

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	:	Ζω καλύτερα -Ευ Ζην
ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ	:	Υγεία: Διατροφή-Αυτομέριμνα- Οδική Ασφάλεια
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ	:	A-B
ΤΙΤΛΟΣ	:	Τρώω σωστά ; Μεγαλώνω σωστά!
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟΧΕΥΣΗΣ	:	Δεξιότητες του 21ου (4 C's) Δεξιότητες του Νου

*5ο Δημ.Σχολείο Αγίου Ι.Ρέντη
Υπεύθυνη εκπαιδευτικός : Δημητρίου Βασιλική*

Εργαστήριο 1

**Ας γνωριστούμε -ποιοι είμαστε;
« Ζωγραφίζω και Μιλώ για μένα»**

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- Οι μαθητές/τριες αυτοπαρουσιάζονται, γνωρίζονται και επιλέγουν το θέμα που θα ασχοληθούν

Δραστηριότητες

1. Δημιουργούν τη ταυτότητα τους και την παρουσιάζουν σε όλα τα μέλη της τάξης.
2. Επιλέγουν το ζευγάρι τους σύμφωνα με τα κοινά ενδιαφέροντα τους (με βάση τα στοιχεία της ταυτότητάς τους)
3. Επιλογή θέματος και δημιουργία αφίσσας(ανά ζευγαράκι).
4. Αξιολόγηση εργαστηρίου:
Ζωγραφίζουν
«Τι αρέσει στο ζευγαράκι μου;»


Ζωγραφίζω και μιλάω για μένα:

Εγώ είμαι 





Το αγαπημένο μου

μάθημα  χλωσάκι	παιχνίδι  αρκουδάκι
φαγητό  νικιτσάκι	φιλό/φιλη  Νικό

Ζωγραφίζω και μιλάω για μένα:

Εγώ είμαι 

Το αγαπημένο μου

μάθημα  μουσική	παιχνίδι  Νικιτσάκι
φαγητό  μοκαρόνια	φιλό/φιλη  Νικιτσάκι

Καλά φαγητά

Κακά φαγητά





ΕΡΕΜ

Ζωγραφίζω και μιλάω για μένα:

Εγώ είμαι 

Το αγαπημένο μου

μάθημα  Εισαγωγή στην Αρχαία	παιχνίδι  Τοπί
φαγητό  Νικιτσάκι	φιλό/φιλη  Αρχαία

Ζωγραφίζω και μιλάω για μένα:

Εγώ είμαι 

Το αγαπημένο μου

μάθημα  μουσική	παιχνίδι  μπάλα
φαγητό  μοκαρόνια	φιλό/φιλη  Αρχαία

NIKH

Καλά φαγητά

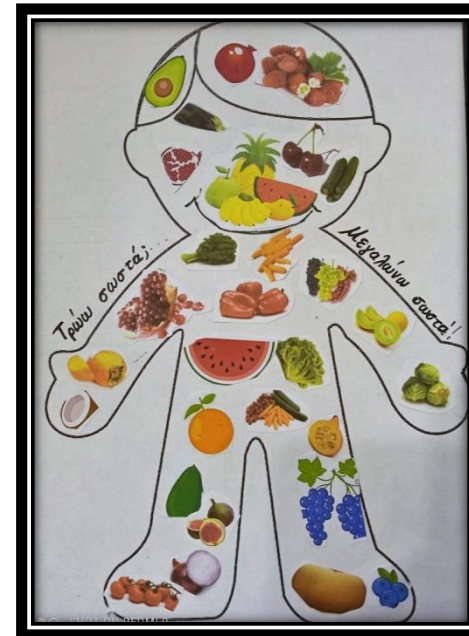
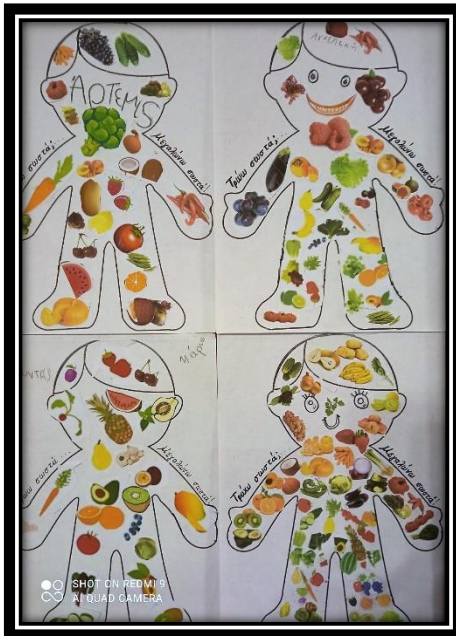
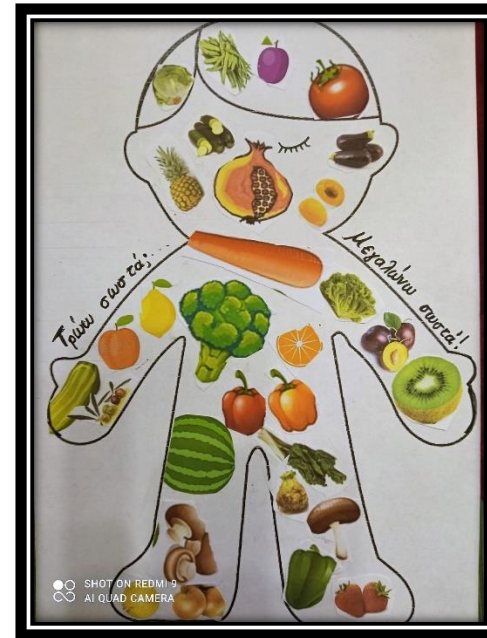
Κακά φαγητά











