

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΚΑΛΛΙΝΙΚΙΔΟΥ ΣΑΠΦΩ (ΠΕ70)

3^ο ΔΗΜ. ΣΧ. ΧΑΛΑΣΤΡΑΣ Α' Τάξη
ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2023 - 2024

Θεματική : ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ- ΕΥΖΗΝ

Υποθεματική : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τίτλος:

*Ο κυρ-Κούνελος μας μαθαίνει υγιεινή διατροφή και
στοματική υγιεινή.*

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου

- **Δεξιότητες 21ου Αιώνα:** Επικοινωνία, Κριτική Σκέψη, Συνεργασία και Δημιουργικότητα.
- **Δεξιότητες ζωής:** Κοινωνικές δεξιότητες, Υπευθυνότητα, Ενσυναίσθηση, Πρωτοβουλία και Παραγωγική μάθηση μέσω των τεχνών.
- **Δεξιότητες της επιστήμης και του νου:** Μελέτη περιπτώσεων και επίλυση προβλημάτων, κατασκευές, παιχνίδια και εφαρμογές.

- **Ψηφιακές δεξιότητες:** Ψηφιακός γραμματισμός και χρήση ψηφιακών μέσων.

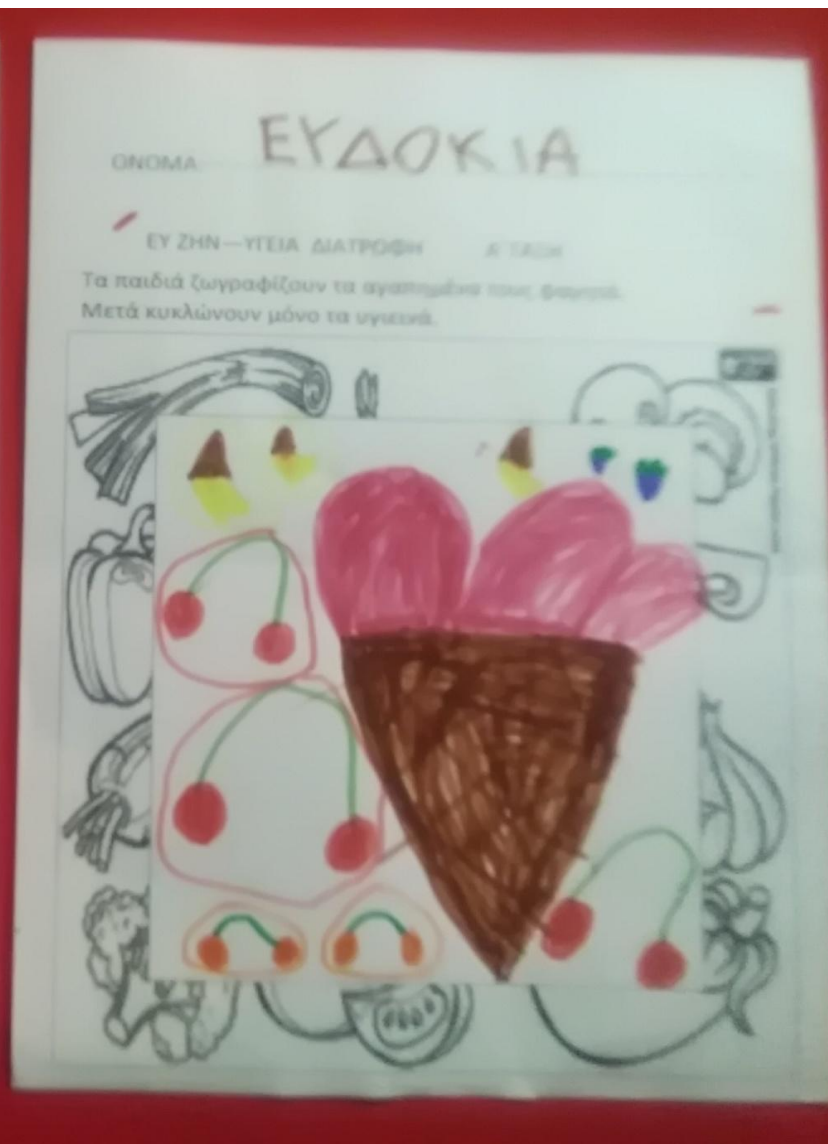
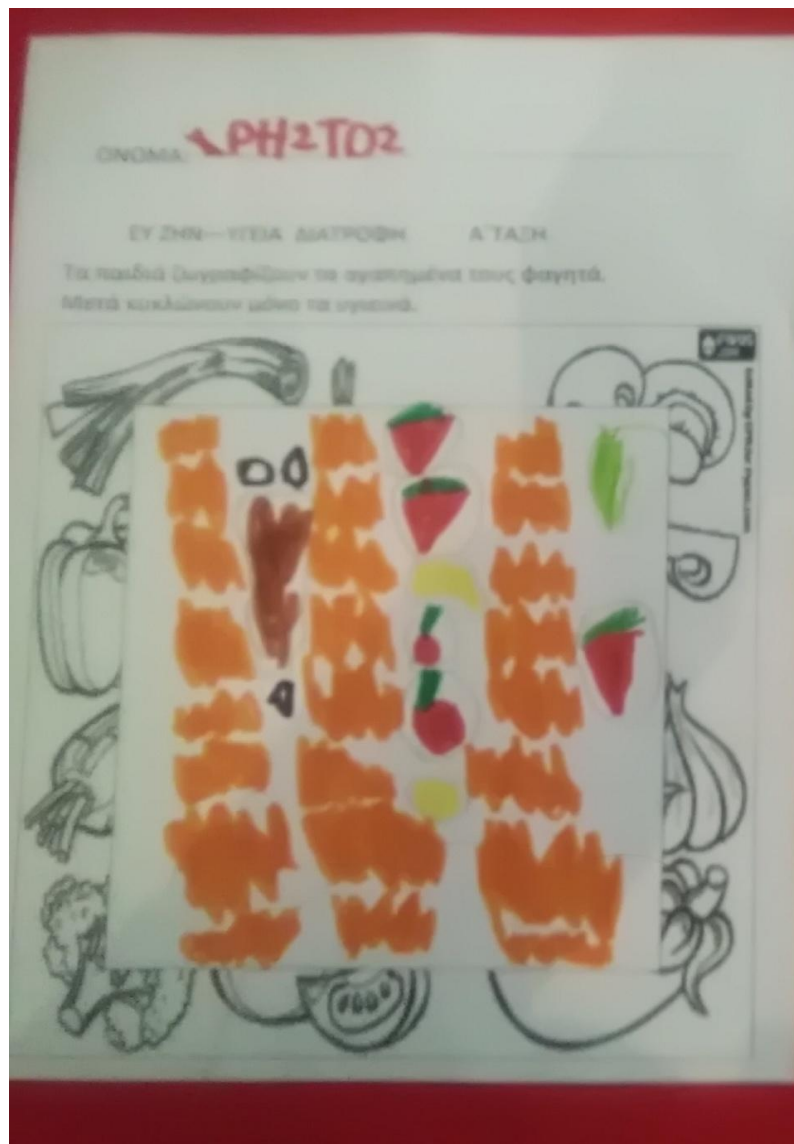
Εργαστήριο 1

Η αξία της σωστής διατροφής , ποιες τροφές είναι χρήσιμες και ποιες πρέπει να αποφεύγουμε, η προέλευση των τροφών.

Βασικοί στόχοι

- Να κατανοήσουν τη διατροφική αξία των τροφών.
- Να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους και το λεξιλόγιό τους με νέες λέξεις για το περιεχόμενο των τροφών, τα είδη , τους τρόπους μαγειρέματος και κατανάλωσης .

Τα παιδιά ζωγραφίζουν τα αγαπημένα τους φαγητά. Μετά κυκλώνουν μόνο τα υγιεινά.



ΟΝΟΜΑ: ΜΑΡΙΑ ΕΥΑ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α΄ΤΑΞΗ

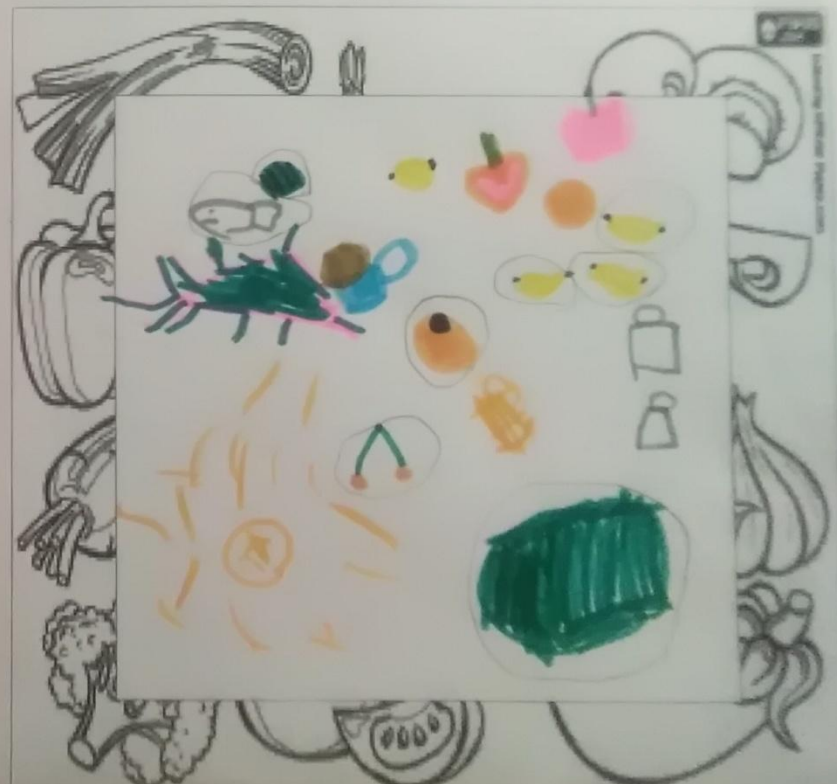
Τα παιδιά ζωγραφίζουν τα αγαπημένα τους φαγητά.
Μετά κυκλώνουν μόνο τα υγιεινά.



