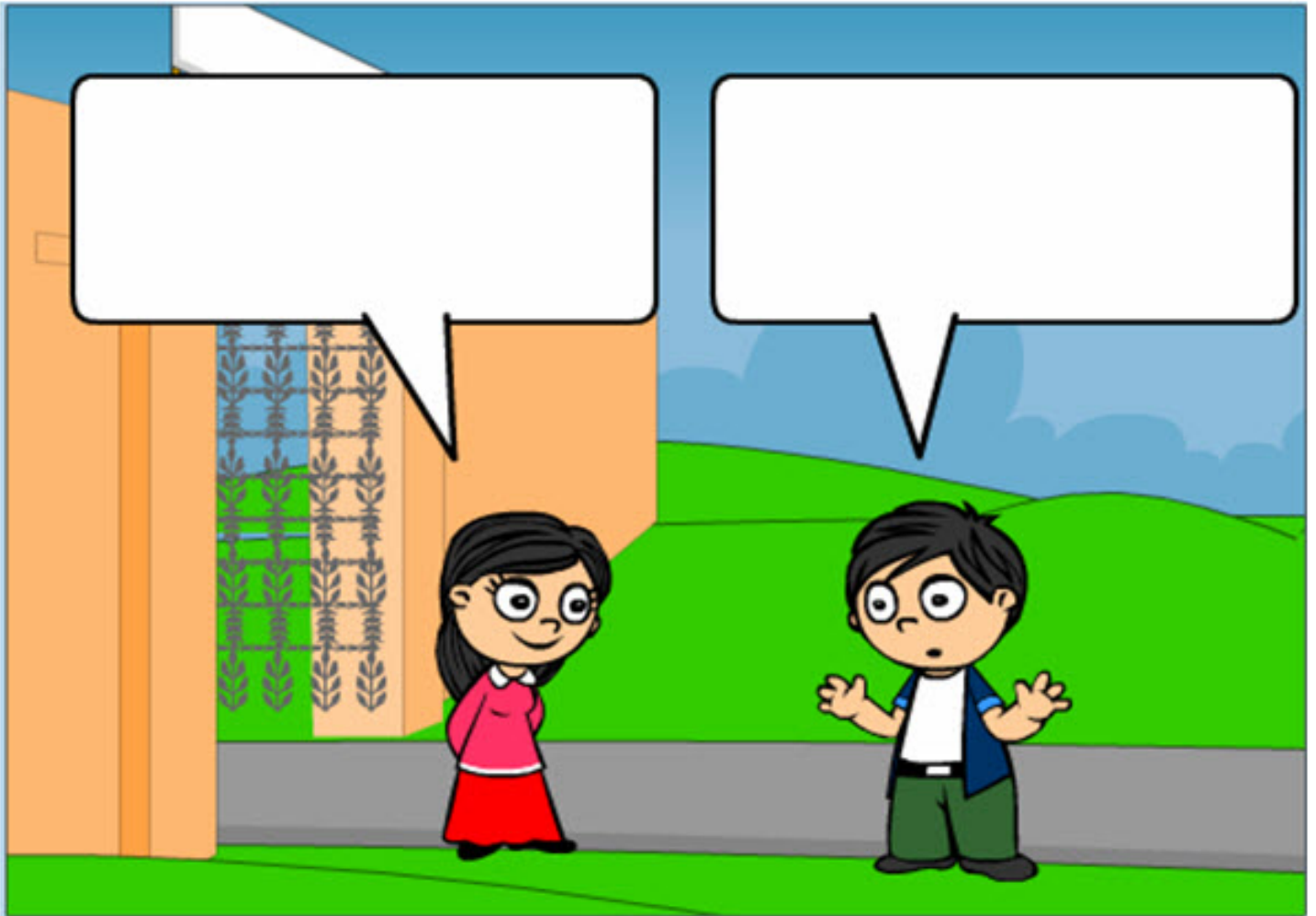
- Οι τροφές περιέχουν τρεις κύριες θρεπτικές ουσίες (υδατάνθρακες - λίπη - πρωτεΐνες) και σε μικρότερες ποσότητες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία
- Υδατάνθρακες παίρνουμε από τα φρούτα, τα λαχανικά, το ψωμί, τα δημητριακά, τις πατάτες, τα όσπρια, το μέλι αλλά και από τα γλυκά, τις σοκολάτες, τα μπισκότα, τα παγωτά, τα οποία όμως πρέπει να αποφεύγουμε
- Πρωτεΐνες παίρνουμε από τα ψάρια, το κρέας, τα πουλερικά, τα αυγά, το γάλα, το τυρί, τα όσπρια, κλπ. Αυτές οι τροφές είναι απαραίτητες για τη σωστή σωματική ανάπτυξη
- Λίπη υπάρχουν σε ζωική και φυτική μορφή. Να προτιμάτε τα φυτικά λίπη και ιδίως το ελαιόλαδο
- Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία βρίσκονται σε όλες τις τροφές κυρίως όμως στα φρούτα, τα λαχανικά, το γάλα, το γιαούρτι, τα ψάρια
- Δεν πρέπει να αποκλείουμε αυστηρά καμία τροφή
- Τρώμε οπωσδήποτε 3 κύρια γεύματα και δεν παραλείπουμε ποτέ το πρωινό
- Αποφεύγουμε τα ενδιάμεσα τσιμπολογήματα
- Σε γενικές γραμμές, τρώμε κυρίως σαλάτες, φρούτα, ψωμί και άλλα προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, ψάρια, άπαχο κρέας, πουλερικά

Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας

Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <http://www.eiep.gr/oldsite/txts/paidpax.pdf>, 14/04/2014

Δραστηριότητα

Δύο παιδιά συζητούν στην αυλή του σχολείου για το κολατσιό τους. Το κορίτσι θέλει να αρχίσει να διατρέφεται υγιεινά και ρωτάει το αγόρι τι πρέπει να τρώει. Εκείνο του δίνει τρεις συμβουλές για τη σωστή διατροφή. Αφού συμβουλευτείς τον κατάλογο με τίτλο *Τι πρέπει να γνωρίζει το παιδί για τη σωστή διατροφή*, συμπλήρωσε στα συννεφάκια τι λένε τα δύο παιδιά.



Ενδεικτική απάντηση

Ως προς το περιεχόμενο οι μαθητές θα αξιοποιήσουν πληροφορίες από τον κατάλογο με θέμα *Τι πρέπει να γνωρίζει το παιδί για τη σωστή διατροφή*. Ως προς τη μορφή θα εφαρμόσουν τις συμβάσεις γραφής μιας ερωταπόκρισης. Πιο συγκεκριμένα, θα γράψουν τα λόγια των δύο προσώπων σε ευθύ λόγο, θα αποδώσουν την προφορικότητα με τα κατάλληλα σημεία στίξης και θα επιλέξουν το ύφος που συνάδει με τη συγκεκριμένη κατάσταση επικοινωνίας.