**ΜΕΛΕΤΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ**

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η**

 Επισκεφθείτε την επόμενη ιστοσελίδα <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/600> και μάθετε τι περιέχεται στα διάφορα επίπεδα της διατροφικής πυραμίδας.

|  |  |
| --- | --- |
| Από πόσα επίπεδα αποτελείται η διατροφική πυραμίδα; |  |
| Από ποια επίπεδα πρέπει να τρώμε περισσότερες τροφές; |  |
| Από ποια επίπεδα πρέπει να τρώμε λιγότερες τροφές; |  |
| Ποια τρόφιμα περιέχουν κορεσμένα λιπαρά; |  |
| Αντί να τρώμε τρόφιμα που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά πρέπει να τα αντικαθιστούμε με… |  |
| Που βοηθούν οι πρωτεΐνες και τα λιπαρά των γαλακτοκομικών προϊόντων;  |  |
| Το κόκκινο κρέας και τα αυγά περιέχουν πρωτεΐνες. Είναι βασικό να περιέχει η διατροφή των αθλητών πρωτεΐνες; Αν ναι, σε τι ποσοστό;  |  |
| Είναι χρήσιμες για τον οργανισμό οι φυτικές ίνες που περιέχονται στα φρούτα; |  |
| Το ψωμί, το ρύζι και τα δημητριακά περιέχουν… |  |
| Σε ποιο επίπεδο της πυραμίδας βρίσκεται το ψωμί και τα ζυμαρικά; |  |

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2η**

 Έπειτα κάντε το τεστ που υπάρχει στην παρακάτω ιστοσελίδα για να δείτε αν μπορείτε να συμπληρώσετε την διατροφική πυραμίδα μόνοι σας: <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3550>

* Πόσα σωστά τρόφιμα τοποθετήσατε με την πρώτη φορά;
* Καταφέρατε να τα τοποθετήσετε τελικά όλα στην σωστή τους θέση πάνω στην πυραμίδα;

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3η**

Στην εφαρμογή που βρίσκεται στην επόμενη ιστοσελίδα

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3685> να τοποθετήσετε με το ποντίκι σας όσα περισσότερα τρόφιμα μπορείτε στην σωστή θέση τους.

Αφού κάνετε έλεγχο με τον διπλανό σας για την σωστή συμπλήρωση της πυραμίδας να πατήσετε το πλήκτρο PrtScn (Print Screen) και

έπειτα να ανοίξετε το πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου Microsoft Word

και αφού με δεξί κλικ κάνετε επικόλληση,

να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία μορφοποίησης της εικόνας ώστε να περικόψετε όποιο κομμάτι της δεν χρειάζεται.

Στη συνέχεια να εισάγετε εντυπωσιακά τρισδιάστατα γράμματα με την Εισαγωγή – Wordart και να γράψετε το όνομά σας και το επίθετό σας κάτω ή πάνω ή δίπλα από την δική σας διατροφική πυραμίδα.

Αποθηκεύστε το αρχείο κειμένου με το όνομα: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ\_ΠΥΡΑΜΙΔΑ\_όνομά σας στον φάκελό σας.