



Κάνω την πρωινή μου γυμναστική αφού έχω φάει καλό πρωινό και έχω ενέργεια.





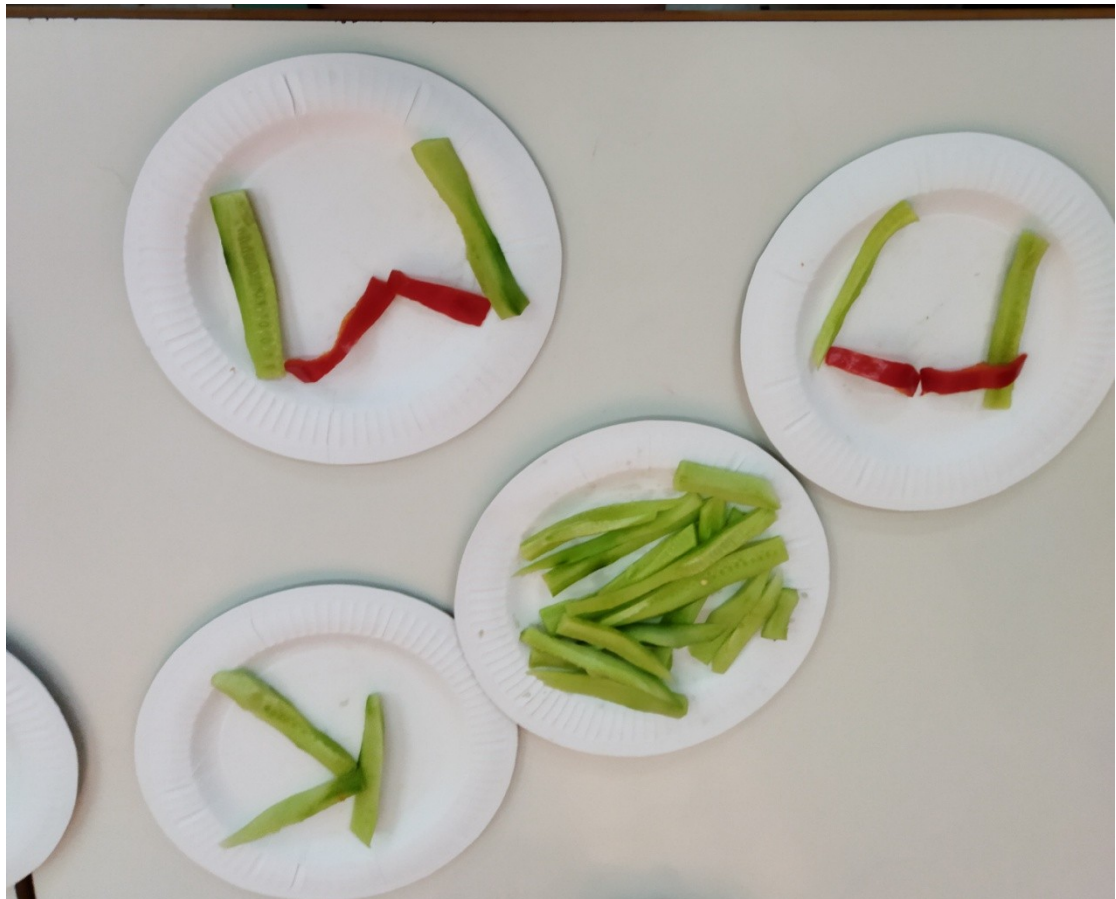


Το διατροφικό ρολόι προτιμήσαμε να γίνει παιχνίδι με ζάρι ,σε κάθε αριθμό προτείναμε και κάποιο φαγητό ανάλογα με την εικόνα.



