



Μήλο



Μπανάνα



Ντομάτα



Αγγούρι



Ελαιόλαδο, ελιές



Μαργαρίνη



Μαρμελάδα



Φιστικοβούτυρο

Ονοματεπώνυμο:

Το Πρωινό μου: Ξεκινώ τη μέρα μου σωστά!

Φρούτα & Λαχανικά

Αμυλούχες Τροφές

Γάλα & Γαλακτοκομικά
Πρωτεϊνούχες τροφές
Λίπη & Έλαια



Κουλούρι



Ψωμί



Δημητριακά



Γάλα



Τυρί



Αυγό



Αμύγδαλα



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
7^η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Ζωγραφίστε ή γράψτε στο πιάτο τροφές από τουλάχιστον τρεις ομάδες τροφίμων, τις οποίες θα μπορούσε να περιέχει το πρωινό σας γεύμα, ώστε να είναι ισορροπημένο και να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε τη μέρα σας σωστά, γεμάτοι ενέργεια και καλή διάθεση για το σχολείο και το παιχνίδι.

Ομάδες Τροφίμων & παραδείγματα των τροφών που περιέχουν:

- **Φρούτα & Λαχανικά**
- **Αμυλούχες τροφές** (ψωμί, φρυγανιές, σπιτικές πίτες - ζύμες, κουλούρι Θεσσαλονίκης, δημητριακά πρωινού, ρύζι, ζυμαρικά...)
- **Γάλα & Γαλακτοκομικά προϊόντα** (τυρί, γιαούρτι, κρέμα άνθος αραβοσίτου...)
- **Πρωτεϊνούχες τροφές** (αυγό, όσπρια, τονοσαλάτα, φιλέτο γαλοπούλας ή κοτόπουλου βραστό ή ψητό...)
- **Λίπη & έλαια** (ελαιόλαδο, ελιές, αβοκάντο, μαργαρίνη, ξηροί καρποί και τα προϊόντα τους όπως φιστικοβούτυρο, αμυγδαλοβούτυρο, φουντουκοβούτυρο κ.α., σπόρια όπως λιναρόσπορος, σουσάμι και τα προϊόντα του όπως ταχίνι, σησαμέλαιο).

Μπορείτε επίσης να συμπεριλάβετε στο πιάτο σας, επιλογές που προέρχονται από δύο ή και περισσότερες ομάδες τροφίμων για παράδειγμα:

- Σπιτική Σπανακοτυρόπιτα (λαχανικά, φέτα, ζύμη, ελαιόλαδο)
- Σπιτική Πίτσα Λαχανικών (τομάτα, πιπεριά,μανιτάρια, ζύμη, τυρί, ελιές)
- Ταχινόπιτα (ταχίνι, πίτα)
- Ρυζόγαλο (ρύζι, γάλα), Χυλοπίτες με γάλα (ζυμαρικά, γάλα)
- Χούμους (Κυπριακό έδεσμα με ταχίνι, ρεβίθια, ελαιόλαδο)
- Ομελέτα Λαχανικών (αυγό, ελαιόλαδο, λαχανικά)

Όταν ολοκληρώσετε το πιάτο, μπορείτε να το πλαστικοποιήσετε με τη βοήθεια του/ης δασκάλου/ας της τάξης σας ή των γονέων σας και στη συνέχεια να το χρησιμοποιήσετε ως σουπλά για το πρωινό σας γεύμα.

Προτεινόμενη Χρονική Διάρκεια: 10΄
