

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ "ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ"





- ΣΧΟΛΕΙΟ: 3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΙΓΙΟΥ
- ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ:2012-2013
- ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ: ΜΑΧΑ ΓΕΩΡΓΙΑ
- ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ:ΤΣΙΑΡΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ(Τ.Π.Ε)
- ΤΜΗΜΑ: ΟΛΟΗΜΕΡΟ

ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΜΑΤΟΣ:

ΣΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Η ΩΡΑ ΤΟΥ
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΘΕΩΡΗΘΗΚΕ ΩΣ
ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗΝ
ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ
ΡΟΛΟΥ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.

ΧΩΡΙΣΤΗΚΑΜΕ ΣΕ ΟΜΑΔΟΥΛΕΣ ΑΛΛΑ
ΕΡΓΑΣΤΗΚΑΜΕ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΝ
ΣΥΝΟΛΟ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ.
ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΑΜΕ ΝΑ ΑΚΟΥΜΕ
ΚΑΙ ΝΑ ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟ.



ΣΥΖΗΤΗΣΑΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΑΜΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΕΠΕΙΤΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΑΜΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΑΜΕ ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΑΣ.



...Σημειώνω με Χ στο τετραγωνάκι που δείχνει τι τρώω και τι πίνω για πρωινό.

Γάλα



16

μπασκότα - κουλούρια



13

Χυμό



10

φρυγανιές



10

Λημητριακά



11

ψωμί



10

Μαρμέλαδα

Μέλι



14

κέικ



10

Λυγό



4

Τοστ



11

Υρυσάν



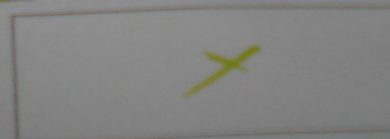
9

φρούτα



12

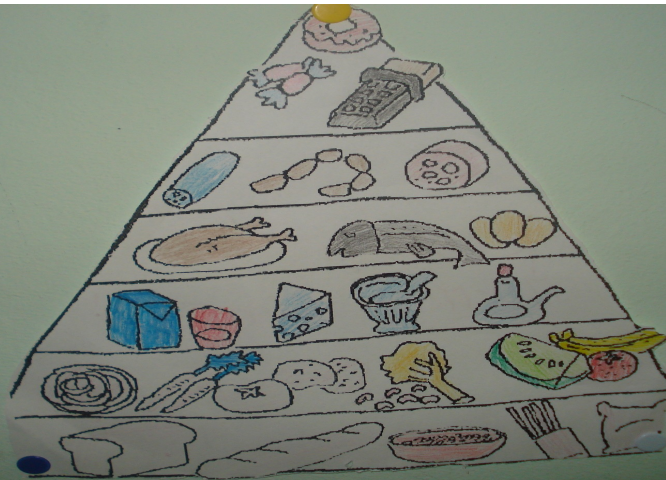
Συγράφισε εσύ τι άλλο τρως:



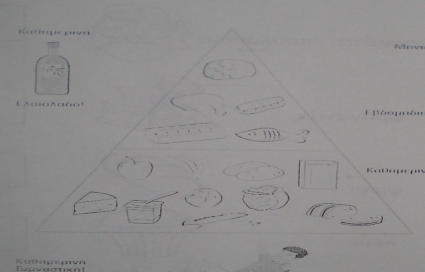
Μην ξεχνάς...το ΠΡΩΙΝΟ είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας.



ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ ,ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Εξηγώ την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. 5



Αυτού του είδους τις τροφές (κρέας, αλλαντικά) τις τρώμε σχεδόν κάθε μήνα.