ΟΝΟΜΑ: ΑΝΔΡΕΑΣ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α΄ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν τα αγαπημένα τους φαγητά.
Μετά κυκλώνουν μόνο τα υγιεινά.



ΟΝΟΜΑ:

Δημήτρης

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α΄ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν τα αγαπημένα τους φαγητά.
Μετά κυκλώνουν μόνο τα υγιεινά.



ΟΝΟΜΑ:

ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α΄ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν τα αγαπημένα τους φαγητά.
Μετά κυκλώνουν μόνο τα υγιεινά.



ΟΝΟΜΑ:

ΝΑΡΙΑ ΤΣΟΥΚΑΝΙΔΟΥ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α' ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν τα αγαπημένα τους φαγητά.
Μετά κυκλώνουν μόνο τα υγιεινά.



ΟΝΟΜΑ:

ΑΡΕΣΤΗ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α' ΤΑΞΗ

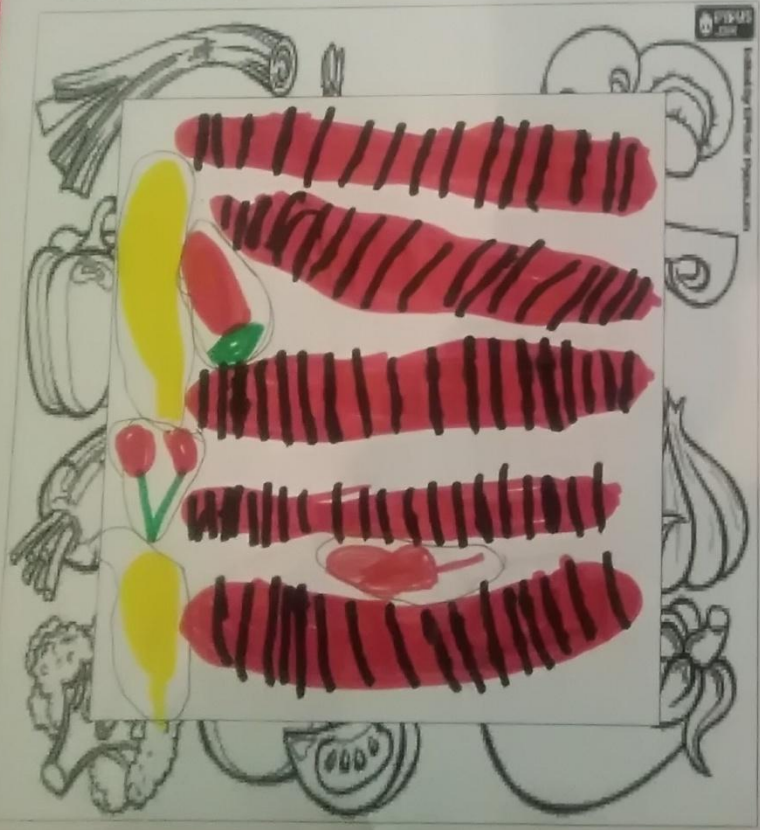
Τα παιδιά ζωγραφίζουν τα αγαπημένα τους φαγητά.
Μετά κυκλώνουν μόνο τα υγιεινά.



ΟΝΟΜΑ: ΙΩΑΝΝΗΣ ΦΑΦΑΗΛ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α΄ΤΑΞΗ

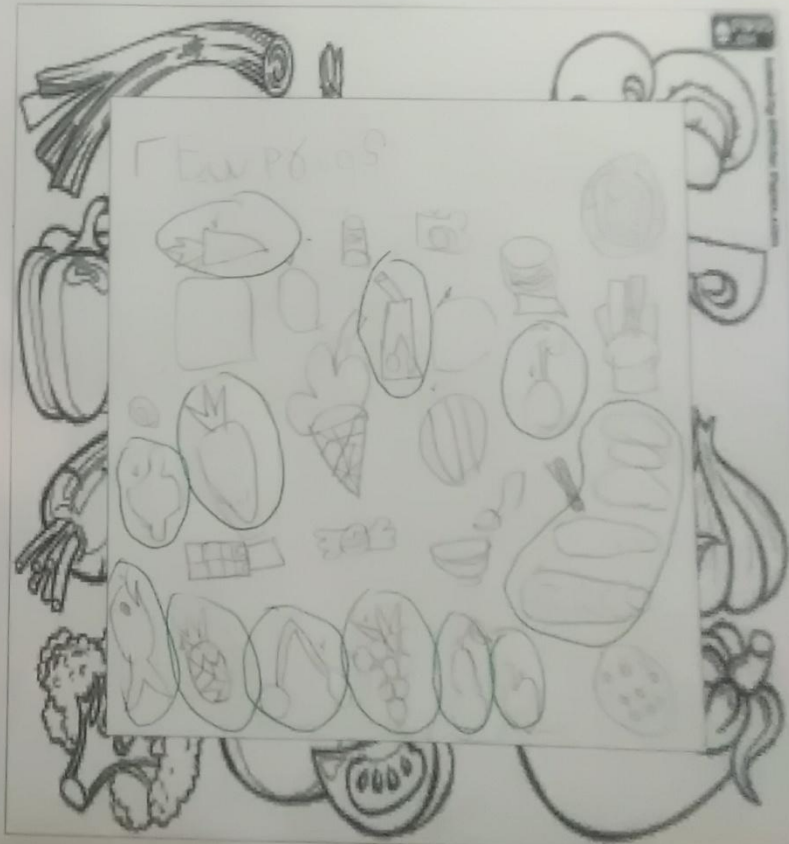
Τα παιδιά ζωγραφίζουν τα αγαπημένα τους φαγητά.
Μετά κυκλώνουν μόνο τα υγιεινά.



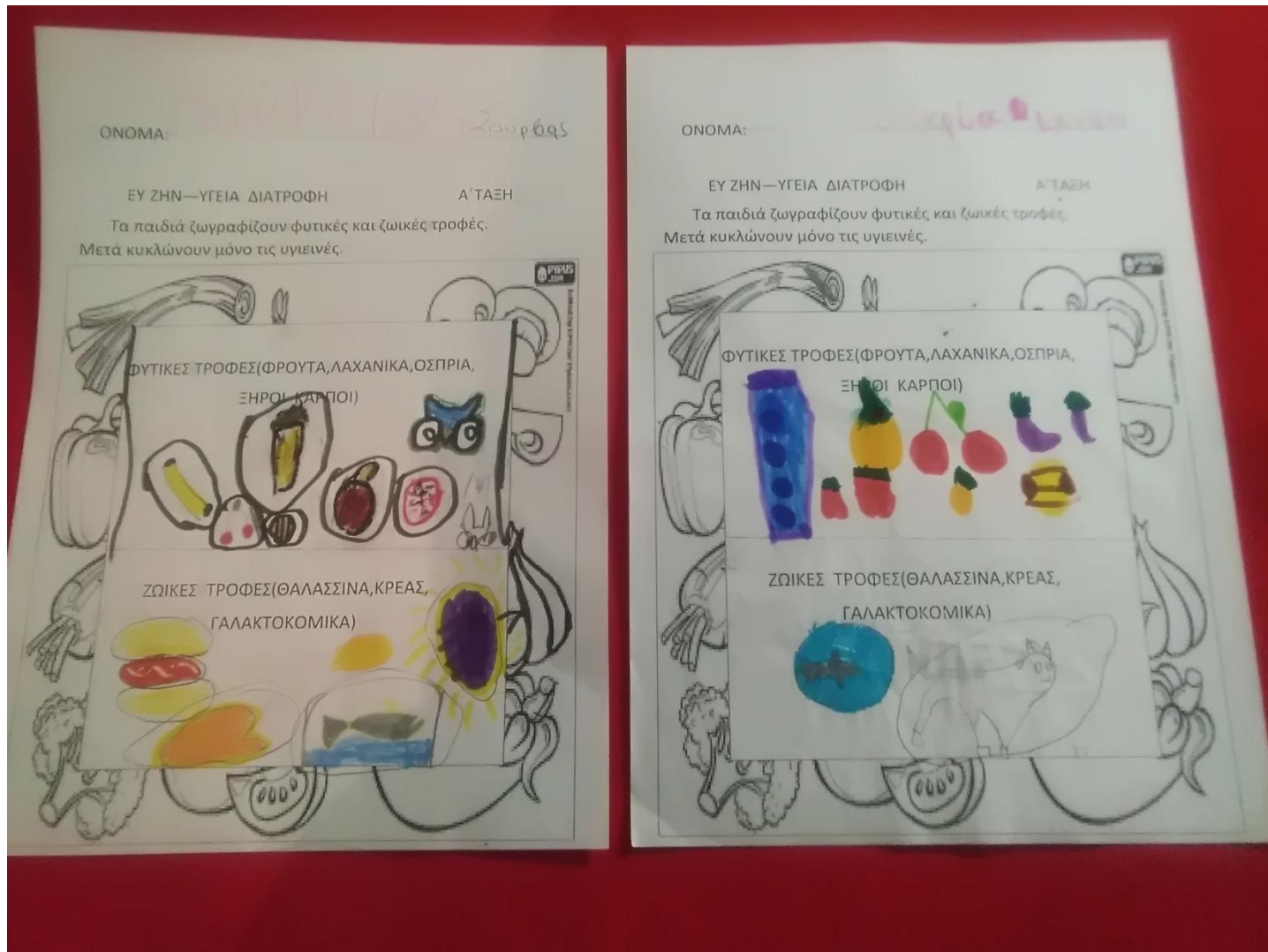
ΟΝΟΜΑ: ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΑΚΕΤΑΚΗΣ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α΄ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν τα αγαπημένα τους φαγητά.
Μετά κυκλώνουν μόνο τα υγιεινά.



Τα παιδιά ζωγραφίζουν φυτικές και ζωικές τροφές .Μετά κυκλώνουν μόνο τις υγιεινές.