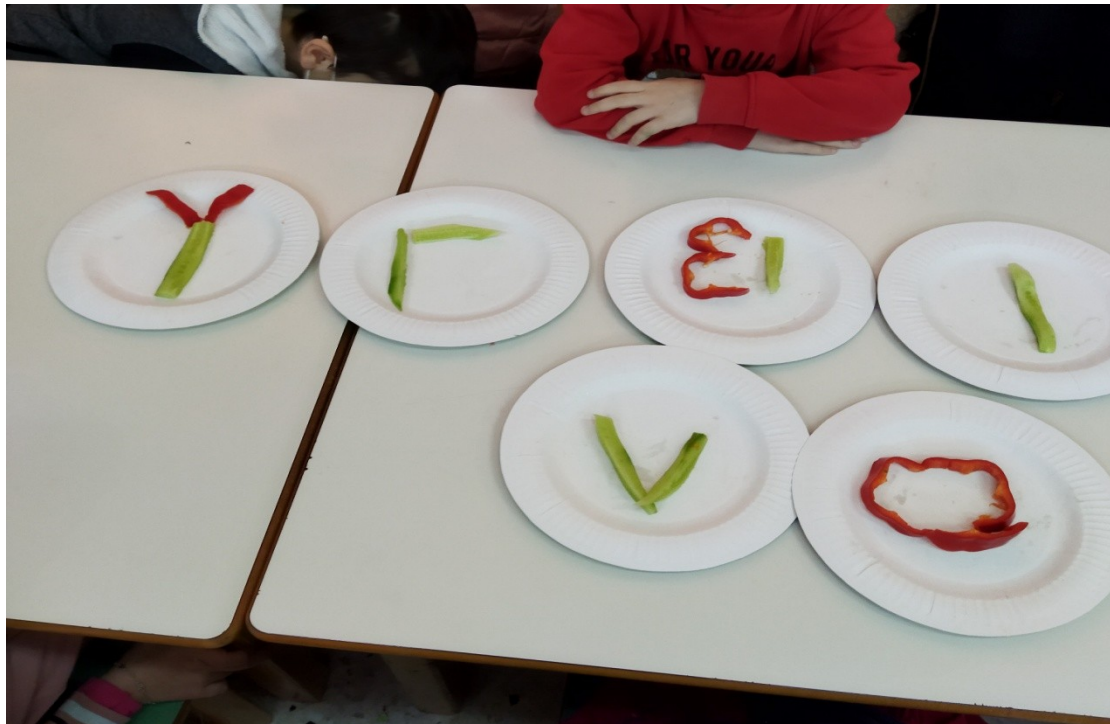


Μαθαίνοντας το υγιεινό δεκατιανό στο σχολείο
φτιάξαμε και τα αρχικά των ονομάτων μας με λαχανικά
που είχαμε φέρει.



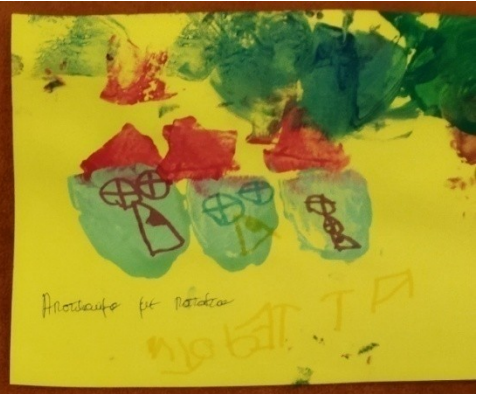






Με πατάτα κάνω αποτύπωμα .







Παιχνίδι γεωργοί και ψαράδες – πρέπει να είναι καθαρή η γη και η θάλασσα για να πάρουμε τα προϊόντα της- όχι στα φυτοφάρμακα.