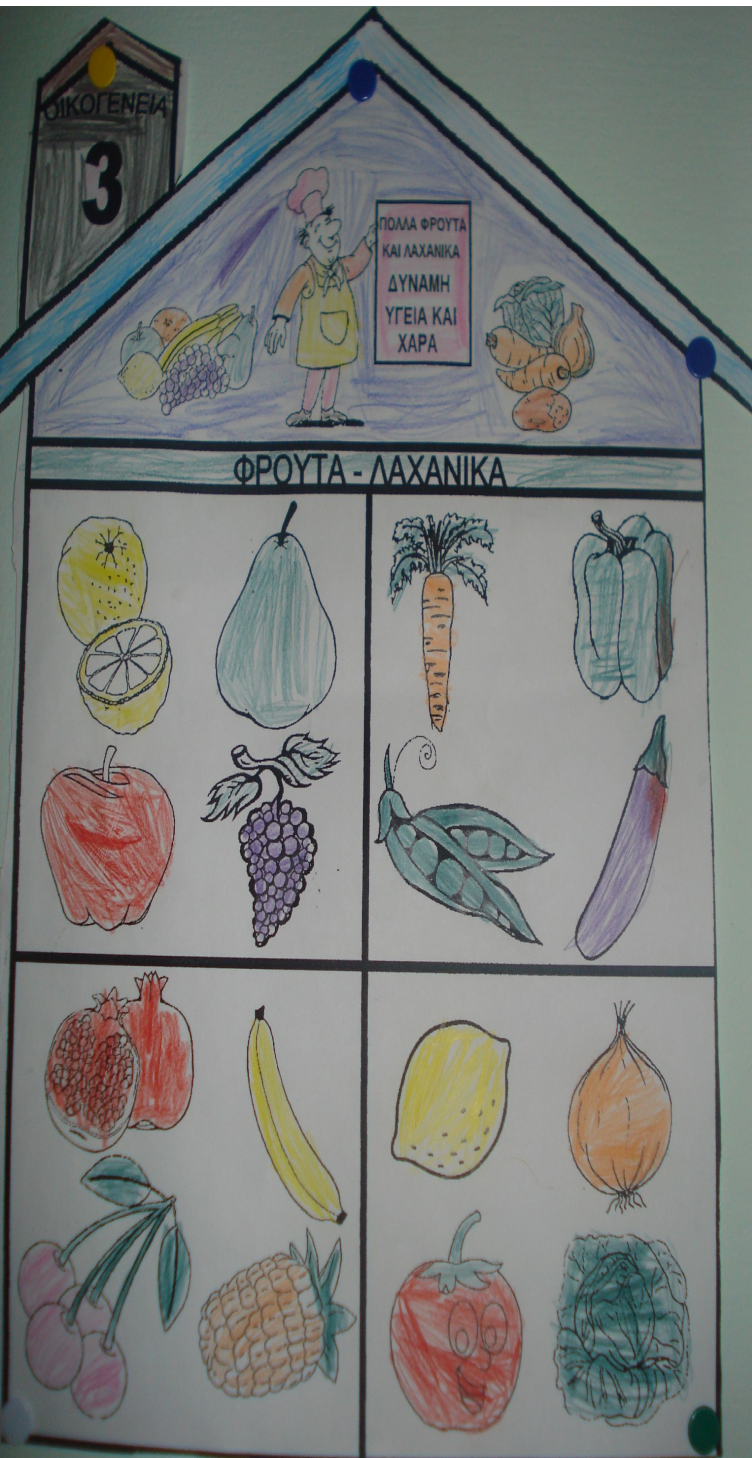
Διαλέγουμε κάτι από αυτά τα τρόφιμα, για να το τρώμε κάθε βδομάδα. Για παράδειγμα μια βδομάδα τρώμε κοτόπουλο. Την επόμενη βδομάδα τρώμε ψάρι. Την επόμενη τρώμε όσπρια.

Τρώμε κάθε μέρα μαζί με το φαγητό μας λαχανικά και φρούτα. Είναι πολύ θρεπτικά και νόστιμα και δεν έχουν λιπαρά που μας παχαίνουν.

Και βέβαια, προσπαθούμε να γυμναζόμαστε ακόμη και κάθε μέρα, για λίγη ώρα!

ΜΙΛΗΣΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΙΑΚΡΙΝΑΜΕ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ.





ΔΙΑΒΑΣΑΜΕ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ . . .

Το καλύτερο και το χειρότερο φαγητό

Στα βουνά της Κίνας ζούσε ένας βασιλιάς στο μικρό του βασίλειο. Ήταν δίκαιος βασιλιάς, που αγαπούσε το λαό του. Μια μόνο σκέψη τον βασάνιζε: είχε γεράσει κι έπρεπε να βρει διάδοχο για το θρόνο του.

Διέταξε λοιπόν το γραμματέα του να διαλαλήσει σ' όλη τη χώρα ότι θα όριζε διάδοχο, όποιον έφερνε το καλύτερο φαγητό! Φαγητά άρχισαν να καταφθάνουν στο παλάτι. Πιατέλιες με καλοψημένα κρέατα σε νόστιμες σάλτσες, κοτόπουλα που μοσχοβολούσαν, ολόφρεσκα ψάρια και του πουλιού το γάλα, που λένε, πέμψαν το τραπέζι του άρχοντα!

