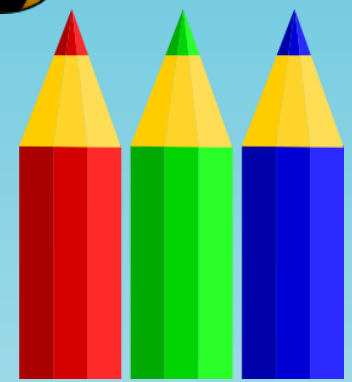
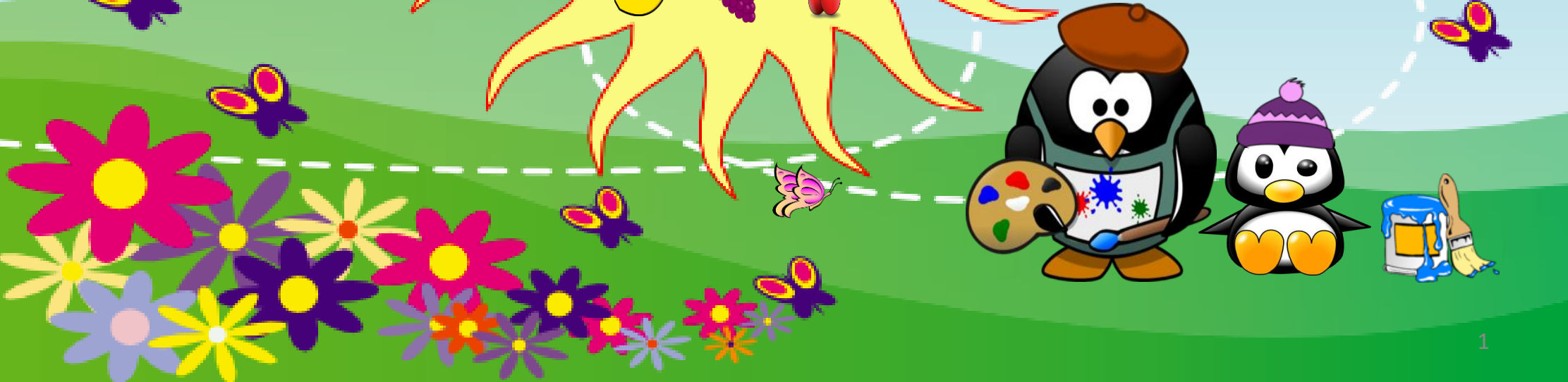


Ζωγραφίζω & μαθαίνω για την Διατροφή

Πάνος Πλατρίτης
Κλινικός
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος



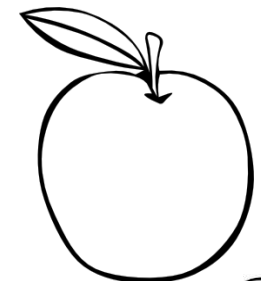
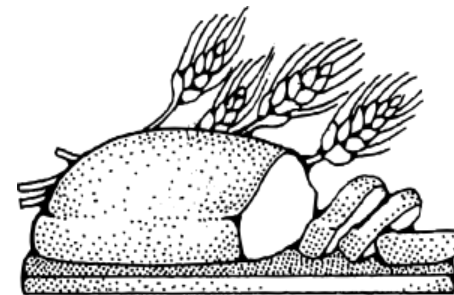
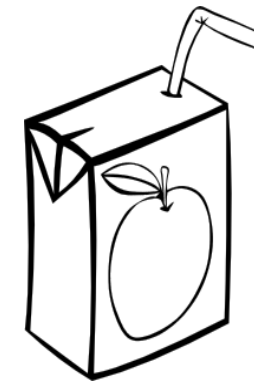
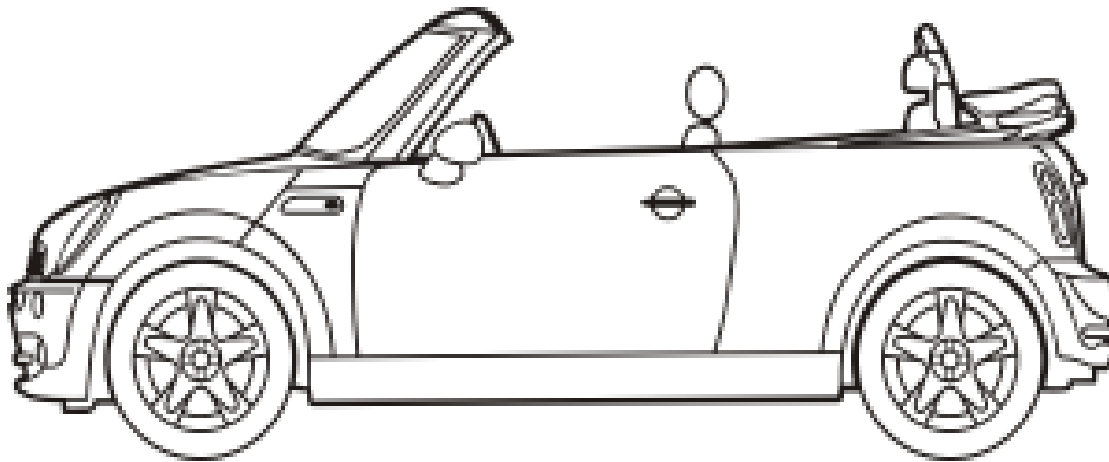
ΜΕ ΠΡΩΤΟΤΥΠΕΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ!



Πρωινό



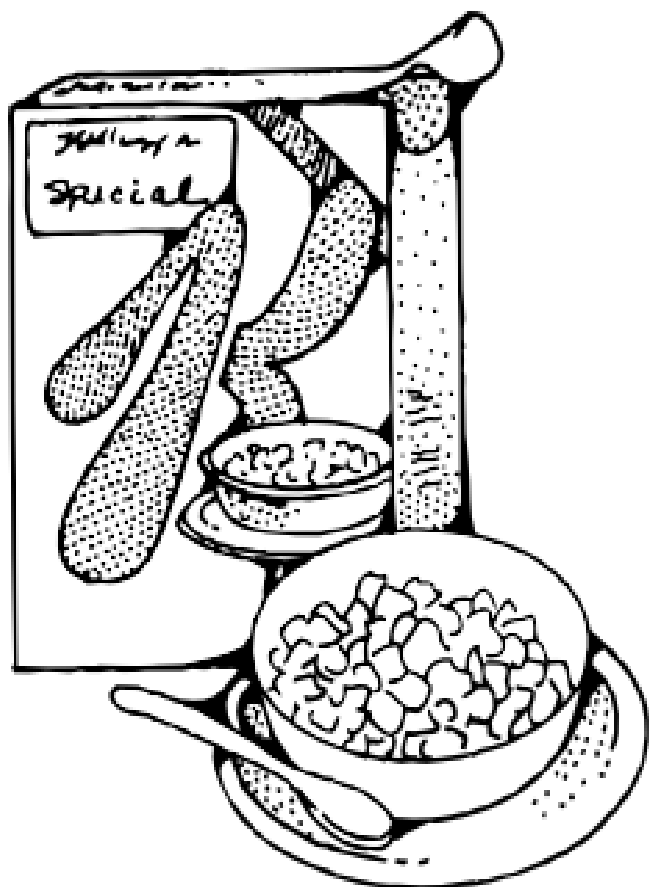
- Όπως το αυτοκίνητο χρειάζεται καύσιμα για να ξεκινήσει έτσι και εμείς χρειαζόμαστε ένα καλό πρωινό για να έχουμε όρεξη και ενέργεια στο σχολείο.



