

# Χρησιμοποιώντας το Πλανήτης Cool Food στην τάξη:

## Προορισμός

του Πλανήτης Αποτελέσματα μάθησης  
Cool Food

### Το Βουνό της Γεύσης

- Να κατανοήσουν ότι οι γευστικοί κάλυκες στη γλώσσα μας και οι αισθήσεις μας, μας βοηθούν να γευτούμε τα τρόφιμα.
- Να εκτιμήσουν το ότι όλοι έχουμε διαφορετικές προτιμήσεις και αντιπάθειες.
- Να καταλάβουν ότι οι άνθρωποι ανα τον κόσμο τρώνε διαφορετικά τρόφιμα.
- Να ξέρουν ότι το φαγητό μπορεί να αποτελέσει σημαντικό κομμάτι των εορτασμών.

### Υγιής Πόλη

- Να κατανοήσουν το τι είναι μια ισορροπημένη διατροφή και ότι είναι ζωτικής σημασίας να τρώνε ποικιλία τροφίμων.
- Να ξέρουν ότι πρέπει να τρώμε πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.
- Να κατανοήσουν ότι τα παιδιά θα πρέπει να τρώνε γενικά μικρότερες μερίδες από τους ενήλικες.
- Να κατανοήσουν ότι για τα περισσότερα παιδιά είναι εντάξει να τρώνε μια ποικιλία υγιεινών σνακ.
- Να γνωρίζουν ότι τα τρόφιμα

6-8 ετών πηγές

- [Sandwich builder – Φτιάξε υγιεινά άσχημα ή νόστιμα σάντουιτς](#)
- [Αντιστοίχησε το γεύμα – αντιστοίχησε το γεύμα με τη χώρα](#)
- [Πρόκληση γεύσης – Κατέβασε το τεστ γεύσης με κλειστά μάτια](#)
- [Ημερολόγιο τροφίμων – κατέβασε το ημερολόγιο τροφίμων](#)

- [Πώς λειτουργεί το σώμα σου – ρίξε μια ματιά μέσα στο σώμα σου](#)
- [Υγιεινό πιάτο – φτιάξε ένα ισορροπημένο υγιεινό πιάτο](#)
- [Πάλη φαγητού αντιστοίχησε το φαγητό με την ομάδα του](#)
- [Ένα πολύχρωμο μίγμα – χρωμάτισε τον τροχό φρούτων και λαχανικών](#)

9-12 ετών πηγές

- [Sandwich builder – φτιάξε υγιεινά άσχημα ή νόστιμα σάντουιτς](#)
- [Αντιστοίχησε το γεύμα – αντιστοίχησε το γεύμα με τη χώρα](#)
- [πρόκληση γεύσης – Κατέβασε το τεστ γεύσης με κλειστά μάτια](#)
- [Ημερολόγιο τροφίμων – κατέβασε το ημερολόγιο τροφίμων](#)

- [Πώς λειτουργεί το σώμα σου – ρίξε μια ματιά μέσα στο σώμα σου](#)
- [Υγιεινό πιάτο – Φτιάξε ένα υγιεινό και ισορροπημένο πιάτο](#)
- [Πάλη φαγητού- αντιστοίχησε το φαγητό με την ομάδα του](#)
- [Τι υπάρχει μέσα στο φαγητό – ανακάλυψε τι υπάρχει μέσα στο φαγητό](#)

αποτελούνται από  
θρεπτικά συστατικά  
με διαφορετικά οφέλη  
για την υγεία.

- Να σκεφτούν ότι τα τρόφιμα και η διατροφή μπορούν να επηρεάσουν το βάρος και τα συναισθήματά μας.
- Να κατανοήσουν ότι μερικοί άνθρωποι ακολουθούν ειδικές δίαιτες για διάφορους λόγους, π.χ. υγείας.
- Να γνωρίσουν την ασφαλή προετοιμασία που απαιτείται πριν από το μαγείρεμα.
- Να κατανοήσουν ότι τα μικρόβια είναι βλαβερά και να γνωρίζουν τους τρόπους να τα κρατήσουν έξω από την κουζίνα και τα τρόφιμα.
- Να γνωρίζουν πως να αποθηκεύουν τα τρόφιμα σωστά και με ασφάλεια.
- Να μάθουν πώς να παραμείνουν ασφαλή κατά το μαγείρεμα στην κουζίνα.
- Να εξασκηθούν στο μαγείρεμα με έναν ενήλικα.

## Η Πόλη της Μαγειρικής

- Αποθηκεύοντας το φαγητό με ασφάλεια. Προσπάθησε να σύρεις και να ρίξεις το φαγητό στο σωστό μέρος
- Συνταγές της Πόλης της Μαγειρικής – δοκιμάστε να μαγειρέψετε
- Γράψε τις δικές σου συνταγές – πρότυπο για να φτιάξεις μια συνταγή
- Εντόπισε τον κίνδυνο εντόπισε τους κινδύνους στην κουζίνα

- Αποθηκεύοντας το φαγητό με ασφάλεια. Προσπάθησε να σύρεις και να ρίξεις το φαγητό στο σωστό μέρος
- Συνταγές της Πόλης της Μαγειρικής – δοκιμάστε να μαγειρέψετε
- Γράψε τις δικές σου συνταγές – Πρότυπο για να φτιάξεις μια συνταγή
- Εντόπισε τον κίνδυνο Εντόπισε τους κινδύνους στην κουζίνα

## Ο κόσμος της φάρμας

- Να κατανοήσουν ότι τα τρόφιμα προέρχονται από διαφορετικούς τύπους αγροκτημάτων.
- Να γνωρίσουν την παραγωγή των τροφίμων από το αγρόκτημα στο πιρούνι.
- Να γνωρίζουν πως να ελέγχουν αν τα

- Αντιστοίχησε το φαγητό – Αντιστοίχησε το ζώο ή το φυτό με το τρόφιμο που παράγει
- Καλλιέργησε το δικό σου –

- Αντιστοίχησε το φαγητό – Αντιστοίχησε το ζώο ή το φυτό με το τρόφιμο που παράγει
- Απο τη φάρμα στο πιάτο σου

τρόφιμα που  
αγοράζουν είναι  
καλής ποιότητας και  
ασφαλή.

- Να κατανοήσουν ότι η άσκηση είναι πολύ σημαντική για την υγεία μας.
- Να ξέρουν ότι θα πρέπει να κάνουν κάποια σωματική δραστηριότητα κάθε μέρα.
- Να γνωρίζουν πολλές διαφορετικές δραστηριότητες για να δοκιμάσουν.
- Να ξέρουν ότι πρέπει να πίνουμε άφθονο νερό κάθε μέρα.
- Να κατανοήσουν γιατί είναι σημαντική η προθέρμανση.

## Το Νησί Fit

- [Ξεκίνημα τώρα – παιχνίδι μνήμης αντίστοιχων](#)
- [Γυμνάσου – ιδέες και tips για να γυμναστείς](#)

- [Ξεκίνημα τώρα – παιχνίδι μνήμης αντίστοιχων δραστηριοτήτων](#)
- [Γυμνάσου – ιδέες και tips για να γυμναστείς](#)