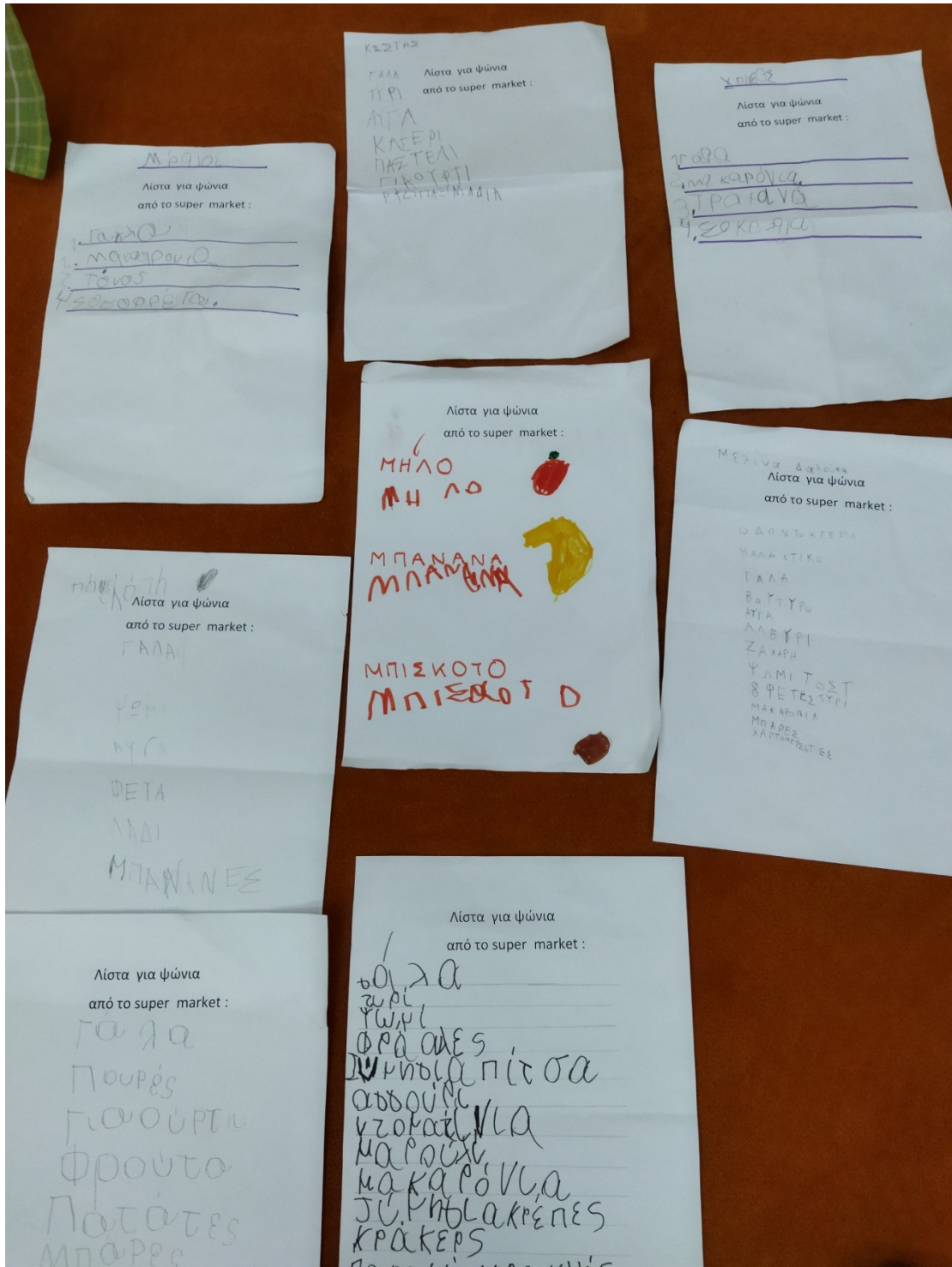




Γίναμε ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΕΣ ΣΠΑΤΑΛΗΣ και πήγαμε στο σούπερ –μάρκετ και ψωνίσαμε με την λίστα που ετοιμάσαμε χωρίς να ξεφύγουμε καθόλου. Δεν είμαι ΣΠΑΤΑΛΟΣ και προσέχω τα συσκευασμένα προϊόντα γιατί μαζεύονται σκουπίδια.



Έτοιμες οι λίστες μας για ψώνια και μου γίνεται συνήθεια.



ΜΑΡΤΙΟΣ
Λίστα για ψώνια
από το super market :

ΣΑΝΤΑΛΙΝΑ
ΚΑΡΑΜΕΛΑ
ΣΑ
ΦΡΕΣΤΑ

ΚΕΣΤΗΣ
ΓΑΛΛΙΑ
ΠΙΡΙ
ΑΓΓΛΙΑ
ΚΑΣΕΡΙ
ΠΑΣΤΕΛΙ
ΓΙΑΧΟΥΡΤΙ
ΡΥΖΙ ΠΑΡΕΜΙΔΙΑ


ΥΠΟΛΟΙΠΑ
Λίστα για ψώνια
από το super market


ΖΑΧΑΡΑ
2. με καρύνα
3. ΤΡΑΧΑΝΟ
4. ΣΟΚΟΦΙΑ


ΕΠΗ
Λίστα για ψώνια
από το super market :

ΑΛΛΑ
ΕΜΙ
ΚΑ
ΕΤΑ
ΑΔΙ
ΠΑΝΕΣ

Λίστα για ψώνια
από το super market :

ΜΗΛΟ
ΜΗΛΟ 

ΜΠΑΝΑΝΑ
ΜΠΑΝΑΝΑ 

ΜΠΙΣΚΟΤΟ
ΜΠΙΣΚΟΤΟ 

ΜΕΣΙΝΑ Δ
Λίστα
από το

ΟΔΟΝΤ
ΜΑΛΑΚΤ
ΓΑΛΛΙΑ
ΒΟΥΤΥ
ΑΓΓΛΙΑ
ΑΛΕΥ
ΖΑΧΑΡ
ΥΛΜ
8ΦΕ
ΜΑΚ
ΜΠΑ
ΧΑΡΤ

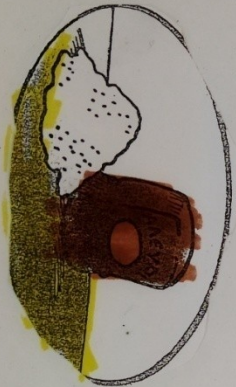
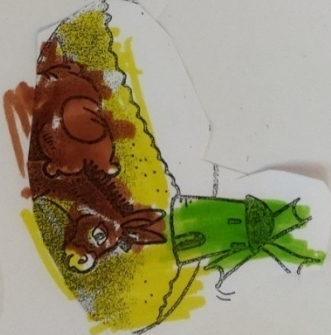
...



Τα στάδια εξέλιξης του ψωμιού.

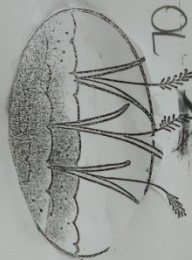
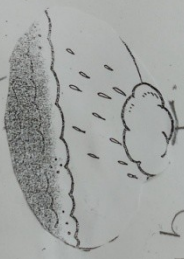
Βάζω στη σωστή σειρά, τα
στάδια εξέλιξης του ψωμιού.

Μια φη



Βάζω στη σωστή σειρά, τα
στάδια εξέλιξης του ψαμιού.

