

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1

Τι χρειάζεται το σώμα μας για να λειτουργεί σωστά.

### ΑΣΚΗΣΗ







## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2

Φτιάχνω την πυραμίδα των τροφών











### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3

Φτιάχνουμε την Ρούλα την Τροφούλα και τον Τάκη τον Ρομποτάκη.

Συζητάμε τι χρειάζονται για να λειτουργήσουν.







Φτιάχνουμε ατομικές πυραμίδες



#### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4

Συζητάμε για τα φρέσκα λαχανικά και γράφουμε τα ονόματά τους.



#### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5

Φτιάχνουμε Βασιλόπιτα και πίνουμε φρέσκο χυμό πορτοκάλι.









## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 6

Διαβάζουμε το βιβλίο «Ένα σποράκι μεγαλώνει»

Και γινόμαστε σπόροι στο έδαφος και μετά μεγαλώνουμε μεγαλώνουμε γινόμαστε καρποί.











## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 7

Βλέπουμε και παρατηρούμε σπόρους από όσπρια και δημητριακά.



Συζητάμε για τα παράγωγα των σπόρων

Και τι παίρνουμε από τους σπόρους στη καθημερινή μας διατροφή.









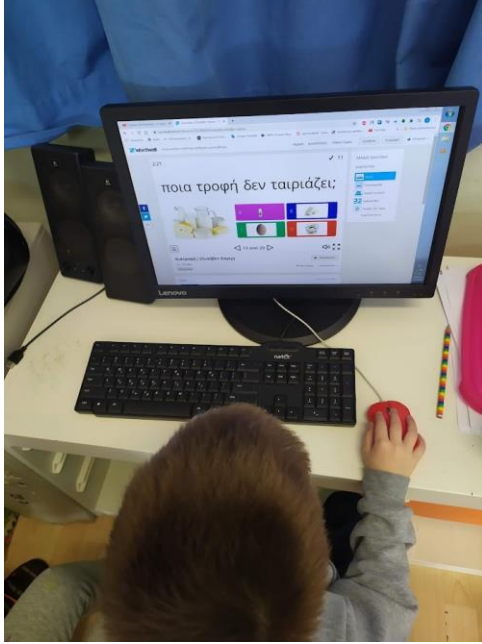
## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 8

Φυτεύουμε σπόρους από όσπρια, από δημητριακά και καλλωπιστικά φυτά.



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 9

Προγραμματίζουμε την μελισσούλα για να πάει στο φρούτο ή το λαχανικό που θέλουμε.





## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 10

Μαθαίνουμε το τραγούδι του Βαγγέλη Γερμανού «θα 'θελα να 'μουν κηπουρός»



Και ζωγραφίζουμε σε ομάδες.

ΕΝΑ ΔΑΣΟΣ ΜΑΓΙΚΟ



ΕΝΑ ΕΡΗΜΟΝΗΣΙ ΓΙΑ ΝΑΥΑΓΟΥΣ



ΕΝΑ ΚΟΡΑΛΛΙΝΟ ΔΑΣΟΣ ΣΤΟ ΒΥΘΟ



ΤΟ ΤΣΑΓΚΑΡΑΔΙΚΟ ΚΑΙ Ο ΠΑΠΟΥΤΣΗΣ



## ΕΡΓΑΣΗΡΙΟ 11

Φτιάχνουμε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής.











Το Πρόγραμμα  
Επιλογών του φαγητού

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πρωινό							
Δεκατιανό							
Μεσημεριανό							
Απογευματινό							
αδινό							

ΤΕΛΟΣ