Καλωσόρισες στην Χώρα της διατροφής

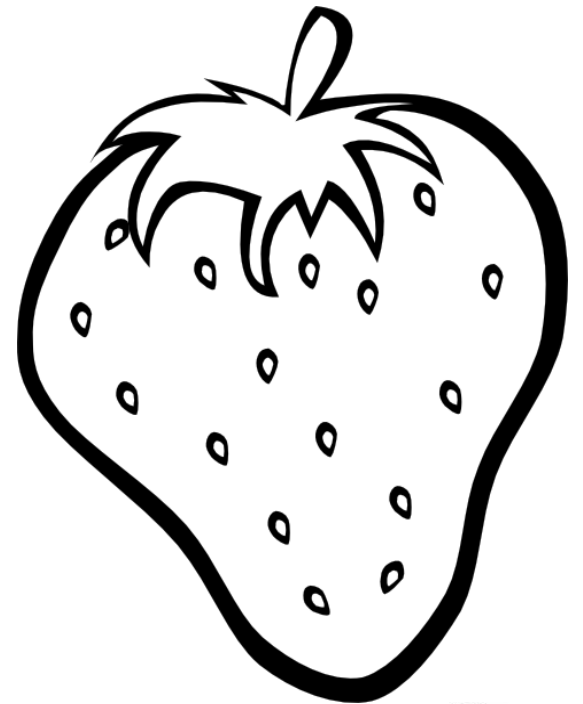
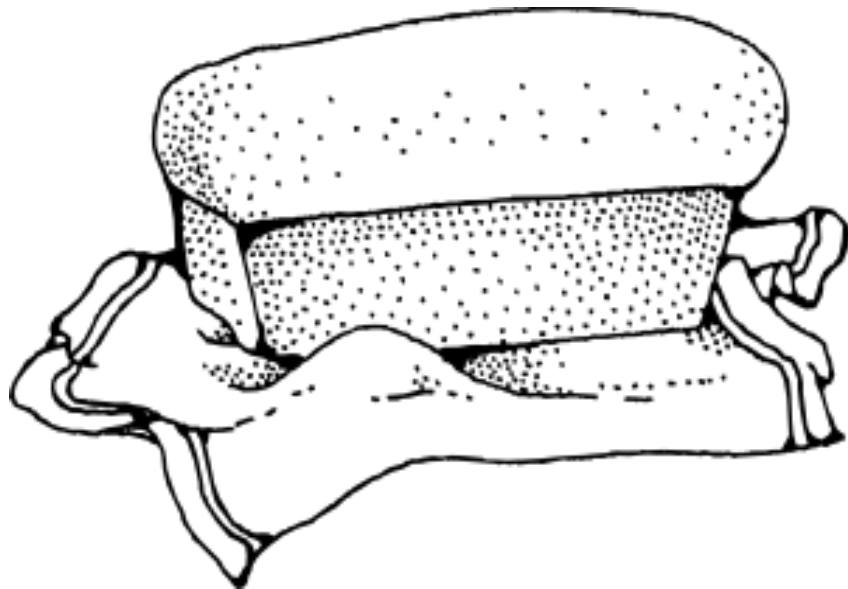
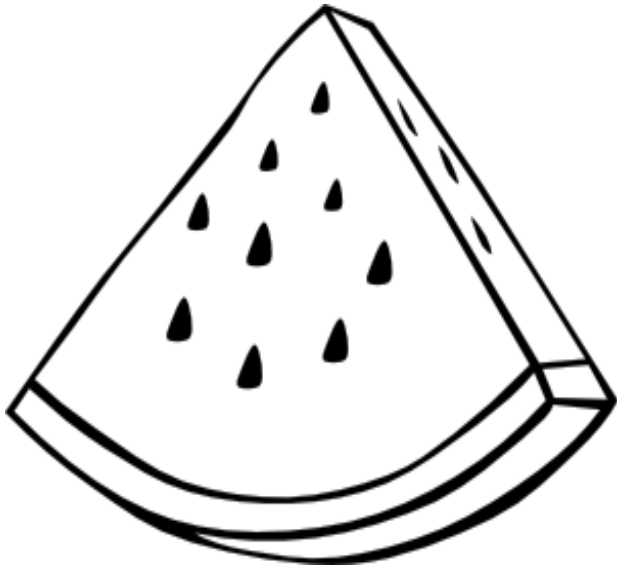
Για να έχεις όρεξη και ενέργεια όλη μέρα είναι καλά να τρως ένα πλούσιο πρωινό.

Διάλεξε το πρωινό που σου αρέσει και χρωμάτισε το!!

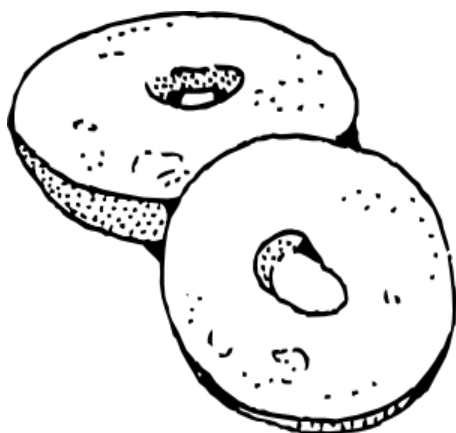


Δημητριακά

- Το ψωμί ανήκει στην ομάδα των δημητριακών και μας δίνει αρκετή ενέργεια.
 - **Κύκλωσε το ψωμί και ζωγράφισε το.**



