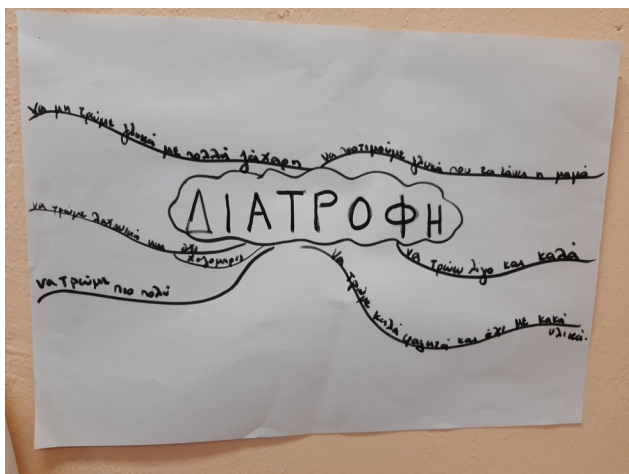
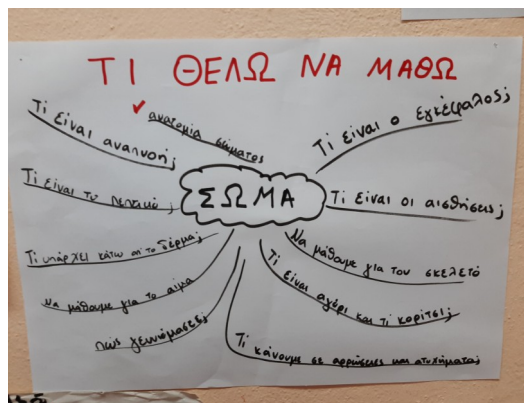
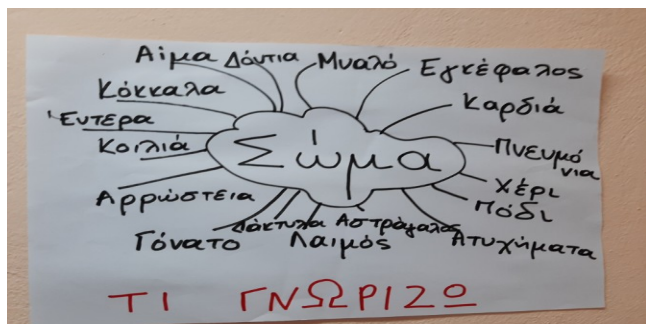


Θεματικός κύκλος: Ζω καλύτερα – Ευ ζην

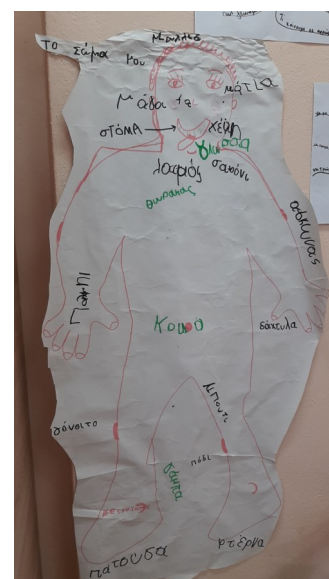
Επιμέρους Θεματική Ενότητα : Υγεία - Διατροφή

Τίτλος: «Χτίζω γερό σώμα »

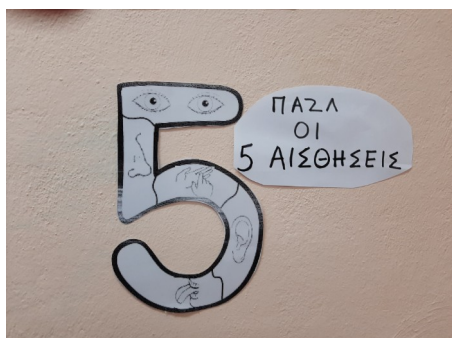
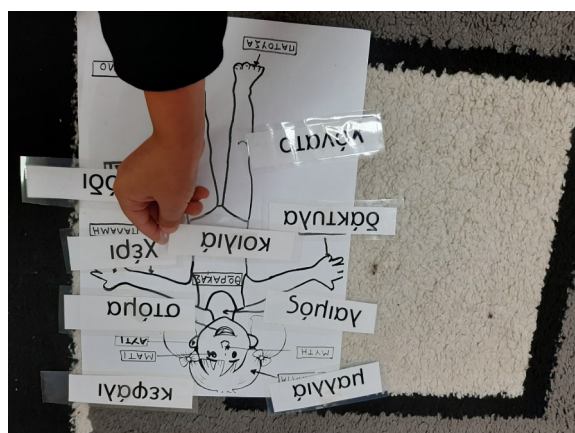
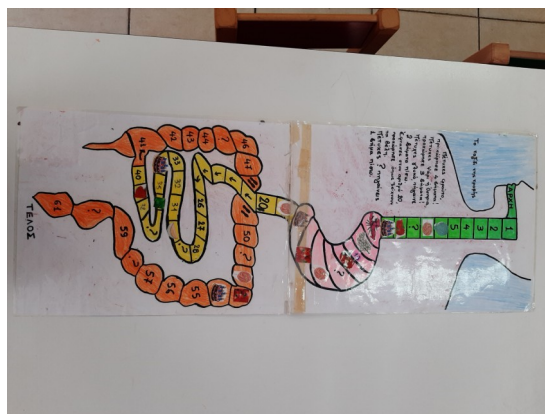
1ο Το συμβούλιο της τάξης



