**Φύλλο εργασίας 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ημερομηνία:** **Ονοματεπώνυμο:** |  | Φτιάξτε ένα ημερήσιο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής. Χρήσιμες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στους παρακάτω ιστότοπους:* [http://www.totrenaki.gr/διατροφή](http://www.totrenaki.gr/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE/)
* [Εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής](http://www.oikologoi.gr/news/%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1_%CE%BF%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1/%CE%95%CE%92%CE%94%CE%9F%CE%9C%CE%91%CE%94%CE%99%CE%91%CE%99%CE%9F_%CE%A0%CE%A1%CE%9F%CE%93%CE%A1%CE%91%CE%9C%CE%9C%CE%91_%CE%A5%CE%93%CE%99%CE%95%CE%99%CE%9D%CE%97%CE%A3_%CE%94%CE%99%CE%91%CE%A4%CE%A1%CE%9F%CE%A6%CE%97%CE%A3#.VesPmfntmko)
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ημέρα: ………** |
|  | **Μενού** | **Υπολογισμός Θερμίδων** |
| **Πρωινό** |  |  |
| **Δεκατιανό** |  |  |
| **Γεύμα** |  |  |
| **Απογευματινό** |  |  |
| **Δείπνο** |  |  |