Εργαστήριο 2

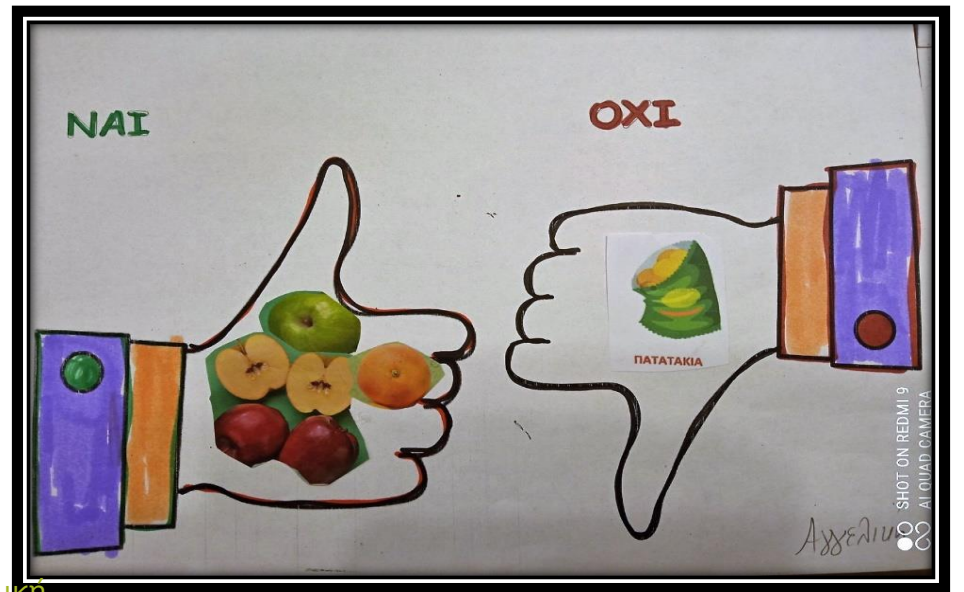
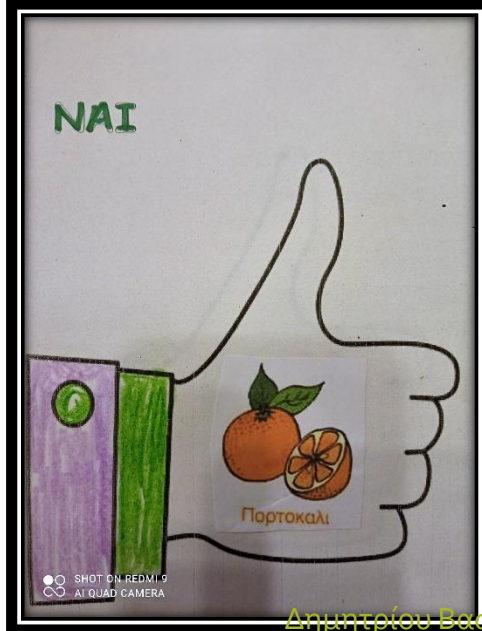
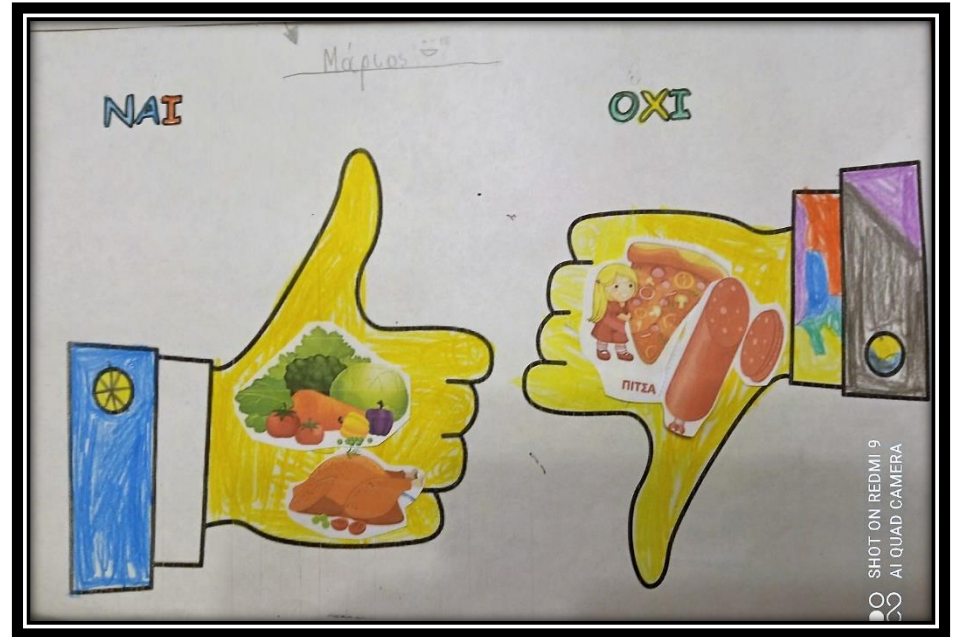
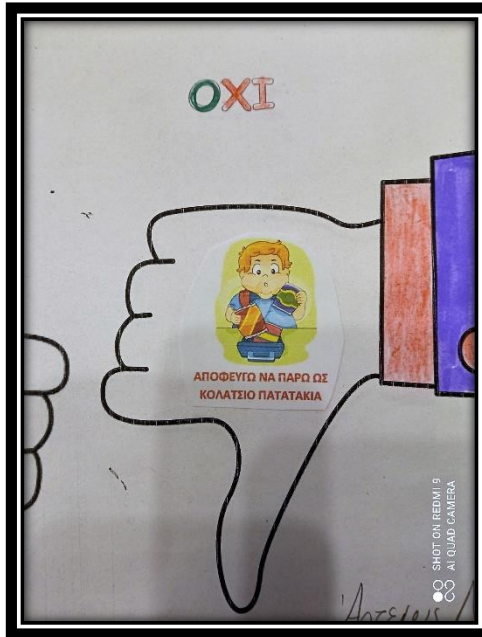
« Ποιο είναι το αγαπημένο μου φαγητό;»

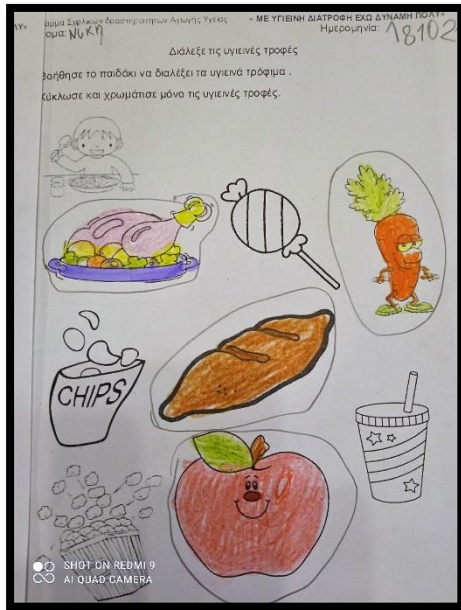
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