Ήρθε η ημέρα της απόφασης, κι ο άρχοντας στάθηκε μπροστά στα τραπέζια. Θαύμασε τις στολισμένες πιατέλλες, δοκίμασε κάθε νοστιμιά και σταμάτησε μπροστά σ' ένα απλό πιάτο με μαγειρεμένη γλώσσα βοδινή. Πήρε μια πιρουνιά.



18

το φαγητό ήταν πεντανόστιμο!

«Ο μαγειρέας αυτού του φαγητού να έρθει μπροστά μου, διέταξε ο βασιλιάς, και να μου πει γιατί διάλεξε να μαγειρέψει α' του φαγητού.

Ένα νερό παλικάρι γονάτισε μπροστά του.

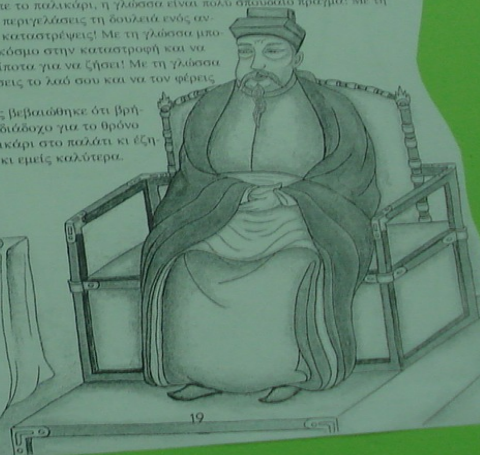
«Άρχοντά μου, σ' ευχαριστώ που τίμησες το φαγητό μου! Η γλώσσα είναι σπουδαίο πράγμα! Με τη γλώσσα μπορείς να πονέσεις μια καλή δουλειά και να ευχαριστήσεις όποιον κάνει μια καλή πράξη! Με τη γλώσσα μπορείς να πεις καλές ειδήσεις και να φέρεις τους ανθρώπους στο σωστό δρόμο! Ακόμα, με τη γλώσσα μπορείς να μεγαλώσεις κόποιον και να τον κάνεις αρχηγό!

Ο βασιλιάς θαύμασε τη σοφία του παλικάριού. Ήθελε, όμως, να είναι σίγουρος για την απόφασή του. Ζήτησε λοιπόν από το παλικάρι να του φέρει και το χειρότερο φαγητό στον κόσμο.

Την άλλη μέρα, απόρησε ο βασιλιάς, όταν το παλικάρι του παρουσίασε το ίδιο φαγητό! Καλομαγειρεμένη γλώσσα βοδινή!

«Άρχοντά μου, είπε το παλικάρι, η γλώσσα είναι πολύ σπουδαίο πράγμα! Με τη γλώσσα μπορείς να περιτρώσεις τη δουλειά ενός ανθρώπου και να τον καταστρέψεις! Με τη γλώσσα μπορείς να φέρεις τον κόσμο στην καταισχύνη και να μην του αφήσεις τίποτα 'να να ζήσει! Με τη γλώσσα μπορείς να προδώσεις το λαό σου και να τον φέρεις στη σκλαβιά!

Τότε ο βασιλιάς βεβαίωσε ότι βρήκε τον καλύτερο διάδοχο για το θρόνο του, πήρε το παλικάρι στο παλάτι κι έζησαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα.



19

ΦΤΙΑΞΑΜΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΑΡΑΚΙ ΤΗΣ ΚΑΜΠΙΑΣ ΠΟΥ ΠΕΙΝΟΥΣΕ. .ΠΟΛΥ!



ΕΙΔΑΜΕ ΒΙΝΤΕΑΚΙΑ ΚΑΙ ΑΚΟΥΣΑΜΕ ΩΡΑΙΑ ΤΡΑΓΟΥΔΑΚΙΑ .



ΦΤΙΑΞΑΜΕ ΤΟ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟ ΦΙΔΑΚΙ. . ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.



ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΑΜΕ ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΣΟΥΠΛΑ ΜΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

Ο ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ...

