

ΜΕΤΡΟ, ΠΟΙΚΙΛΙΑ - ΚΙΝΗΣΗ, ΕΥΕΞΙΑ

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την ισορροπημένη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα

Κόψτε τις κάρτες των εντολών:

(πρέπει να ακολουθήσετε τις εντολές που δίνονται - ενδεικτικές απαντήσεις βρίσκονται σε παρένθεση)

Κάνε είκοσι κοιλιακούς την ώρα που οι υπόλοιποι μετρούν όσους κάνεις	Πες μας τρεις ασκήσεις σωματικής δραστηριότητας (ποδόσφαιρο, τρέξιμο, κολύμβηση κ.ά.)	Φαντάσου ότι κάνεις σκι και κάνε το γύρο της αίθουσας μία φορά την ώρα που οι υπόλοιποι κάνουν με παντομίμα ότι σου πετούν χιονόμπαλες
Πες μας δύο κατηγορίες θρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία - μέταλλα)	Κάνε το γύρο της αίθουσας τρεις φορές την ώρα που οι υπόλοιποι χτυπούν παλαμάκια	Πες μας δύο τροφές πλούσιες σε σίδηρο (άπαχο κρέας, αποξηραμένα φρούτα, δημητριακά, πράσινα λαχανικά)
Προσπάθησε να φτάσεις στο ταβάνι πηδώντας δέκα φορές και σηκώνοντας τα χέρια σου ψηλά την ώρα που οι υπόλοιποι μετρούν όσο πηδηματάκια κάνεις	Πες μας τρεις τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C (πορτοκάλι, φράουλες, κόκκινες πιπεριές, μπρόκολο, ακτινίδιο κ.ά.)	Κάνε δέκα push - ups την ώρα που οι υπόλοιποι μετρούν όσα κάνεις
Από τι εξαρτάται η διατήρηση του ιδανικού βάρους; (από το συνδυασμό ισορροπημένης διατροφής και σωματικής δραστηριότητας)	Κάνε ότι ζωγραφίζεις με το πόδι σου το ονοματεπώνυμό σου στο πάτωμα την ώρα που οι υπόλοιποι λένε κάθε φορά το γράμμα που γράφεις	Από πού μπορούμε να ενυδατωνόμαστε; (από το νερό, τα φρούτα, τα λαχανικά, το τσάι, τον καφέ, τους χυμούς, τα αναψυκτικά κ.λπ.)
Κάνε με παντομίμα ένα άθλημα την ώρα που οι υπόλοιποι ψάχνουν για την απάντηση	Πες μας 3 μέρη του πεπτικού μας συστήματος (στόμα, σιελογόνοι αδένες, οισοφάγος, στομάχι, συκώτι, λεπτό έντερο, παχύ έντερο)	Τρέξε γρήγορα να βρεις και να πιάσεις κάπου στο χώρο δέκα πράγματα που έχουν το χρώμα της τομάτας την ώρα που οι υπόλοιποι μετρούν όσα βρίσκεις
Πες μας δύο πληροφορίες που αναγράφονται στις ετικέτες των τροφίμων (ονομασία προϊόντος, συστατικά, ποσότητα, ημερομηνία λήξης, οδηγίες συντήρησης και χρήσης τόπο παραγωγής κ.ά.)	Φαντάσου ότι κάνεις ποδήλατο και κάνε το γύρο της αίθουσας μία φορά την ώρα που οι υπόλοιποι κάνουν τον ήχο της κόρνας σου	Πες μας τρία λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι, τομάτα, αγγούρι, λάχανο, κρεμμύδι, καρότο κ.ά.)