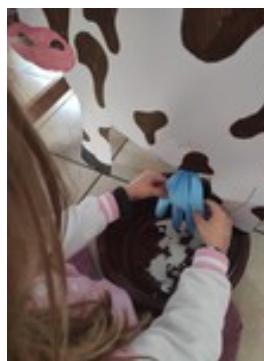
2ο Γνωρίζουμε το σώμα μας και τα βασικά εσωτερικά μας όργανα

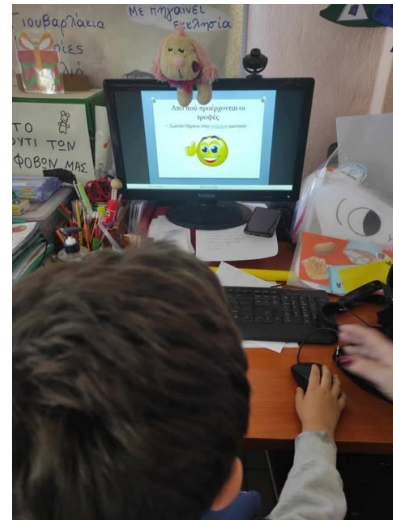
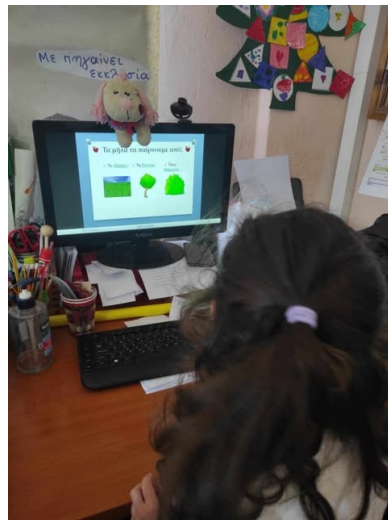


Επιτραπέζιο παιχνίδι



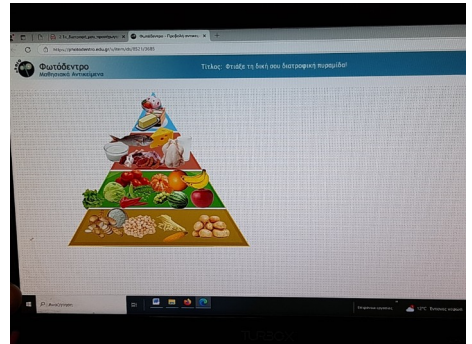
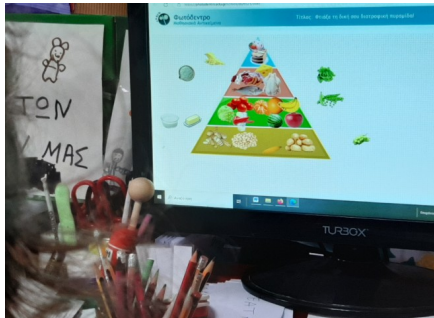
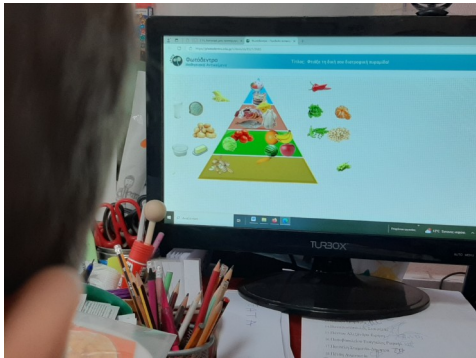
3° Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών)





