

1. Δημιουργήστε (γράψτε ή/και σχεδιάστε/ζωγραφίστε) τους 3 αγαπημένους σας συνδυασμούς πρωινού και δεκατιανού.

2. Φροντίστε ώστε σε κάθε συνδυασμό να υπάρχουν συνολικά όλα τα συστατικά του πρωινού (μερίδα γαλακτοκομικών, φρούτων και δημητριακών) καθώς και ένα σνακ για το δεκατιανό το οποίο θα μπορούσε να είναι κάτι από την ομάδα των φρούτων ή των λαχανικών ή των γαλακτοκομικών ή των δημητριακών.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 12

ΠΑΙΞΤΕ ΕΞΥΠΝΑ



Πρωινό

Πλήρες: 3 προϊόντα

Ομάδα τροφίμων 1

Ομάδα τροφίμων 2

Ομάδα τροφίμων 3

1

Δεκατιανό

Μικρό: 1 προϊόν

Σνακ

Πρωινό

Μικρό: 1 προϊόν

Ομάδα τροφίμων 1

3

Δεκατιανό

Μεγάλο: 3 προϊόντα

Ομάδα τροφίμων 2:

Ομάδα τροφίμων 3

Σνακ

Πρωινό

Μέτριο: 2 προϊόντα

Ομάδα τροφίμων 1

Ομάδα τροφίμων 2

Δεκατιανό

Μέτριο: 2 προϊόντα

Ομάδα τροφίμων 3

Σνακ

Επιλέξτε 4 θρεπτικά πρωινά σνακ για να γεμίσετε τον «Αυτόματο Πωλητή Ονειρεμένων Σνακ» που θα φτιάξετε. Σχεδιάστε εικόνες για αυτά τα σνακ και γράψτε τα ονόματά τους στις γραμμές.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 13

ΦΥΛΛΟ
«ΑΥΤΟΜΑΤΟΥ ΠΩΛΗΤΗ
ΟΝΕΙΡΕΜΕΝΩΝ ΣΝΑΚ»



«ΣΠΡΩΞΕΤΕ»