

Το μοντέλο
«Το πιάτου μου»
«My plate»

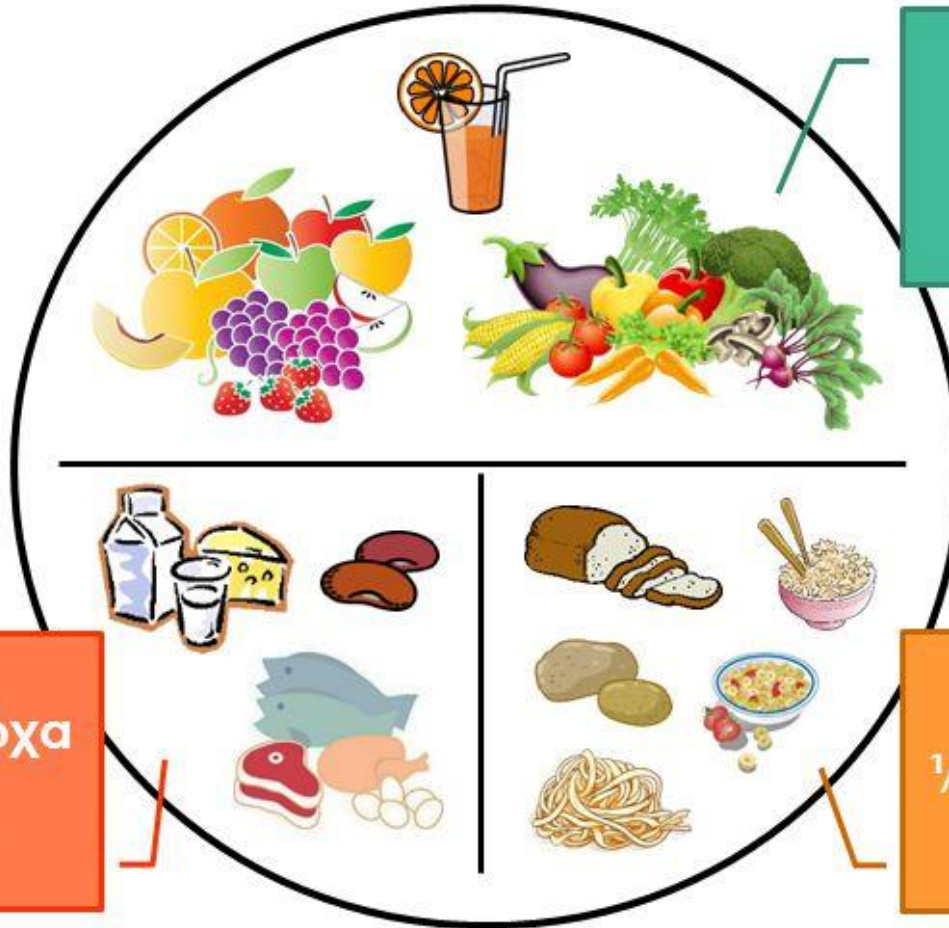
Καθηγήτρια: Ελισαβέτ Μαρούδα

Σκοπός του «πιάτου», δεν είναι να μας δείξει πόσες θερμίδες χρειαζόμαστε, αλλά πώς πρέπει να χωρίζεται ένα πιάτο, δηλαδή ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνονται περισσότερο και ποιες λιγότερο.

«Το πιάτο μου» σχεδιάστηκε από το Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής.



Φτιάχνω το πιάτο μου!



$\frac{1}{2}$ φρούτα &
λαχανικά

$\frac{1}{4}$ πρωτεϊνούχα
τρόφιμα

$\frac{1}{4}$ δημητριακά

Το μέγεθος της μερίδας...



Φρούτα & Λαχανικά

Πόσο είναι 1 μερίδα...



=



150
γραμ.

Πορτοκάλι
1 μέτριο

Μία σφιχτή γροθιά



=

12
τεμ.

25
γραμ.

Σταφύλια
1/2 φλιτζάνι



=



80
γραμ.

Μπανάνα

1/2 μπανάνα



=



280
γραμ.

Καρπούζι
1 λεπτή φέτα

Μία παλάμη



50
γραμ.

Λαχανικά ωμά (σαλάτα)
1 φλιτζάνι



100
γραμ.

Λαχανικά βρασμένα (σαλάτα)
1 φλιτζάνι

=



Μία χαλαρή γροθιά

Αμυλούχα

Πόσο είναι 1 μερίδα...



Ψωμί
1 φέτα

=



1 κινητό τηλέφωνο

30
γραμ.



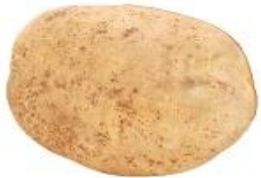
=



30
γραμ.

Δημητριακά πρωινού
1/2 φλιτζάνι

Μία σφιχτή γροθιά



Πατάτα

=



Ποντίκι υπολογιστή

80
γραμ.



=

10
τεμ.

Πατάτες τηγανιτές



Ρύζι
1/2 φλιτζάνι

=



80
γραμ.



=



80
γραμ.

Ζυμαρικά
1/2 φλιτζάνι

Μία σφιχτή γροθιά



Μοσχάρι



Κοτόπουλο

=



Το μέσα μέρος
της παλάμης

90
γραμ.



Ψάρι

=



Το μέσα μέρος
της παλάμης

90
γραμ.

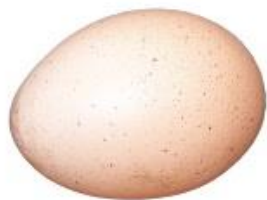


=

90
γραμ.