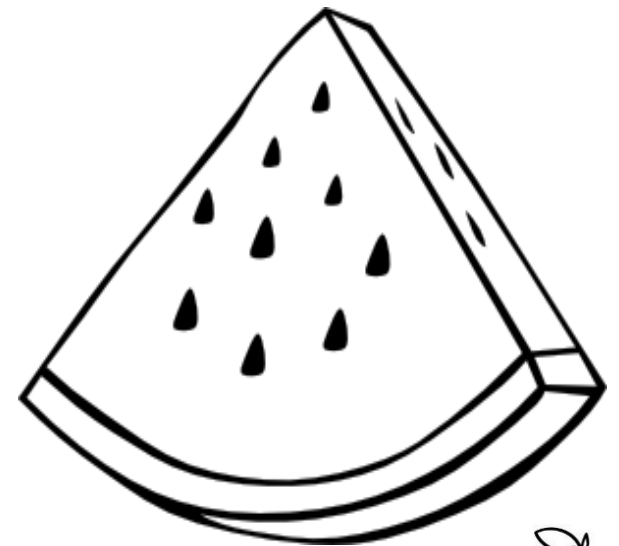
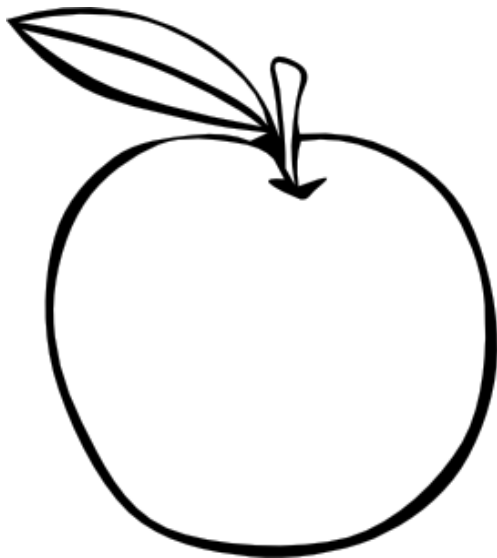
- Τα μακαρόνια μας δίνουν ενέργεια.
- Ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών και των ζυμαρικών. Υπάρχουν σε διάφορα σχήματα και μεγέθη και είναι πολύ νόστιμα.
- Μερικά από αυτά είναι τα спаγγέτι, οι ραβιόλες, οι ταλιατέλες και άλλα πολλά.
- **Κύκλωσε** τα μακαρόνια και χρωμάτισε τα.



Φρούτα

- Τα φρούτα μας δίνουν πολλές βιταμίνες και βοηθάνε το σώμα μας να είναι δυνατό.
- Ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα.
- Καρπουζάκι φρούτο δροσερό, πράσινο απ' έξω και μέσα κόκκινο.

⇒ Βάλε τα 2 αυτά φρούτα σε τετράγωνο και μετά ζωγράφισε τα.

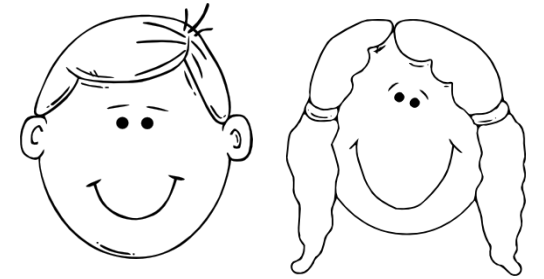


Ο Γιώργος και η Μαρία πήγαν στην φρουταρία.

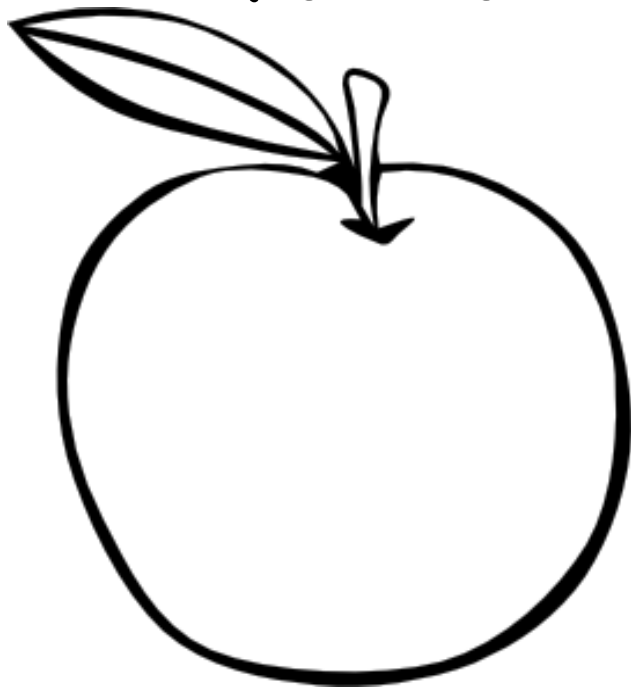
Εκεί υπήρχαν πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά.

Θέλουν να διαλέξουν τρία μήλα αλλά το καθένα να έχει διαφορετικό χρώμα.

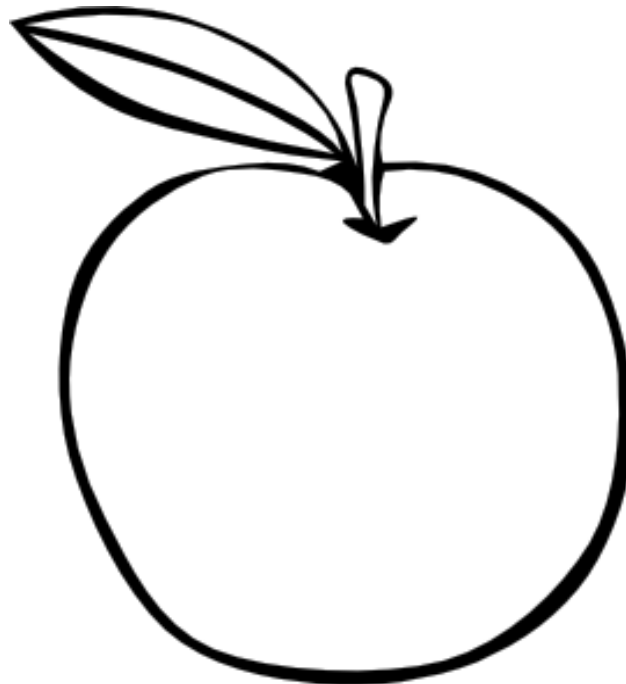
Χρωμάτισε το κάθε μήλο με το χρώμα που του ταιριάζει.



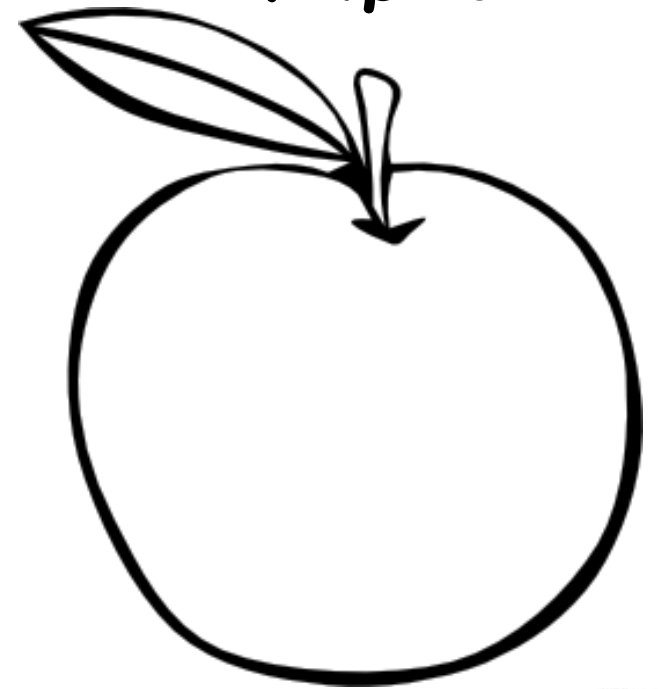
Κόκκινο



Πράσινο



Κίτρινο



Γεια σας παιδιά!
Είμαστε οι φίλοι σας τα λαχανικά.
Αγαπάμε πολύ τα παιδιά και γι'αυτό
σας δίνουμε δύναμη και ενέργεια όταν μας τρώτε συχνά.
Αν θέλετε μπορείτε να μας χρωματίσετε.

