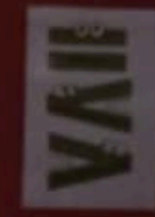
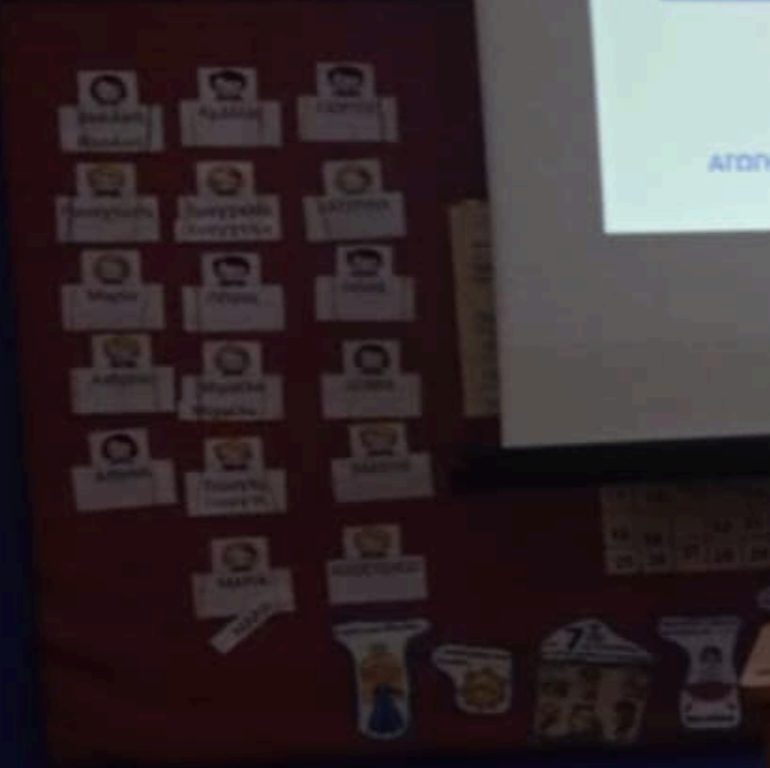
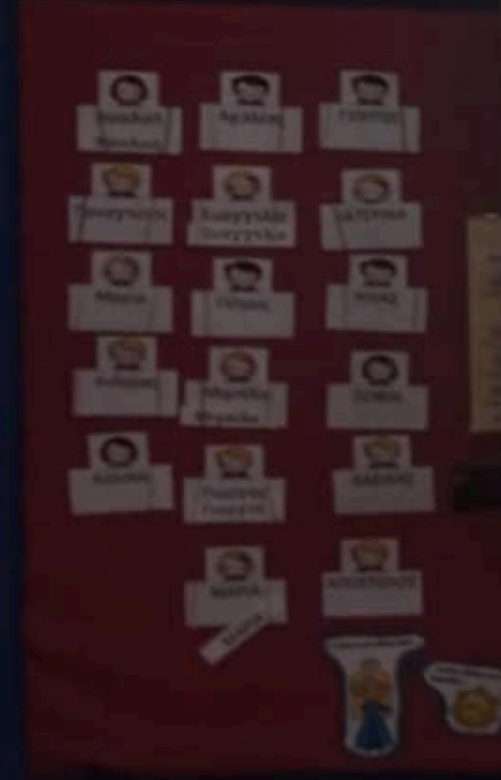
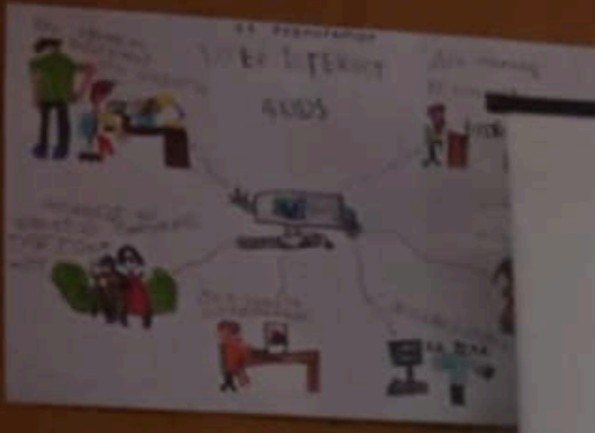


Τρώω έξυπνα! Νιώθω καλά!

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΝΗΡΙΑΓΟΓΕΙΟ

ΑΓΟΠΗ ΥΓΕΙΑΣ - ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - Αθήνα 2019



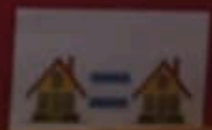


Όλοι χρειάζεται να τρώμε και να πίνουμε νερό καθημερινά

- Για να μεγαλώσουμε σωστά και να έχουμε ενέργεια!



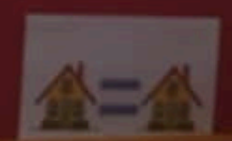
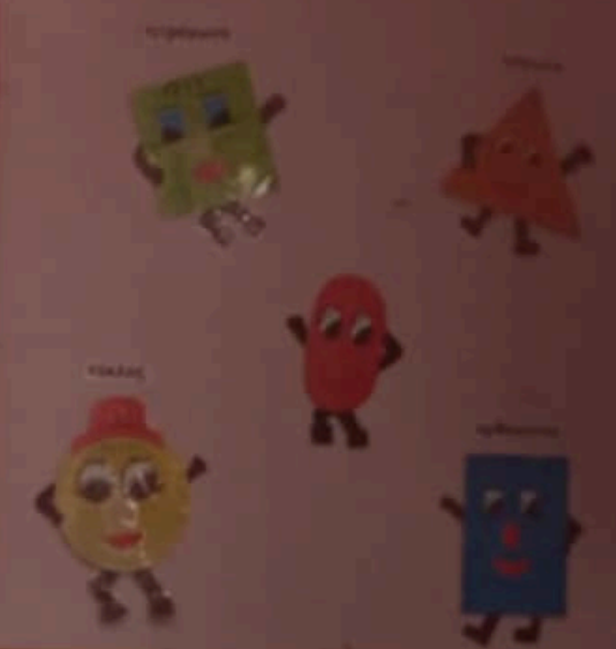
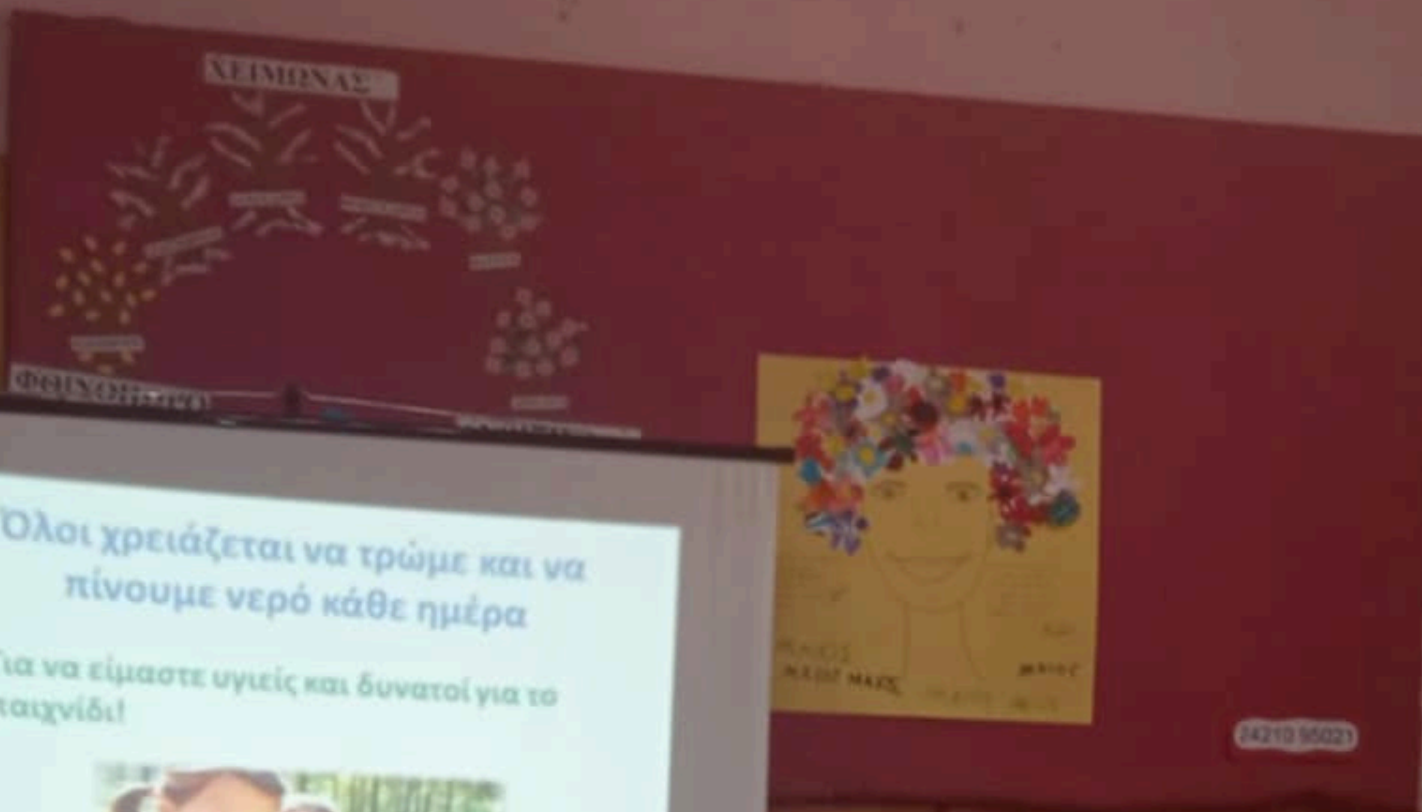
WATER



