

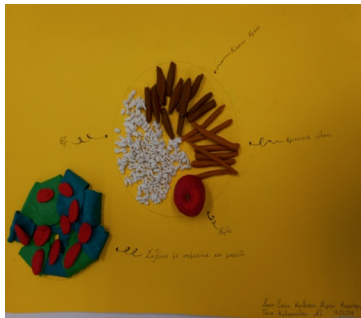
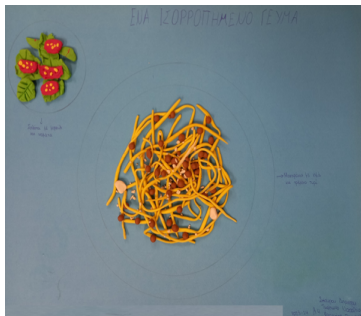
ΕΝΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΓΕΥΜΑ

Υδατάνθρακες → ενέργεια

Πρωτεΐνες → δύναμη

Λίπη και Έλαια → μεγαλύτερα ποσά ενέργειας από ότι οι υδατάνθρακες
→ Αποθήκες ενέργειας

Μαθητές του προγράμματος εργάστηκαν ομαδοσυνεργατικά για να παρουσιάσουν ένα ισορροπημένο γεύμα χρησιμοποιώντας πλαστελίνες.



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΔΡΑΣΗ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: ΑΥΤΟΜΕΡΙΜΝΑ: ΑΝ ΟΧΙ ΕΓΩ ΤΟΤΕ ΠΟΙΟΣ?
ΜΑΡΙΑ ΦΡΑΓΚΟΥ-ΛΙΒΑΝΙΟΥ, ΑΝΤΩΝΙΑ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ & ΕΥΤΥΧΙΑ ΦΕΡΕΝΤΙΝΟΥ
17ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ**