

# Εργαστήρια δεξιοτήτων 2ο Νηπιαγωγείο Ελασσόνας

## Τίτλος: Με σώμα γερό

«Όποιος τρώει σωστά, κοιμάται  
σωστά, γυμνάζεται σωστά, είναι  
γερός και δυνατός».



1ος θεματικός άξονας  
Ζω καλύτερα - Ευ ζην  
Υγεία - Διατροφή και άσκηση



# Κατά τη διάρκεια του προγράμματος τα παιδιά έμαθαν τα κύρια γεύματα

- Πρωινό
- μεσημεριανό
- βραδυνό





# τις ομάδες τροφών

Υπάρχουν 8 ομάδες!



Δημητριακά



Γαλακτοκομικά



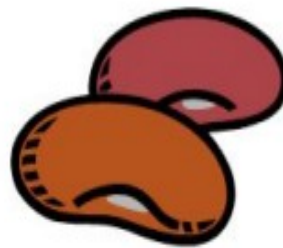
Φρούτα



Λαχανικά



Κρέας & Αβγό



Όσπρια



Λίπη & Λάδια



Γλυκά & Σνακ



# την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής





# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Ημερομηνία... 9/11/2021

ΟΝΟΜΑ.....

Σωστά είναι τα τρόφιμα εκεί που ταιριάζουν.

# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ





να ξεχωρίζουν τις υγιεινές από τις  
ανθυγιεινές τροφές










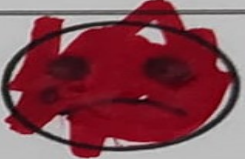






10-11-21

Μάριος Αε.

### ΥΓΙΕΙΝΕΣ & ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Σε κάτι κουτάκι αποφάσισε ποιά προσωπάκι θα ζωγραφίσεις.  
 Αν η τροφή είναι υγιεινή ζωγράφισε ΚΙΤΡΙΝΟ το χαρούμενο προσωπάκι!  
 Αν η τροφή είναι ανθυγιεινή ζωγράφισε ΚΟΚΚΙΝΟ το λυπημένο προσωπάκι...

|   |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
|                      |    |    |    |    |    |
| <i>Ανθρακικό</i><br> |    |    |    |    |    |
|                      |    |    |    |    |    |
|                      |    |    |    |    |    |
|                     |   |   |   |   |   |
|                    |  |  |  |  |  |
|                    |  |  |  |  |  |

