**ΦΤΙΑΞΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ**

**Είναι απαραίτητο να έχουμε ποικιλία στην κατανάλωση των τροφών για μια ισορροπημένη διατροφή.**

**Όμως τρώμε περισσότερες από τις τροφές που βρίσκονται στο κάτω μέρος της πυραμίδας και λιγότερες από όσες βρίσκονται στο επάνω μέρος.**

* **Σε ποιο μέρος της πυραμίδας πιστεύετε ότι ανήκουν οι τροφές που αντικρίζετε στην οθόνη σας;**
* **Σύρε τις τροφές στη σωστή θέση για να φτιάξεις τη δική σου διατροφική πυραμίδα!**

*H πυραμίδα θα είναι χωρισμένη σε 4 μέρη, όπως φαίνεται παρακάτω. Το κάθε μέρος θα έχει διαφορετικό χρώμα. Ας γίνει και τρισδιάστατη, σαν πυραμίδα.*

*Οι ομάδες-εικόνες τροφίμων είναι αυτές που φαίνονται τριγύρω.*

*Το link από τη συγκεκριμένη πυραμίδα είναι:* [*Φωτόδεντρο - Προβολή αντικειμένου (photodentro.edu.gr)*](https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3685)*.*

Εικόνα που περιέχει φρούτο, φαγητό

Περιγραφή που δημιουργήθηκε αυτόματα

Εικόνα που περιέχει φρούτο, ομάδα τροφίμων, λαχανικά, φυσικές τροφές

Περιγραφή που δημιουργήθηκε αυτόματα

Η τελική πυραμίδα θα μοιάζει έτσι.