

Δραστηριότητα 2: Το υγιεινό πιάτο για ένα δυνατό σώμα!

Αφού έχεις πλύνει προσεκτικά τα χεράκια σου, φόρεσε την ποδιά σου και φτιάξε το πιάτο της Υγιεινής Διατροφής! Αυτό που θα γεμίσει το σώμα σου με πολλές βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά, τα οποία θα το δυναμώσουν και θα το κάνουν «ατρόμητο» μπροστά σε κάθε μικρόβιο και ασθένεια!

Θα ζητήσεις και τη βοήθεια της οικογένειάς σου! Πάντοτε όταν φτιάχνεις κάτι στην κουζίνα, θα πρέπει να υπάρχει επίβλεψη από **ενήλικο άτομο**.



(Εικόνα: <http://www.fao.org/3/a-as6740.pdf>)

Πάρε λοιπόν ένα πλαστικό πιάτο και ψάξε στο ντουλάπι τροφίμων και στο ψυγείο για να βρεις τα υλικά, για ένα υγιεινό πρωινό πιάτο!

Χρειάζεσαι ένα φρούτο (παράδειγμα μπανάνα ή φράουλα) και μια φέτα ψωμάκι.

Θα φτιάξεις ένα **ΜΠΑΝΑΝΟΣΝΑΚ** !

Θα τοποθετήσεις σε ένα πλαστικό πιάτο το ψωμάκι σου και σε ένα άλλο πλαστικό πιάτο θα λιώσεις μια μπανάνα, χρησιμοποιώντας μόνο το προύνη σου. Στη συνέχεια, θα βάλεις με ένα κουταλάκι, τη λιωμένη μπανάνα πάνω στο ψωμάκι σου. Μπορείς, αν θες να είναι ακόμη πιο γλυκό, να βάλεις λίγο μέλι! Συνοδεύεις το υγιεινό σου κολατσιό με ένα ποτήρι γάλα και έτσι έχεις πάρει ένα υγιεινό πρωινό, όπως συμβουλεύουν όλοι οι διατροφολόγοι.

Να θυμάσαι πάντα τη γνωστή φράση:

«Το πρωί να τρως σαν βασιλιάς»!



(Εικόνα:

https://www.notanordinarymum.gr/product_info.php?products_id=103)

Αφού απολαύσεις το δικό σου πρωινό μπορείς τώρα να το σχεδιάσεις και να το βάλεις στο κουτί της Υγείας!

Να θυμάσαι να ανοίγεις το κουτί καθημερινά και να εφαρμόζεις όλα όσα έμαθες.

Η Υγεία μας είναι το πολυτιμότερο μας αγαθό!

