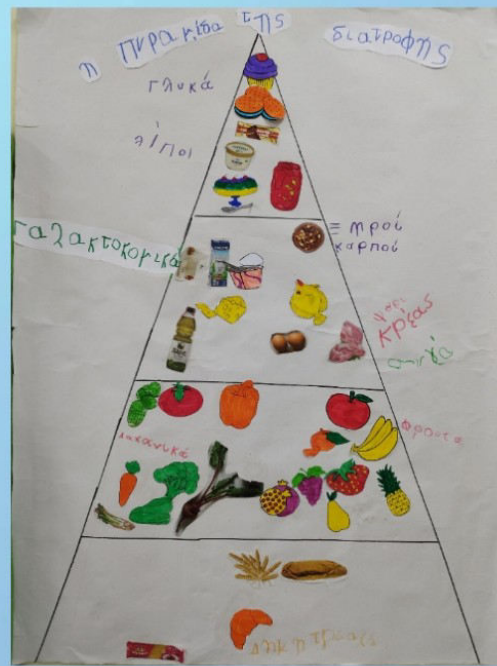


## Ένα ταξίδι στη χώρα της διατροφής.

Στόχος του προγράμματος είναι να εκπαιδεύσει τα παιδιά να υιοθετήσουν διατροφικές συνήθειες που κάνουν καλό στην υγεία τους και στο περιβάλλον.

Κατασκευάσαμε την πυραμίδα της διατροφής





Φτιάξαμε το δικό μας τραγούδι για την σωστή διατροφή αλλάζοντας τους στίχους από γνωστό τραγούδι.



Ζωγραφίσαμε υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές και φτιάξαμε σε χαρτί του μέτρου την κυρία Υγιεινή και την κυρία Ανθυγιεινή .



Ταξιδέψαμε στη **χώρα του πρωινού**

Μάθαμε να τρώμε πρωινό υγιεινό

Παίξαμε το παιχνίδι "**ο βασιλιάς της ζάχαρης**" για να κατανοήσουν οι μικροί μαθητές ότι οι τροφές με ζάχαρη αυξάνουν το βάρος του σώματος και χαλάνε τα δόντια μας.



## Ταξιδέψαμε στη χώρα του δεκατιανού

Μάθαμε να τρώμε δεκατιανό υγιεινό και φιλικό προς το περιβάλλον από το σπίτι ή το κυλικείο, να μαζεύουμε τα σκουπίδια μας και να τα διαχωρίζουμε από τις συσκευασίες, να τα τοποθετούμε στα αντίστοιχα κουτιά και να τα ανακυκλώνουμε, αφού προηγουμένως βεβαιωθούμε ότι οι συσκευασίες είναι καθαρές.



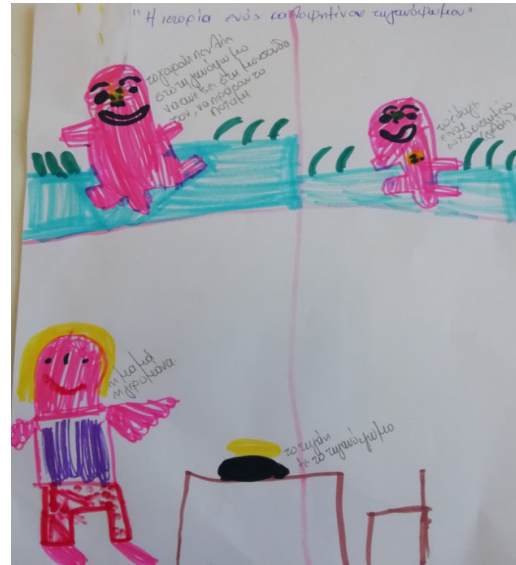
## Φτιάξαμε μπισκότα βρώμης



## Φτιάξαμε κρέμα άνθος αραβοσίτου



# Η ιστορία ενός καλοψημένου τηγανόψωμου.



Την Καθαρά Δευτέρα πετάξαμε χαρταετούς στέλνοντας το μήνυμα της υγιεινής διατροφής σε όλο τον κόσμο.