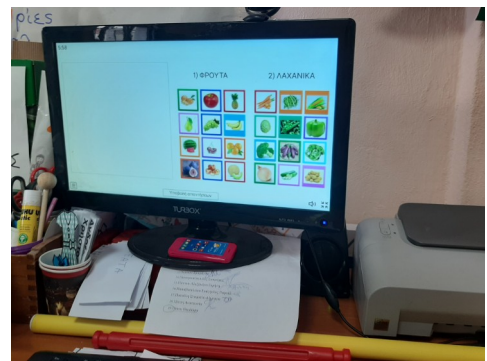
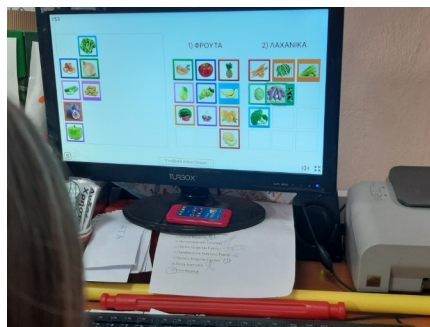
4° Διατροφική πυραμίδα -ομάδες τροφίμων

ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΝΙΚΑ	ΟΣΠΡΙΑ	ΨΑΡΙΑ	ΚΡΕΑΤΑ	ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ	ΔΗΜΗΤΡΙΚΑ	ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ



5^ο Εποχικά φρούτα λαχανικά

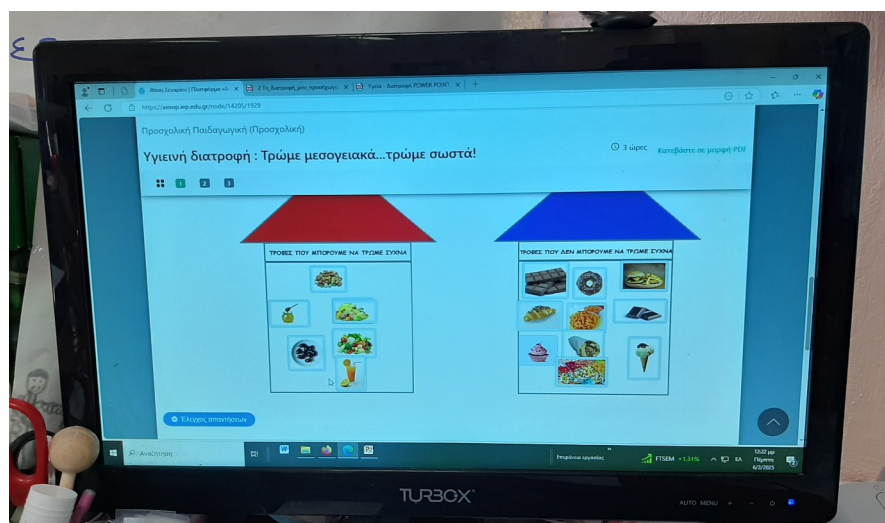
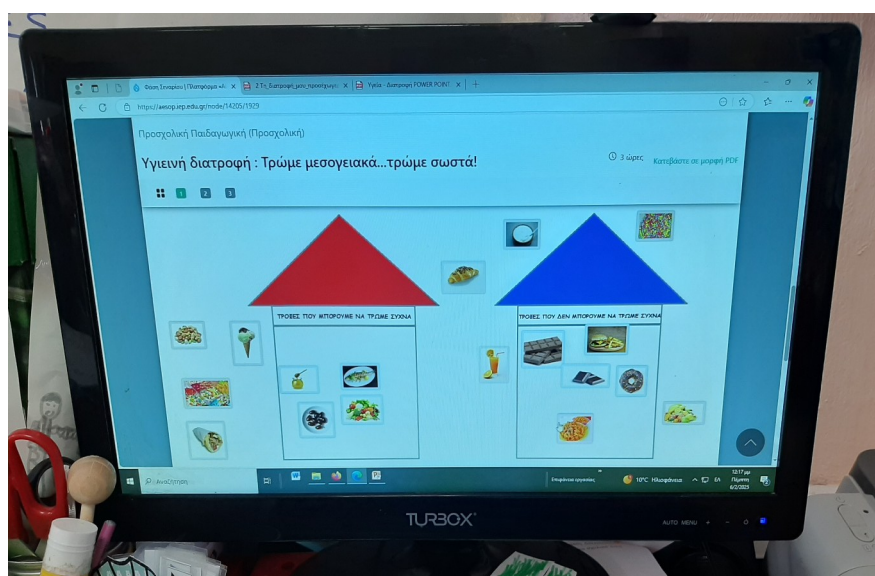


