

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



3^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΡΧΑΓΓΕΛΟΥ



ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

ΓΙΑΚΟΥΜΑΚΗ ΚΑΘΟΛΙΚΗ

ΓΚΑΡΑΝΑΤΣΙΟΥ ΣΤΕΡΓΙΑ

ΚΑΠΟΥΛΑ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ

ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΑΝΘΟΥΛΑ

ΜΑΓΙΟΓΛΟΥ ΤΣΑΜΠΙΚΑ ΣΤΕΛΛΑ

ΠΑΠΠΟΥΡΑ ΒΑΣΙΑ

ΣΦΥΡΙΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΨΑΡΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΓΙΑΣΙΡΑΝΗ ΜΑΡΙΑ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΚΥΡΟΥΛΑ

ΑΛΑΦΑΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΑΡΓΥΡΙΔΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΖΑΦΕΙΡΗΣ ΔΑΝΙΗΛ

ΚΟΛΙΑΔΗΣ ΤΣΑΜΠΙΚΟΣ

ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΑΛΑΦΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΣ

ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ

ΡΟΥΦΑΣ ΤΣΑΜΠΙΚΟΣ

ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ



ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΡΩΙΝΟ: ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ ΘΑ ΠΙΝΕΙΣ ΤΟ ΓΑΛΑ ΣΟΥ ΜΕ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ Ή ΕΝΑ ΤΟΣΤΑΚΙ Ή ΟΤΙ ΑΛΛΟ ΣΟΥ ΦΤΙΑΞΕΙ Η ΜΑΜΑ ΣΟΥ.

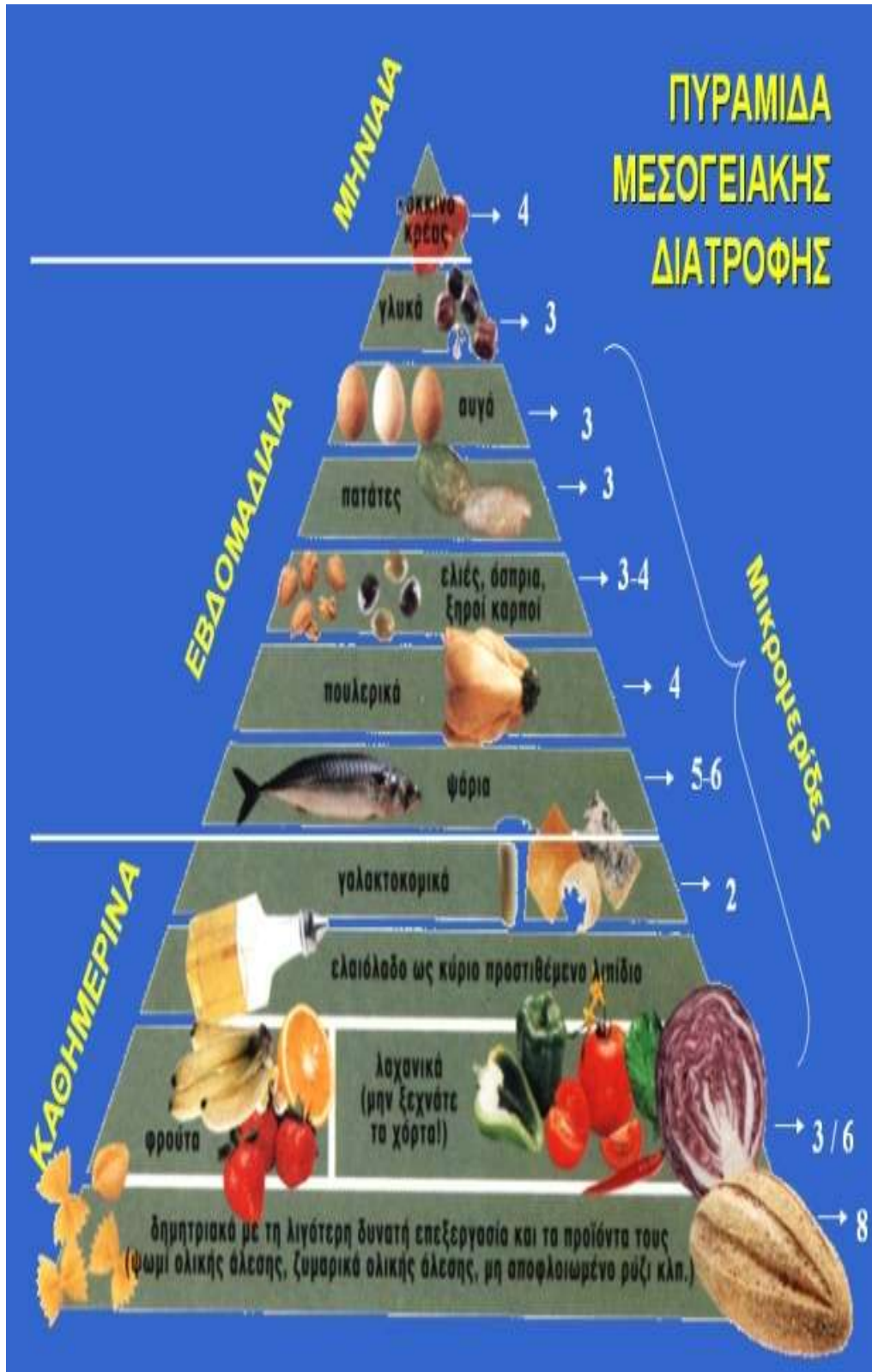
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: ΟΤΑΝ Η ΩΡΑ ΠΑΕΙ ΕΝΤΕΚΑ ΠΕΡΙΠΟΥ, ΘΑ ΤΡΩΣ ΕΝΑ ΦΡΟΥΤΟ – ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ, ΕΝΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΜΙΑ ΜΠΑΝΑΝΑ Ή ΟΠΟΙΟ ΑΛΛΟ ΦΡΟΥΤΟ ΘΕΛΕΙΣ.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ: ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΝΑ ΤΡΩΣ ΟΤΙ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ Η ΜΑΜΑ ΣΟΥ: ΚΡΕΑΤΑΚΙ, ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ, ΦΑΚΕΣ, ΦΑΣΟΛΙΑ, ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ ΣΑΛΑΤΑ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΑΠΟ ΟΛΑ ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΙ Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΜΑΣ ΟΛΑ ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ. ΚΑΙ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ ΠΑΝΤΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΝΑ ΠΛΕΝΕΙΣ ΤΑ ΔΟΝΤΑΚΙΑ ΣΟΥ.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: ΘΑ ΤΡΩΣ ΕΝΑ ΑΥΓΟΥΛΑΚΙ ΠΟΥ ΘΑ ΣΟΥ ΒΡΑΖΕΙ Η ΜΑΜΑ ΣΟΥ, Ή ΕΝΑ ΓΙΑΟΥΡΤΑΚΙ ΚΑΙ ΘΑ ΠΙΝΕΙΣ ΕΝΑ ΧΥΜΟ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΑ ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ.

ΒΡΑΔΥΝΟ: ΤΟ ΒΡΑΔΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΣ ΑΚΟΜΑ ΠΙΟ ΕΛΑΦΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΒΑΡΥΣΤΟΜΑΧΙΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΕΙΣ ΚΑΛΑ.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ



ΜΗΛΟ



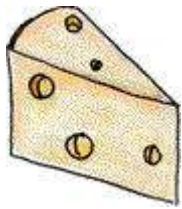
ΜΠΑΝΑΝΑ



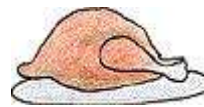
ΚΡΕΑΣ



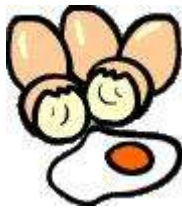
ΑΡΑΚΑΣ



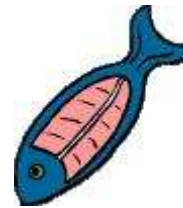
ΤΥΡΙ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



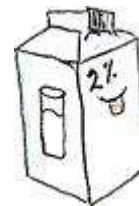
ΑΥΓΑ



ΨΑΡΙ



ΣΑΛΑΤΑ



ΓΑΛΑ

ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ



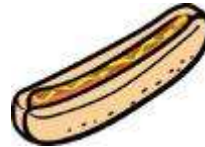
ΧΑΡΜΠΟΥΓΚΕΡ



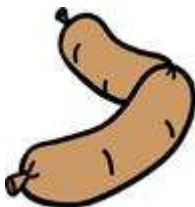
ΓΛΥΚΑ



ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ



ΧΟΤ ΝΤΟΚ



ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ



ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ



ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ



ΠΙΤΣΑ

ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Κουτός, κουτός, κουτός.
Πάρα πολύ κουτός
ήταν ο άνθρωπος αυτός .
Άκου τι λέει :
Δεν μου αρέσει η ντομάτα
ούτε και καμιά σαλάτα.
Δεν μου αρέσει το ψωμί
ούτε θέλω το τυρί.
Κουτός, κουτός, κουτός.
Πάρα πολύ κουτός
ήταν ο άνθρωπος αυτός .
Δεν μου αρέσει το ψαράκι
ούτε το κοτοπουλάκι.
Δεν μου αρέσει τ' αχλαδάκι
ούτε το μανταρινάκι.
Κουτός, κουτός, κουτός.
Πάρα πολύ κουτός
ήταν ο άνθρωπος αυτός .
Μου αρέσουν τα γλυκά
και όλα τα ζαχαρωτά.
Υγιεινή διατροφή ;
Δεν ξέρει τίποτα γι' αυτή.
Εμείς όμως ξέρουμε καλά
να τρώμε μόνο υγιεινά.

ΤΑ ΠΑΙΔΑΚΙΑ ΤΟΥ 3^{ΟΥ} ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ ΑΡΧΑΓΓΕΛΟΥ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ

3^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΡΧΑΓΓΕΛΟΥ