

padlet

DIASKEYH KOINOPOIYSH



Proista.IP.Nipiagogeio.Kardamyla · λιγότερο από ένα λεπτό

# Νηπ.Καρδαμύλων 2021-2022 ΤΜΗΜΑ ολοήμερο-ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Έγινε ως δια μαγείας

Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 1

**ΤΡΩΜΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ..ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΑ...ΜΕ ΤΟΥ ΟΛΟΗΜΕΡΟΥ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ..**



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 2

**ΣΥΖΗΤΑΜΕ ΚΑΙ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΕΙΚΟΝΕΣ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΞΑΓΗΤΟΥ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ...ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΜΑΣ...**



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 3

**ΔΟΚΙΜΗ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ..**



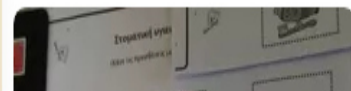
Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 4

**ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΟΤΙ 10 ΕΛΙΕΣ ΕΧΟΥΝ ΓΕΛΑΛΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΙΣΟΝ ΜΕ ΕΝΑ ΚΟΜΜΑΤΙ ΚΡΕΑΣ..ΚΑΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΝΑΡΤΑΣΤΕΣ...**



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 5

**ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΑΡΙΘΜΗΣΟΥΜΕ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ...ΚΑΙ ΝΑ ΓΡΑΦΟΥΜΕ ΣΥΜΒΟΛΑ**



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 6

**ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΑ ΣΕ ΑΠΟΛΥΤΗ**



ΟΡΓΑΝΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΣΥΓΧΟΡΔΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΜΑΣ...



Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 7

ΚΑΙ ΚΑΠΟΙΟΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΔΟΝΤΟΤΕΧΝΙΤΕΣ ΚΑΝΟΝΙΚΟΙ...

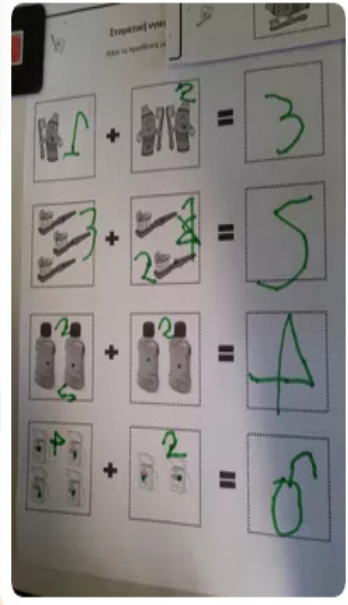
Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 8

ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΖΟΥΝ ΝΑ ΜΕΤΡΗΣΟΥΝ ΔΟΝΤΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΠΑΝΩ -ΚΑΤΩ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ ΜΑΣ..



Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 11

### ΓΡΑΦΟΥΜΕ ΣΥΜΒΟΛΑ



Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 9

ΚΑΠΟΙΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΠΡΩΤΑ ΣΤΟ ΧΑΡΤΙ..



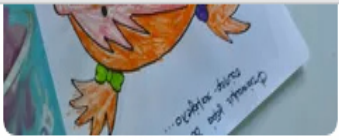
Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 6

ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΑ ΣΕ ΑΠΟΛΥΤΗ ΣΤΟΙΧΙΣΗ ΚΑΙ ΘΕΣΗ...



Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 10

ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΟΔΟΝΤΟΤΕΧΝΙΤΕΣ. ΣΥΖΗΤΑΜΕ ΠΩΣ ΕΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΜΕ ΠΛΑΣΤΕΛΙΝΗ ΤΑ ΟΝΤΙΑ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΥ...



