

# Εργαστήρια δεξιοτήτων Ζω καλύτερα- Ευ ζην



Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον  
κόσμο της υγιεινής διατροφής!

# 1<sup>ο</sup> Εργαστήριο

Ο Ρούλης Τροφούλης έγινε η αφορμή για συμμετοχή και διάλογο, βοηθώντας τα παιδιά να εκφράσουν εμπειρίες, απορίες και συναισθήματα γύρω από το φαγητό.



Στο πλαίσιο του εργαστηρίου, τα παιδιά παρακολούθησαν ένα εκπαιδευτικό βίντεο, σχετικά με την υγιεινή διατροφή και στη συνέχεια μας επισκέφτηκε η Κυρία Διατροφή, η οποία τους μίλησε για τη σημασία της διατροφής και την αξία των τροφών για την ανάπτυξη και ευεξία του οργανισμού μας.



## 2<sup>ο</sup> Εργαστήριο

Στο δεύτερο εργαστήριο τα παιδιά αποτύπωσαν στις ζωγραφιές τους, το αγαπημένο τους φαγητό και έπειτα το παρουσίασαν στους συμμαθητές τους. Στη συνέχεια, έγινε κατηγοριοποίηση των τροφών, ανάλογα με τις διατροφικές συνήθειες που ζωγράρισαν.

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



Μακαρόνια με κιμά

Όνομα:

25/11/25

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



Φακές

Όνομα:

Ημερομηνία: 24/11/2025

### 3<sup>ο</sup> Εργαστήριο

Έγινε παρουσίαση της Μεσογειακής Διατροφικής Πυραμίδας και μέσα από αυτή οι μαθητές εξέφρασαν τις απόψεις τους και συζήτησαν τους λόγους για τους οποίους οι τροφές χωρίζονται σε διαφορετικές κατηγορίες. Στη συνέχεια παίξαμε ένα μουσικοκινητικό παιχνίδι



# 4ο Εργαστήριο

- ▶ Συζητήσαμε για τη σημασία της τοπικότητας και της εποχικότητας των τροφών. Επισημάναμε στα παιδιά πως τροφές που κάνουν τροφοχιλιόμετρα (μπανάνες, τροπικά φρούτα), χάνουν τη θρεπτική τους αξία καθώς δεν είναι φρέσκα και επιβαρύνουν το περιβάλλον καθώς καταναλώνεται μεγάλη ποσότητα καυσίμων για να ταξιδέψουν από χώρα σε χώρα.
- ▶ Στη συνέχεια για να εμπεδώσουν τα παιδιά την εποχικότητα των τροφών παίξαμε ένα παιχνίδι, κατηγοριοποιώντας φρούτα και λαχανικά ανάλογα με την εποχή που πρέπει να τα καταναλώνουμε.



## 5<sup>ο</sup> Εργαστήριο

- ▶ Τα παιδιά παρακολούθησαν την θεατρική παράσταση η Βασίλισσα της Διατροφής και ενημερώθηκαν για τη σημασία της υγιεινής διατροφής στη ζωή μας.



# 6<sup>ο</sup> Εργαστήριο

- ▶ Με τη βοήθεια των παιδιών, κατασκευάσαμε «τα καπέλα των τροφών», και παίξαμε το θεατρικό του πρίγκιπα Λειόνι



# 7<sup>ο</sup> Εργαστήριο

- ▶ Με μεγάλο ενθουσιασμό βγήκαμε στην αυλή του σχολείου μας, για να κόψουμε με τον Ρούλη Τροφούλη τα φρέσκα μαρούλια που φύτεψαμε στον μικρό μας κήπο. Αφού τα πλύνουμε καλά φτιάξαμε μια πεντανόστιμη σαλάτα.
- ▶ Στη συνέχεια την τιμητική της είχε η φρουτοσαλάτα!



- ▶ Τέλος, τα παιδιά πήραν την βεβαίωση παρακολούθησης για τη συμμετοχή τους στο εργαστήριο δεξιοτήτων Ευ-Ζην.

