

ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ 5 ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Μετράμε τα φρούτα και τα λαχανικά που τρώμε καθημερινά!!!

Στοχεύουμε για 5 μερίδες φρούτων/ λαχανικών την ημέρα και για όσο περισσότερα χρώματα μπορούμε.

Στον πίνακα γράφουμε τα φρούτα (φρέσκα ή αποξηραμένα ή χυμούς) και τα λαχανικά (φρέσκα ή μαγειρεμένα) που έχουμε φάει. Στόχος μας είναι το ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ.

	Ποια κόκκινα φρούτα ή λαχανικά έφαγα σήμερα;	Ποια πορτοκαλί φρούτα ή λαχανικά έφαγα σήμερα;	Ποια κίτρινα φρούτα ή λαχανικά έφαγα σήμερα;	Ποια πράσινα φρούτα ή λαχανικά έφαγα σήμερα;	Ποια μωβ φρούτα ή λαχανικά έφαγα σήμερα;
ΔΕΥΤΕΡΑ					
ΤΡΙΤΗ					
ΤΕΤΑΡΤΗ					
ΠΕΜΠΤΗ					
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ					
ΣΑΒΒΑΤΟ					
ΚΥΡΙΑΚΗ					

ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ 5 ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Παρακάτω θα βρεις ένα πίνακα με τα φρούτα & λαχανικά του ουράνιου τόξου.

κόκκινα	πορτοκαλί	κίτρινα	πράσινα	μωβ
Ντομάτα Φράουλα Σαγκουίνι Κεράσια Βύσσινο Καρπούζι Cranberries (κράνα) Rasberries (σμέουρα) Πιπεριά	Πορτοκάλι Μανταρίνι Καρότο Βερίκοκο Πιπεριά Ροδάκινο	Μπανάνα Καλαμπόκι Αγκινάρα Πατάτα Πιπεριά Μανιτάρι Αχλάδι Μήλο Κουνουπίδι	Κολοκυθάκι Λάχανο Φασολάκια Αρακάς Σταφύλι Πεπόνι Σπανάκι Μαρούλι Χόρτα Ρόκα Πιπεριά Ακτινίδιο Αγγούρι Σπαράγγια Μήλο Λαχανάκια Βρυξελλών	Μελιτζάνες Μπρόκολο Σταφύλια Σύκα Μύρτιλα Κρεμμύδι Παντζάρια