ΟΝΟΜΑ:

ΕΥΔΟΚΙΑ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α' ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν φυτικές και ζωικές τροφές.
Μετά κυκλώνουν μόνο τις υγιεινές.

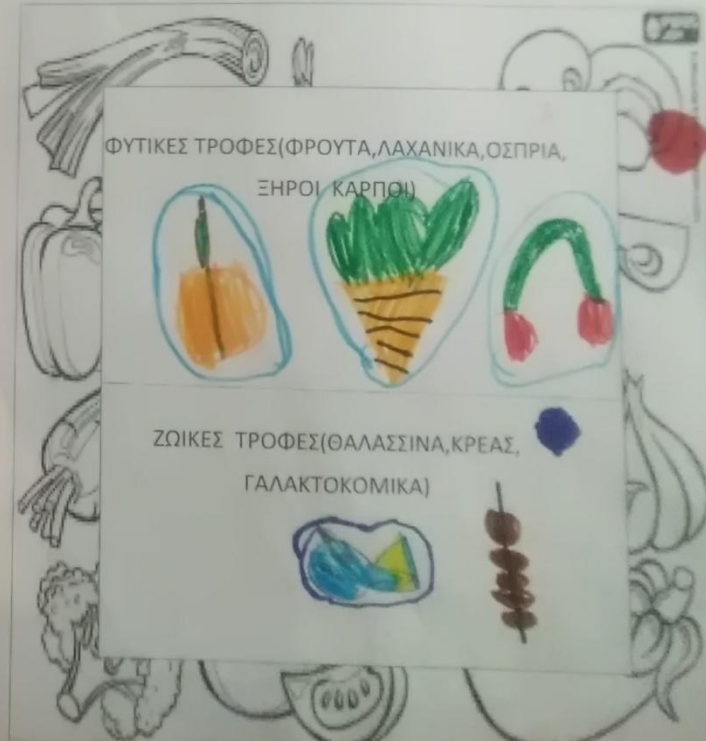


ΟΝΟΜΑ:

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α' ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν φυτικές και ζωικές τροφές.
Μετά κυκλώνουν μόνο τις υγιεινές.



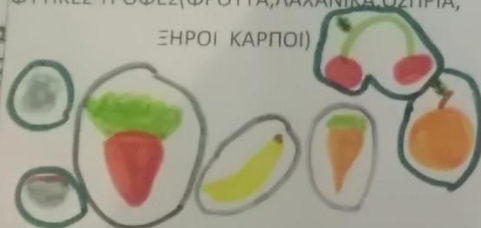
ΟΝΟΜΑ: **ΑΡΕΤΗ**

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

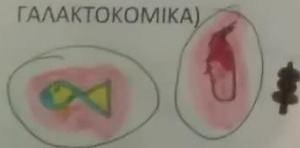
Α΄ ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν φυτικές και ζωικές τροφές.
Μετά κυκλώνουν μόνο τις υγιεινές.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ (ΦΡΟΥΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ,
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ)



ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ (ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ, ΚΡΕΑΣ,
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ)



ΟΝΟΜΑ: **Τοσ Τιάνας**

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α΄ ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν φυτικές και ζωικές τροφές.
Μετά κυκλώνουν μόνο τις υγιεινές.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ (ΦΡΟΥΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ,
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ)



ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ (ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ, ΚΡΕΑΣ,
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ)



ΟΝΟΜΑ: Παναγιώτα

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α΄ ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν φυτικές και ζωικές τροφές.
Μετά κυκλώνουν μόνο τις υγιεινές.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ (ΦΡΟΥΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ,
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ)



ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ (ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ, ΚΡΕΑΣ,
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ)



ΟΝΟΜΑ: Βασίλειος

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α΄ ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν φυτικές και ζωικές τροφές.
Μετά κυκλώνουν μόνο τις υγιεινές.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ (ΦΡΟΥΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ,
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ)



ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ (ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ, ΚΡΕΑΣ,
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ)



ΟΝΟΜΑ: Καλλιόπη Αρμάκου

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

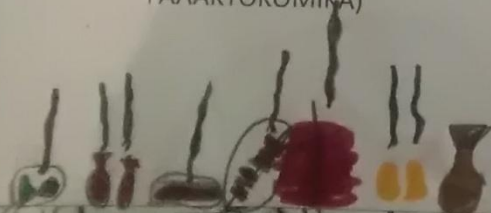
Α΄ ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν φυτικές και ζωικές τροφές.
Μετά κυκλώνουν μόνο τις υγιεινές.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ(ΦΡΟΥΤΑ,ΛΑΧΑΝΙΚΑ,ΟΣΠΡΙΑ,
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ)



ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ(ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ,ΚΡΕΑΣ,
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ)



ΟΝΟΜΑ: _____

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α΄ ΤΑΞΗ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν φυτικές και ζωικές τροφές.
Μετά κυκλώνουν μόνο τις υγιεινές.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ(ΦΡΟΥΤΑ,ΛΑΧΑΝΙΚΑ,ΟΣΠΡΙΑ,
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ)

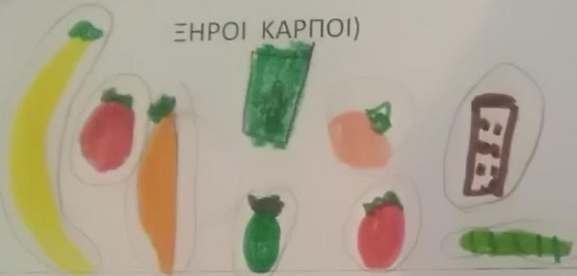


ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ(ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ,ΚΡΕΑΣ,
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ)



Τα παιδιά ζωγραφίζουν φυτικές και ζωικές τροφές.
Μετά κυκλώνουν μόνο τις υγιεινές.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ(ΦΡΟΥΤΑ,ΛΑΧΑΝΙΚΑ,ΟΣΠΡΙΑ,
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ)

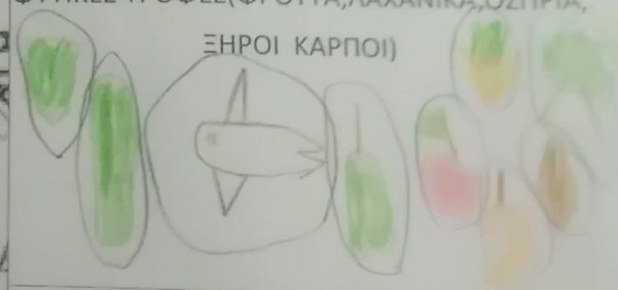


ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ(ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ,ΚΡΕΑΣ,
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ)



Τα παιδιά ζωγραφίζουν φυτικές και ζωικές τροφές.
Μετά κυκλώνουν μόνο τις υγιεινές.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ(ΦΡΟΥΤΑ,ΛΑΧΑΝΙΚΑ,ΟΣΠΡΙΑ,
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ)



ΖΩΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ(ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ,ΚΡΕΑΣ,
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ)



Τα παιδιά κυκλώνουν τις επεξεργασμένες τροφές και μετά κυκλώνουν αυτές που πρέπει να αποφεύγουμε.

ΟΝΟΜΑ: Τατιάνα

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α' ΤΑΞΗ

Τα παιδιά κυκλώνουν τις επεξεργασμένες τροφές. Μετά κυκλώνουν αυτές που πρέπει να αποφεύγουμε.

Κυκλώστε τις επεξεργασμένες τροφές.

Τυρί	λάχανο	πατατάκια
μπισκότα	λουκάνικο	
γαριδάκια	καραμέλες	
κονσέρβες	μήλο	
δημητριακά με ζάχαρη		
γιαούρτια με φρούτα	γάλα	κότα

Κυκλώστε τις επικίνδυνες επεξεργασμένες τροφές.

Μπάρες φρούτων, μπισκότα, κονσέρβες, Γαριδάκια, μπέ'ι'κ ρολς, πίτσες, γλυκά.

ΟΝΟΜΑ: Χρήστος

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α' ΤΑΞΗ

Τα παιδιά κυκλώνουν τις επεξεργασμένες τροφές. Μετά κυκλώνουν αυτές που πρέπει να αποφεύγουμε.

Κυκλώστε τις επεξεργασμένες τροφές.

Τυρί	λάχανο	πατατάκια
μπισκότα	λουκάνικο	
γαριδάκια	καραμέλες	
κονσέρβες	μήλο	
δημητριακά με ζάχαρη		
γιαούρτια με φρούτα	γάλα	κότα

Κυκλώστε τις επικίνδυνες επεξεργασμένες τροφές.

Μπάρες φρούτων, μπισκότα, κονσέρβες, Γαριδάκια, μπέ'ι'κ ρολς, πίτσες, γλυκά.

ΟΝΟΜΑ: Αρετή

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α΄ΤΑΞΗ

Τα παιδιά κυκλώνουν τις επεξεργασμένες τροφές. Μετά κυκλώνουν αυτές που πρέπει να αποφεύγουμε.

Κυκλώστε τις επεξεργασμένες τροφές.

Τυρί λάχανο πατατάκια
μπισκότα λουκάνικο
γαριδάκια καραμέλες
κονσέρβες μήλο
δημητριακά με ζάχαρη
γιαούρτια με φρούτα γάλα κότα

Κυκλώστε τις επικίνδυνες επεξεργασμένες τροφές.

Μπάρες φρούτων, μπισκότα, κονσέρβες,
Γαριδάκια, μπέ'κ ρολς, πίτσες, γλυκά

ΟΝΟΜΑ: ΕΧΛΟΚΙΑ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α΄ΤΑΞΗ

Τα παιδιά κυκλώνουν τις επεξεργασμένες τροφές. Μετά κυκλώνουν αυτές που πρέπει να αποφεύγουμε.

Κυκλώστε τις επεξεργασμένες τροφές.

Τυρί λάχανο πατατάκια
μπισκότα λουκάνικο
γαριδάκια καραμέλες
κονσέρβες μήλο
δημητριακά με ζάχαρη
γιαούρτια με φρούτα γάλα κότα

Κυκλώστε τις επικίνδυνες επεξεργασμένες τροφές.