## Παιχνίδι: Ένας ουρακουτάγκος στο μπισκότο μας

Οι τροφές που κάνουν τον ουρακουτάγκο να χαίρεται και οι τροφές που καταστρέφουν το σπίτι του και κάνουν τον ουρακουτάγκο να λυπάται (φοινικέλαιο κρυμμένο σε μπισκότα, πατατάκια, συσκευασμένα κέικ, μαργαρίνες κ.λ.π.).



Ταξιδέψαμε στη χώρα του μεσημεριανού

Φτιάξαμε νόστιμες σαλάτες με λαχανικά που αρέσουν στον καθένα μας.



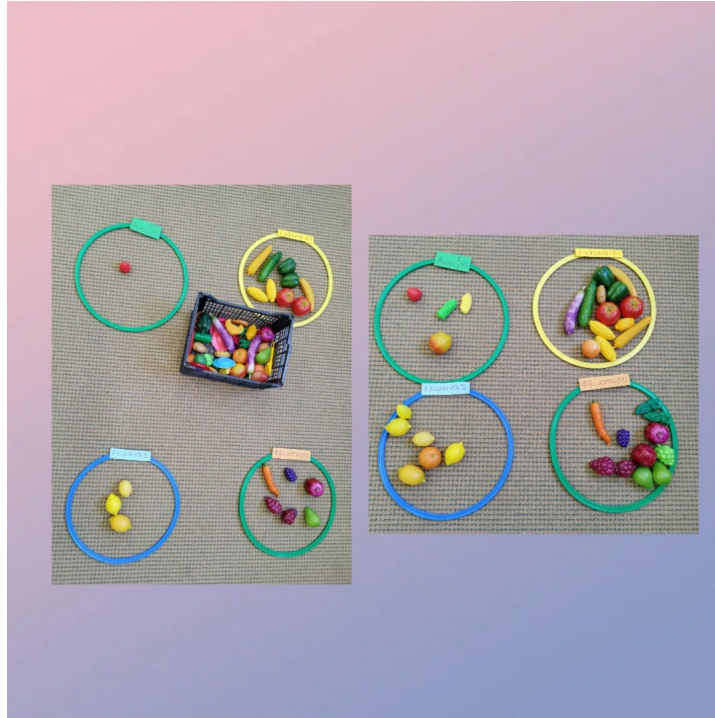
Μαθαίνουμε για τα ψάρια

Παιχνίδι: αφήνω τον γόνο να γίνει γονιός



Μαθαίνουμε για την εποχικότητα φρούτων και λαχανικών

**Παιχνίδι:** Κάθε φρούτο στον καιρό του



**Ομαδοποίηση** φρούτων ανάλογα με την εποχή.

Ομαδοποιήσαμε τα φρούτα από το μανάβικό μας



## Ταξιδέψαμε στη χώρα του απογευματινού

Με αφορμή το απογευματινό αναλογιστήκαμε πόσο ασκούμαστε. Μάθαμε για την αξία της άσκησης, της σωστής ενυδάτωσης του οργανισμού και επιλέξαμε σωστές τροφές για να αναπληρώσουμε δυνάμεις.

## Ταξιδέψαμε στη χώρα του βραδινού φαγητού

Παίξαμε **το παιχνίδι**: “Το φαγητό με το κρυμμένο κρέας”

Ζωγραφιές των παιδιών για τη διατροφή



Στα πλαίσια του εργαστηρίου κλήθηκε από τη διεύθυνση του σχολείου η διατροφολόγος Βγενπούλου Αθηνά και παρουσία γονέων και εκπαιδευτικών πραγματοποίησε την παρουσίαση με θέμα « Διατροφή στην παιδική ηλικία»



Δημιουργία αφίσσας

Σπιτικό φαγητό: νόστιμο και υγιεινό

Έτοιμο φαγητό: σκουπίδια, καυσαέρια ένα σωρό και τον πλανήτη άρρωστο



**Κοινό μυστικό:** Η υγεία μας, ο πλανήτης μας αλλά και ο πολιτισμός μας περνάει μέσα από το πιάτο μας.