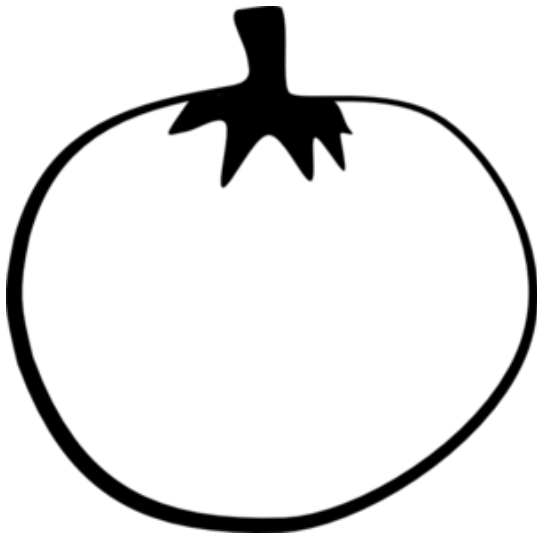


Λαχανικά

Τα λαχανικά είναι πολύ εύγεστα και μπορούμε να τα απολαύσουμε στις σαλατούλες μας. Έχουν και αυτά πολλές βιταμίνες και έχουν επίσης πολλά χρώματα.

Ένωσε την κάθε λέξη στο λαχανικό που αντιστοιχεί και ακολούθως ζωγράφισε τα.

Πιπέρι



Ντομάτα

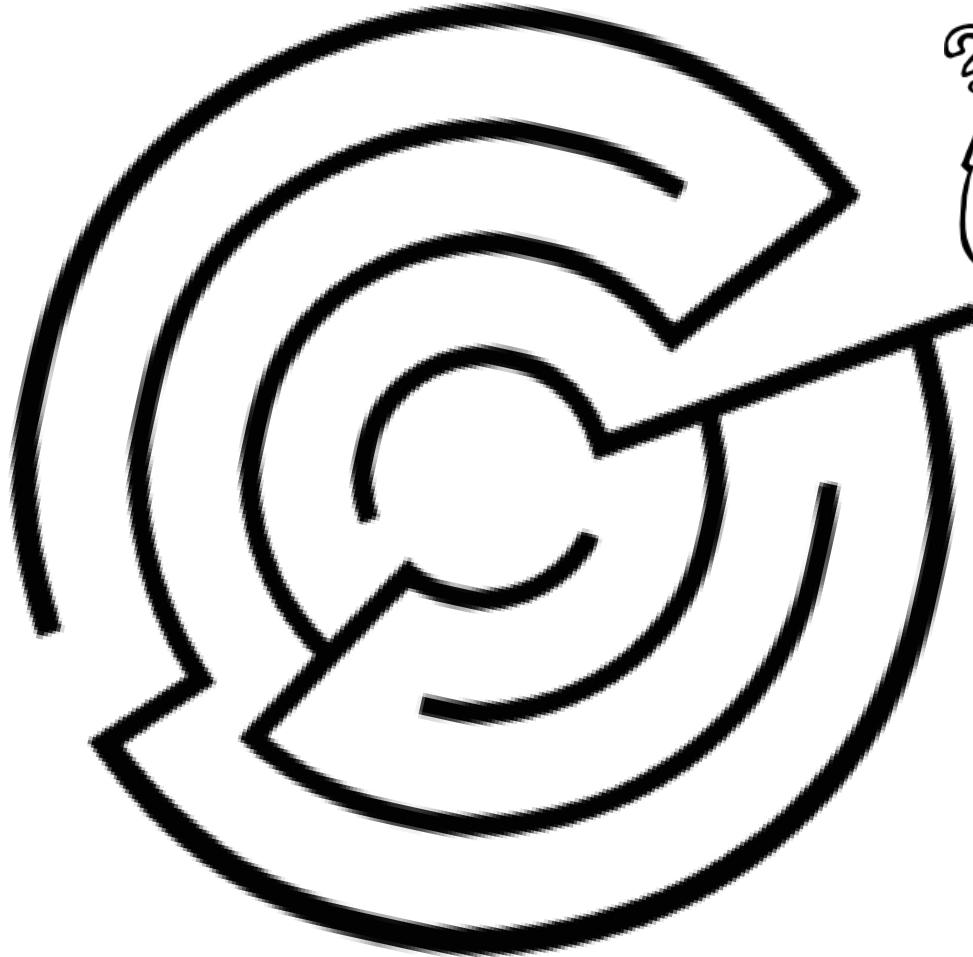


Μελιτζάνα



Γαλακτοκομικά

- Ο Γιάννης θέλει να πει το γάλα του, γιατί ξέρει ότι τα γαλακτοκομικά μας βοηθούν να έχουμε γερά κόκκαλα και δόντια. Πρέπει όμως να περάσει μέσα από τον λαβύρινθο.
- Πάρε ένα μολύβι και δείξε του το σωστό δρόμο.



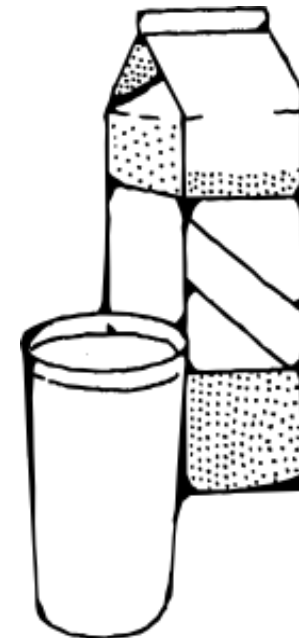
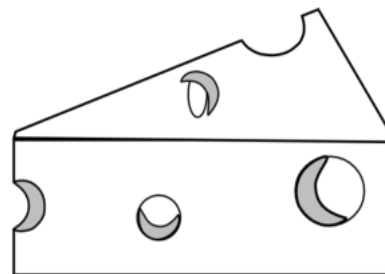
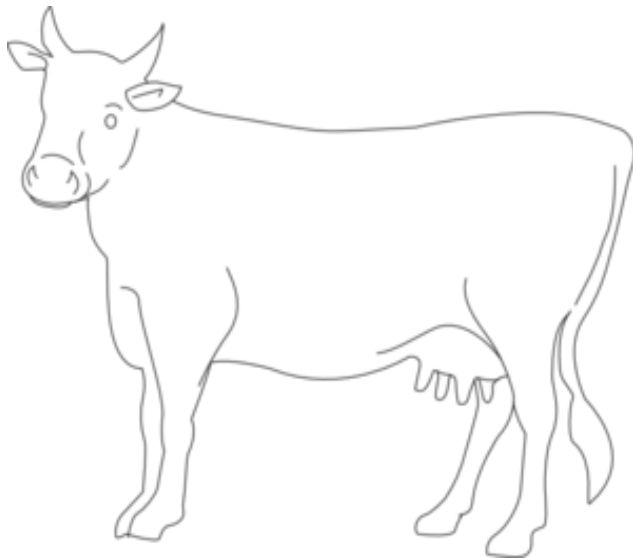
Η αγελάδα μας δίνει φρέσκο γάλα και μετά ο τυροκόμος επεξεργάζεται το γάλα για να μας δώσει τυρί, γιαούρτι και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα

Ένωσε με μια γραμμή την εικόνα που αντιστοιχεί στο κάθε κουτί.

Γάλα

Αγελάδα

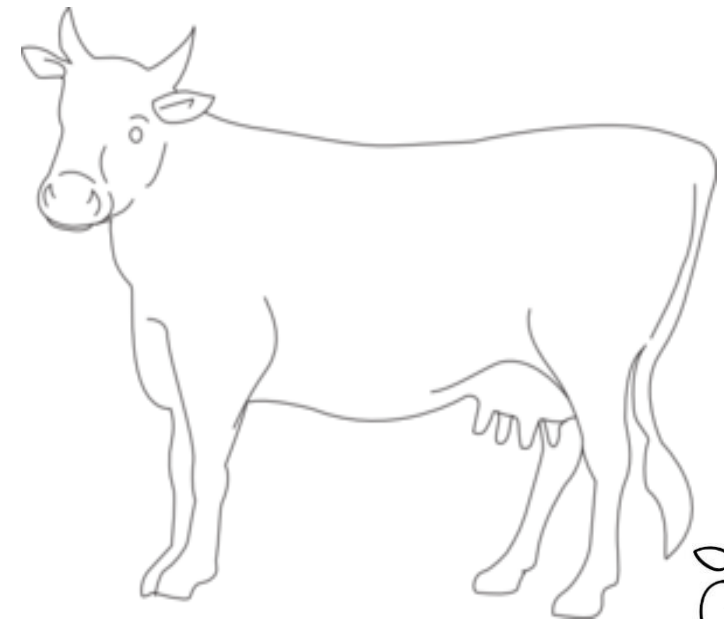
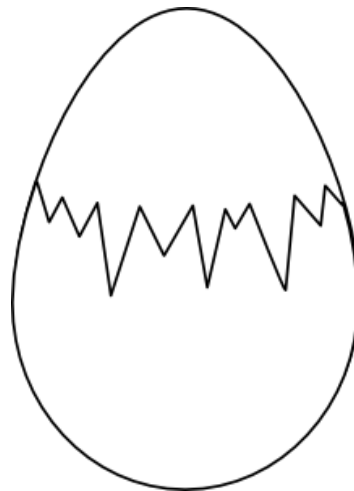
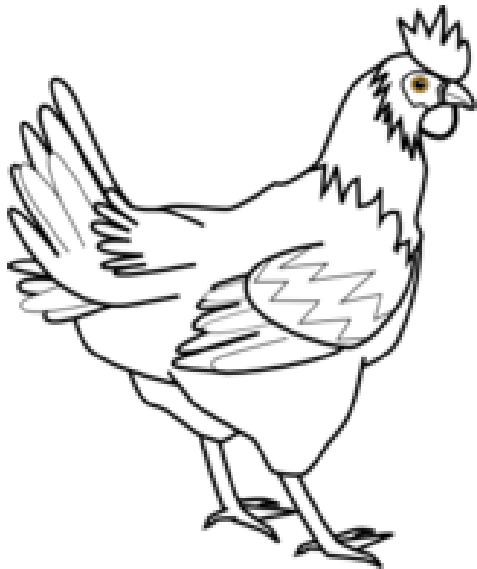
Τυρί



Κρέας & Ψάρια

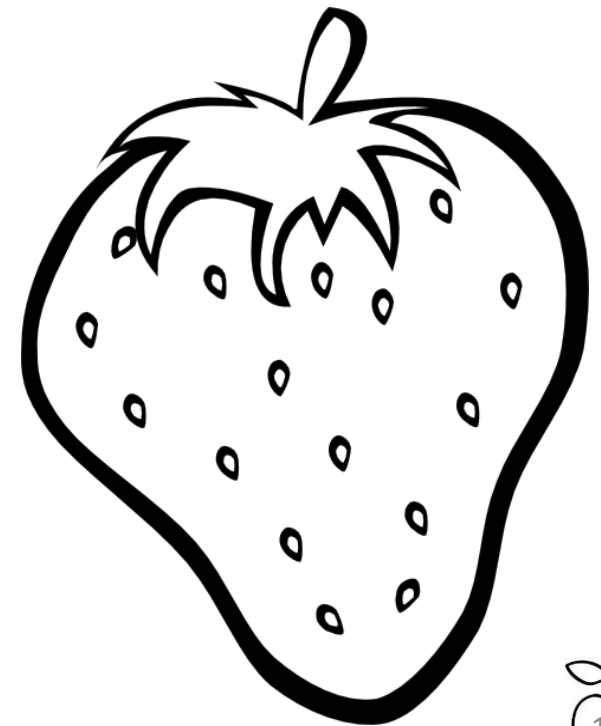
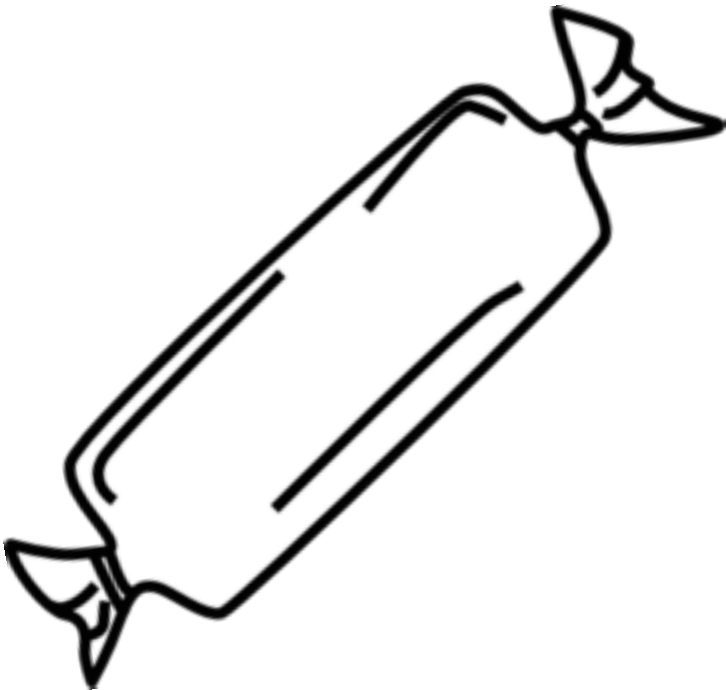
- Η Μαρία βρήκε αυτό το αυγό αλλά δεν γνωρίζει σε ποιον ανήκει.
- Σε ποιον ανήκει το αυγό;
- Ένωσε με μια γραμμή το αυγό για να βρει τον κάτοχο του.
- Ακολούθως χρωμάτισε την σελίδα σου.