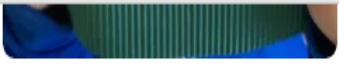
Proista.IP.Niplagogelo... ένα λεπτό 12

**ΣΤΟΛΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΧΡΩΜΑ ΤΟ ΥΓΙΕΣ ΔΟΝΤΑΚΙ ΚΑΙ ΑΠΟΞΑΣΙΖΟΥΜΕ ΜΕΤΑ ΝΑΨΙΤΙΑΞΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΝΑ ΥΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΑΚΙ..ΜΑΚΕΤΑΚΙ**



Proista.IP.Niplagogelo... ένα λεπτό 16

**ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΚΟΛΜΕΣ,ΨΑΛΙΔΙΑ ΚΑΙ ΜΟΛΥΒΙΑ..**



Proista.IP.Niplagogelo... ένα λεπτό 11

**ΠΡΩΤΑ ΞΕΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΚΟΛΜΑΖ ΤΟ ΓΕΡΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΜΕ ΔΟΝΤΙΑ-ΞΑΣΟΛΙΑ..**



Proista.IP.Niplagogelo... ένα λεπτό 15

**ΚΟΒΟΥΜΕ ΓΥΑΛΙΣΤΕΡΑ ΧΑΡΤΟΝΙΑ ΚΟΛΛΑΜΕ ΜΑΤΑΚΙΑ ΚΑΙ ΔΙΝΟΥΜΕ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΜΟΡΦΗ ΣΤΗΝ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ ΜΑΣ..**



Proista.IP.Niplagogelo... ένα λεπτό 13

**ΕΤΟΙΜΕΣ ΣΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΚΟΥΤΑΚΙ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΤΑΣΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΟΜΑΤΑΚΙ ΚΑΙ ΝΑ ΑΨΗΣΟΥΝ ΟΜΟΡΦΟ ΧΑΜΟΓΕΛΑΚΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΜΑΣ ΠΑΙΔΑΚΙ**



Proista.IP.Niplagogelo... ένα λεπτό 17

**ΤΗΡΑΜΕ ΒΡΑΒΕΙΑ ΒΟΥΡΤΣΕΣ ΜΑΤΟΣ**

**ΟΔΟΝΤΟΤΕΧΝΙΤΕΣ..ΣΥΖΗΤΑΜΕ ΠΩΣ ΞΕΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΜΕ ΠΛΑΣΤΕΛΙΝΗ ΤΑ ΟΥΛΑ ΠΟΥ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ..ΞΕΚΙΝΑΜΕ..**



Proista.IP.Niplagogelo... ένα λεπτό 14

**ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ ΜΕ ΟΝΟΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ**



### ΚΟΛΛΕΣ, ΨΑΛΙΔΙΑ ΚΑΙ ΜΟΛΥΒΙΑ..

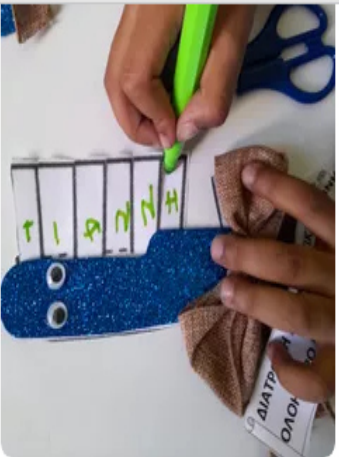


### ΜΑΣ..



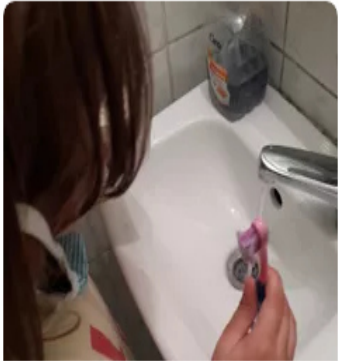
Proista.IP.Niplagogelo... ένα λεπτό 17

**ΠΗΡΑΜΕ ΒΡΑΒΕΙΑ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑΤΟΣ ..ΠΡΟΧΩΡΑΜΕ ΣΕ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΠΑΡΑΜΥΘΕΝΙΩΝ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΩΝ..ΑΠΟ ΤΗ ΧΩΡΑ ΤΗΣ ΝΕΡΑΙΔΟΔΟΝΤΟΥΛΑΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΦΕΡΝΕΙ ΤΑ ΓΕΡΑ ΔΟΝΤΑΚΙΑ ΜΑΣ ...**



Proista.IP.Niplagogelo... ένα λεπτό 19

**ΟΤΑΝ ΤΟ ΔΟΝΤΑΚΙ ΥΠΟΦΕΡΕΙ ..ΜΟΝΟ Η ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ ΣΕ ΣΩΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΘΑ ΤΟ ΦΕΡΕΙ..**



Proista.IP.Niplagogelo... ένα λεπτό 18

**ΤΑ ΠΟΤΗΡΑΚΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΞΕΠΛΥΜΑ ..ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**



Proista.IP.Niplagogelo... ένα λεπτό 20

**ΔΕΝ ΘΕΛΕΙ ΚΟΠΟ ..ΘΕΛΕΙ ΤΡΟΠΟ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ..**



Proista.IP.Niplagogelo... ένα λεπτό 21

**ΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΞΕΚΙΝΑ...**





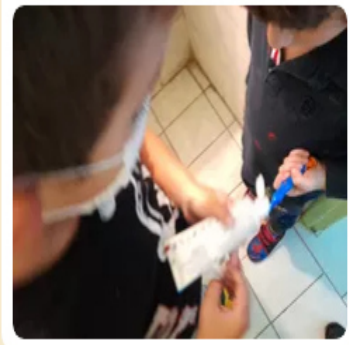
Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 24

ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΑΞΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΝΗΜΑ ΚΑΙ ΝΑ ΠΙΑΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΕΣ...ΕΠΙ ΤΕΛΟΥΣ ΚΑΙ ΝΑΜΑΘΟΥΜΕ ΤΙΣ ΚΥΚΛΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑΤΟΣ..



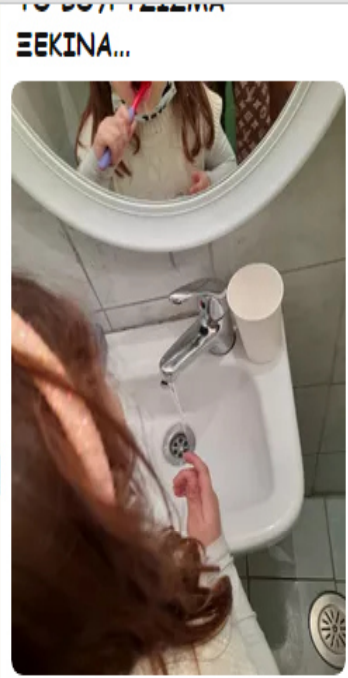
Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 22

**ΠΑΙΔΑΚΙΑ - ΣΟΥΠΕΡ ΚΑΘΑΡΙΣΤΕΣ ΔΟΝΤΙΩΝ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ..ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ**



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 26

**ΕΝΤΟΠΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ ΕΡΜΑΤΩΝ ΜΑΣ**



ΜΕΘΟΔΙΚΑ...

Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 25

**ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΑΣ ΕΙΠΑΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ..**



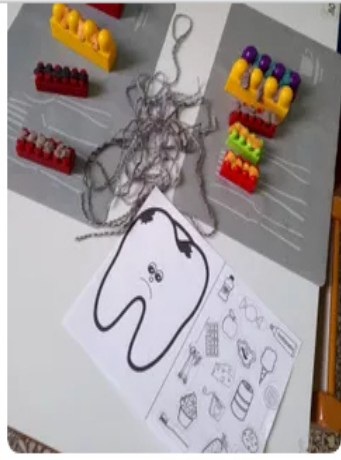
Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 23

**Ο ΣΟΥΠΕΡ ΒΟΗΘΟΣ ΗΜΕΡΑΣ ΕΤΟΙΜΟΣ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΜΕ ΤΗΝ ΣΟΥΠΕΡ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΘΑΡΙΟΔΟΝΤΟΥΛΑΣ...**



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 27

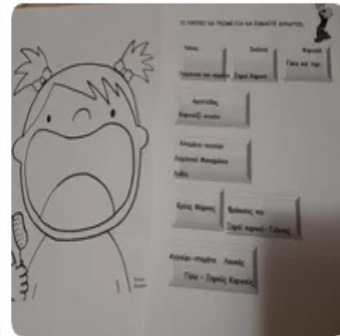
**ΔΟΚΙΜΑΖΟΥΜΕ**



26 **ΕΝΤΟΠΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΜΑΣ...**



**ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ..**



27 **ΔΟΚΙΜΑΖΟΥΜΕ ΔΙΑΦΕΡΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΠΩΣ ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΟ ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΝΗΜΑ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΜΑΣ... ΜΕΤΕΡΙΣΤΡΟΦΗ..**

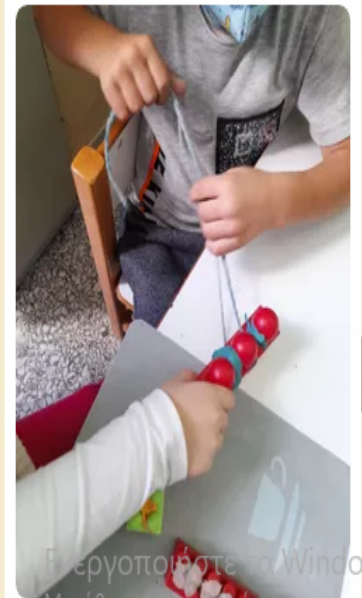
29 **ΒΟΗΘΑΜΕ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΑ ΤΟ ΞΙΛΟ ΜΑΣ ΝΑ ΚΑΘΑΡΙΣΕΙ ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΠΟΥ ΕΞΑΓΑΓΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑ...**



30 **ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΕΜΠΕΙΡΙΚΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΟΔΟΝΤΙΚΟΥ ΝΗΜΑΤΟΣ**



28 **ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΟΝΑ- ΤΕΡΗΔΟΝΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΔΥΣΚΟΛΑ ΞΕΥΓΕΙ ΑΠΟ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ...**

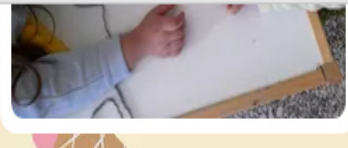


31



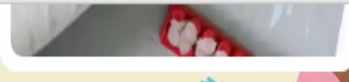
Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 33

**ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ  
ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΖΟΥΜΕ  
ΣΥΜΒΟΛΑ ΚΑΙ  
ΕΜΠΛΟΥΤΙΖΟΥΜΕ ΤΟ  
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΜΑΣ  
ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ..**



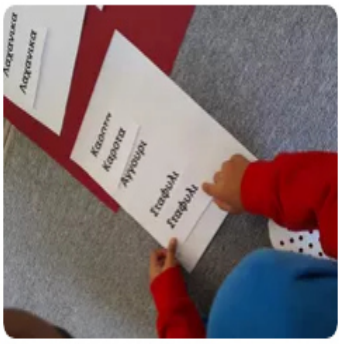
Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 32

**ΞΩΤΟΓΡΑΦΙΖΟΥΜΕ ΤΟ  
ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΣΥΜΜΑΘΗΤΗ  
ΜΑΣ ΠΟΥ ΕΧΑΣΕ ΤΟ  
ΔΟΝΤΙ ΤΟΥ ΣΥΖΗΤΑΜΕ  
ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΤΗΣ  
ΝΕΡΑΙΔΟΔΟΝΤΟΥΛΑΣ  
ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΜΕΝΑ  
ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΑ  
ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ..**



Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 31

**ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ  
ΑΞΙΣΑ ΜΕ 3 ΤΟΥΣ  
ΣΩΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ ΤΩΝ  
ΔΟΝΤΙΩΝ**

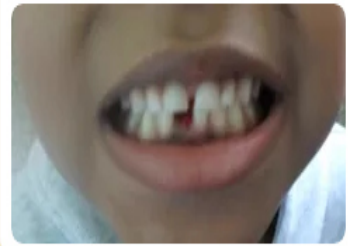
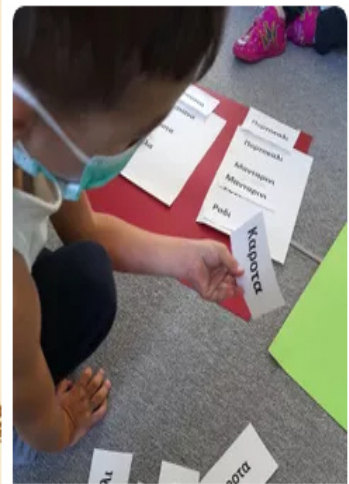


Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 36

**ΞΕΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ  
ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΟΥΛΑΣ ΚΑΙ  
ΤΗΣ ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΟΥΛΑΣ  
ΔΙΑΚΡΙΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ**

Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 34

**ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ  
ΤΑΥΤΙΣΗΣ ΛΕΞΕΩΝ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ...**

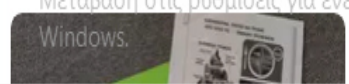


Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 37

**ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΑΝΑ  
ΟΜΑΔΕΣ-  
ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΜΕ ΣΤΗΝ  
ΟΛΟΜΕΛΕΤΑ ΤΗΝ ΔΕΤΣΑ**

Proista.IP.Nipiagogelo... ένα λεπτό 35

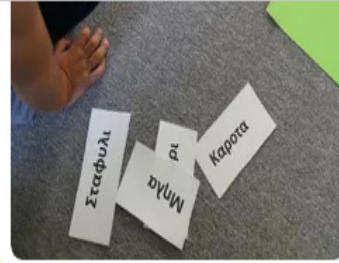
**ΔΙΕΡΕΥΝΟΥΜΕ ΚΑΙ  
ΚΑΤΑΓΡΑΦΟΥΜΕ ΓΝΩΣΕΙΣ  
ΠΟΥ ΑΠΟΚΟΜΙΣΑΜΕ  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ  
ΤΗΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ  
-ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ...**



**ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΟΥΛΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΟΥΛΑΣ ΔΙΑΚΡΙΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΟΠΩΣ ΤΙΣ ΕΙΔΑΜΕ ΣΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΞΙΑ ΣΑΥΤΗΝ..**



**ΤΟ ΧΟΝΤΡΟ ΜΠΙΖΕΛΙ ΧΟΡΕΥΕΙ ΤΣΙΦΤΕΤΕΛΙ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΤΡΑΓΟΥΔΑΜΕ ΜΕ ΧΑΡΑΜΕ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΑ ΠΑΡΕΑ**



**ΤΑΞΙΝΟΜΟΥΜΕ ΣΕ ΔΥΟ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΑΞΙΣΑ ΜΕ ΥΓΙΗ ΚΑΙ ΤΑΛΙΣΠΩΡΗΜΕΝΑ ΔΟΝΤΑΚΙΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑΝ ΠΑΡΕΑ...**



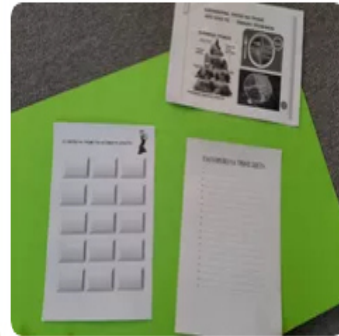
**ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΑΝΑ ΟΜΑΔΕΣ- ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΣΑ ΜΑΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΣ**



**ΕΝΤΟΠΙΖΟΥΜΕ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ ΜΕ ΚΟΙΝΑΣΗΜΕΙΑ - ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΝΕΕΣ ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΙ ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑΜΕ ΠΟΝΤΟΥΣ**



**-ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ...**



**ΤΡΩΜΕ -ΧΑΜΟΓΕΛΑΜΕ ΣΤΟΝ ΚΑΘΡΕΪΤΗ ΜΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΝΟΥΜΕ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΞΗΝΟΥΝ ΔΟΝΤΑΚΙΑ ΛΕΡΩΜΕΝΑ ΚΑΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΦΙΛΙΚΕΣ ΣΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ...**





### ΧΑΡΑΜΕ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΑ ΠΑΡΕΑ



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 44  
**ΨΑΧΝΟΥΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΡΟΦΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΕΚΤΥΠΩΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΟΡΟΦΟΥΣ ..**



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 43  
**ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΑΞΙΝΟΜΟΥΜΕ ΟΜΑΔΟΠΟΙΟΥΜΕ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΠΕΡΙΣΣΕΥΕΙ..ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΑ ΜΕ ΜΕΤΡΟ..ΚΑΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ**

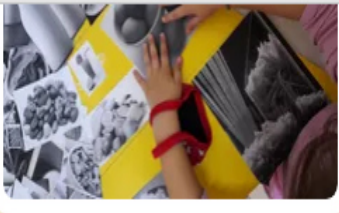


Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 42  
**ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΠΟΥ ΑΝΗΚΕΙ ΚΑΙΤΟ ΓΕΥΜΑ ΜΑΣ ΜΕΤΡΑΜΕ ΠΟΝΤΟΥΣ ΑΝΑΛΟΓΑΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣΤΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΚΑΙ ΨΗΦΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΙΑΤΟ ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ ΜΑΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ...**



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 45  
**ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΚΑΒΓΑΣ ΣΤΟ ΜΑΓΕΙΡΙΟ ..ΚΑΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΧΑΜΟΣ...**





Proista.IP.Niplagogo... ένα λεπτό 46

**ΑΧ ΚΑΙ...ΛΑΔΙ...ΤΟ  
ΑΧ...ΛΑΔΙ ΜΑΣ ΜΑΣ  
ΚΑΝΕΙ...**



Proista.IP.Niplagogo... ένα λεπτό 50

**ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ  
ΜΕΛΕΤΩΝΤΑΣ ΤΗΝ  
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΟΥΛΑΣ ΠΟΥ  
ΜΑΣ ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ ΤΗ  
ΔΥΝΑΜΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ**



Proista.IP.Niplagogo... ένα λεπτό 49

**ΕΙΝΑΙ ΞΑΝΕΡΟ..ΟΤΙ ΤΑ  
ΦΡΟΥΤΑ ΕΙΝΑΙ Η ΛΥΣΗ  
ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΑΣ ΝΑ  
ΕΥΠΝΗΣΕΙ...**



Proista.IP.Niplagogo... ένα λεπτό 47

**ΟΛΟΙ ΘΕΛΟΥΝ ΑΠΟ  
ΕΝΑ..ΤΟ ΤΡΩΝΕ ΜΕ ΜΕΛΙ  
ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ...Μ ΕΙΝΑΙ Η  
ΠΡΩΤΗ ΤΟΥ ΞΩΝΟΥΛΑ  
ΚΑΙ ΛΟ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ  
ΞΩΝΑΖΕΙ ΚΑΙ ΜΟΙΑΖΕΙ  
ΣΑΝ ΚΑΡΔΟΥΛΑ..ΤΙ  
ΕΙΝΑΙ;**



