

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Ζω καλύτερα – Ευ ζην

«Διατροφή»

«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»

2022-2023

Ζω καλύτερα – Ευ ζην

«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»

ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η καλλιέργεια των δεξιοτήτων του 21ου αιώνα.

Η ενδυνάμωση της στάσης και των κινήτρων για τη δημιουργία μιας νοοτροπίας, που διαπνέεται από θετική στάση απέναντι στην υγιεινή διατροφή.

Η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της δημιουργικότητας.

Η οργάνωση δραστηριοτήτων που θα ενισχύουν τη συνεργασία και την επικοινωνία μέσα στην τάξη.

Ζω καλύτερα – Ευ ζην

«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»



Μια
διαφορετική
ροδιά

Τύπωμα με
μήλο

Δραστηριότητες με Φθινοπωρινά φρούτα

Ζω καλύτερα – Ευ ζην

«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»

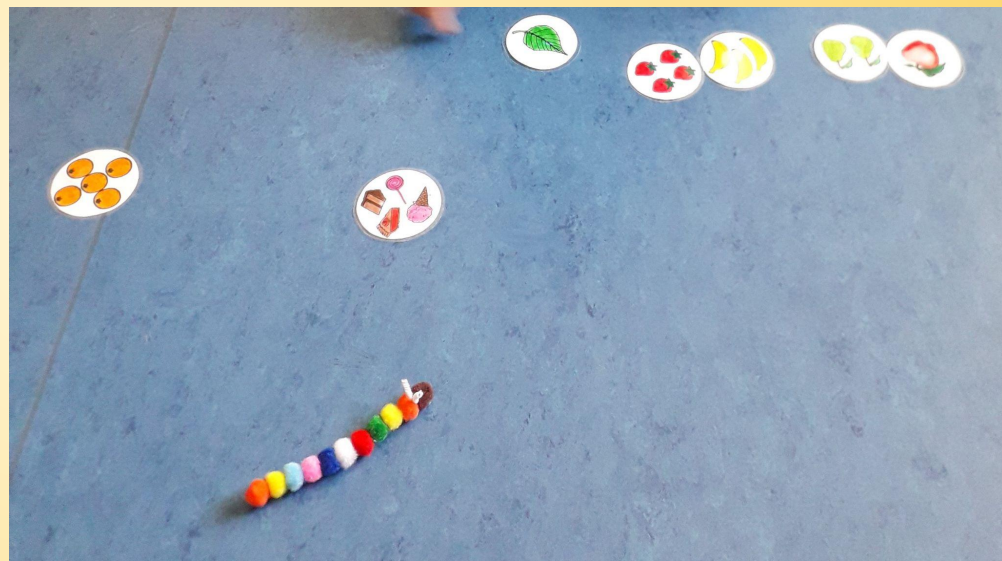
Το μισό και το
ολόκληρο

Φθινοπωρινή
φρουτοσαλάτα



Ζω καλύτερα – Ευ ζην

«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»



Η ιστορία μιας πολύ πεινασμένης κάμπιας

Ζω καλύτερα – Ευ ζην

«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»

Ομαδικό κολάζ
με υγιεινά και
ανθυγιεινά
τρόφιμα



Ζω καλύτερα – Ευ ζην

«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»

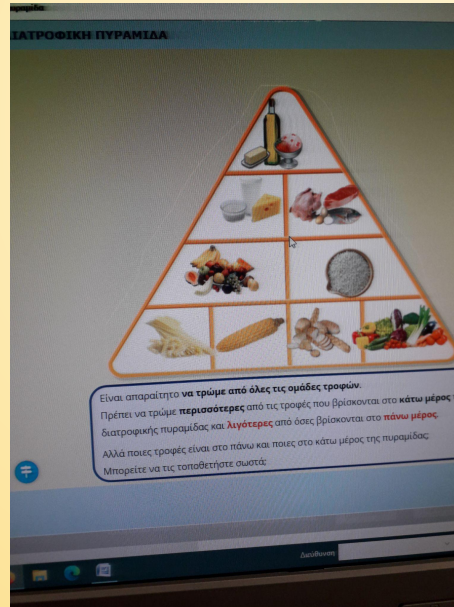
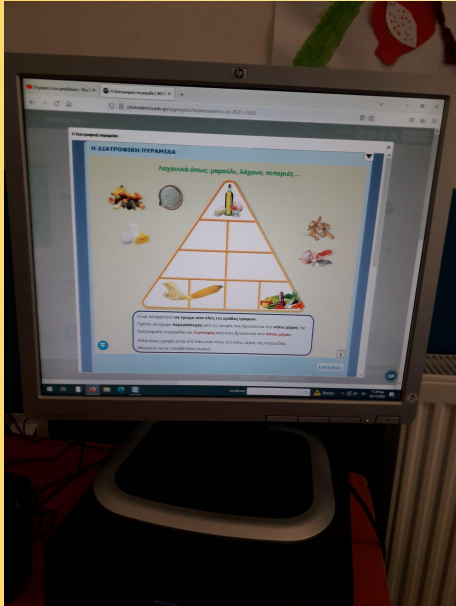