Το κρέας και τα ψάρια περιέχουν πρωτεΐνη που είναι ο χτίστης του σώματος μας.



Λίπη και Γλυκά

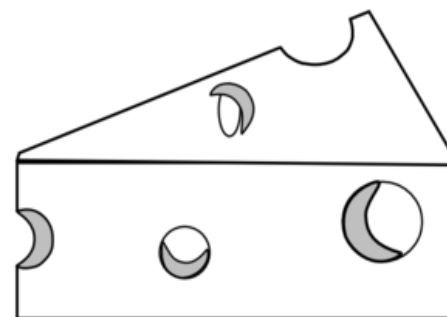
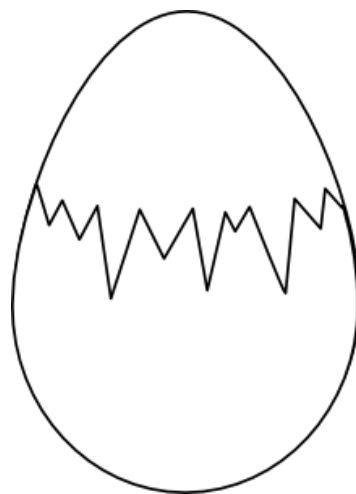
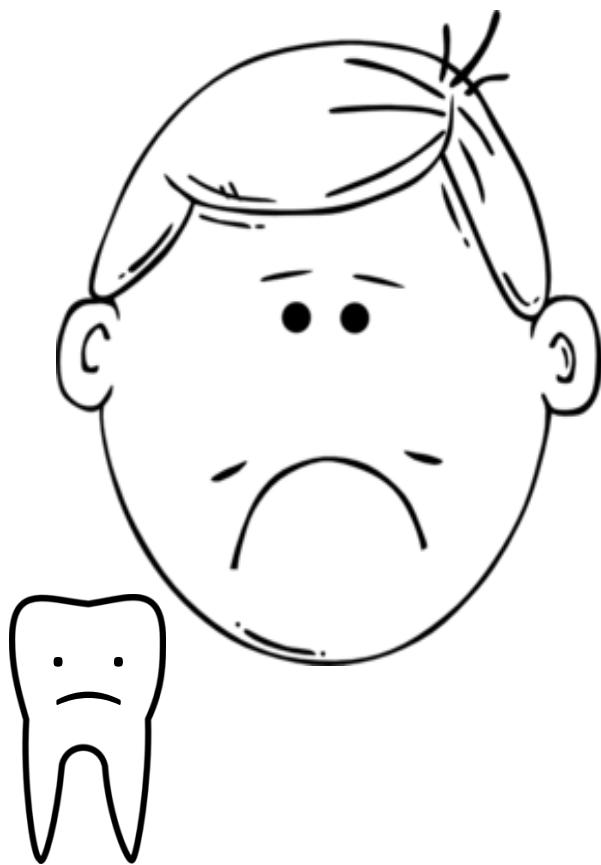
- Τα γλυκά μας αρέσουν γιατί έχουν ωραία γεύση και μας δίνουν ενέργεια. Καλό είναι να τα τρώμε με μέτρο για να μην πονάμε την κοιλίτσα και τα δοντάκια μας.
- Η φράουλα που ανήκει στα φρούτα είναι επίσης γλυκιά και ζουμερή.
- Βάλε την φράουλα σε κύκλο και ζωγράφισε την.



Ο Κώστας πονάει πολύ το δοντάκι του, γιατί καθημερινά τρώει πολλά γλυκά.

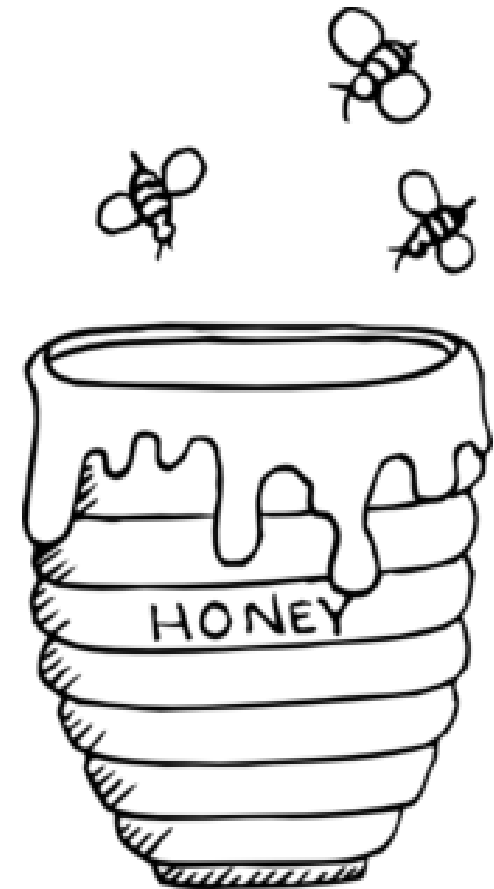
Ποια τροφή από τις πιο κάτω έκανε τον Κώστα να πονάει το δοντάκι του και γιατί;

Κύκλωσε την εικόνα και μετά αν θες μπορείς να την ζωγραφίσεις.

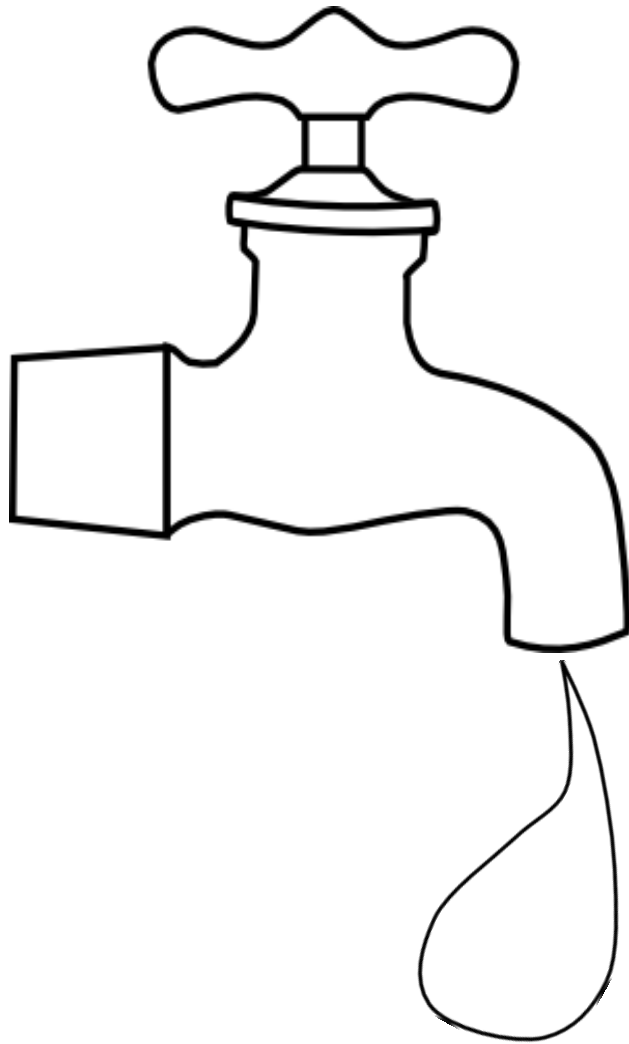


- Το μέλι είναι μια πολύ καλή τροφή και είναι πλούσιο σε βιταμίνες.
- Το φτιάχνουν οι καλές μας μελισσούλες. Πηγαίνουν από λουλούδι σε λουλούδι και μετά ο κύριος μελισσοκόμος μαζεύει το μέλι για να μπορούμε να το έχουμε στα σπίτια μας.

- Πόσες μελισσούλες βλέπεις στην εικόνα; Βάλε τον σωστό αριθμό στο κούτι.



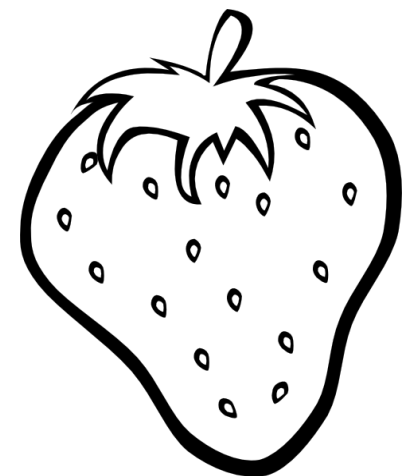
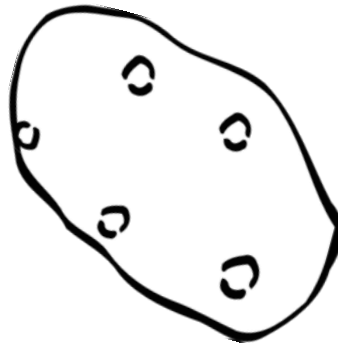
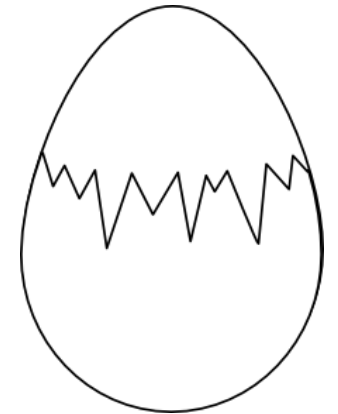
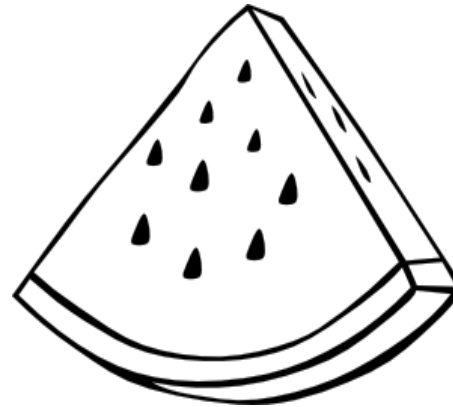
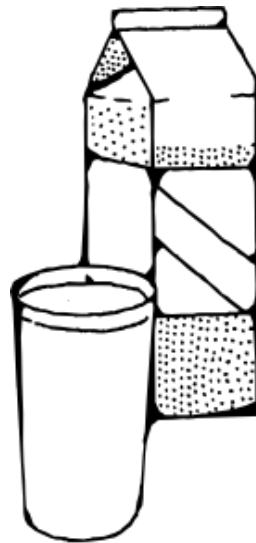
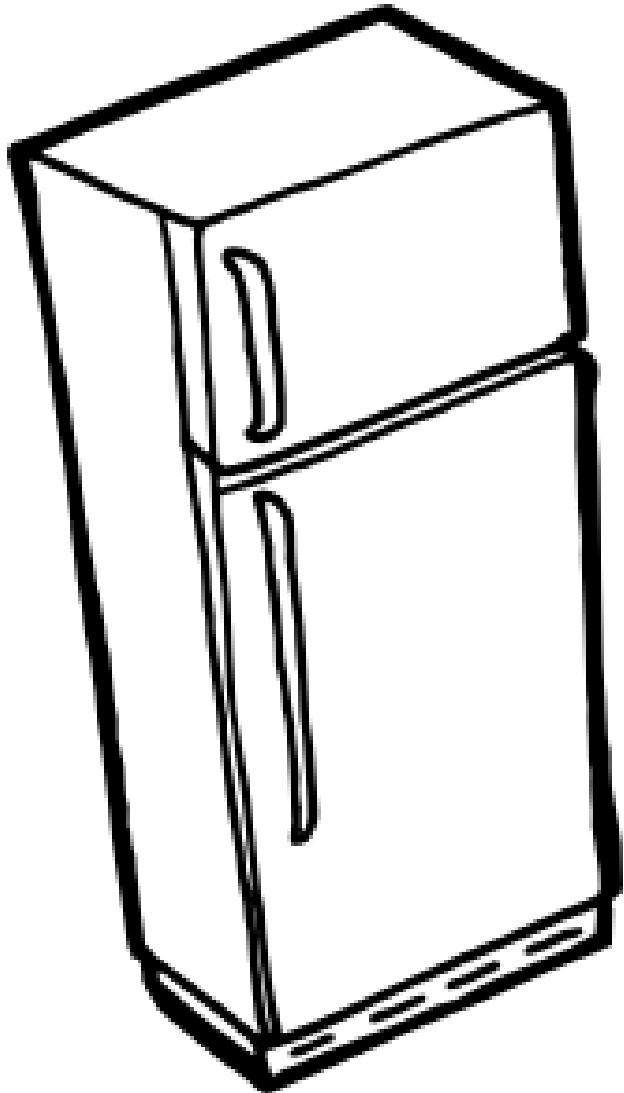
ΜΕΛΙ



- Το σώμα μας αποτελείται από νερό.
- Το νερό μας βοηθά να ξεδιψάμε και επίσης μας κρατά ενυδατωμένους.
- Καλό είναι να πίνουμε καθημερινά 8 ποτήρια νερό την ημέρα.
- Ποια κανάτα έχει την σωστή ποσότητα νερού που χρειάζεται να πίνουμε καθημερινά;
- **Κύκλωσε** την σωστή κανάτα.



Βάλε σε κύκλο τα τρόφιμα που χρειάζονται να μπουν στο ψυγείο και μετά ζωγράφισε αυτά που κύκλωσες.

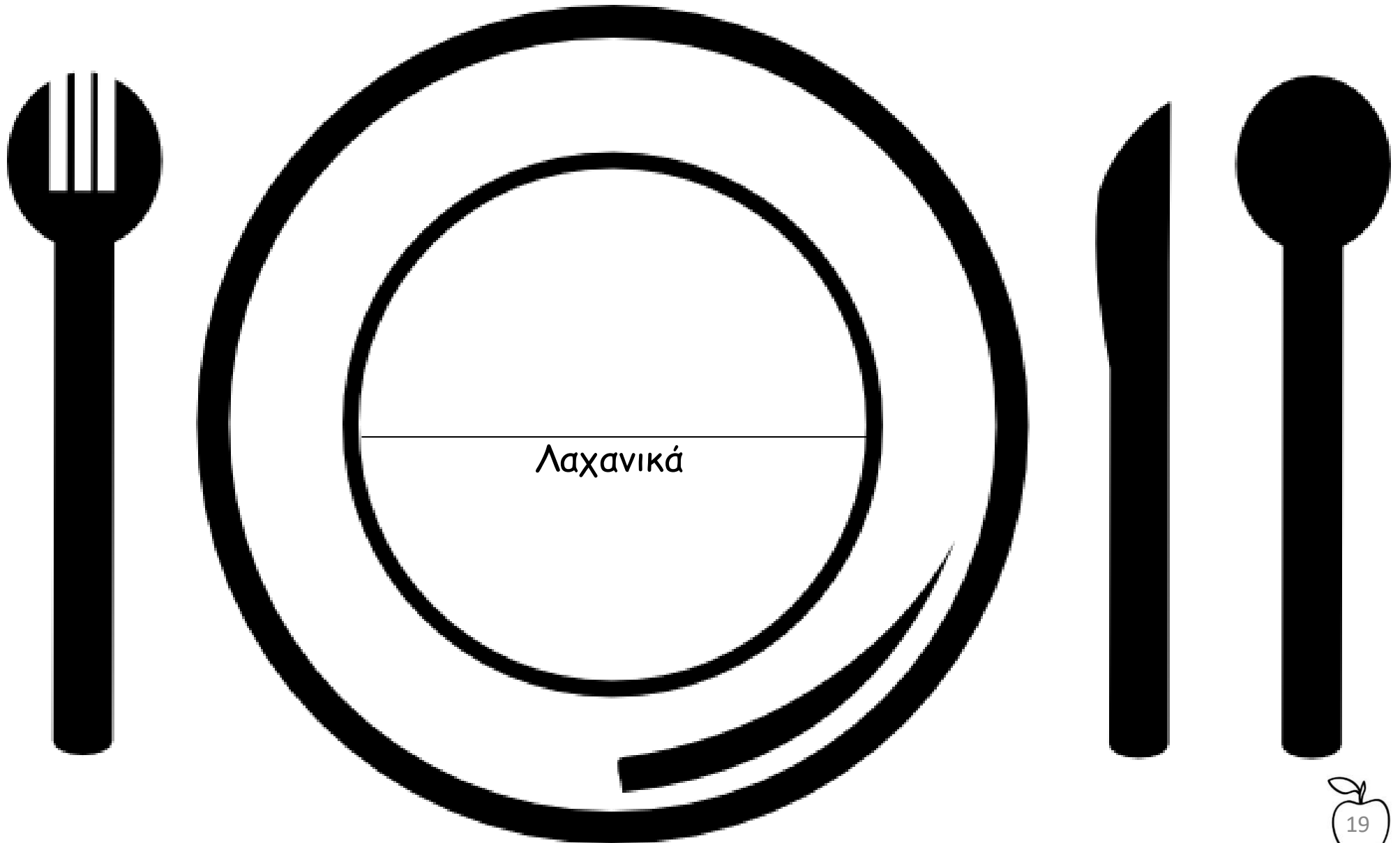


Η Μαρία πήγε με την μαμά της στην υπεραγορά.
Βάλε τις υγιεινές τροφές που βλέπεις πιο κάτω στο καρότσι, όπως
το παράδειγμα.



Μπορείς να ζωγραφίσεις ένα φαγητό που σου αρέσει
στο μαγικό πιάτο της διατροφής!

Να θυμάσαι πάντοτε ότι το μισό μας πιάτο είναι καλό να έχει διάφορα λαχανικά!



- Να θυμάσαι!
- Η διατροφή μας χρειάζεται να έχει πάντα:

- ✓ Ποικιλία
- ✓ Μέτρο
- ✓ Ισορροπία



Συγχαρητήρια!

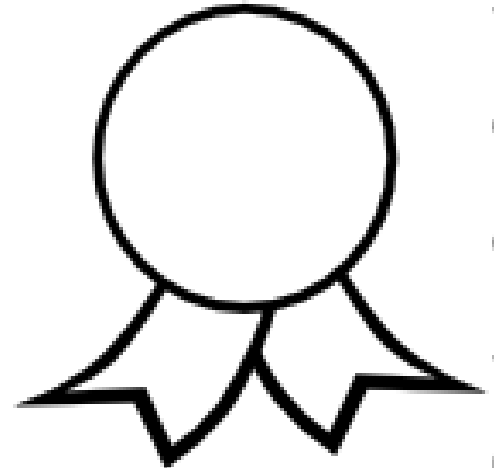
Μπράβο, τα κατάφερες!

Ο/Η
(Όνομα)

ολοκλήρωσε με επιτυχία το βιβλίο Ζωγραφίζω και μαθαίνω για την διατροφή.

.....
(Ημερομηνία)

.....
(Υπογραφή Γονέα)



Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Πάνος Πλατρίτης
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

www.panosplatritis.com

Ο κ. Πάνος Πλατρίτης έχει επισκεφθεί περισσότερα από 200 σχολεία της Κύπρου με στόχο την ενημέρωση και την προαγωγή της υγείας των παιδιών μέσα από βιωματικά σεμινάρια και θεατρικά εργαστήρια σε θέματα υγείας, διατροφής και άσκησης.

Με την στήριξη του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου και του Πανεπιστημίου Λευκωσίας καθώς και με την έγκριση του Υπουργείου Παιδείας είναι στιχουργός-δημιουργός του εκπαιδευτικού παιδικού cd «10 + 1 τραγούδια για την υγεία», καθώς και παιδικού βιβλίου με θέμα την άσκηση, την υγεία και την διατροφή που χρησιμοποιείται ως εκπαιδευτικό υλικό στα σχολεία.



Με μόνο €50/χρόνο