Μπάρες φρούτων, μπισκότα, κονσέρβες,
Γαριδάκια, μπέ'κ ρολς, πίτσες, γλυκά

ΟΝΟΜΑ: Ραφαήλ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α' ΤΑΞΗ

Τα παιδιά κυκλώνουν τις επεξεργασμένες τροφές. Μετά κυκλώνουν αυτές που πρέπει να αποφεύγουμε.

Κυκλώστε τις επεξεργασμένες τροφές.

Τυρί λάχανο πατατάκια
μπισκότα λουκάνικο
γαριδάκια καραμέλες
κονσέρβες μήλο
δημητριακά με ζάχαρη
γιαούρτια με φρούτα γάλα κότα

Κυκλώστε τις επικίνδυνες επεξεργασμένες τροφές.

Μπάρες φρούτων, μπισκότα, κονσέρβες,
Γαριδάκια, μπέ'ι'κ ρολς, πίτσες, γλυκά.

ΟΝΟΜΑ: Κατερίνα Ραφαηλίδου

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α' ΤΑΞΗ

Τα παιδιά κυκλώνουν τις επεξεργασμένες τροφές. Μετά κυκλώνουν αυτές που πρέπει να αποφεύγουμε.

Κυκλώστε τις επεξεργασμένες τροφές.

Τυρί λάχανο πατατάκια
μπισκότα λουκάνικο
γαριδάκια καραμέλες
κονσέρβες μήλο
δημητριακά με ζάχαρη
γιαούρτια με φρούτα γάλα κότα

Κυκλώστε τις επικίνδυνες επεξεργασμένες τροφές.

Μπάρες φρούτων, μπισκότα, κονσέρβες,
Γαριδάκια, μπέ'ι'κ ρολς, πίτσες, γλυκά.

Εργαστήριο 2

Κανόνες συμπεριφοράς στο
τραπέζι .

Βασικοί στόχοι

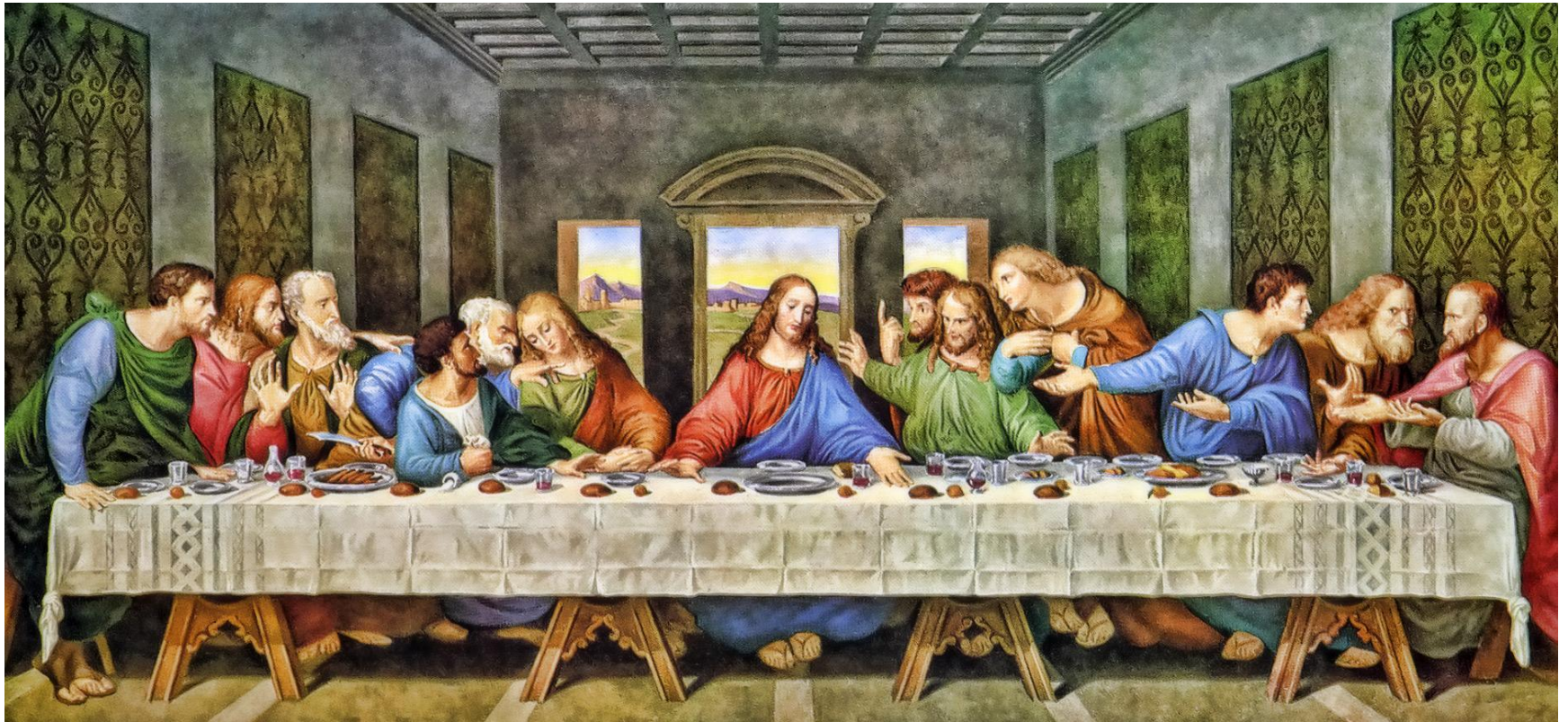
- Να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να μάθουν να εκφράζουν τις απόψεις τους με ηρεμία.
- Να κατανοήσουν ότι η ώρα του φαγητού είναι πολύ σημαντική για όλη την οικογένεια , αξίζει τον σεβασμό και τη συμμετοχή μας για την ετοιμασία του .
- Να κατανοήσουν ότι οι ώρες του φαγητού πρέπει να είναι σταθερές και συγκεκριμένες και όχι ακανόνιστες .

Τα παιδιά είδαν μέσα στην τάξη πίνακες ζωγραφικής, με θέματα σχετικά με διατροφή ή οικογενειακές στιγμές γύρω από το τραπέζι, όπως:

Ρενουάρ << Το γεύμα των βαρκάρηδων >>, Βαν Γκογκ <<Χωρικοί που τρώνε πατάτες >>, Λ. ΝΤΑ ΒΙΝΤΣΙ <<Ο Μυστικός Δείπνος>>, Θεόφιλος << Οικογενειακό Πάσχα>>, << Κουλουροπώλης > κ. λ. π.

Μετά ζωγράφισαν και τα δικά τους έργα.

Ντα Βίντσι : Ο Τελευταίος Δείπνος



Θεόφιλος:
<<Οικογενειακό Πάσχα>>



Θεόφιλος



Θεόφιλος



Θεόφιλος :Κουλουροπώλης



Θεόφιλος :Οι πασχαλινές κουλούρες



Βαν Γκογκ: Οι πατατοφάγοι




Ρενουάρ: Το γεύμα των βαρκάρηδων



Τα παιδιά ζωγράρισαν κάτι που τους έκανε εντύπωση από τους πίνακες ζωγραφικής που είδαν και μετά έγραψαν έναν κανόνα συμπεριφοράς στο τραπέζι

ΕΥ ΖΗΝ - ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α' ΤΑΞΗ 2023-24
ΟΝΟΜΑ: Μαρίνα - Ελένη


Ζωγραφίζω κάτι από τους πίνακες ζωγραφικής που είδα, με θέμα τη διατροφή. Ύστερα γράφω έναν κανόνα καλής συμπεριφοράς στο τραπέζι.



ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ ΦΑΣΗΤΑ.

ΕΥ ΖΗΝ - ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α' ΤΑΞΗ 2023-24
ΟΝΟΜΑ: Τατιάνα

Ζωγραφίζω κάτι από τους πίνακες ζωγραφικής που είδα, με θέμα τη διατροφή. Ύστερα γράφω έναν κανόνα καλής συμπεριφοράς στο τραπέζι.



ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ ΦΑΣΗΤΑ.

ΟΝΟΜΑ ΕΥΔΟΚΙΑ



Ζωγραφίζω κάτι από τους πίνακες ζωγραφικής που είδα, με θέμα τη διατροφή. Ύστερα γράφω έναν κανόνα καλής συμπεριφοράς στο τραπέζι.



ΕΥΔΟΚΙΑ. ΔΕΝ ΠΕΤΑ ΜΕ ΦΑΘΗΤΑ

ΟΝΟΜΑ : Μυρτώ



Ζωγραφίζω κάτι από τους πίνακες ζωγραφικής που είδα, με θέμα τη διατροφή. Ύστερα γράφω έναν κανόνα καλής συμπεριφοράς στο τραπέζι.



Δεν πετάμε θύματα

ΟΝΟΜΑ

ΙΩΑΝΝΗΣ-ΡΑΦΑΗΛ



Ζωγραφίζω κάτι από τους πίνακες ζωγραφικής που είδα, με θέμα τη διατροφή. Ύστερα γράφω έναν κανόνα καλής συμπεριφοράς στο τραπέζι.



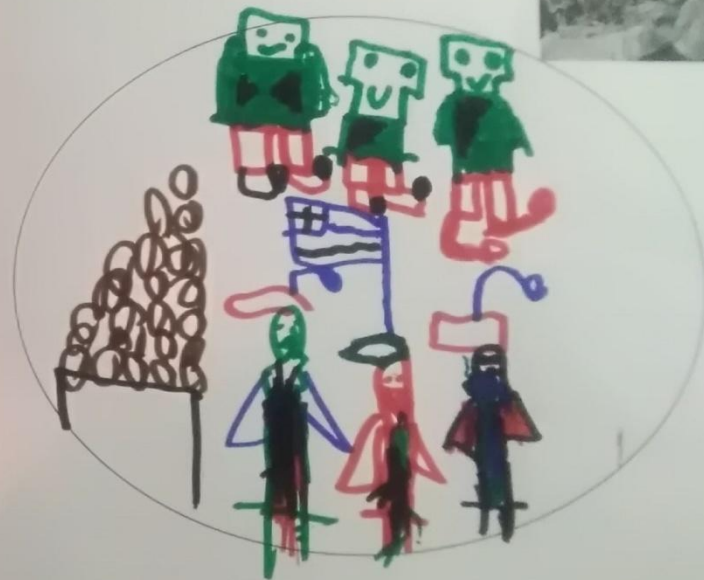
Δεν πετάμε τα πιάτα.

ΟΝΟΜΑ

ΛΕΝ



Ζωγραφίζω κάτι από τους πίνακες ζωγραφικής που είδα, με θέμα τη διατροφή. Ύστερα γράφω έναν κανόνα καλής συμπεριφοράς στο τραπέζι.



Δεν πετάμε τα πιάτα.

ΟΝΟΜΑ ΑΡΕΣΤΗ



Ζωγραφίζω κάτι από τους πίνακες ζωγραφικής που είδα, με θέμα τη διατροφή. Ύστερα γράφω έναν κανόνα καλής συμπεριφοράς στο τραπέζι.



Δεν πετάμε φαγητό

ΟΝΟΜΑ :

ΤΣΩΡΧΙΩΣ Σάββατο



Ζωγραφίζω κάτι από τους πίνακες ζωγραφικής που είδα, με θέμα τη διατροφή. Ύστερα γράφω έναν κανόνα καλής συμπεριφοράς στο τραπέζι.



Δεν πετάμε φαγητό

ΟΝΟΜΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ



Ζωγραφίζω κάτι από τους πίνακες ζωγραφικής που είδα, με θέμα τη διατροφή. Ύστερα γράφω έναν κανόνα καλής συμπεριφοράς στο τραπέζι.



Δεν μιλάμε φιλικά.

ΟΝΟΜΑ : ΕΡΑΣΜΟΣ



Ζωγραφίζω κάτι από τους πίνακες ζωγραφικής που είδα, με θέμα τη διατροφή. Ύστερα γράφω έναν κανόνα καλής συμπεριφοράς στο τραπέζι.



Δεν μιλάμε φιλικά.

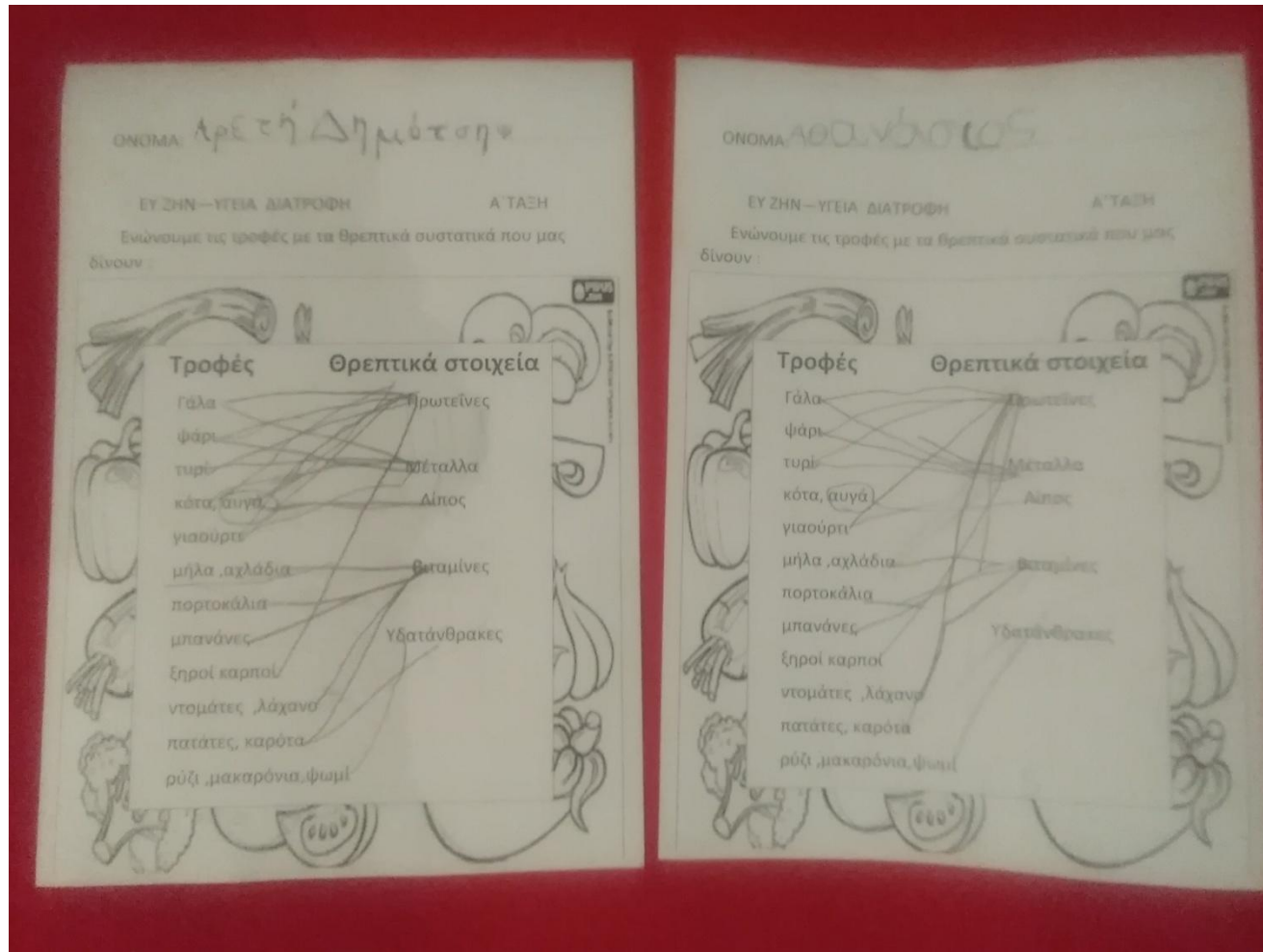
Εργαστήρια 3 και 4

- Η θρεπτική αξία φρούτων , λαχανικών , οσπρίων και ξηρών καρπών .
- Η θρεπτική αξία πρωτεϊνών και υδατανθράκων.

Βασικοί στόχοι

- Να μάθουν τα παιδιά να ξεχωρίζουν τα λαχανικά από τα όσπρια , τα φρούτα , τα δημητριακά και τους ξηρούς καρπούς.
- Να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων ,να γνωρίσουν την αξία των πρωτεϊνών, βιταμινών,μετάλλων και υδατανθράκων .
- Θα μάθουν τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής .

Τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά των τροφών και τη χρησιμότητά τους, κάνοντας αντιστοιχίσεις τροφών με συστατικά .



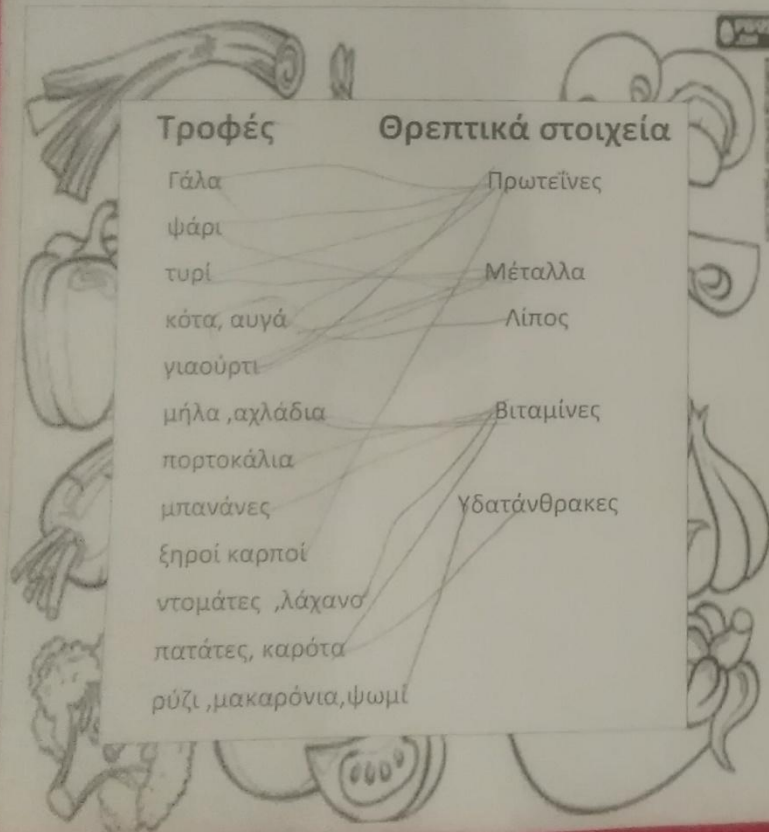
ΟΝΟΜΑ:

Δημήτρης

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α' ΤΑΞΗ

Ενώνουμε τις τροφές με τα θρεπτικά συστατικά που μας δίνουν :



Τροφές	Θρεπτικά στοιχεία
Γάλα	Πρωτεΐνες
ψάρι	Πρωτεΐνες
τυρί	Μέταλλα
κότα, αυγά	Λίπος
γιαούρτι	Πρωτεΐνες
μήλα ,αχλάδια	Βιταμίνες
πορτοκάλια	Βιταμίνες
μπανάνες	Υδατάνθρακες
ξηροί καρποί	Υδατάνθρακες
ντομάτες ,λάχανο	Βιταμίνες
πατάτες, καρότα	Υδατάνθρακες
ρύζι ,μακαρόνια,ψωμί	Υδατάνθρακες

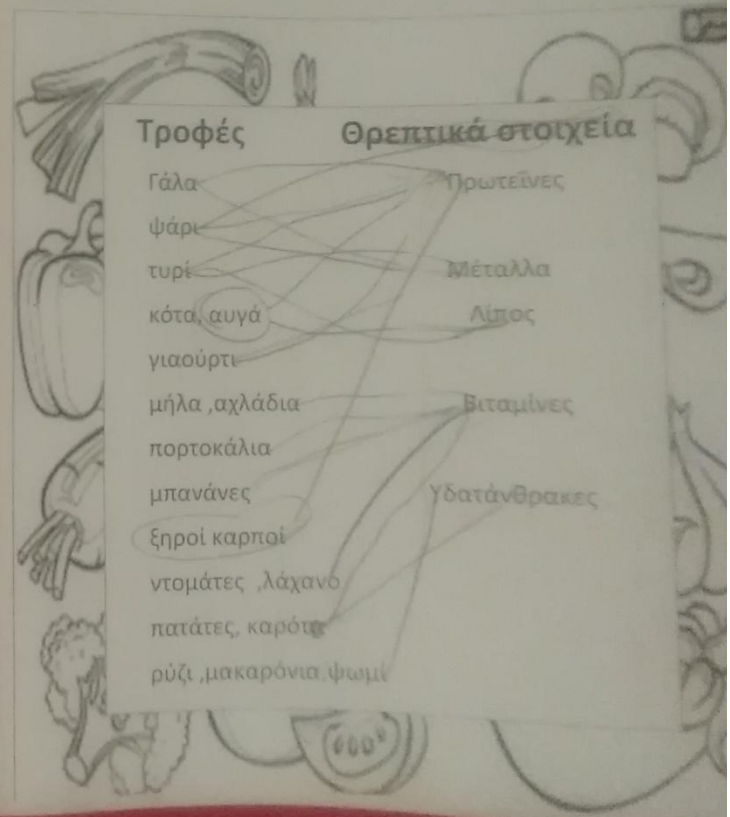
ΟΝΟΜΑ:

Μαρο-Εύνη

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α' ΤΑΞΗ

Ενώνουμε τις τροφές με τα θρεπτικά συστατικά που μας δίνουν :



Τροφές	Θρεπτικά στοιχεία
Γάλα	Πρωτεΐνες
ψάρι	Πρωτεΐνες
τυρί	Μέταλλα
κότα, αυγά	Λίπος
γιαούρτι	Πρωτεΐνες
μήλα ,αχλάδια	Βιταμίνες
πορτοκάλια	Βιταμίνες
μπανάνες	Υδατάνθρακες
ξηροί καρποί	Υδατάνθρακες
ντομάτες ,λάχανο	Βιταμίνες
πατάτες, καρότα	Υδατάνθρακες
ρύζι ,μακαρόνια,ψωμί	Υδατάνθρακες

ΟΝΟΜΑ: Μαρία

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΑΓΓΛΕΙΑ

Ενώνουμε τις τροφές με τα θρεπτικά συστατικά που μας δίνουν :

Τροφές

Θρεπτικά στοιχεία

Γάλα

ψάρι

τυρί

κότα, αυγά

γιαούρτι

μήλα, αχλάδια

πορτοκάλια

μπανάνες

ξηροί καρποί

ντομάτες, λάχανο

πατάτες, καρότα

ρύζι, μακαρόνια, ψωμί

Πρωτεΐνες

Μέταλλα

Λίπος

Βιταμίνες

Υδατάνθρακες

ΟΝΟΜΑ: Μαρία

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΑΓΓΛΕΙΑ

Ενώνουμε τις τροφές με τα θρεπτικά συστατικά που μας δίνουν :

Τροφές

Θρεπτικά στοιχεία

Γάλα

ψάρι

τυρί

κότα, αυγά

γιαούρτι

μήλα, αχλάδια

πορτοκάλια

μπανάνες

ξηροί καρποί

ντομάτες, λάχανο

πατάτες, καρότα

ρύζι, μακαρόνια, ψωμί

Πρωτεΐνες

Μέταλλα

Λίπος

Βιταμίνες

Υδατάνθρακες

Εργαστήριο 5 και 6

Διατροφική πυραμίδα -ομάδες τροφίμων .

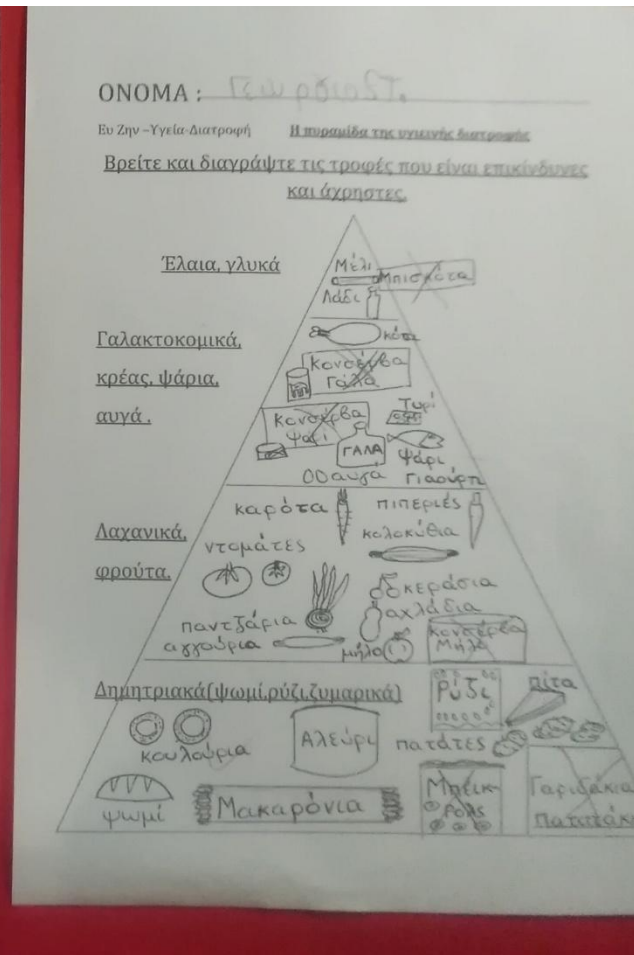
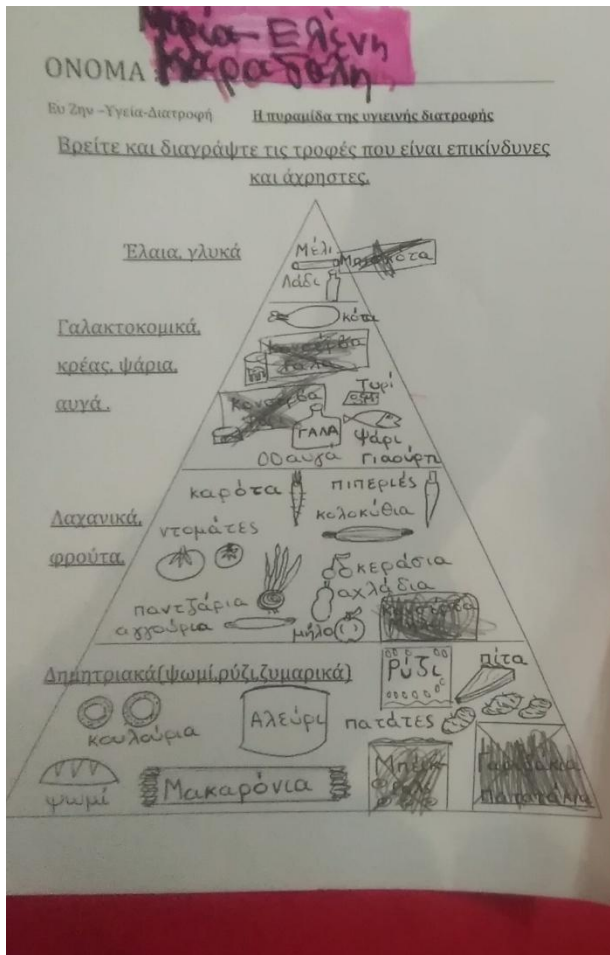
Βασικοί στόχοι :

Τα παιδιά μαθαίνουν :

- να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων
- Θα διδαχτούν την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής.

- Θα μάθουν τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής

Πυραμίδα διατροφής. Τα παιδιά θα διαγράψουν τις επικίνδυνες τροφές

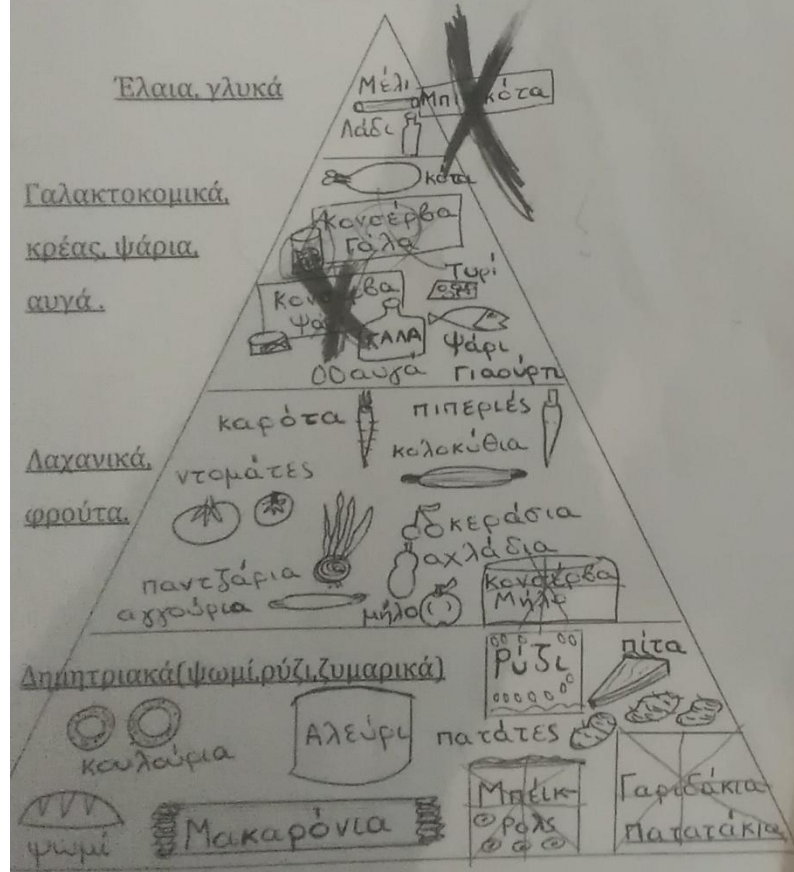


ΟΝΟΜΑ: Αθανάσιος

Ευ Ζην - Υγεία - Διατροφή

Η πυραμίδα της υγιεινής διατροφής

Βρείτε και διαγράψτε τις τροφές που είναι επικίνδυνες και άχρηστες.