**Οι μαθητές/τριες κατανοούν την προέλευση των τροφών
ευαισθητοποιούνται σε ζητήματα διατροφής,
καλλιεργούν διατροφικές συνήθειες**

Δραστηριότητες

1. Ζωγραφίζουν τα αγαπημένα τους φρούτα & φαγητά.
2. Ακούν το τραγούδι «Τόσο λάθος Διατροφή».
3. Φύλλο εργασίας επιλογής υγιεινών και μη υγιεινών τροφών.
4. Αξιολόγηση εργαστηρίου:
Δημιουργία μηνυμάτων :
«τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ στη διατροφή»





Τραγούδι:

Τόσο λάθος διατροφή : <https://www.youtube.com/watch?v=c9oP3pbSbjk>



Εργαστήριο 3

«Διατροφική πυραμίδα –
ομάδες τροφών»

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Κατατάσσουν τροφές σε ομάδες και σε ανθυγιεινές και μη, γνωρίζουν τις υγιεινές τροφές, εξοικειώνονται με την ψηφιακή πληροφορία (κείμενο & ήχο) συμμετέχουν σε συζητήσεις-αναπτύσσουν προφορικό λόγο

Δραστηριότητες

1. Παρουσίαση (power point) ομάδες τροφών
2. Εκτύπωση, διαμοιρασμός & παρατήρηση της πυραμίδας της διατροφής
3. Συζήτηση για την ανάδειξη των όσων ήδη γνωρίζουν
4. Παιχνίδι αναζήτησης (ανά ζευγαράκι) & κατάταξης εκτυπωμένων εικόνων με τρόφιμα στην ομάδα που ανήκουν.
5. Φτιάχουν τη δική τους διατροφική πυραμίδα.
6. Αξιολόγηση εργαστηρίου:
Συμπληρώνουν & χρωματίζουν
«Το πιάτο της ομαδικής διατροφής»

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

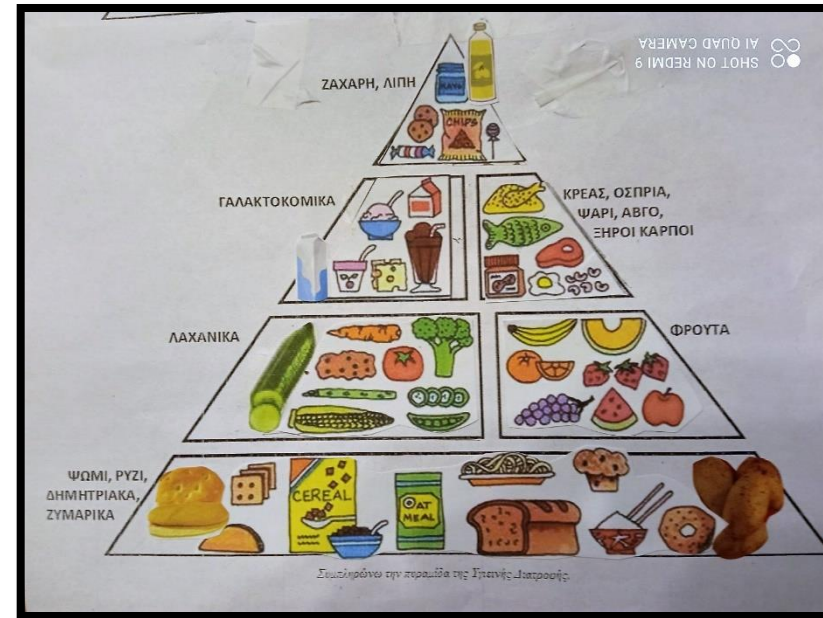
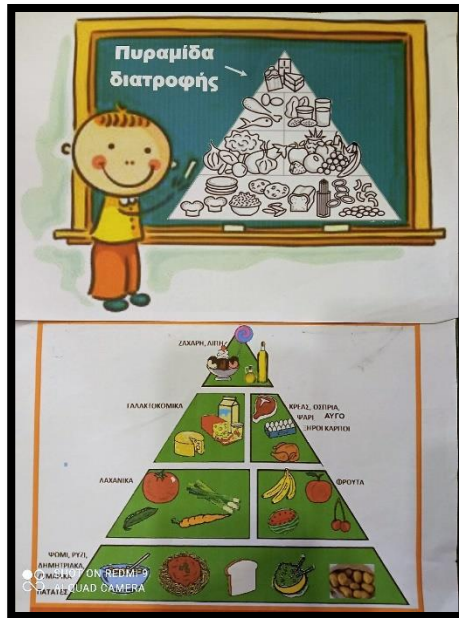


- **1^η Ομάδα:** Γάλα και γαλακτοκομικά.
- **2^η Ομάδα :** φρούτα και χορταρικά
- **3^η Ομάδα:** Δημητριακά- Ψωμί
- **4^η Ομάδα:** κρέας- ψάρι- κοτόπουλο
- **5^η Ομάδα:** λίπη- έλαια

