

Για ενέργεια καθημερινά, βάζω στο πιάτο μου δημητριακά!

Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών;

Ψωμί



Μακαρόνια



Ρύζι



Κουλούρια



Δημητριακά πρωινού



Βρώμη



Κριτσίνια



Φρυγανιές-Παξιμάδια



Και ορισμένα αμυλούχα λαχανικά όπως η πατάτα, το καλαμπόκι και ο αρακάς



Τι μου προσφέρουν;

Μου δίνουν το μισό περίπου της ενέργειας που χρειάζομαι για τις καθημερινές μου δραστηριότητες και με βοηθούν να χορτάσω!

Υδατάνθρακες
Πρωτεΐνες
Φυτικές ίνες
Βιταμίνες Β

Ήξερες ότι....

Τα τρόφιμα αυτά αποτελούν τη βάση της διατροφής μας και περιέχονται σχεδόν σε κάθε γεύμα μας!



Καλό είναι να προτιμάμε τα δημητριακά ολικής άλεσης γιατί περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες ωφελούν την υγεία μας και βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού μας!

Σε αυτή την ομάδα ανήκουν και τρόφιμα όπως ο τραχανάς και οι χυλοπίτες, που είναι παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα

Για ενέργεια καθημερινά, βάζω στο πιάτο μου δημητριακά!

12 τρόφιμα από την ομάδα των δημητριακών κρύβονται οριζόντια και κάθετα, μπορείς να τα βρεις;

A Ξ Κ Χ Υ Λ Ο Π Ι Τ Ε Σ Ν Π Ρ Κ Ε Ο Τ
Λ Κ Ε Ο Μ Λ Ι Ο Ρ Α Ρ Ζ Α Ι Τ Ρ Ο Β Α
Ε Φ Μ Ι Ο Ψ Π Υ Α Λ Ρ Γ Φ Τ Υ Θ Φ Α Κ
Υ Γ Η Κ Ι Τ Φ Ρ Υ Γ Α Ν Ι Ε Σ Ε Κ Ι Ο
Ρ Π Θ Ρ Λ Ω Ν Ε Α Ρ Ζ Μ Ν Σ Ι Ζ Ρ Μ Υ
Ι Τ Ι Ι Κ Μ Ε Σ Ε Α Φ Ρ Ζ Κ Σ Γ Ι Ν Λ
Ε Ω Ξ Θ Α Τ Ξ Β Θ Κ Τ Υ Λ Τ Α Ρ Τ Λ Ο
Ο Α Χ Α Τ Η Κ Ι Ρ Ζ Δ Ζ Ε Η Ρ Ρ Σ Α Υ
Ε Ν Α Ρ Ε Ω Ε Ν Β Α Ω Ι Η Ψ Ω Μ Ι Β Ρ
Κ Ψ Σ Α Υ Ο Α Ε Γ Ξ Χ Σ Κ Θ Σ Υ Ν Ρ Ι
Π Υ Ρ Κ Δ Η Μ Η Τ Ρ Ι Α Κ Α Μ Ω Ι Γ Χ
Τ Ω Δ Ι Θ Σ Π Ο Π Κ Ο Ρ Ν Λ Τ Υ Α Υ Β



Όταν τρώω τρόφιμα από την ομάδα των δημητριακών, προτιμώ τα ολικής άλεσης, όπως είναι το μαύρο ψωμί και το καστανό ρύζι!

Για ενέργεια καθημερινά, βάζω στο πιάτο μου δημητριακά!

Το σιτάρι αποτελεί τη βάση για πολλά τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών. Συμπλήρωσε τη μεσοστοιχίδα που ακολουθεί και ανακάλυψε κάποια από αυτά...

1. _____ Σ
2. _____ Ι
3. _____ Τ _____
4. _____ Α _____
5. _____ Ρ _____
6. _____ Ι

1. Είναι πολύ νόστιμες και μπορούμε να τις φάμε τηγανιτές, βραστές αλλά και στον φούρνο.
2. Το τρώμε συνήθως ως σνακ και το καλύτερο είναι το Θεσσαλονίκης!
3. Αγαπημένο σνακ που φτιάχνεται με δύο φέτες ψωμί.
4. Τα συνοδεύουμε με κιμά ή και τυρί και τα απολαμβάνουμε όλο τον χρόνο.
5. Γεύμα που συχνά περιλαμβάνει γάλα και δημητριακά.
6. Η τυρόπιτα, η σπανακόπιτα και όλες οι πίτες φτιάχνονται με τη βοήθεια αυτού του υλικού.