ΕΠΙΦΩΣΙΟΛ



3

4



5



6



8



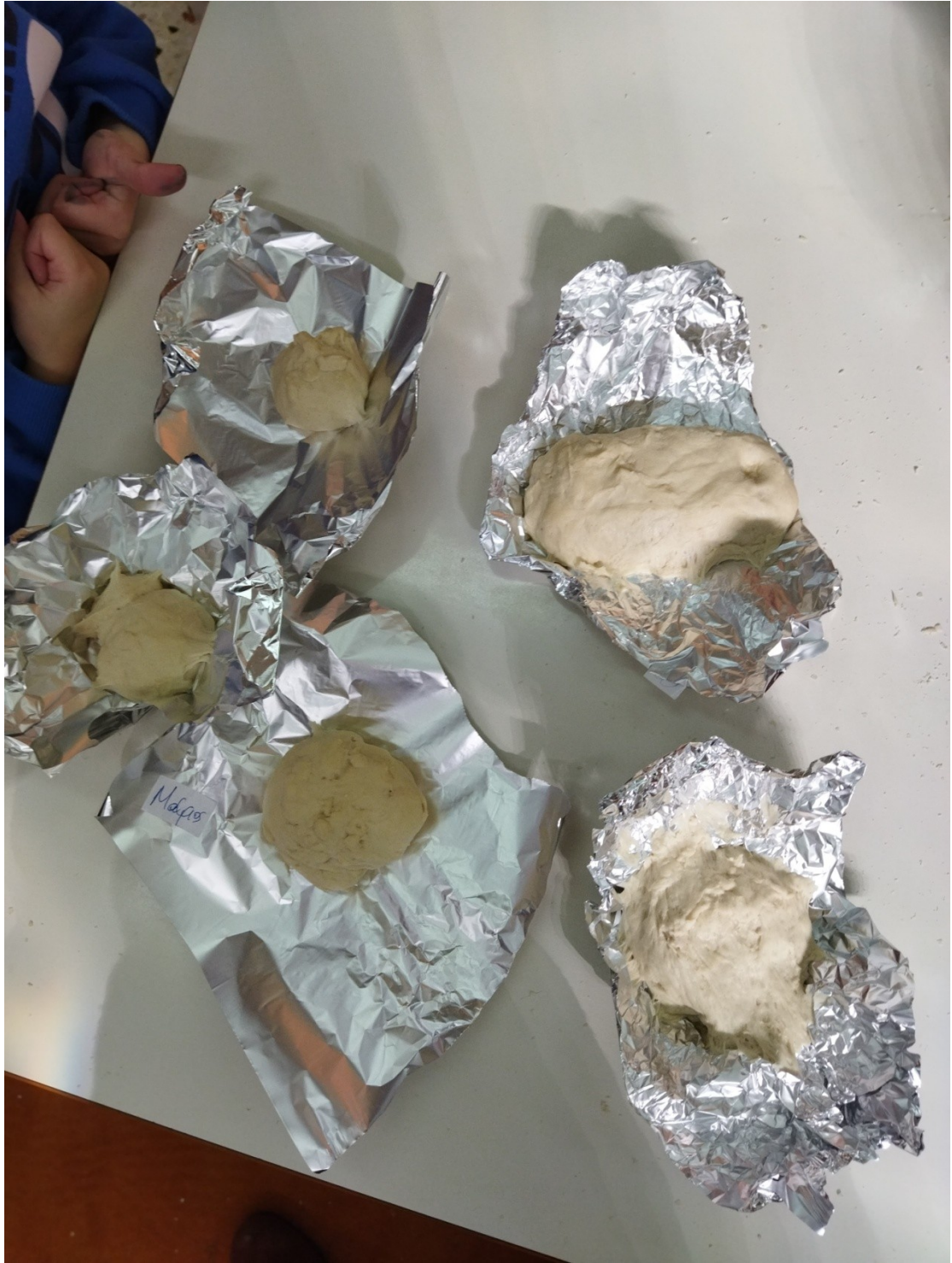
7





Ζυμώσαμε και το δικό μας ψωμί και το πήραμε σπίτι μας.







ΥΓΙΗ ΠΑΙΔΑ ΥΓΙΗΣ

Τι κούραξε:

Να μην βιάζομαι πολλά σκουπίδια στο φαγητό.

Να τρώω ποικιλία από τα χόρτα μας.
ΜΕΛΙΝΧΑ

Να τρώω φρούτα τις κάθε εποχής.

Τα λαχανικά έχω θρεπτικές για τον οργανισμό ενέργεια.

Χρυσό καρδιά τρώω σαν βασικός για δύναμη.
Ο ήλιος έχει πολλές θρεπτικές.

Το λεμόνι για το πορτοκάλι μας αφυδατώνει.

Τα πορτοκάλια τα τρώω αργά.

ΚΟΥΡΤΟΣ

Να τρώω σαλάτα με το φαγητό.

ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΗΤΑ

ΠΑΝΗΤΟΣ

Να μην τρώω ανθυγιεινά φαγητά.

Μην μαγειρεύω το λάδι φαγητά, γιατί τα πετάω και έχωτε σκουπίδια.

ΕΥΣΕΙΑ
Οχι στα γλυκά και μαλακία.

Στο σούπερ μάρκετ πηγαίνω με

ακούρα

ΣΤΑΘΜΑ

Οχι στα τσάγια στα ΑΡΚΕ φαγητά.