2 Καλαμάκια

2 Οδοντόβουρτσες



Αυγό

=

1
τεμ.

45
gr.



Ξερά Φασόλια,
Φακές, Φασολάδα
1 φλιτζάνι

=



200
γραμ.

Μία χαλαρή γροθιά

Γαλακτοκομικά

Πόσο είναι 1 μερίδα...



Γάλα

=



1 φλιτζάνι

240
ml



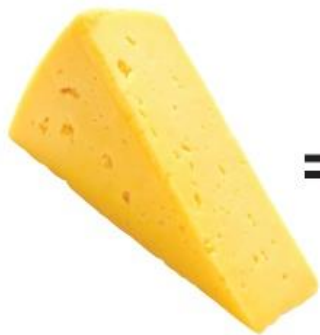
Γιαούρτι
3/4 φλιτζανιού

=



Μία σφιχτή γροθιά

200
γραμ.



Τυρί

=



2 μπαταρίες

45
gr.



Μαλακό τυρί επάλειψης

=



2 κουταλιές
σούπας

30
γρ.

Λίπη

Πόσο είναι 1 μερίδα...



Ελαιόλαδο

=



1 κουταλιά
σούπας

15
ml



Μαργαρίνη

=



2 κουταλάκια
γλυκού

10
γραμ.



Αμύγδαλα
1/4 φλιτζανιού

=

12
τεμ.

25
γραμ.



Παγωτό χωνάκι

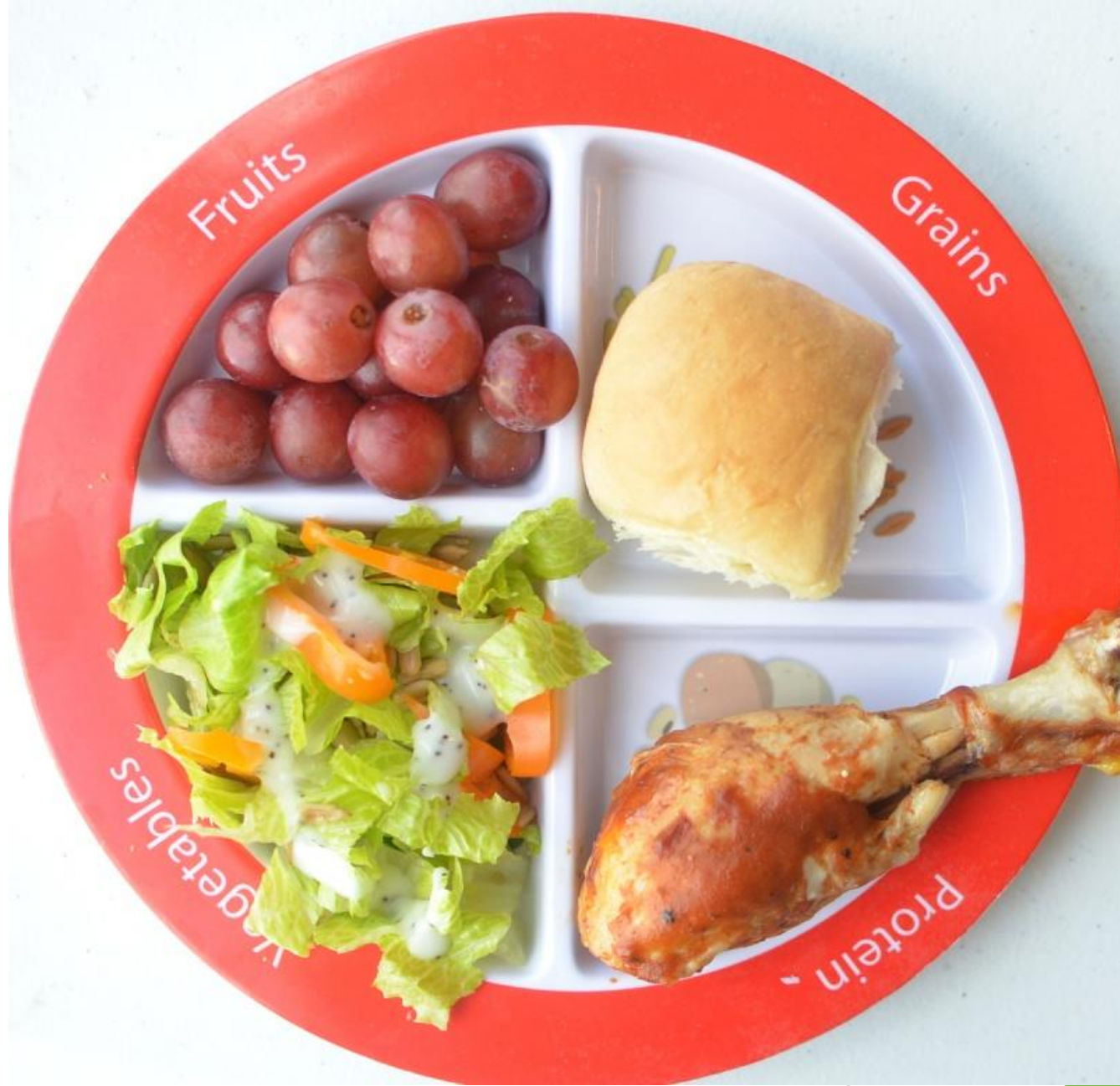
=



1 λάμπα

70
γραμ.

Ιδέες...









Fruits

Grains

Vegetables

Protein