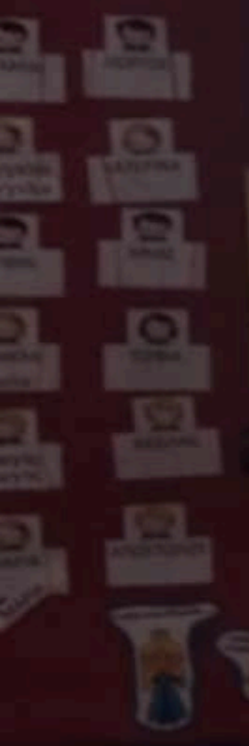
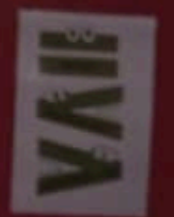
A woman in a black blazer and tan pants is standing and presenting to a group of children. She is gesturing with her hands as she speaks. The children are sitting on the floor, and one child's hand is raised.

Όλοι χρειάζεται να τρώμε και να πίνουμε νερό κάθε ημέρα

- Για να είμαστε υγιείς και δυνατοί για το παιχνίδι!



Εσείς τι δραστηριότητες κάνετε;



Υπάρχουν διαφορετικές ομάδες τροφίμων!

Ποιο τρόφιμο μπορείς να δεις εδώ:



Ποια είναι τα αγαπημένα σου τρόφιμα:



Ποιο τρόφιμο δεν σου αρέσει:



Μαγειρεύω και δοκιμάζω γεύσεις με ασφάλεια

- 1. Πλύνετε καλά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.
- 2. Χρησιμοποιήστε διαφορετικά κομμοτόμα για το κρέας και τα λαχανικά/φρούτα.
- 3. Μαγειρεύετε καλά το κρέας.
- 4. Πλύνετε καλά τα λαχανικά και τα φρούτα.
- 5. Χρησιμοποιείτε καθαρά πιάτα και ποτήρια.
- 6. Αποθηκεύετε σωστά τα φαγητά στο ψυγείο.

A white projector is positioned on a small wooden table. The table is covered with a red cloth and has a white projector on top. The projector is connected to a laptop on a desk nearby.

The wall is decorated with several colorful cartoon characters, including a green one with a star, a red one, and a blue one. There are also educational posters and a calendar on the wall.

A woman with long brown hair, wearing a black top and tan pants, is standing at a desk. She is looking at a laptop screen and appears to be presenting to a group of children. The desk has a laptop, a microphone, and some papers on it.

A simple wooden bench is placed in the foreground of the room. It is made of light-colored wood and has a flat top with a metal frame underneath.

Several children are sitting on the floor in the foreground, looking towards the woman at the desk. They appear to be engaged in the presentation.

Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

- Πρέπει να καταναλώνετε τρόφιμα, όπως, όσπρια, ψάρι, αυγά, κρέας



- Μπορείς να ονομάσεις τα παραπάνω τρόφιμα;



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ για
γερά κόκκαλα και δόντια
Πόσα;
3 μερίδες την ημέρα



1 μερίδα γάλα

1 μερίδα τυρί

1 μερίδα γιαούρτι

IVVA



Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

- Είναι καλό να καταναλώνετε τρόφιμα, όπως, γάλα, τυρί, γιαούρτι



- Ποιο από τα παραπάνω τρόφιμα είναι το αγαπημένο σου;



Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

- Είναι καλό να καταναλώνετε τρόφιμα, όπως πατάτα, ψωμί, ρύζι και ζυμαρικά



- Έφαγες κάποιο από τα παραπάνω τρόφιμα χθες;



Χειμώνας

ΦΡΟΥΤΑ
πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι,
μανταρίνι, μπανάνα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
πράσο, μπρόκολο,
κουνουπίδι, λάχανο



24210 95021





Φθινόπωρο

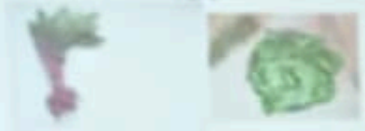
ΦΡΟΥΤΑ

- κηλίδι, μήλο,
- σταφύλια, ρόδι



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- καρότα, παντζήρα, μαρούλι,
- σπανάκι, χόρτα



04210 95021



Καλοκαίρι

ΦΡΟΥΤΑ
καρπούζι, πεπόνι,
αύρα, ροδάκινο,
νεκταρίνι, σταφύλια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
φασιόλακι, ντομάτα
μπρόκολο, καλαμπόκι,
αγγούρι, μελιτζάνα,
κολοκύθα



A woman in a black shirt and yellow pants is standing and pointing at the projector screen.

Decorative wall with various posters and drawings. Includes a large yellow drawing of a smiling face with flowers, several colorful cartoon characters, and a grid of small illustrations.

WALL OF KNOWLEDGE

Small educational posters on the wall, including one with a house icon and another with a tree icon.

Teacher's desk area with a laptop, a monitor, and a white radiator.

Wooden bench and chairs arranged in the classroom.

Several children are sitting on the floor in the foreground, looking towards the presentation.

Καλοκαίρι

ΦΡΟΥΤΑ
καρπούζι, πεπόνι,
απούδι, ροδάκνα,
κασσιδιέρα, σταφύλια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
φασιδιόλα, κολοκύθα
μπρόκολο, καλαράκι,
παράλιος, ρεβιθόλα,
κόκκινη



A woman with curly hair, wearing a black top and yellow pants, stands on the left side of the room. She is pointing with her right hand towards the projected slide on the screen.

A wooden desk in the foreground holds a white projector on an orange base. A black bag is on the floor next to it.

A wooden bench is positioned in the middle of the room, facing the screen. In the foreground, the backs of several children's heads are visible as they sit on the floor watching the presentation.

A wooden desk on the right side of the room holds a laptop, a monitor, and other electronic equipment. A white radiator is mounted on the wall behind the desk.

The room has red and blue walls decorated with various educational posters and drawings. A large poster at the top center shows a face made of flowers. To the right, there are several small drawings of colorful shapes with faces. A sign with the Greek word 'ΠΑΥΣΑ' is visible on the red wall. A small white sign with the number '14210 95021' is also present.

