

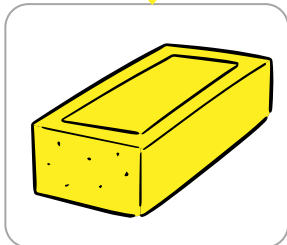
Παιχνίδι-Γυμναστική-Μάθηση

- Άνοιξε στον υπολογιστή ή στο tablet τον σύνδεσμο με το παιχνίδι:

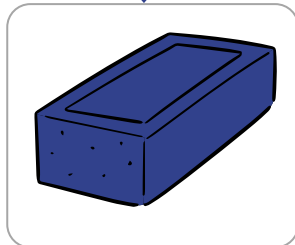
<https://learningapps.org/display?v=pmq3nbzh225>

- Προσπάθησε να βρεις τα ζευγαράκια των εικόνων. Υπάρχουν εικόνες με τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, φρούτα και λαχανικά
- Κάθε φορά που πετυχαίνεις ένα ζευγαράκι η ομάδα σου κερδίζει ένα τουβλάκι! Πρόσεχε μην μπερδέψεις τα χρώματα! Κάθε ομάδα τροφίμων θέλει το δικό της τουβλάκι!

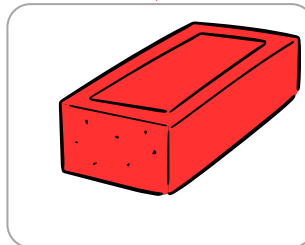
Υδατάνθρακες



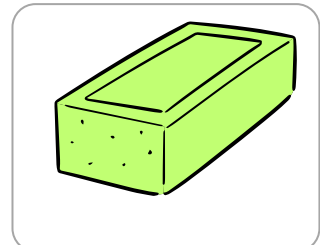
Πρωτεΐνες



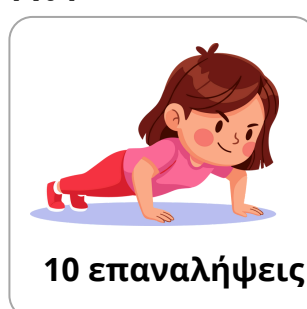
Λίπη



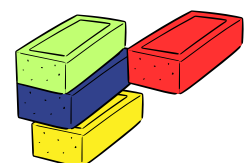
Φρούτα & Λαχανικά



- Εάν δεν πετύχεις το ζευγαράκι, μην ανυσηχείς! Είσαι τυχερός! Θα γυμναστείς! Ξεκίνα με κοιλιακούς και 15 επαναλήψεις! Εάν ξανά αποτύχεις συνέχισε με τη δεύτερη άσκηση. Εάν καταφέρεις να ολοκληρώσεις όλο τον γύρο των ασκήσεων σημαίνει ότι δεν έχεις καλή μνήμη! Έχεις αποκτήσει όμως γερό σώμα! Συνέχισε επαναλαμβάνοντας τον κύκλο των ασκήσεων από την αρχή!



- Όταν έχεις ανοίξει όλα τα κουτάκια και έχεις μαζέψει τα τουβλάκια χτίσε μία πυραμίδα! Την πυραμίδα των τροφών! Πρόσεξε σε ποιο όροφο θα τοποθετήσεις το κάθε τουβλάκι!



Καλή επιτυχία!