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Όνομα: ΜΑΡΙΟΣ



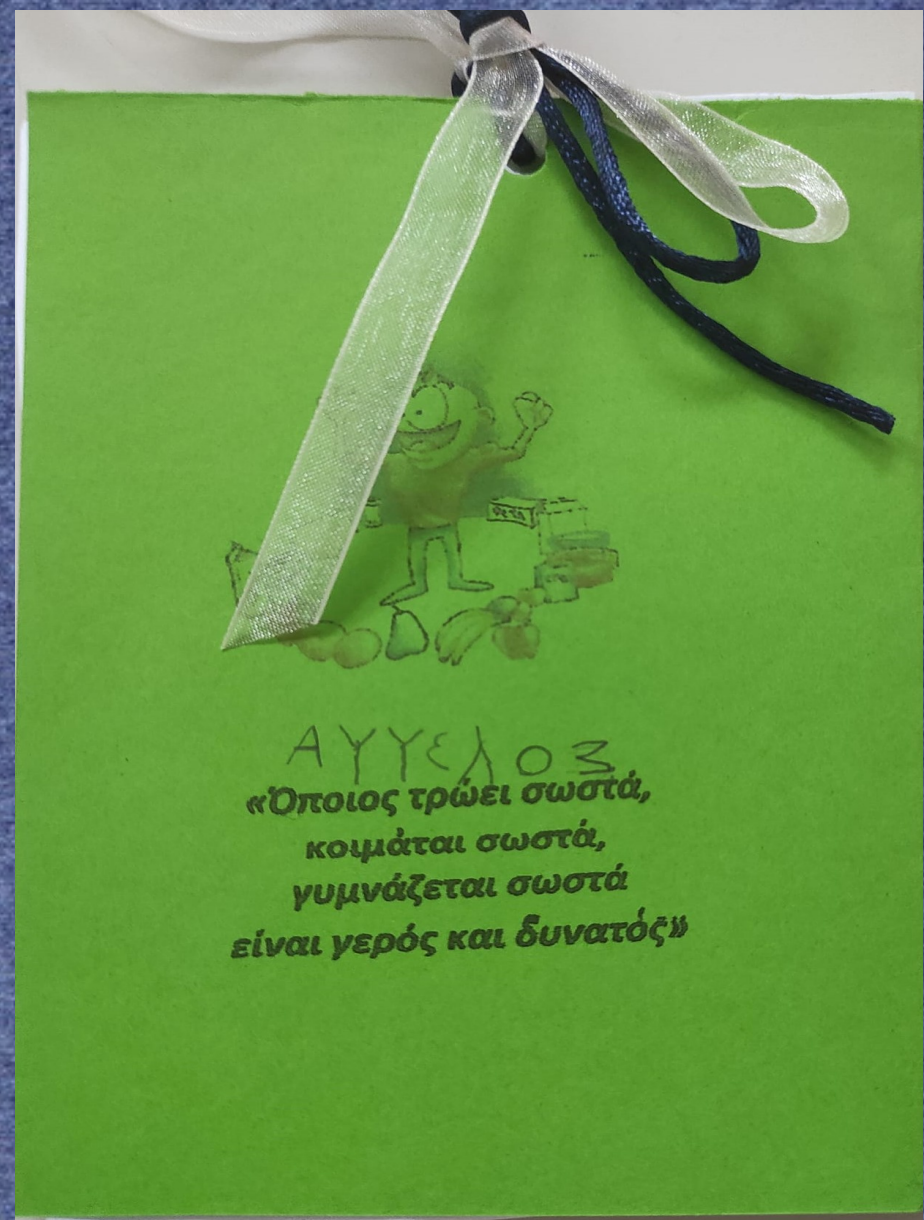








# Δημιούργησαν το βιβλιάράκι της Υγιεινής Διατροφής













# ζωγράφισαν το αγαπημένο τους φαγητό

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



Πατάτες με σουκάνικο

1-11-21

Θωφολή





# Έγινε επεξεργασία του παραμυθιού

Μία κάμπια πολύ πεινασμένη!

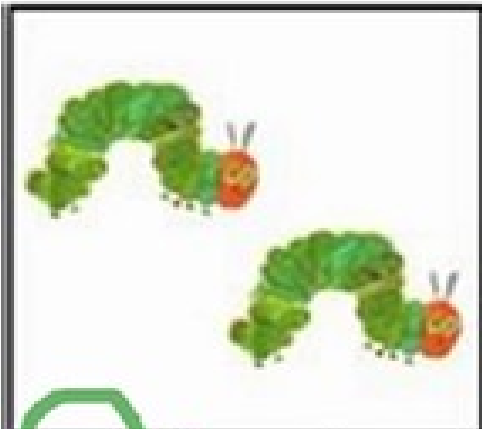
Eric Carle



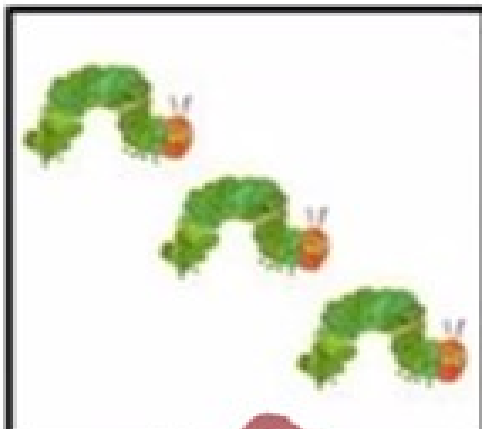




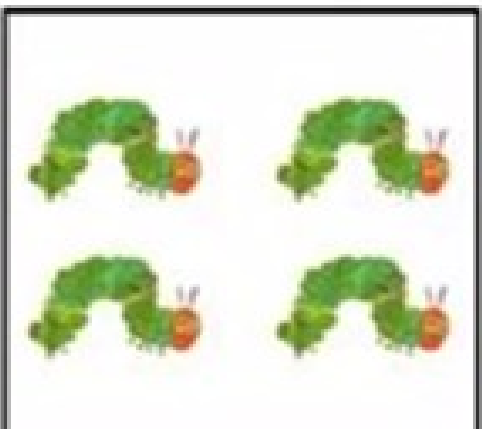
|   |   |   |
|---|---|---|
| 0 | 2 | 1 |
|---|---|---|