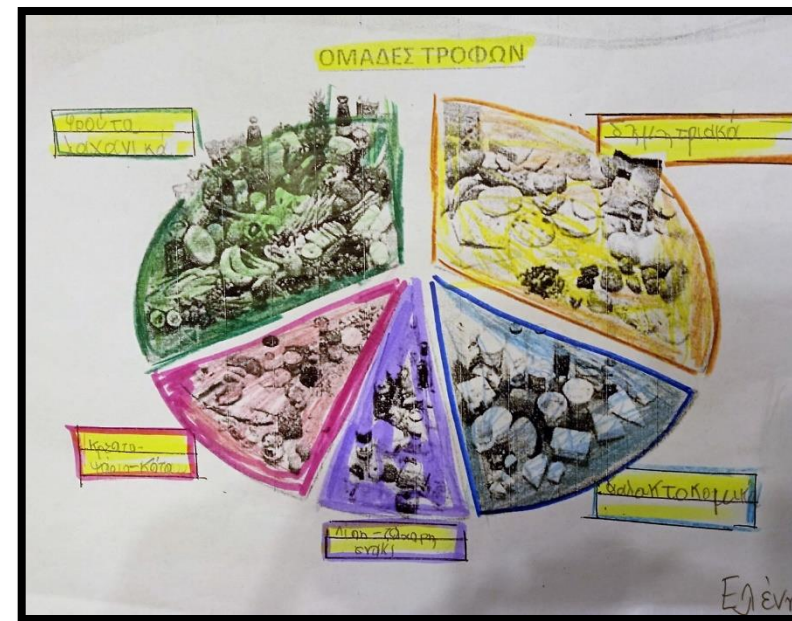
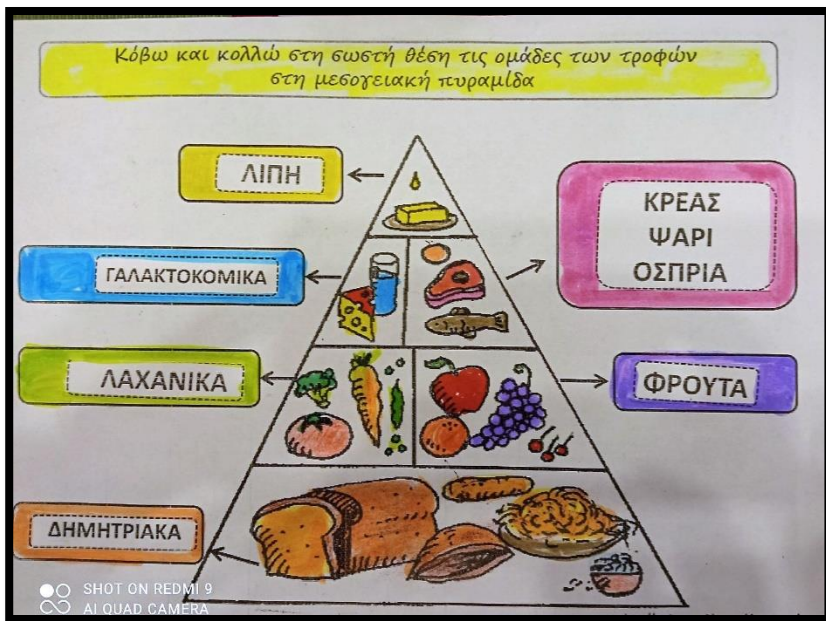
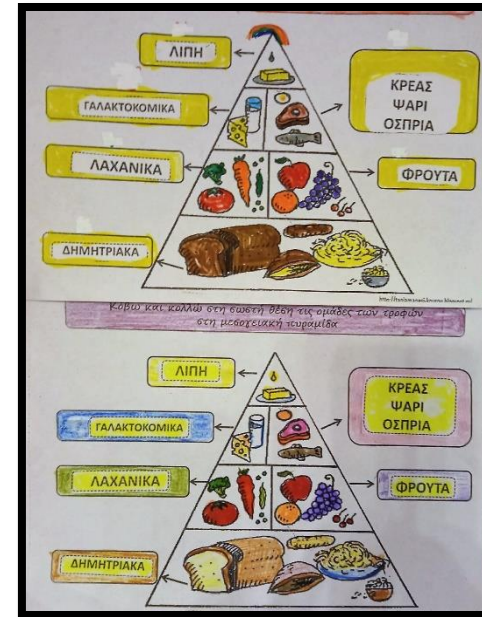
ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

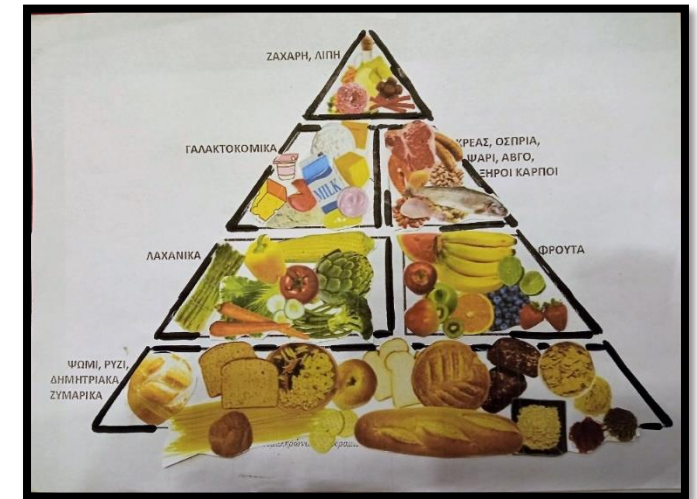
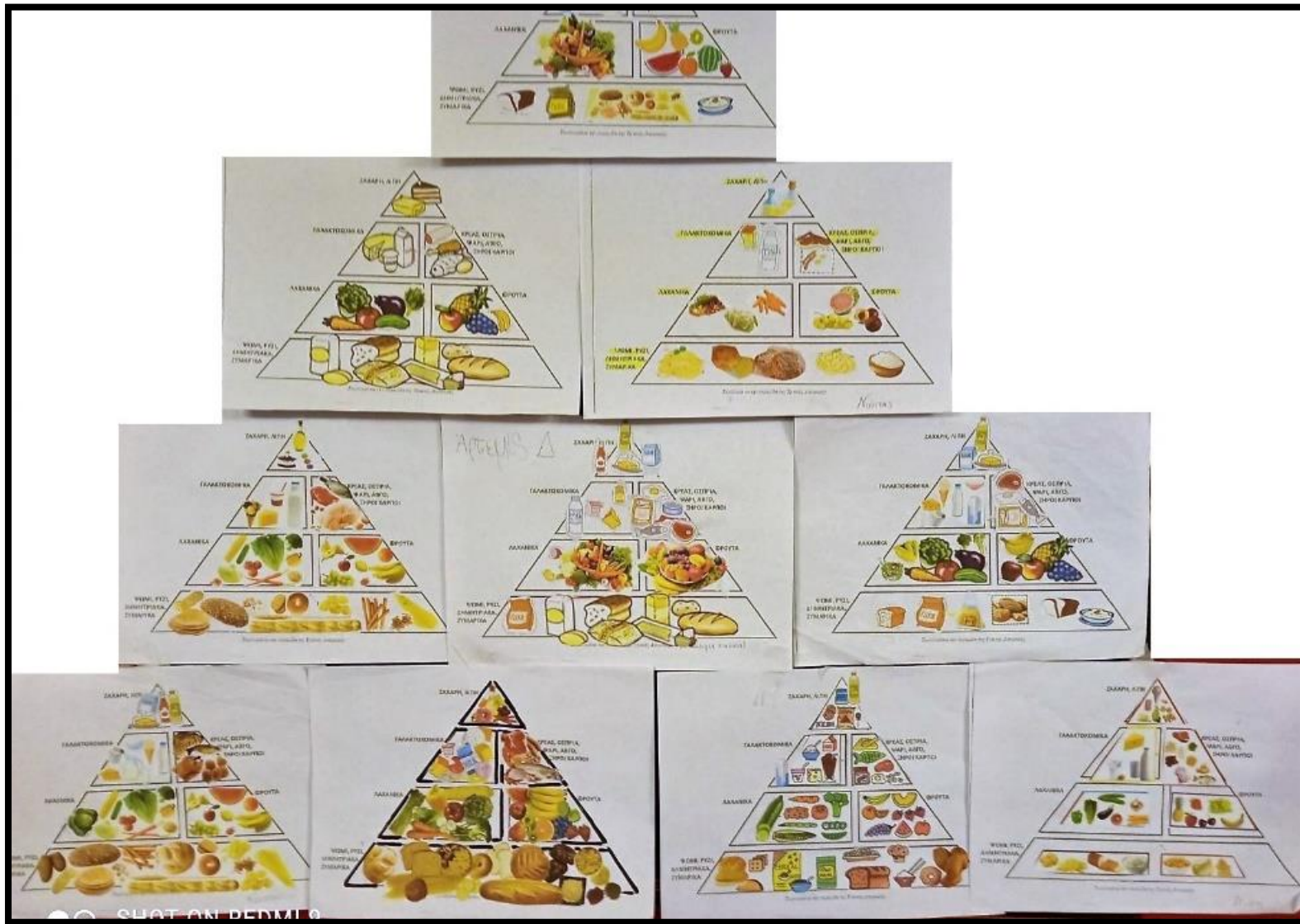