Άνοιξη

ΦΡΟΥΤΑ

φράουλα, κρόσι,
βερίκοκο

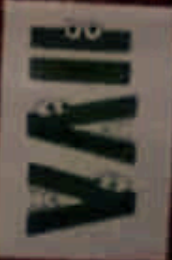


ΛΑΧΑΝΙΚΑ

αρακάς, κρόσι,
κολοκυθάκι,
κρεμμυδάκι



24210 95021



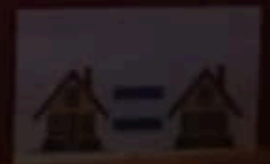
Πόσα;
3 φρούτα και 2 λαχανικά την ημέρα!



Με διαφορετικό
χρώμα για ποικιλία
και πολλές
βιταμίνες!!!

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

WIVA



Υπάρχουν διαφορετικές ομάδες τροφίμων!

Ποιο τρόφιμο μπορείς να δεις εδώ;



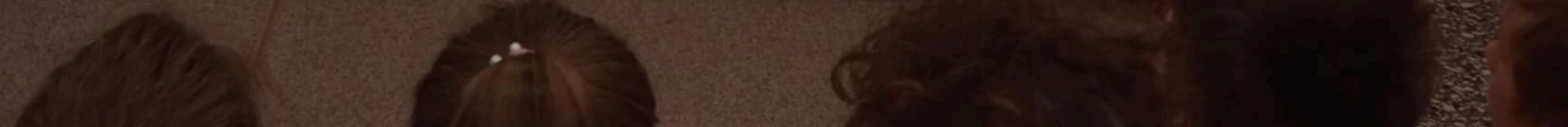
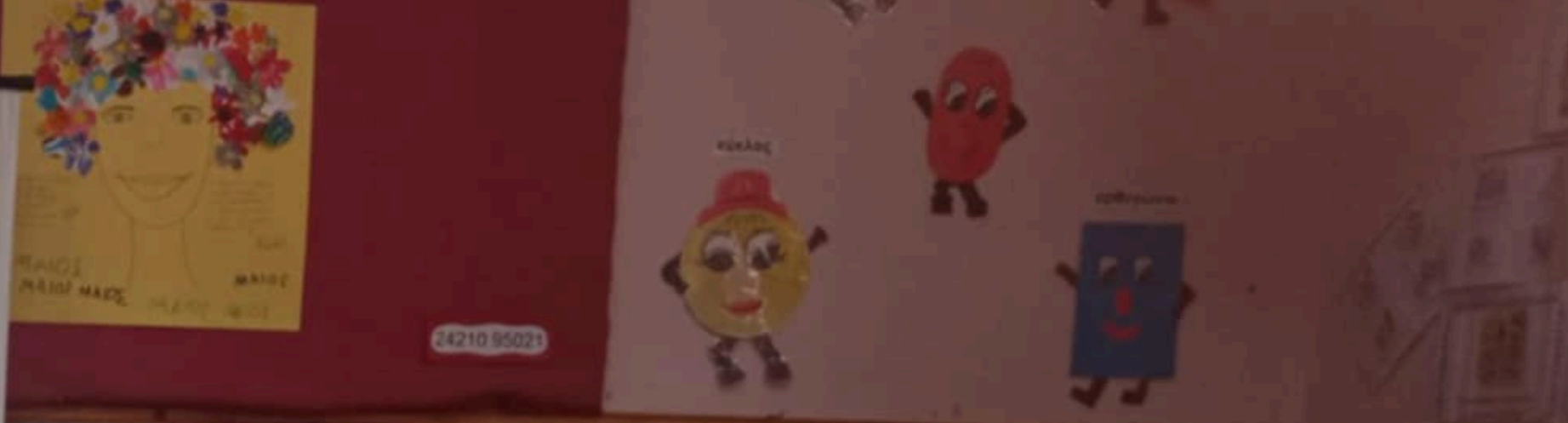
Τρόφιμο:

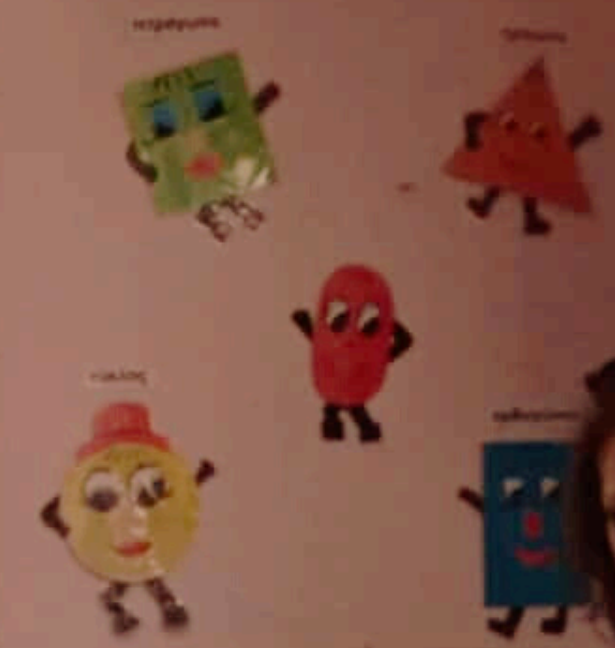


Ποιο τρόφιμο δεν σου αρέσει;




A woman in a black top and yellow pants is pointing at the screen.



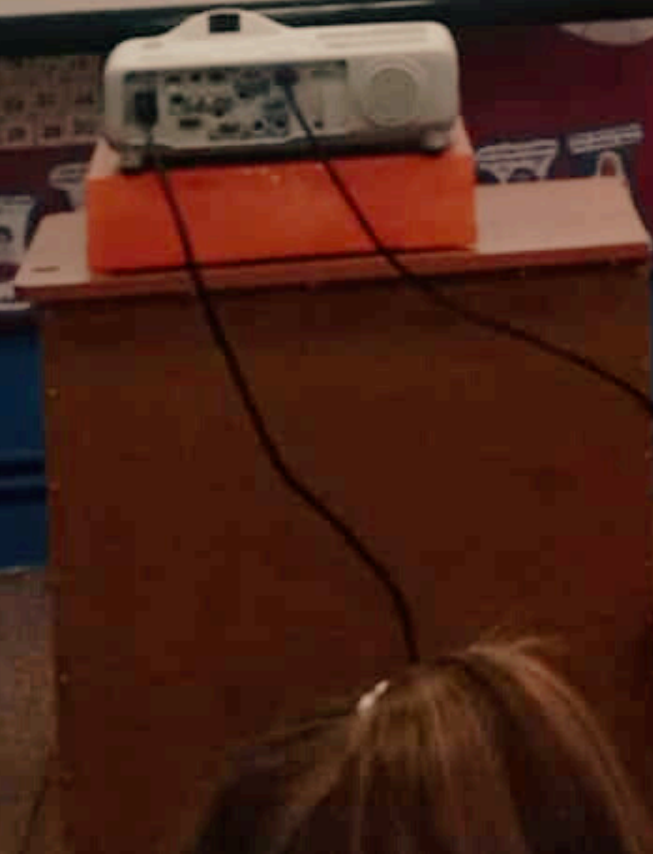


Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

- Είναι καλό να καταναλώνετε πολλά φρούτα και λαχανικά



- Ποια τρόφιμα βλέπετε παραπάνω;




Μαγειρεύω και δοκιμάζω γεύσεις με ασφάλεια

- 1. Πλύνω καλά τα χέρια μου με σαπούνι πριν αρχίσω να μαγειρεύω.
- 2. Χρησιμοποιώ καθαρά ρούχα και πετσέτες.
- 3. Δεν αγγίζω το πρόσωπό μου ή τα μαλλιά μου ενώ μαγειρεύω.
- 4. Πλύνω ξανά καλά τα χέρια μου μετά να μαγειρέψω.
- 5. Μαγειρεύω σωστά και δοκιμάζω πριν φάω.


Παρουσιάστρια




Προσέχω τα δόντια μου βράδυ-πρωί!



Επιχειρώ να καθαρίζω τα δόντια μου βράδυ-πρωί.



Στην προσπάθειά μου, θέλω να κρατάω τα δόντια μου καθαρά.



Βουρτσίζω τα δόντια μου 2 φορές την ημέρα, βράδυ και πρωί.



24210 95021