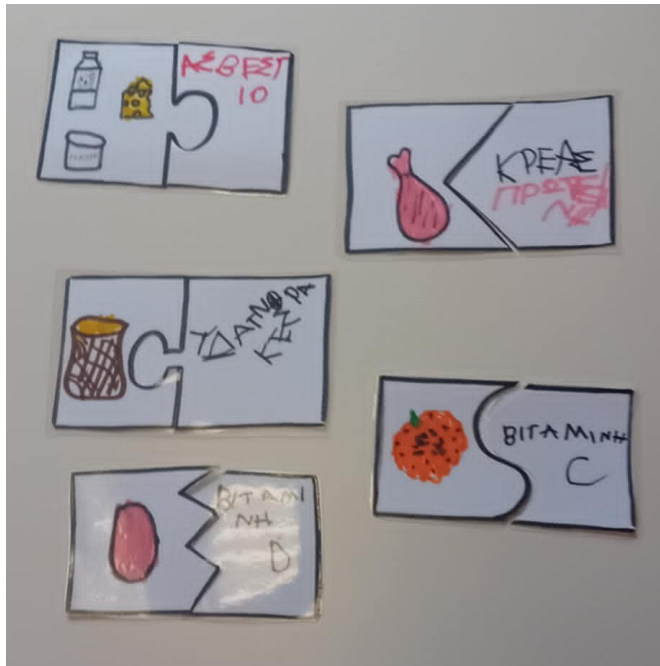


6° Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!



ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΠΡΩΤΕΙΝΗ	ΥΔΑΤΑΝΑΡΑ ΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ
ΠΙΠΕΡΙΑ ΜΗΛΑΡΟΣΟΛΟ ΠΟΡΡΟΚΑΛΙ ΜΠΑΝΑΝΑ ΒΡΑΧΟΥΛΑ 	ΑΡΑΚΙΣ ΤΥΡΙ ΑΥΣΟΙ ΣΟΙΛΑ ΗΛΙΟΣ 	ΑΥΣΟΙ ΤΥΡΙ ΣΑΛΑ ΞΗΡΟΣ ΚΑΡΠΟΣ ΚΡΕΑΣ 	ΚΑΚΑΡΟΒΑ ΡΥΖΙ ΑΥΞΕΥΡΗ 	ΤΥΡΙ ΣΑΛΑ ΧΙΑΟΥΡ 





7^ο Αξιολόγηση

Δημιουργήσαμε ένα τραγουδάκι (πάνω στο ρυθμό από το γνωστό τραγουδάκι “ όταν θα πάω κυρά μου στο παζάρι...”), εφόσον μετά από αυτά που μάθαμε είμαστε ικανοί να θέτουμε συμβουλές για την καλή υγεία και να μεταβάλουμε σταδιακά τις διατροφικές μας συνήθειες.

Για να κτίσω γερό σωματάκι
πρέπει να τρώω πολλά πορτοκάλια
Τα πορτοκάλια χαχαχαχαχα
Θα μου δώσουν την βιταμίνη C

Για να κτίσω γερό σωματάκι
πρέπει να τρώω πολλά αβγουλάκια
τ' αβγουλάκια βιταμίνη D
Τα πορτοκάλια χαχαχαχαχα θα μου δώσουν τη
βιταμίνη C

Για να κτίσω γερό σωματάκι
πρέπει να πίνω πολύ γαλατάκι
Ασβέστιο από το τυρί
Τα πορτοκάλια βιταμίνη C

Και τ' αβγουλάκια χαχαχαχαχα
θα μου δώσουν τη βιταμίνη D

Για να κτίσω γερό σωματάκι
πρέπει να τρώω πολύ κρεατάκι
το κρεατάκι Πρωτεΐνη
Τα πορτοκάλια βιταμίνη C
τ' αβγουλάκια βιταμίνη D
και ασβέστιο χαχαχαχαχα από το άσπερο το
γαλατάκι

Για να κτίσω γερό σωματάκι
πρέπει να τρώω αυτά
που φτιάχνω με αλεύρι
Το αλεύρι με τους υδατάνθρακες

Τα πορτοκάλια βιταμίνη C
τ' αβγουλάκια βιταμίνη D
ασβέστιο από το γαλατάκι
και κρεατάκι χαχαχαχαχα πρωτεΐνη δυναμωτική

Για να κτίσω γερό σωματάκι
πρέπει να πίνω πολύ πολύ νεράκι
Η ενυδάτωση είναι σημαντική
Τα πορτοκάλια βιταμίνη C
τ' αβγουλάκια βιταμίνη D
ασβέστιο από το γαλατάκι
πρωτεΐνη δυναμωτική από το κρεατάκι
και υδατάνθρακες χαχαχαχαχα από το άσπερο
το αλευράκι

Για να κτίσω γερό σωματάκι
πρέπει να κάνω και γυμναστικούλα
Τρέξιμο κουτσό κυνηγητόόό
Θα 'χω το σώμα μου δυνατό!

ΥΓΕΙΑ
ΘΡΕΨΗ
ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

