

Εργαστήρια δεξιοτήτων  
4ο Νηπιαγωγείο Ελασσόνας

1ος θεματικός άξονας  
Ζω καλύτερα - Ευ ζην  
Υγεία - Διατροφή και άσκηση



Τίτλος: Με σώμα γερό

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος τα παιδιά έμαθαν  
τα κύρια γεύματα

πρωινό

μεσημεριανό

βραδυνό



τις ομάδες τροφών

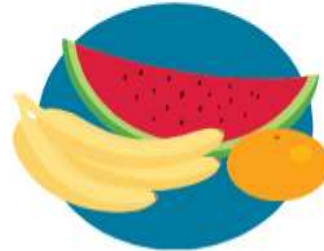
## Υπάρχουν 8 ομάδες!



Δημητριακά



Γαλακτοκομικά



Φρούτα



Λαχανικά



Κρέας & Αβγό



Όσπρια



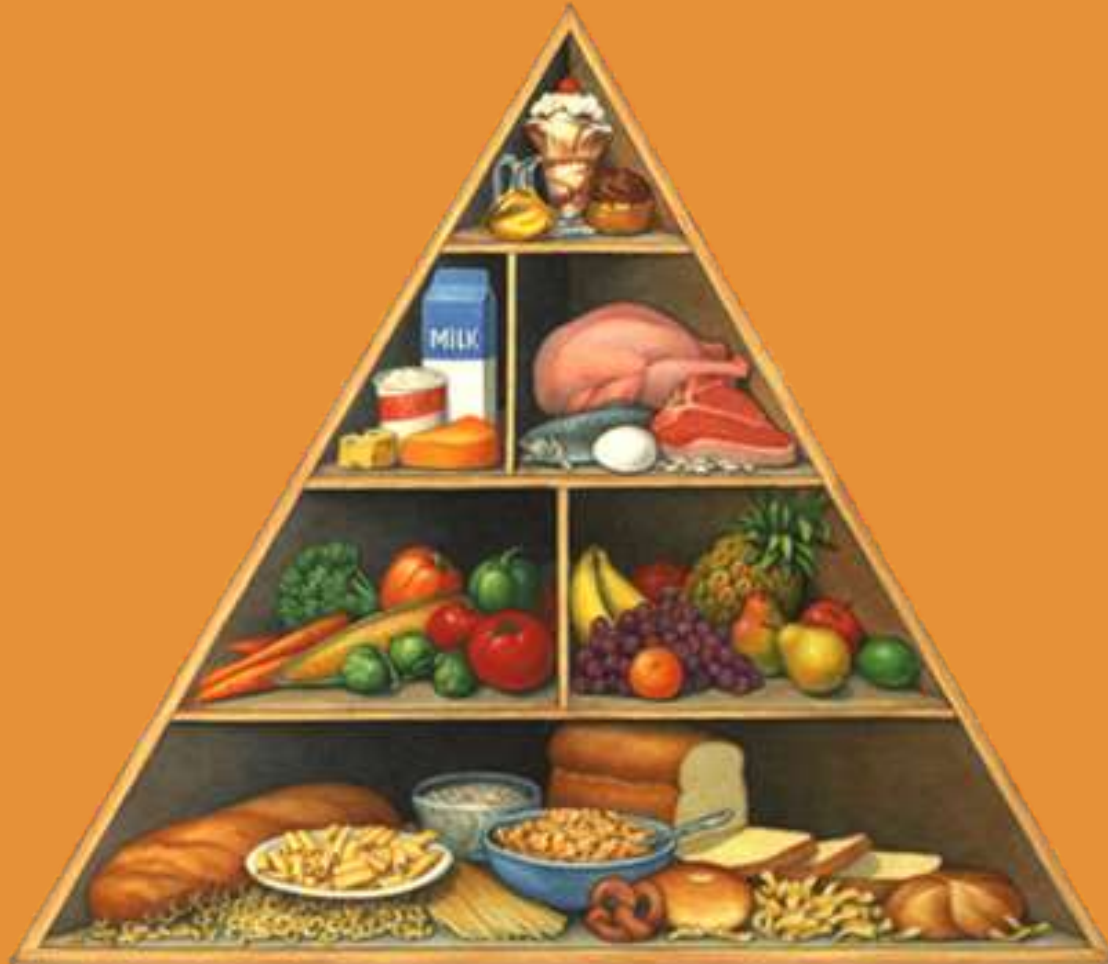
Λίπη & Λάδια



Γλυκά & Σνακ



την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής





Βάλε τις τροφές που κρύβει στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



Βάλε τις τροφές που κρύβει στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



Βάλε τις τροφές που κρύβει στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



Βάλε τις τροφές που κρύβει στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

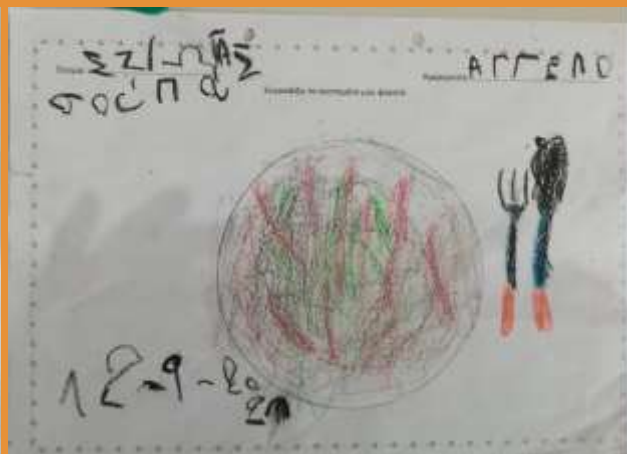


να ξεχωρίζουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές





# ζωγράρισαν το αγαπημένο τους φαγητό



# έφτιαξαν τον κατάλογο του πρωινού

## Για κοριτσάκι μισό χρόνο από το πρωινό

- Κουλούρι με σουσάμι
  - Νια φέτα ψωμί και τυρί ή τοστ με τυρί
  - Τοστ με ταχίνι και μέλι
  - Τοστ με γραβιέρα + φρούτο
  - Σπτική πίτα (τυράπια ή χορτόπια ή τυράκιμα)
  - Μπανόνα και μια χούφτα ξηρούς καρπούς, όπως αμύγδαλα, καρύδια ή και σταφίδες
  - Φρούτα
  - Γραούρι + ξηρά καρπαί
  - Γραούρι + δημητριακά
  - Μπάρες δημητριακών
  - Παστέλι
  - Αυγό βραστό + φέτα ψωμί
  - Αυγόφρετες
  - Σπτικό κέικ
  - Τσουρέκι
  - Σπτικό κουκουρέα
- και ..... δόν ξεχνάω το νερό!
- Το ψωμί να είναι από το φαίνο της γαλακίας κι όχι συσκευασμένο και κατά προτίμηση οικολόγος.



έμαθαν τι πρέπει να περιέχει το μεσημεριανό πιάτο





# βασίστηκαν στη συνταγή και ...

## ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ



βρώμη



δημητριακά



επιτοί καρποί



αιχολογισμολο φρούτα



μέλι



επιμολογισμολο σκολοδολο



Καλή όρεξη

έφτιαξαν μπάρες δημητριακών



# φρουτοσαλάτα



ψώνισαν μήλα και λεμόνια για.....





# μηλόπιτα



και λεμονάδα



γεύτηκαν τυρί από τοπική μονάδα παραγωγής



έφτιαξαν φρούτα και λαχανικά από πλαστελίνη



# φύτεψαν όσπρια και δημητριακά



έφτιαξαν με τη βοήθεια της μαμάς το δικό τους υγιεινό πιάτο





let's eat



έμαθαν τη σημασία της άσκησης

yoga time



namaste







και δικαίως χρίστηκαν ιππότες της ξύλινης κουτάλας