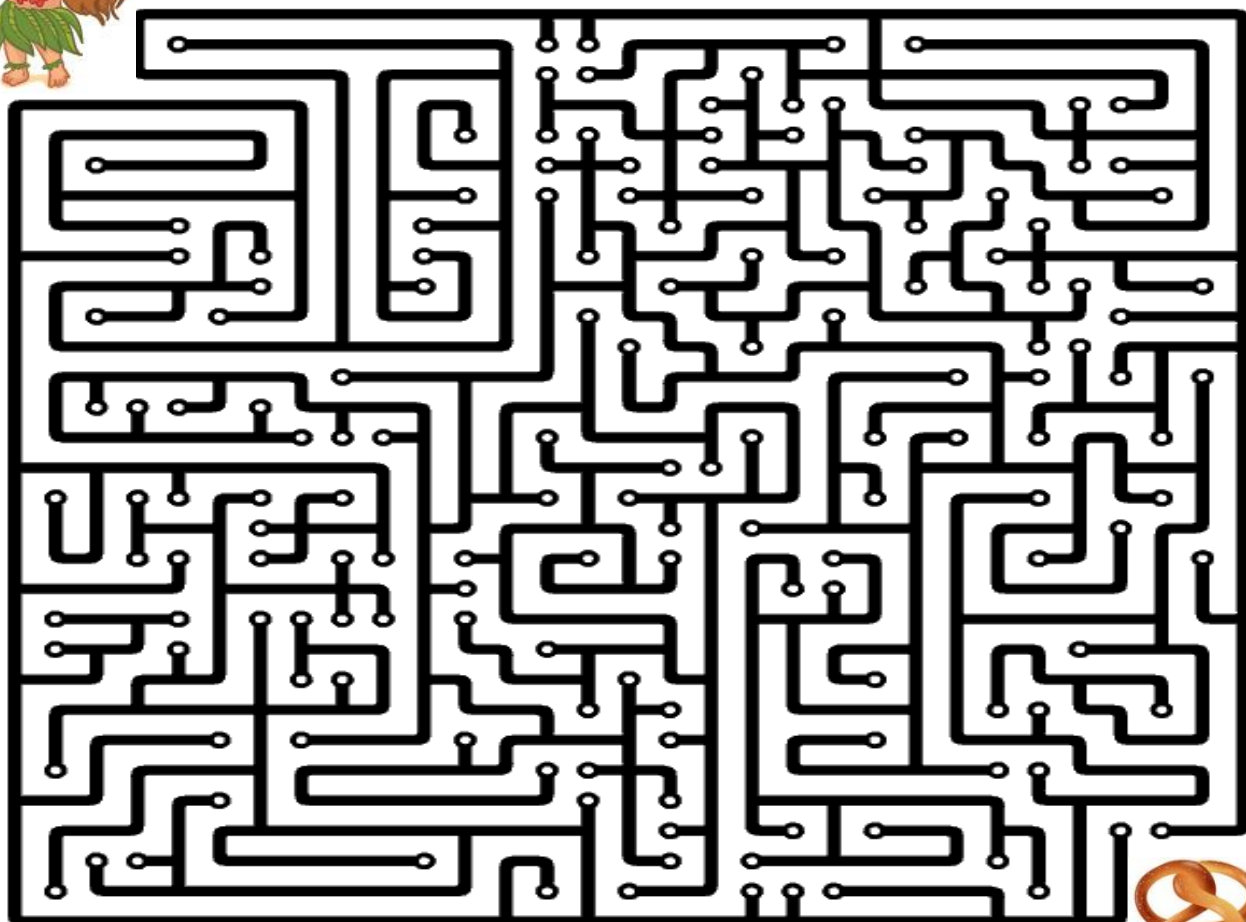


Μπορούμε να βάλουμε τα δημητριακά ολικής άλεσης στην καθημερινότητά μας, φτιάχνοντας το τοστ μας με μαύρο ψωμί!

Για ενέργεια καθημερινά, βάζω στο πιάτο μου δημητριακά!

Πείνασες:::

Στο τέλος του λαβύρινθου θα βρεις κουλουράκια και ψωμί, χαρακτηριστικά τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών...



Δημιουργία Υλικού:

Φωτεινή Χαλκίδου, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας
- Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης ΕΥΖΗΝ



Λύσεις

Κρυπτόλεξο

A Ξ Κ Χ Υ Λ Ο Π Ι Τ Ε Σ Ν Γ Ρ Κ Ε Ο Τ
Λ Κ Ε Ο Μ Λ Ι Ο Ρ Α Ρ Ζ Α Ι Τ Ρ Ο Β Α
Ε Φ Μ Ι Π Ψ Π Υ Α Λ Ρ Γ Φ Τ Υ Θ Φ Α Κ
Υ Γ Η Κ Ι Τ Φ Ρ Υ Γ Α Ν Ι Ε Σ Ε Κ Ι Ο
Ρ Π Θ Ρ Σ Ω Ν Ε Α Ρ Ζ Μ Ν Σ Ι Ζ Ρ Μ Υ
Ι Τ Ι Ι Κ Μ Ε Σ Ε Α Φ Ρ Ζ Κ Σ Γ Ι Ν Λ
Ε Ω Ξ Θ Ο Τ Ξ Β Θ Κ Τ Υ Λ Τ Α Ρ Τ Λ Ο
Π Α Τ Α Τ Α Κ Ι Α Ζ Δ Ζ Ε Η Ρ Ρ Σ Α Υ
Ε Ν Α Ρ Α Ω Ε Ν Β Α Ω Ι Η Ψ Ω Μ Ι Β Ρ
Κ Ψ Σ Α Υ Ο Α Ε Γ Ξ Χ Σ Κ Ε Σ Υ Ν Ρ Ι
Π Υ Ρ Κ Δ Η Μ Η Τ Ρ Ι Α Κ Α Μ Ω Ι Γ Χ
Τ Ω Δ Ι Θ Σ Π Ο Π Κ Ο Ρ Ν Λ Τ Υ Α Υ Β

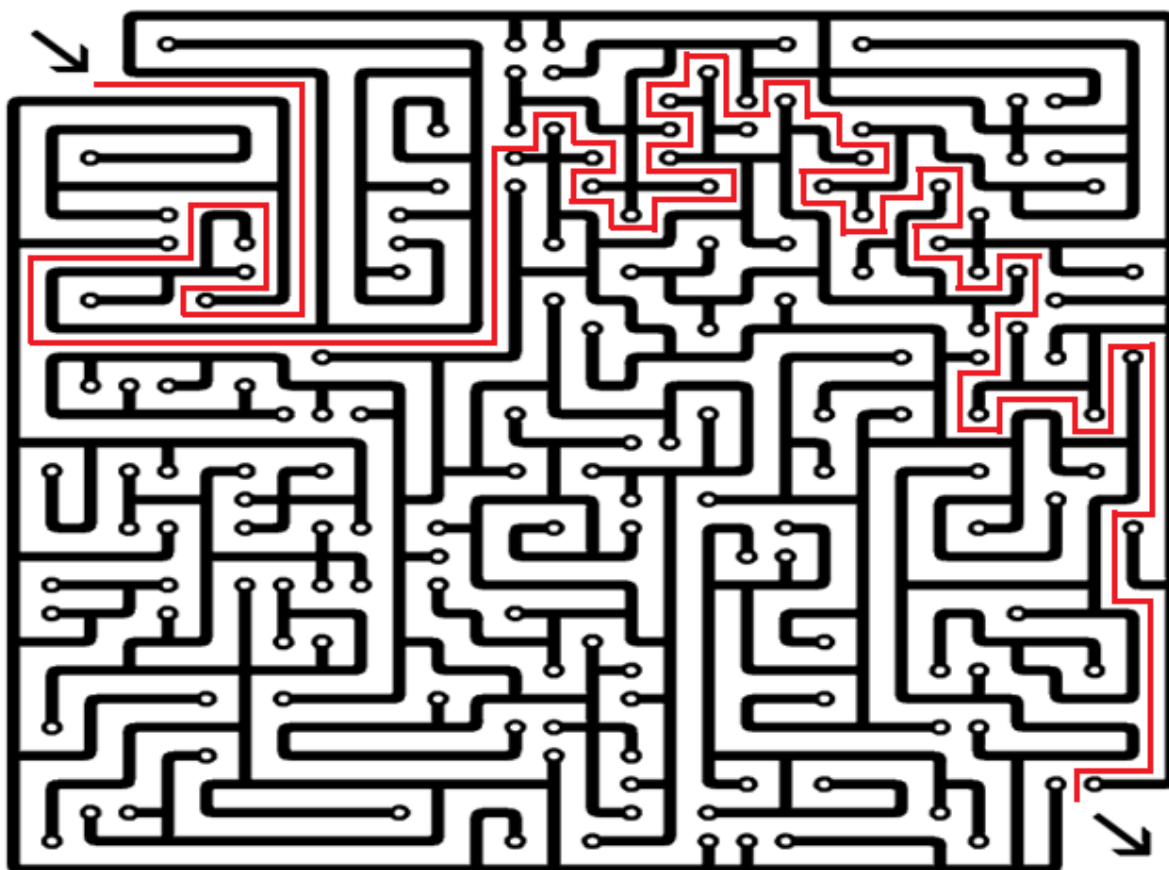
Μεσοστοιχίδα

1. ΠΑΤΑΤΕΣ
2. ΚΟΥΛΟΥΡΙ
3. ΤΟΣΤ
4. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ
5. ΠΡΩΙΝΟ
6. ΑΛΕΥΡΙ



Λύσεις

Λαβύρινθος



Δημιουργία Υλικού:

Φωτεινή Χαλκίδου, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας
- Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης ΕΥΖΗΝ

