Φυτά και διατροφή του ανθρώπου

Η πυραμίδα των τροφών

<https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8>

Το πιάτο της υγιεινής διατροφής

<https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>

Παραμύθι

<https://www.youtube.com/watch?v=E05z2NG0aAc&list=PL-MuJbQH3Wj6rvjr7dRFkcp9ba_ax0gVX>

Τραγούδι

<https://www.youtube.com/watch?v=BgZX9xBK7vk&list=PL-MuJbQH3Wj6rvjr7dRFkcp9ba_ax0gVX&index=9>

**Εργασία**

Αφού δεις τα βίντεο «Η πυραμίδα των τροφών» και «Το πιάτο της υγιεινής διατροφής» πάρε μία κόλλα και σχεδίασε το δικό σου πιάτο. Θυμήσου να συνδυάσεις υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λαχανικά και λίγα λιπαρά (ελαιόλαδο).

[](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://clipartart.com/categories/absolutely-all-free-clipart.html&psig=AOvVaw3_it63uK_rGHIqesWDuoAq&ust=1584732835374000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqGAoTCID2hIGkp-gCFQAAAAAdAAAAABDMAQ)