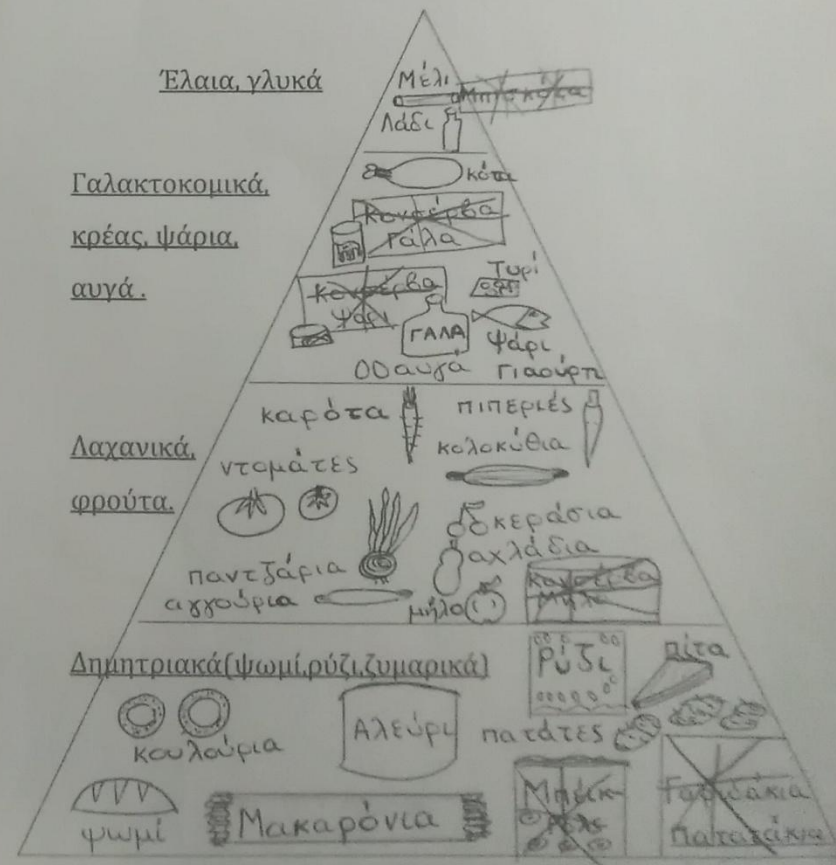


ΟΝΟΜΑ: Αρετή

Ευ Ζην - Υγεία - Διατροφή

Η πυραμίδα της υγιεινής διατροφής

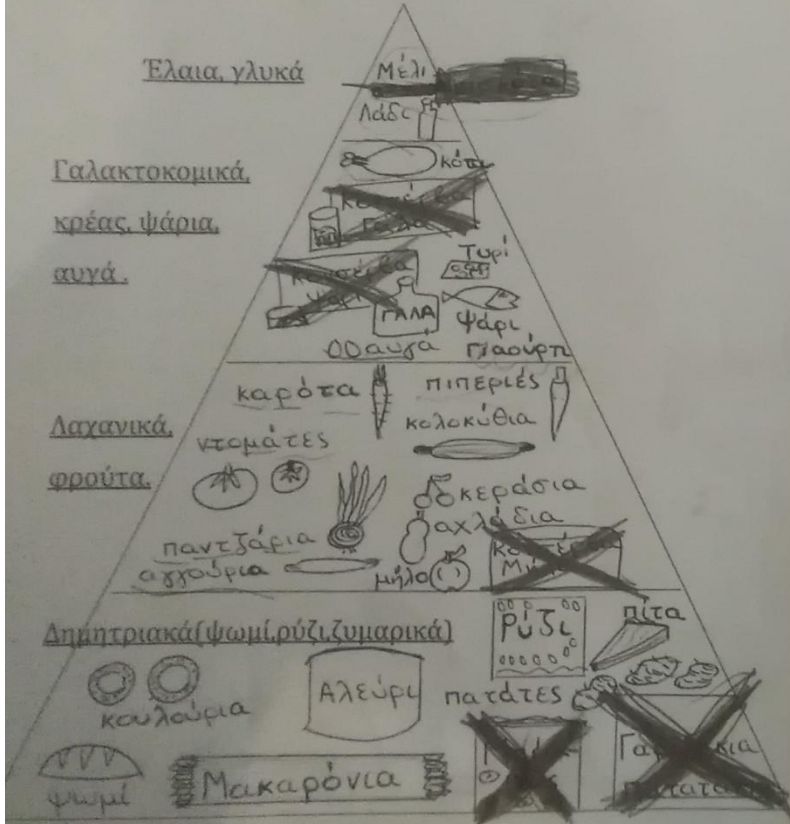
Βρείτε και διαγράψτε τις τροφές που είναι επικίνδυνες και άχρηστες.



ΟΝΟΜΑ: ΙΩΑΝΝΗΣ-ΡΑΦΑΗΛ

Ευ Ζην -Υγεία-Διατροφή Η πυραμίδα της υγιεινής διατροφής

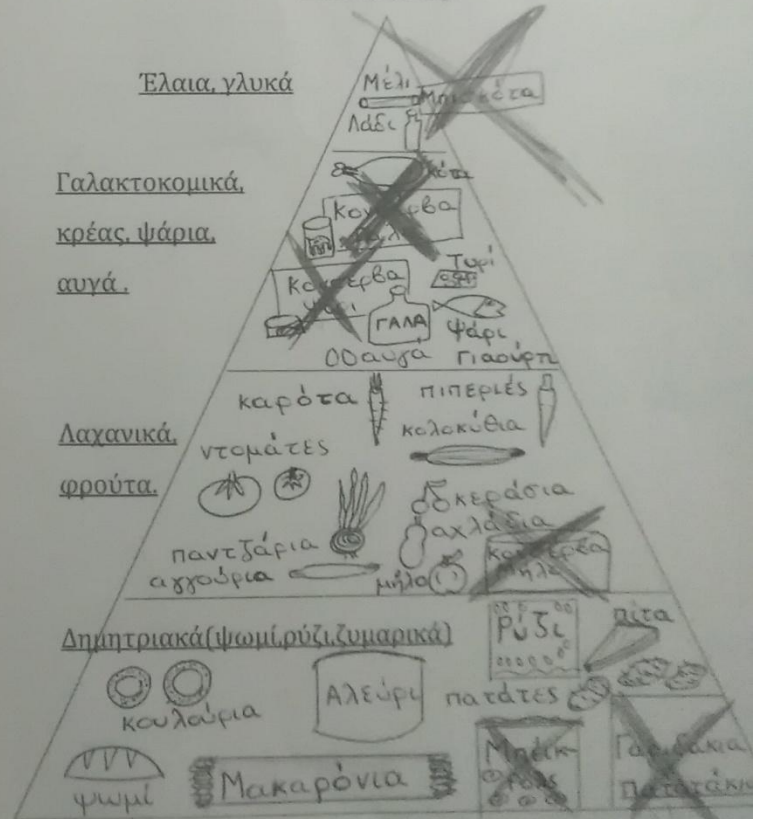
Βρείτε και διαγράψτε τις τροφές που είναι επικίνδυνες και άχρηστες.



ΟΝΟΜΑ: κατερίνα

Ευ Ζην -Υγεία-Διατροφή Η πυραμίδα της υγιεινής διατροφής

Βρείτε και διαγράψτε τις τροφές που είναι επικίνδυνες και άχρηστες.



Εργαστήριο 7

Στοματική υγιεινή

Βασικοί στόχοι :

Τα παιδιά θα διδαχτούν ποιες τροφές χαλνάνε τα δόντια και βασικούς κανόνες στοματικής υγιεινής.

Τα παιδιά κυκλώνουν τις τροφές που δεν κάνουν κακό στα δόντια .

ΟΝΟΜΑ: Βασιλίας

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α' ΤΑΞΗ

Κυκλώστε τις τροφές που δεν κάνουν κακό στα δόντια.

Σόδα
Πίττα
Τυρί
Γάλα

ΟΝΟΜΑ: Ιωάννης-Ραφαήλ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α' ΤΑΞΗ

Κυκλώστε τις τροφές που δεν κάνουν κακό στα δόντια.

Σόδα
Πίττα
Τυρί
Γάλα

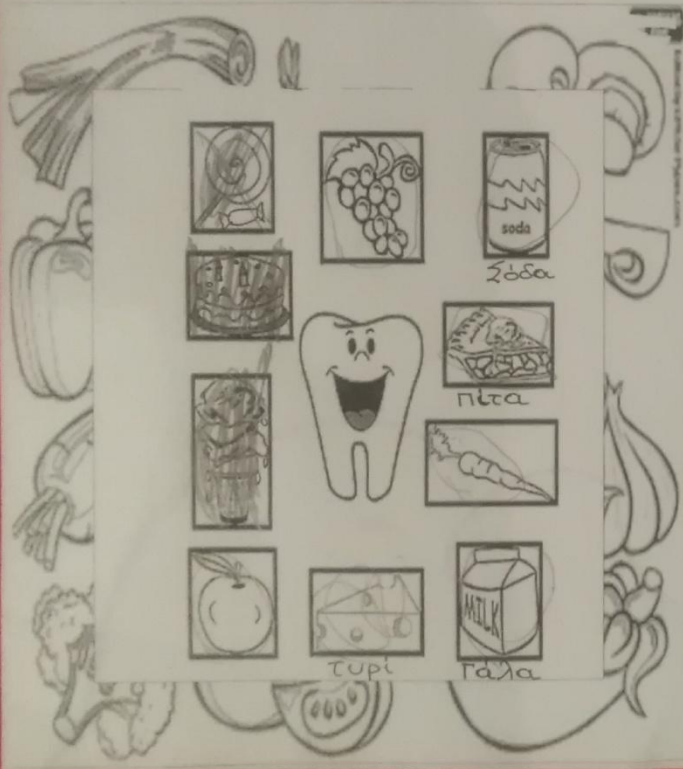
ΟΝΟΜΑ:

ΧΡΗΣΤΟΣ-ΠΑΝΟΣ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α' ΤΑΞΗ

Κυκλώστε τις τροφές που δεν κάνουν κακό στα δόντια.