Ένα πιάτο υγιεινό



Ζω καλύτερα – Ευ ζην

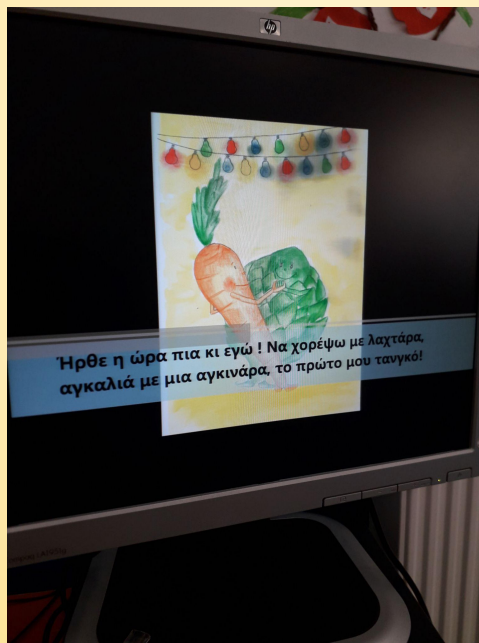
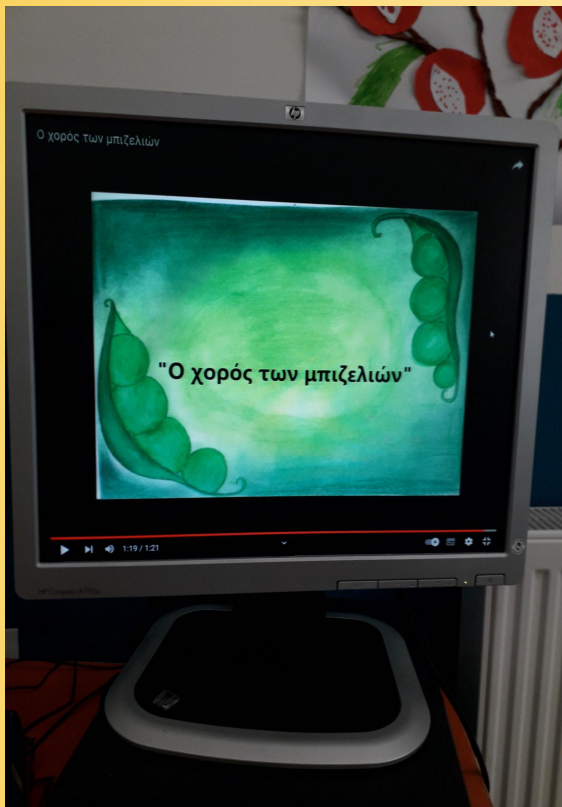
«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»



Παιχνίδια με
την πυραμίδα
της διατροφής

Ζω καλύτερα – Ευ ζην

«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»



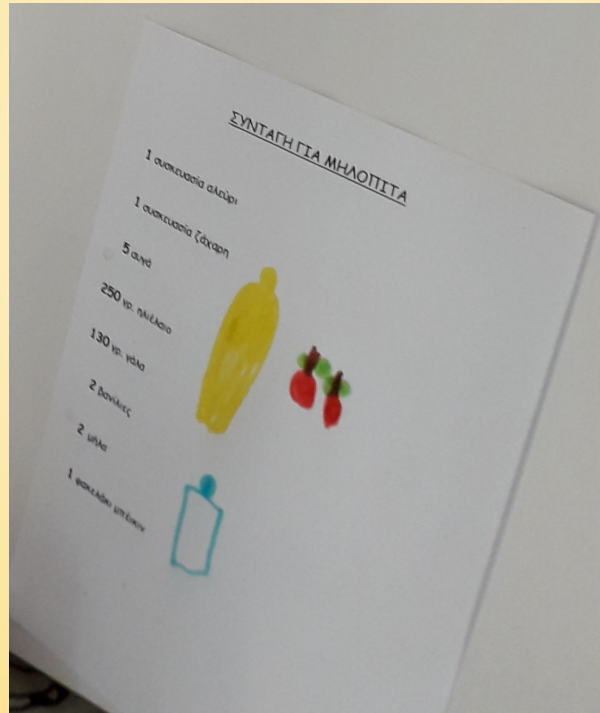
Τραγούδια και
μουσικές

Ζω καλύτερα – Ευ ζην

«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»



Συνταγή για
μηλόπιτα



Ζω καλύτερα – Ευ ζην

«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»

Παιχνίδια με
τη φίλη μας, τη
μελισσούλα
Bee



Συμβουλές για καλή υγεία

- Τρώμε λαχανικά και σαλάτες
- Τρώμε πολλά φρούτα
- Πίνουμε γάλα και τρώμε κρέι
- Τρώμε υγιεινά φαγητά
- Κάνουμε γυμναστική
- Τρώμε ψάρια
- Τρώμε όσπρια
- Πηγαίνουμε στο κολυμβητήριο
- Πίνουμε πολύ νεράκι
- Δεν τρώμε πολλά γλυκά
- Δεν τρώμε καραμέλες, γλαμιτσούρια και πατατάκια

Ζω καλύτερα – Ευ ζην

«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»

Συμβουλές για καλή υγεία



Ζω καλύτερα – Ευ ζην

«Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά!!!»



Βραβεία υγιεινής
διατροφής