SHOT ON REDMI 9
AI QUAD CAMERA



Δημητρίου Βασιλική





Εργαστήριο 4

«Φρούτα και λαχανικά για κάθε εποχή»

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

**Ευαισθητοποιούνται στην κατανάλωση τοπικών & εποχικών προϊόντων
Γνωριμία με τα εποχικά –τοπικά φρούτα και λαχανικά**

Δραστηριότητες

Παρουσίαση πίνακα αναφοράς με φρούτα & λαχανικά κάθε εποχής.

Ακούν, τραγουδούν και χορεύουν το τραγούδι «Φρούτα-φρούτ »

& το «Μίλα μου για μήλα»

Σε εκτυπωμένα φυλλάδια

Κόβουν, κολλούν και φτιάχνουν τη δική τους σαλάτα.

Αξιολόγηση εργαστηρίου:

Τοποθετούν σε εκτυπωμένα φυλλάδια φρούτα και λαχανικά της κάθε εποχής.

αχλάδι μήλο σταφύλι ρόδι

αχλάδι μήλο σταφύλι ρόδι

Γράψε κι εσύ όπως μπορείς τα ονόματα των φθινοπωρινών φρούτων

ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ

ΜΗΛΟ	ΑΧΛΑΔΙ	ΣΤΑΦΥΛΙ
ΡΟΔΙ	ΚΥΔΩΝΙ	ΛΩΤΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΕΠΟΧΕΣ

ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ			ΦΡΟΥΤΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ		
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	ΡΟΔΙ	ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ	ΚΕΡΑΣΙ	ΦΡΑΟΥΛΑ	ΒΕΡΥΚΟΚΟ
ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ			ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ		
ΚΑΡΠΟΥΖΙ	ΡΟΔΑΚΙΝΟ	ΠΕΠΟΝΙ	ΜΗΛΟ	ΑΧΛΑΔΙ	ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ

Πίνακας Αναφοράς για τα Λαχανικά του Καλοκαιριού

ΑΓΓΟΥΡΙ	ΝΤΟΜΑΤΑ	ΠΙΠΕΡΙΑ	ΒΛΙΤΑ
ΜΠΑΜΙΕΣ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

<http://taniamanesi-kourou.blogspot.gr/>

λαχανικά του χειμώνα

μπρόκολο

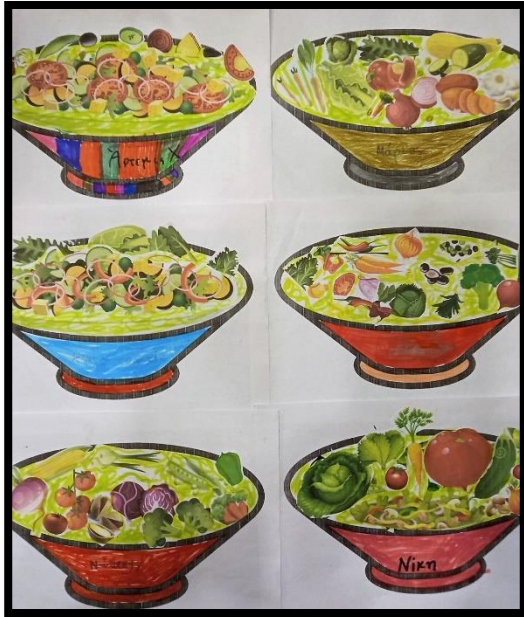
λάχανο

κουνουπίδι

μαρούλι

καρότο

πράσο



Τραγούδια :

Φρούτα Φρουτ : <https://www.youtube.com/watch?v=BgZX9xBK7vk>

Μίλα μου για μήλα : <https://www.youtube.com/watch?v=diu-rq72-jU>



Εργαστήριο 5

«Τρώω, αλλά αθλούμαι»

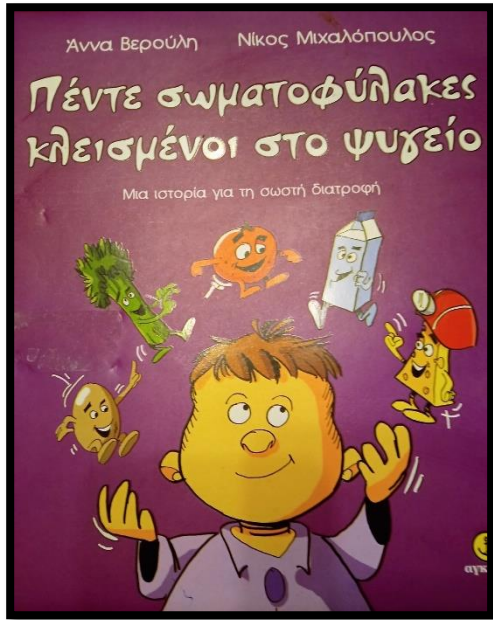
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Επιλέγουν τροφές με υψηλή διατροφική αξία

**Συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης
Τραγουδούν και να εκφράζονται μέσω
του ρυθμού και της κίνησης**

Δραστηριότητες

1. Ανάγνωση του βιβλίου : «Πέντε σωματοφύλακες κλεισμένοι στο ψυγείο μου»
2. Συζήτηση & κατανόηση για την αξία της άσκησης
3. Ακούν και χορεύουν :Το χοντρό μπιζέλι
4. Ενημερώνονται για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών
5. Τοποθετούν καρτέλες φρούτων και λαχανικών με το ίδιο χρώμα σε πίνακες αναφοράς με την ίδια διατροφική αξία
6. Αξιολόγηση εργαστηρίου:
Σε εκτυπωμένο φυλλάδιο κολλούν ανάλογες εικόνες που ταιριάζουν σε έναν γερό οργανισμό- αδύνατο οργανισμό



Βάλτε χρώμα στη διατροφή σας!

ΚΟΚΚΙΝΟ Φυτοθρεπτικά συστατικά: Λυκοπένιο, ελλαγικό οξύ, κερκετίνη, καπερολίνη, ανθοκυανιδίνες. 	Κόκκινα Οφέλη Προστασία του καρδιαγγειακού συστήματος και της ΔΙΑΡΡΕΑ. Προστατεύει από τον καρκίνο και το κροταφικό τοξόσημο.
ΜΩΒ / ΜΠΛΕ Φυτοθρεπτικά συστατικά: ρεσβερατρόλη, ανθοκυανιδίνες, φλαβονοειδή ανθοκυανιδίνες. 	Μαβ Οφέλη Καλά για την καρδιά, τον εγκέφαλο, τα οστά, τα φάρμακα και την αντιγήλη. Καταπολεμά την καρκίνο και προστατεύει την υγιή γήρανση.
ΠΡΑΣΙΝΟ Φυτοθρεπτικά συστατικά: Λευτεΐνη/ζεαξανθίνη, ισοχλωροφάνη, Επιοχλωροφάνη (EPCG), ινδόλης, ισοθιοκυανίδια, σουλφοραφάνη. 	Πράσινα Οφέλη Προστασία την υγεία του οφθαλμού, των οστών, το κυκλοφορικό σύστημα και την αντιγήλη. Λειτουργεί καλά στην απομάκρυνση των ουσιών.
ΛΕΥΚΟ Φυτοθρεπτικά συστατικά: Επιοχλωροφάνη (EPCG), αλιανίνη, κροταφίν, ινδόλης, γλυκοσουλφονίδια. 	Λευκά Οφέλη Προστασία την υγεία του οφθαλμού, το κυκλοφορικό σύστημα και την αντιγήλη. Καταπολεμά το κροταφικό τοξόσημο και τον καρκίνο.
ΚΙΤΡΙΝΟ / ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ Φυτοθρεπτικά συστατικά: άλφα-καροτένιο, β-καροτένιο, β-κρυπτοξανθίνη, λυουτεΐνη / ζεαξανθίνη. 	Κίτρινα Οφέλη Καλά για την υγεία του οφθαλμού, την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος και την αντιγήλη.

Στόχος: Να τρώμε δύο τρόφιμα από κάθε ομάδα χρωματός καθημερινά!

Εστιάστε τα φρούτα και τα λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά μετρεούνται! Εστιάστε τα. Κιλάκι με τον κόκκινο μαρκαδόρο σου όλα τα φρούτα και με τον πράσινο μαρκαδόρο όλα τα λαχανικά. Υπόγραφο γράφεται το μέτρο χρώμα που έχουν στη φύση.

Εστιάστε τα φρούτα και τα λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά μετρεούνται! Εστιάστε τα. Κιλάκι μαρκαδόρο σου όλα τα φρούτα και με τον πράσινο μαρκαδόρο όλα τα λαχανικά. Υπόγραφο γράφεται το μέτρο χρώμα που έχουν στη φύση.

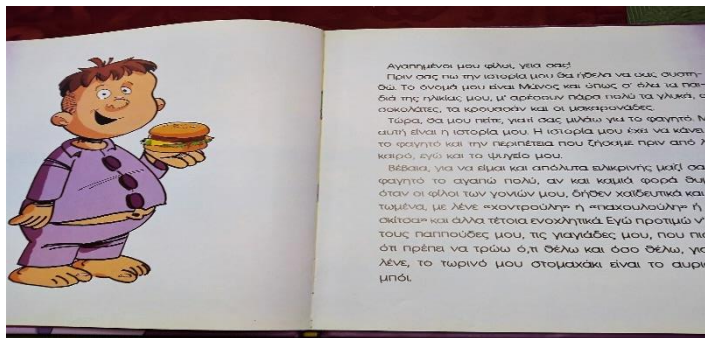
SHOT ON REDMI 9
AI QUAD CAMERA


Γερός οργανισμός - Αδύναμος οργανισμός


Κόψε τις εικόνες της επιλογής σου και κόλλησε τις στην αντίστοιχη στήλη. Έτσι θα ξέρεις πάντα πότε να τρώς για να είσαι υγιής.


ΓΕΡΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ	ΑΔΥΝΑΜΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ


τραγούδι : το χοντρό μπιζέλι
<https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>



ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1 → 





ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3 → 



ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 → 





ΒΙΤΑΜΙΝΗ C → 



ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 → 





ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β5 → 



Ασβέστιο Ca → 



ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α → 



e-children.blogspot.com

e-children.blogspot.com

e-children.blogspot.com

4:52 Πάτησε μια κρυμμένη λέξη ♥♥♥♥♥ ✓ 0

Ι	Ν	Ρ	Φ	Ν	Σ	Λ	Λ	Ι	Κ	Τ	Μ
Κ	Α	Ρ	Π	Ο	Υ	Ζ	Ι	Σ	Ζ	Υ	Η
Ρ	Σ	Τ	Α	Φ	Υ	Λ	Ι	Ρ	Ι	Μ	Ι
Ο	Ο	Β	Ρ	Ι	Β	Ι	Ο	Π	Δ	Π	Ι
Δ	Μ	Ε	Α	Κ	Α	Σ	Υ	Ο	Α	Α	Α
Α	Η	Ρ	Σ	Υ	Κ	Ο	Ε	Ρ	Μ	Ν	Φ
Κ	Ρ	Ι	Κ	Μ	Υ	Λ	Π	Τ	Α	Α	Ρ
Ι	Τ	Κ	Α	Β	Ζ	Ε	Κ	Ο	Σ	Ν	Α
Ν	Δ	Ο	Μ	Φ	Τ	Μ	Κ	Κ	Κ	Α	Ο
Ο	Π	Κ	Ι	Κ	Τ	Ο	Λ	Α	Η	Σ	Υ
Ζ	Σ	Ο	Ρ	Τ	Ζ	Ν	Τ	Λ	Ν	Μ	Λ
Φ	Η	Ο	Η	Τ	Ο	Ι	Α	Ι	Ο	Ρ	Α

ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ

ΣΤΑΦΥΛΙ

ΜΠΑΝΑΝΑ

ΦΡΑΟΥΛΑ

ΛΕΜΟΝΙ

ΡΟΔΑΚΙΝΟ

ΚΑΡΠΟΥΖΙ

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΒΕΡΙΚΟΚΟ

ΣΥΚΟ

🔊 🗨️

<https://wordwall.net/el/resource/2302680/%CE%BA%CF%81%CF%85%CF%80%CF%84%CE%BF%CE%BB%CE%B5%CE%BE%CE%BF-%CE%BC%CE%B5-%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%84%CE%B1>

Εργαστήριο 6

Τίτλος: «Είμαι ο διατροφολόγος του εαυτού μου»

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Αναπτύσσουν δεξιότητες, κατατάσσουν και αξιολογούν πληροφορίες για τους κινδύνους που απειλούν την υγεία του/της

Δραστηριότητες







1. κολάζ –Δημιουργούν το πιάτο της υγιεινής διατροφής με τα αγαπημένα τους φαγητά στη σωστή ποσότητα.
2. Κατασκευή του δικού τους σουπλά με τις υγιεινές τροφές
3. Μουσική: Αλλάζουμε τους στίχους από το τραγούδι του Λουκιανού Κηλαηδόνη «Ο ύμνος των μαύρων σκυλιών» και τραγουδάμε... στις σαλάτες λέμε ναι....όχι στα γαριδάκια...
6. Αξιολόγηση εργαστηρίου:
Εκτυπωμένο φυλλάδιο επιλογής «Τι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε υγιείς»

Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____

Τι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε υγιείς

■ Βάλε σε κύκλο και χρωμάτισε τι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε υγιείς και σημείωσε με ένα Χ αυτά που μας αρρυσταίνουν.

Ο Χάρτης της υγείας μας

1ος Κανόνας: Καθαριότητα	
2ος Κανόνας: Καλός ύπνος	
3ος Κανόνας: Σωστή διατροφή	
4ος Κανόνας: Σωστή άσκηση	
5ος Κανόνας: Ζούμε κοντά στη φύση	
6ος Κανόνας: Επίσκεψη στο γιατρό	



Στις σαλάτες  λέμε ΝΑΙ

στα φρέσκα φρούτα  λέμε ΝΑΙ.

Στα ψαράκια  λέμε ΝΑΙ

και στα όσπρια  λέμε ΝΑΙ.

Στο γαλατάκι  λέμε ΝΑΙ

και στο ψωμάκι  λέμε ΝΑΙ.

ΟΧΙ στα γαριδάκια 

ΟΧΙ και στα ζαχαρωτά 

ΟΧΙ στα πατατάκια 

ΟΧΙ και στα γλυκά 






ΣΤΑΜΟΥΔΟΥ ΣΟΦΙΑ



16 Οκτωβρίου
Πορτοκαλί μέρες διατροφής

Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα!

ΜΑΡΙΟΣ



- Στο ρυζάκι  λέμε ΝΑΙ
- στα γιουβαρλάκια  λέμε ΝΑΙ.
- Στα φασολάκια  λέμε ΝΑΙ
- και στο λάδι  λέμε ΝΑΙ.
- Στο γιαούρτι  λέμε ΝΑΙ
- και στα φρούτα  λέμε ΝΑΙ.

- ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες 
- ΟΧΙ στα αναψυκτικά 
- ΟΧΙ στις σοκολάτες 
- ΟΧΙ και στα ανθυγιεινά 



Ο Χάρτης της υγείας μας

1ος Κανόνας: Καθαριότητα 

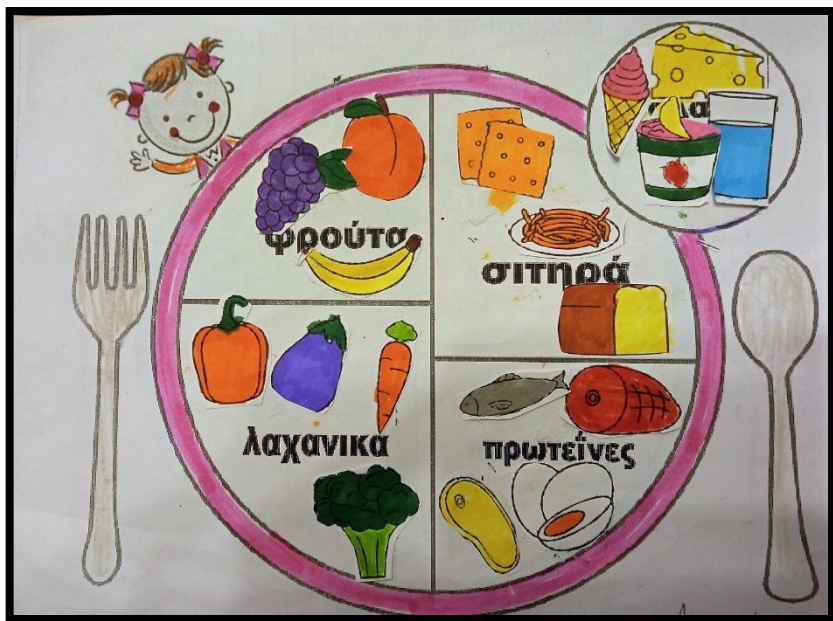
2ος Κανόνας: Καλός ύπνος 

3ος Κανόνας: Σωστή διατροφή 

4ος Κανόνας: Σωστή άσκηση 

5ος Κανόνας: Ζούμε κοντά στη φύση 

6ος Κανόνας: Επίσκεψη στο γιατρό 



Εργαστήριο 7

«Διαλέγω σωστά και προχωρώ σωστά»

