

Γνωριμία με τη διατροφολόγο .



Παιχνίδι γνωριμίας !



Συζήτηση για την υγιεινή διατροφή.



Φτιάχνουμε την πυραμίδα !!



Γνωρίζω τα τρόφιμα !!



Τοποθετούμε τα τρόφιμα στην πυραμίδα !!!

















Κόβω και κολλώ !!!



Φτιάχνω το πιάτο μου .





Έτοιμα τα σουπλά μας ,τα πήραμε στο
σπίτι μαζί με το δεκάλογο υγιεινής
διατροφής !!!



Ο «δεκάλογος» της υγιεινής διατροφής

Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και τουλάχιστον 1 μικρογεύμα την ημέρα. Πρωινό καθημερινό. Αρκετό νερό.

