



Κεφ 5: Φαγητό, διατροφή και υγεία

5.6 Επιλογή τροφής

Εκπαιδευτικός: Παναγιώτα Μιχαήλ
Μάθημα: Αγωγή Υγείας
Τάξη: Α΄ Γυμνασίου

Τι θα καταναλώνετε στο πρώτο διάλειμμα;



Σπιτικό
σάντουιτς



Γιαούρτι με
φρούτα και
βρώμη



Λουκανικόπιτα



Κρουασάν



Σοκολάτα

Εκπαιδευτικά Εργαλεία Υγιεινής Διατροφής



Ποιότητα – Ποσότητα - Ποικιλία

Είναι ισορροπημένο το παρακάτω γεύμα;



- ✓ Περιλαμβάνει τρόφιμα από 3 ή περισσότερες ομάδες τροφών;
- ✓ Περιλαμβάνει φρούτα / λαχανικά;
- ✓ Περιλαμβάνει τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες;
- ✓ Υπάρχει περιορισμός σε τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε πρόσθετη ζάχαρη / αλάτι / κορεσμένο λίπος;

Είναι ισορροπημένο το παρακάτω γεύμα;



- ✓ Περιλαμβάνει τρόφιμα από 3 ή περισσότερες ομάδες τροφών;
- ✓ Περιλαμβάνει φρούτα / λαχανικά;
- ✓ Περιλαμβάνει τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες;
- ✓ Υπάρχει περιορισμός σε τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε πρόσθετη ζάχαρη / αλάτι / κορεσμένο λίπος;

Είναι ισορροπημένο το παρακάτω γεύμα;

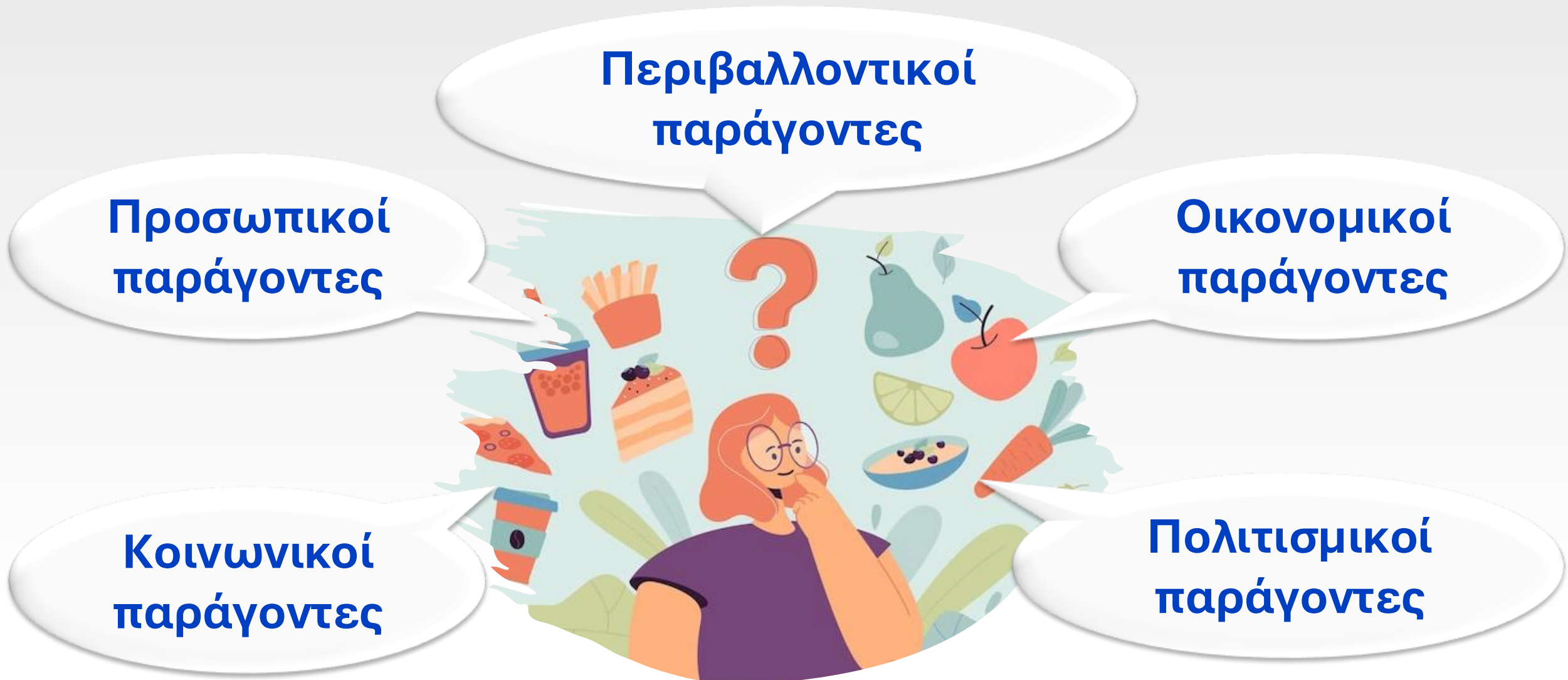


- ✓ Περιλαμβάνει τρόφιμα από 3 ή περισσότερες ομάδες τροφών;
- ✓ Περιλαμβάνει φρούτα / λαχανικά;
- ✓ Περιλαμβάνει τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες;
- ✓ Υπάρχει περιορισμός σε τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε πρόσθετη ζάχαρη / αλάτι / κορεσμένο λίπος;

**Παράγοντες
που
επηρεάζουν τη
διατροφική
συμπεριφορά
των ατόμων**



Παράγοντες επιλογής τροφής



Κριτήρια αξιολόγησης

✓ Περιλαμβάνουν τρόφιμα από 3 ή περισσότερες ομάδες τροφών;

✓ Περιλαμβάνουν φρούτα/ λαχανικά;

✓ Περιλαμβάνουν υπερβολική ποσότητα γλυκών ή ζαχαρούχων ροφημάτων;

✓ Περιλαμβάνουν τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες;

✓ Περιλαμβάνουν τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε πρόσθετη ζάχαρη/ αλάτι/ κορεσμένο λίπος;