Proista.IP.Niplagogo... ένα λεπτό 48

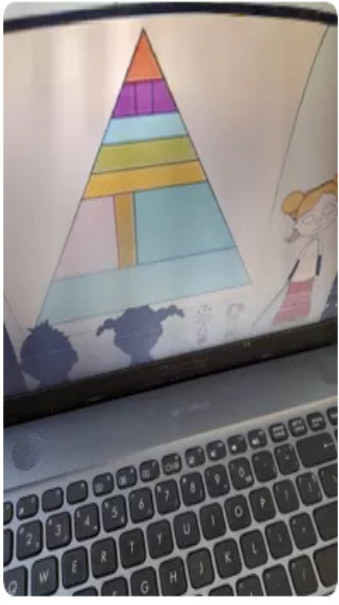
**ΜΙΑ ΔΟΚΙΜΗ ΘΑ ΣΕ  
ΠΤΕΙΣΕΙ...**



Proista.IP.Niplagogo... ένα λεπτό 51

**ΠΑΙΧΝΙΔΙ  
ΜΑΝΤΕΜΑΤΟΣ ΜΕ ΟΔΗΓΟ  
ΤΗ ΜΥΘΗ ΚΑΙ ΤΗ  
ΓΛΩΣΣΑ..ΜΑΤΙΑ ΔΕΜΕΝΑ**

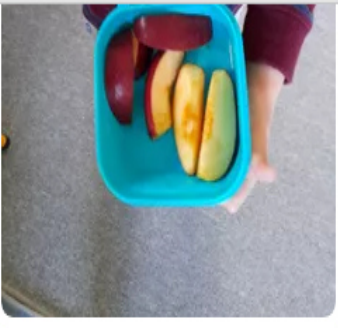
ΔΙΑΤΡΟΦΟΥΛΑΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ, ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΩΣΤΩΝ ΣΥΝΔΥΑΣΜΩΝ...



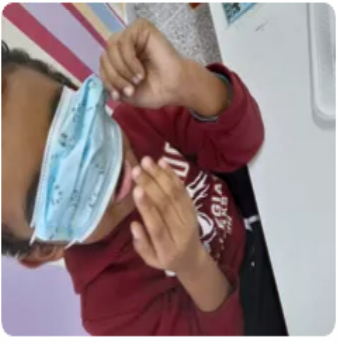
ΞΕΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ ΤΗΣ



ΚΛΕΙΝΟΥΜΕ ΜΑΤΙΑ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΜΑΝΤΕΥΟΝΤΑΣ...



ΝΟΣΤΙΜΙΕΣ...ΥΓΙΕΙΝΕΣ...Ε ΜΠΕΡΙΡΙΕΣ ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ



Ο ΧΥΜΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΑΣ ΕΥΠΝΑΕΙΤΟ ΚΕΦΑΛΙ..

ΜΑΝΤΕΜΑΤΟΣ ΜΕ ΟΔΗΓΟ ΤΗ ΜΥΤΗ ΚΑΙ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ..ΜΑΤΙΑ ΔΕΜΕΝΑ ΚΑΙ ΤΡΕΛΑΘΗΚΑΜΕ ΣΤΑ ΓΕΛΙΑ



ΤΩΡΑ ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΤΗΣ ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑΣ Η ΣΤΙΓΜΗ...ΓΕΥΣΗΓΝΩΣΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ..



**ΞΕΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΟΥΛΑΣ ΜΑΣ ΜΕ ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΦΕΡΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ..ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ**



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 59

**ΕΧΕΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ΚΑΙ ΖΟΥΜΕΡΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ...ΜΕ ΑΔΕΛΦΑΚΙ ΤΟ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ ΜΠΟΥΚΙΑ ΤΟΥ ΔΕ ΘΑ ΜΕΙΝΕΙ..ΤΙ ΕΙΝΑΙ;**



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 57

**ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΤΗ ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΥΠΟΛΟΓΙΖΟΥΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΠΕΡΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΗΣ ΔΙΚΗΣ ΜΑΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ..**

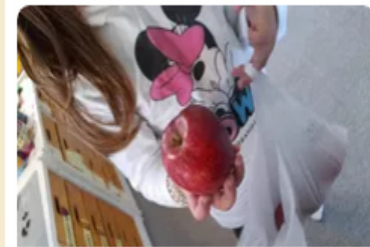


**ΞΥΠΝΑΕΙΤΟ ΚΕΦΑΛΙ..**



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 60

**ΕΝΑ ΜΗΛΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΝ ΚΑΝΕΙ ΠΕΡΑ...**



Proista.IP.Nipiagogeio... ένα λεπτό 58

**ΕΙΝΑΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΦΡΟΥΤΟ ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΠΟΥ ΤΟ ΤΡΩΜΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ..ΤΟ ΑΓΑΠΟΥΝ ΟΙ ΜΑΙΜΟΥΔΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΝ ΣΤΟ ΛΕΠΤΟ..ΤΙ ΕΙΝΑΙ;**