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Κατανοούν την αξία της συνεργασίας και ελέγχουν τη σκέψη και τα θέλω τους

Δραστηριότητες

1. Συζήτηση αποτίμησης των δράσεων τους
2. Αντιπαραβάλλουν αυτά που γνώριζαν με αυτά που έχουν μάθει και έχουν κατακτήσει
3. Αξιολόγηση εργαστηρίου:
Παιχνίδι ανά ομάδες: Αγοράζω φρούτα και λαχανικά από το μανάβικο της τάξης μου όσο πιο γρήγορα μπορώ

Ο Δεκάλογος της σωστής διατροφής

1. Μοιράζουμε τα γεύματα σε πέντε διαφορετικές ώρες της ημέρας

Πρωινό: Πάφει μπροστά μια μηχανή χωρίς καύσιμα; Όχι βέβαια!

Δεκαπέντε: Το αγαπημένο μου φρούτο είναι 6,π πρέπει.

Μεσημεριανό: Ας μην τσακωνόμαστε συνέχεια με τη μαμά κάθε φορά μαγειρεύει φασόλια και φακές. Είναι προτιμότερο να τα δοκιμάσουμε. Είναι πραγματικά υπέροχα και μας γεμίζουν απίστευτη δύναμη.

Απογευματινό: Μην ξεχνάς το γάλα και το γιαούρτι, τους ξηρούς πούς και τα φρούτα, το ζεστό ψωμί και τόσα άλλα.

Βραδινό: Σ' αρέσει να βλέπεις όνερα γλυκά ή εφιόλιτες; Τότε πρόσεξε τι θα φας!

2. Όταν τρώμε προσπαθούμε να είμαστε ήρεμοι και με καλή παρέα

Σηλά μη φάω μαζί με όσους τσακώθηκα σήμερα! Άσε που θα πρέπει να σου αω κιάλας. Πάνω απ' όλα οι καλοί μας τρόποι.

3. Δεν ξεδιψάμε με αναψυκτικά

Πρώτον, παχαίνουν γιατί περιέχουν ζάχαρη. Δεύτερον, μας πρήζουν, γιατί έχουν ανθρακικό και, τρίτον, στο τέλος θα πρέπει να πιούμε πάλι νερό, για να ξεδιψάσουμε από τη ζάχαρή τους. Άρα, γιατί τόσος δρόμος τσάμπα; Πίνουμε απευθείας νερό.

4. Την ώρα που τρώμε η πλήρωση είναι κλειστή

Είμαστε και πιο ήσυχοι, δεν κινδυνεύουμε να βάλουμε το πηρούνι στο μάτι αντί για το στόμα και προσέχουμε, τι μας δίνουν να φάμε.

5. Τρώμε συχνά ψάρι

Γιατί περιέχει κάποια λιπαρά, που υπάρχουν μόνο σ' αυτό και είναι σαν φάρμακα για τον οργανισμό. Υπάρχει τεράστια ποικιλία ειδών και γεύσεων, άρα μπορούμε να διαλέξουμε αυτό που μας αρέσει και επίσης δέχνουμε διαφορετικοί, αν ξέρουμε να το καθαρίζουμε όμορφα και προσεκτικά στο πιάτο μας, κάνοντας τον απέναντί μας να κλωμιάσει, που τρώει μόνο χάμπουργκερ και πτηναπίτες πατάτες. Συμπέρασμα: Μην το ψάχνετε. Κέρδισε το ψάρι!

6. Αγαπάμε τα φρέσκα λαχανικά και τις υπέροχες ελληνικές σαλάτες

Είπαμε: πολύ νερό μέσα τους, όμορφο δέρμα, δυνατός οργανισμός! Επάνω τους!!!

7. Εμπιστευόμαστε τη μεσογειακή διατροφή

Λαδερά φραγκτά, όσπρια, ψωμί, λαχανικά και κάνουμε γιαγιάδες, παπουδες, μαμάδες, μπαμπάδες ευτυχισμένους. Ούτε σκέψη. Μεσογειακή διατροφή!

8. Μαζ αρέσουν τα δροσερά φρούτα

Ξέρετε εσείς. Στην εποχή τους. Επειδή το καρπούζι είναι κόκκινο δεν σημαίνει ότι ταιριάζει με τη στολή του Αν-Βασίλη.

Συμπέρασμα: δεν τρώμε καρπούζι τα Χριστούγεννα.

9. Αποφεύγουμε τη ζάχαρη, τα πολλά μπισκότα, τα γλειφιτζούρια, τις τσιγκλες

Κλείσε τα μάτια σου. Φαντάσου τον εαυτό σου χοντρό, με στομάχι, αργό στις κινήσεις σου πλέον χωρίς δόντια λόγω ζάχαρης και αν ξεχάσεις πολύχρωμα γλυκίσια, έλα να μου γράψεις

10. Πίνουμε πολύ νερό

Το νερό αποτελεί το μεγαλύτερο κομμάτι του σώματός μας, βοηθάει τη μεταφορά θρεπτικών ουσιών παντού μέσα μας, μας κάνει δυνατούς, όμορφους με λαμπερό δέρμα και ωραίο χρώμα.

Και μην ξεχνάς, νερό υπάρχει άφθονο σε όλα τα φρούτα, τους χυμούς και τα λαχανικά.

Αντικαθιστώ με ωφέλιμες τροφές

όχι

ναι

τυρόπιτες = τσώτ με τυρί και γαλλοπούλα

πτηναπίτες πατάτες = βραστάς πατάτες

ζαχαδάκια, παστοδάκια = ξηρούς καρπούς, ποπ-κארν

δουλά = γιαούρτι με μέλι και φρούτα

κέτσαπ = φρέσκα τριμμένα ντομάτα

χάμπουργκερ = μπιφτέκι της μαμάς

■ Αλήθεια - έχεις αναρωτηθεί από που προέρχονται τα τρόφιμα που φτάνουν στο τραπέζι μας; Προσπάθησε να ενώνεις με μια γραμμή τα τρόφιμα με την πρώτη ύλη.

