**ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

Αγαπητοί μας μαθητές γεια σας!

Είμαστε οι δάσκαλοι που κάνουμε μαζί τη γυμναστική, η κυρία Κωνσταντίνα και ο κύριος Αντρέας.

Στις νέες συνθήκες που ζούμε θα πρέπει, ελπίζουμε για λίγο καιρό, να επικοινωνούμε με αυτόν τον τρόπο-ΨΗΦΙΑΚΑ .

Δεν είναι ό,τι καλύτερο, είναι όμως κάτι, κ αυτό θα προσπαθήσουμε να αξιοποιήσουμε.

Για αρχή σκεφτήκαμε να μιλήσουμε για τη διατροφή κ την αξία της στη ζωή μας. Μια πλήρης και ισορροπημένη διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες μας σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά και φυσικά να μας ικανοποιεί γευστικά και να μας χορταίνει.

Προκειμένου να πετύχουμε τα παραπάνω είναι καλό στη διατροφή μας να περιλαμβάνουμε πολλά και διαφορετικά τρόφιμα απο διαφορετικές ομαδες τροφίμων. Πρέπει δηλαδή να υπάρχει ποικιλία στο τι τρώμε.

Οι ομάδες τροφίμων είναι οι παρακάτω:

1. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
2. ΦΡΟΥΤΑ και ΛΑΧΑΝΙΚΑ
3. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
4. ΟΣΠΡΙΑ
5. ΚΡΕΑΣ
6. ΨΑΡΙΑ και ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
7. ΛΙΠΗ και ΕΛΑΙΑ
8. ΓΛΥΚΑ
9. ΝΕΡΟ

Θα δείτε λοιπόν οτι σας έχουμε στείλει τρεις φακέλους που εχουν σύντομες πληροφορίες για τις τρεις πρώτες ομάδες τροφίμων.

Όταν ανοίξετε την κάθε σελίδα, κατεβάστε την στον υπολογιστή σας. Θα βρείτε πληροφορίες και παιχνίδια (σταυρόλεξα, κρυπτόλεξα κ.α.), που θα σας κάνουν να περάσετε λίγα λεπτά ευχάριστα.

ΤΙΣ ΛΥΣΕΙΣ ΘΑ ΤΙΣ ΠΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣ

ΚΑΛΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