Για να κάνεις μυς και να μεγαλώσεις
χρειάζεσαι σίδηρο, φώσφορο και
βιταμίνες !



Για να γίνουν τα κόκαλά σου γερά ,
χρειάζεσαι ασβέστιο και ήλιο !



Για να μεγαλώσεις και να
αντιμετωπίσεις τα μικρόβια ,
χρειάζεσαι βιταμίνη Α !



Για να έχεις ενέργεια , χρειάζεσαι
βιταμίνες και μεταλλικά άλατα !



Για να ξεδιψάς , χρειάζεσαι καθαρό
πόσιμο νερό !



Για να διατηρείς την καλή σου υγεία ,
χρειάζεσαι βιταμίνη C , ασβέστιο και
ποτάσιο !



ΠΡΟΣΕΧΉ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ, ΣΗΜΑΙΝΕΙ ...



ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΝΑ ΠΑΡΩ ΩΣ
ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ



ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΝΑ ΤΡΩΩ , ΟΤΑΝ
ΒΛΕΠΩ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ



ΔΕΝ ΤΡΩΩ ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΑΛΜΥΡΑ
ΕΝΑΛΛΑΞ



ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΩ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΥΜΑ



ΔΕΝ ΞΥΠΝΩ ΤΗ ΝΥΧΤΑ ΓΙΑ
ΦΑΓΗΤΟ



ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΝΑ ΤΡΩΩ , ΟΤΑΝ
ΠΑΙΖΩ

ΟΡΓΑΝΩΣΑΜΕ ΠΙΝΑΚΑ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗΣ ΣΩΣΤΟΥ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΟΙΚΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ.

Όνομα	Μπίρας	Ψάρι	Όσπρια	Σαλάρι (Ρόζι)	Σαλάρι (Λαχανικά)	Ταχινό	Φρούτα	Γλυκά
Χριστίνα								
Ελίζα								
Αναστασία								
Μαρία								
Ανδριάννα								
Κατερίνα								
Αγγελος Χ.								
Αγγελος Π.								
Γιάννης								
Χρήστος								
Μάριος								
Αποστόλης								
Πολίτα								
Βασίλης								
Νίκη								
Κωνίνα Π.								
Χριστίνα								
Κωνίνα Π.								
Τσεκούρος								
Τσεκούρα Μ.								



ΦΑΓΑΜΕ ΤΗ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΦΤΙΑΞΑΜΕ ΦΡΟΥΤΟΣΟΥΒΛΑΚΙΑ!





ΕΙΧΑΜΕ ΜΙΑ ΠΡΩΤΗ ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ
ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ (ACTION AID, ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ
ΚΟΣΜΟΥ) ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ
ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ.ΓΝΩΡΙΣΑΜΕ ΤΗΝ
ΕΒΕΛΙΝ,ΕΝΑ ΚΟΡΙΤΣΑΚΙ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΚΕΝΥΑ ,ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΔΕΙΞΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ
ΖΩΗΣ ΤΗΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΤΗΣ
ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ
ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΠΟΥ ΕΙΧΑΝ ΤΕΘΕΙ ΣΕ ΑΡΚΕΤΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΒΑΘΜΟ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ.
- Η ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΣΑΜΕ ΗΤΑΝ ΚΥΡΙΩΣ Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΧΡΟΝΟΥ Ο ΟΠΟΙΟΣ ΣΤΑ ΠΙΛΟΤΙΚΑ ΟΛΟΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΣ ΚΑΙ ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΣΕ ΠΟΛΛΕΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ.
- ΕΠΙΣΗΣ Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΠΑΙΤΟΥΣΕ ΠΟΛΥ ΧΡΟΝΟ.
- ΕΠΕΙΔΗ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΥΡΑΖΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ,ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΑΜΕ ΝΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΟΥΜΕ ΤΟ ΘΕΜΑ ΜΑΣ ΜΕ ΟΣΟ ΠΙΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΡΟΠΟ,ΠΙΟ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ,ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟ ΚΑΙ ΠΑΙΓΝΙΩΔΗ ΜΠΟΡΕΣΑΜΕ.
- ΕΙΣΠΡΑΞΑΜΕ ΟΤΙ ΗΤΑΝ ΜΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ Η ΓΝΩΣΗ ΣΥΝΤΕΛΕΣΕ ΣΕ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΕΣΤΩ ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΑΣΗΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΚΑΠΟΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.