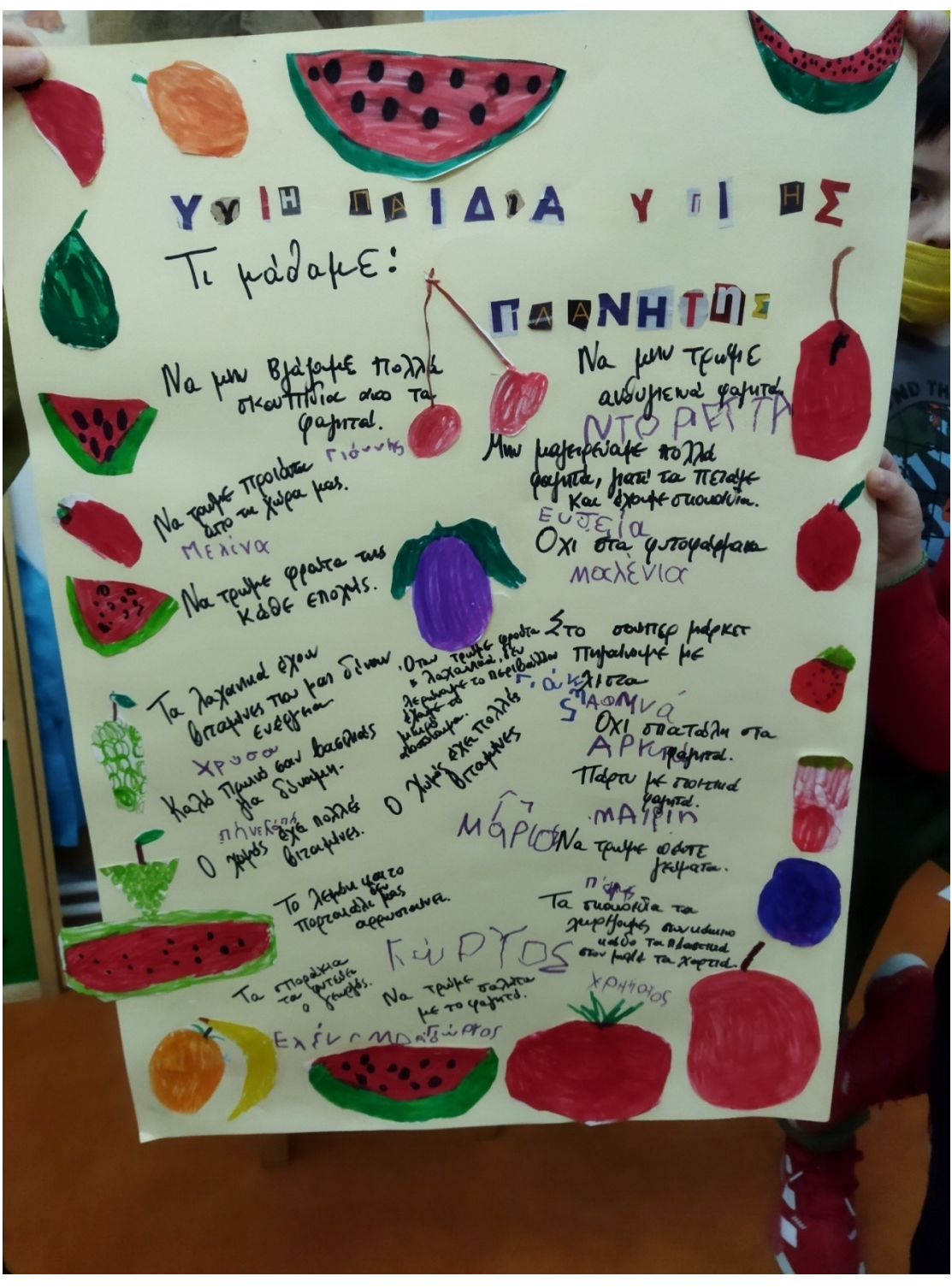
Πάω με ποικιλία φαγητά.

ΜΑΡΙΝ

Να τρώω ώστε φαγητά.

Τα σκουπίδια τα μαγειρεύω με νερό και τα βάζω στα σκουπίδια.

ΧΡΗΤΟΣ





ΥΥΙΗ ΠΑΙΔΑΥ

Τι μαδάμε:

Να μιν βγάψμε πολλά
σκουπίδια από τα
φαγητά.

Να τρώμε προϊόντα
από τη χώρα μας.
ΓΙΟΥΝΤΣ
ΜΕΛΙΝΑ

Να τρώμε φρούτα της
κάθε εποχής.

Τα λαχανικά έχω
βιταμίνες που μας δίνουν
ενέργεια.

Χρυσό
Καλό είναι να βάζουμε
για δέντρα.

Ο ήλιος
έχει πολλές
βιταμίνες.

Το λεπτό κέσσο
προσταθεί μας
αποσοάνα.

ΠΑΝΗ

Να μιν
αυξήμε

ΝΤΟ

Μην μαγειρεύετε τα
φαγητά, γιατί τα
και έχετε ο

ΕΥΣΕΙΑ
Οχι στα φρούτα
ΜΑΛΕΝΙΑ

Στο σούπερ
πληρώμε με
λίγα

ΑΟΜΝΑ
Οχι στα
ΑΡΚΕΡΑ

Πάσα με το
φαγητό.

ΜΑΡΙΝΑ

Να τρώμε όλη
την ημέρα
Τα συνιστά τα
χρηστάς είναι
υπόλοιπα



Ο ήλιος έχει πολλές
βιταμίνες

ΜΑΡΙΝΑ

ΕΥΡΥΣ