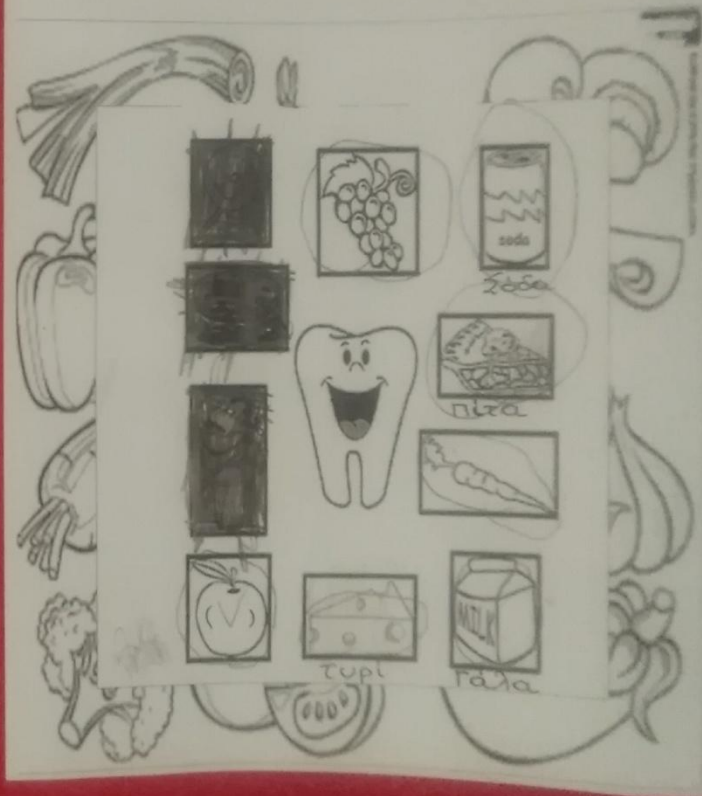
ΟΝΟΜΑ:

ΑΘΑΝΑΣΟΣ

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α' ΤΑΞΗ

Κυκλώστε τις τροφές που δεν κάνουν κακό στα δόντια.

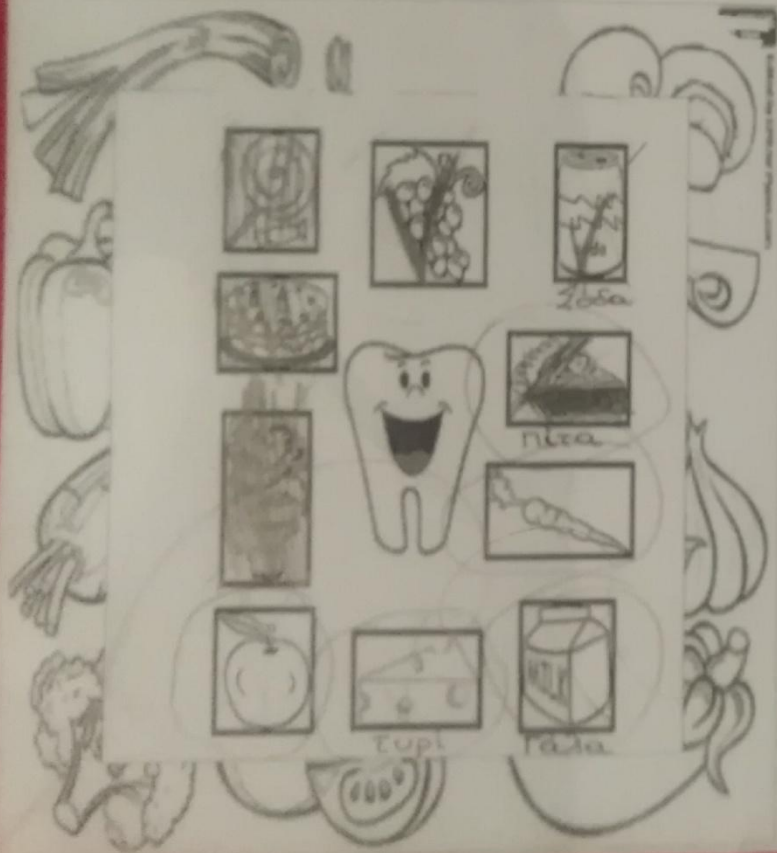


ΟΝΟΜΑ: Μαρία Ελισάβετ Σαββίδη

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α' ΤΑΞΗ

Κυκλώστε τις τροφές που δεν κάνουν κακό στα δόντια.

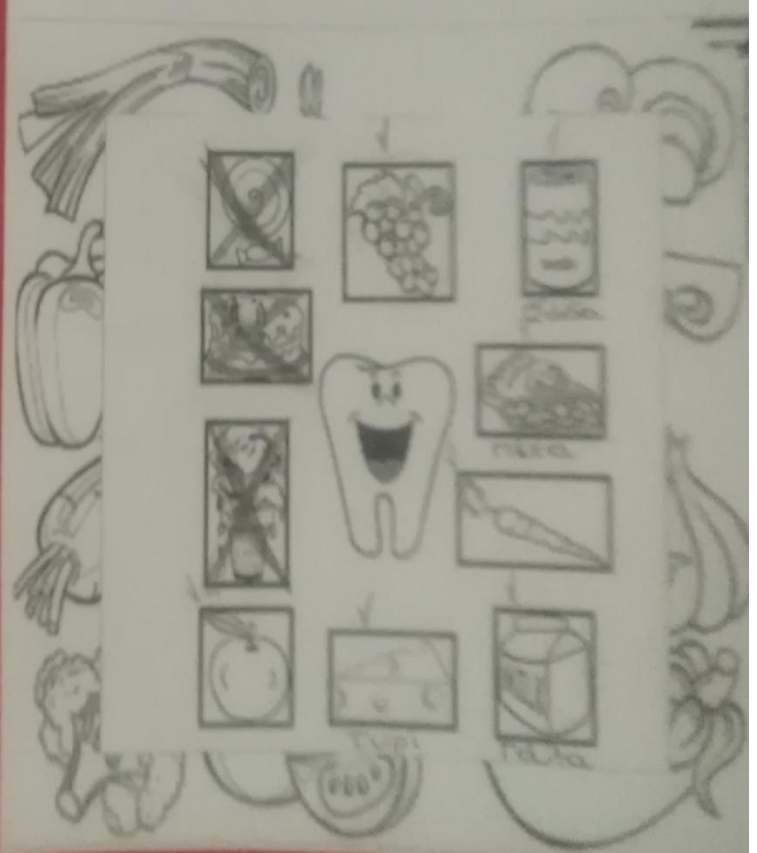


ΟΝΟΜΑ: Μαρία Σαββίδη

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α' ΤΑΞΗ

Κυκλώστε τις τροφές που δεν κάνουν κακό στα δόντια.

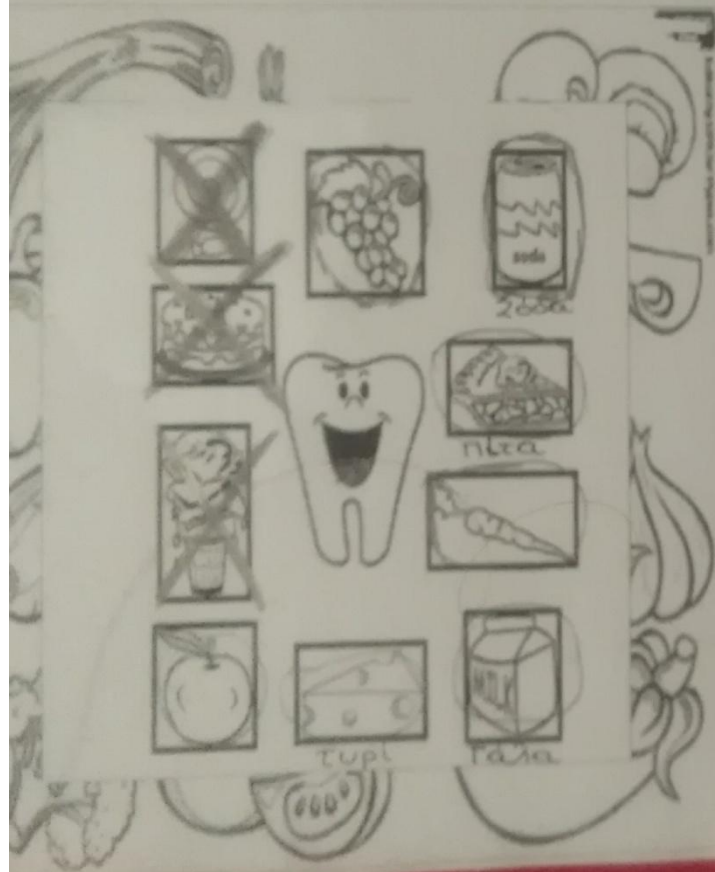


ΟΝΟΜΑ: Σοφία Σπυριδίου

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α΄ ΤΑΞΗ

Κυκλώστε τις τροφές που δεν κάνουν κακό στα δόντια.



ΟΝΟΜΑ: Μαριέττα Σπυριδίου

ΕΥ ΖΗΝ—ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Α΄ ΤΑΞΗ

Κυκλώστε τις τροφές που δεν κάνουν κακό στα δόντια.



ΤΕΛΟΣ