|   |   |   |
|---|---|---|
| 2 | 3 | 1 |
|---|---|---|



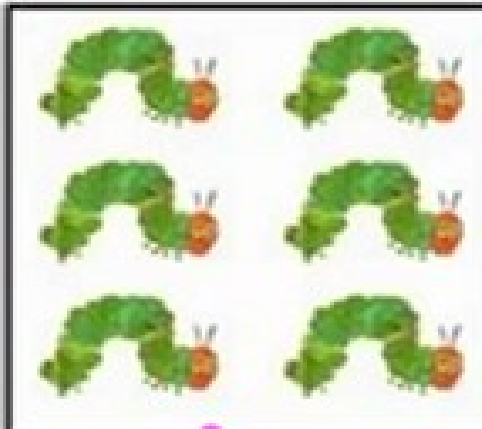
|   |   |   |
|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 |
|---|---|---|



|   |   |   |
|---|---|---|
| 5 | 6 | 4 |
|---|---|---|



|   |   |   |
|---|---|---|
| 5 | 4 | 6 |
|---|---|---|



|   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | 6 | 8 |
|---|---|---|



Δευτέρα



εντοπισμός  
του  
αρχικού γράμματος

ΔΕΥΤΕΡΑ

1



ΜΗΛΟ  
μήλο

Πέμπτη



εντοπισμός  
του  
αρχικού γράμματος

ΠΕΜΠΤΗ

4



ΦΡΑΟΥΛΕΣ  
φράουλες



ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕ ΣΤΗΝ ΚΑΜΠΙΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΟΥ ΕΦΑΓΕ ΤΗΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ



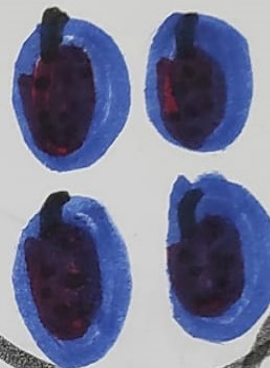
ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ



ΠΕΜΠΤΗ



ΚΥΡΙΑΚΗ



ΣΑΒΒΑΤΟ



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



ΟΝΟΜΑ:

ΑΝΤΩΝΗΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 10/10/21



# έφτιαξαν φρουτοσαλάτα





# έγιναν καλλιτέχνες









απόλαυσαν το αποτέλεσμα









# έμαθαν τη σημασία της άσκησης





# Αξιολόγησαν το αποτέλεσμα....





ΑΝΤΩΝΗΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 06-12-2021 ΟΝΟΜΑ:

Σχολείο: 2<sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο Ελασσόνας

Εργαστήριο δεξιοτήτων:

Θεματική Ενότητα: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ- ΕΥ ΖΗΝ → Υγιεινή διατροφή : Με σώμα γερό...

| Βάζω ένα σημαδάκι κάτω από το προσωπάκι που ταιριάζει στην απάντησή μου....                     |  |  |
|---|---|---|
| Μπορώ να ξεχωρίσω τις υγιεινές και τις ανθυγιεινές τροφές;                                      | X   |   |
| Ξέρεις ότι η διατροφική πυραμίδα μας βοηθάει να διαλέγουμε ποιες τροφές θα φάμε και πόσο συχνά; | X   |   |
| Έμαθες ότι τις τροφές που είναι στη βάση τις τρώμε καθημερινά;                                  | X   |   |
| Ξέρεις ότι τις τροφές που είναι στην κορυφή προσπαθούμε να τις τρώμε λιγότερο;                  | X   |   |
| Ξέρεις ότι όταν τρώμε σωστά, κοιμόμαστε σωστά, γυμναζόμαστε συχνά, είμαστε γεροί και δυνατοί;   | X   |   |



Διατρέφομαι σωστά,  
για ζωή όλο χαρά!





«Όποιος τρώει σωστά, κοιμάται  
σωστά, γυμνάζεται σωστά, είναι  
γερός και δυνατός».

