

**Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του  
στον κόσμο της υγιεινής διατροφής**  
**Απολογισμός εργαστηρίου δεξιοτήτων Α' τάξης**

Ολοκληρώθηκαν τα εργαστήρια δεξιοτήτων Δεκεμβρίου-Ιανουαρίου στην Α' τάξη, με τους μαθητές να έχουν ενημερωθεί για την υγιεινή διατροφή, μέσω του project «**Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής**».

Στο διάστημα αυτό τα παιδιά γνώρισαν τον Ρούλη, μια κούκλα η οποία μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.



Έτσι λοιπόν, οι μαθητές και οι μαθήτριες γνωρίστηκαν μέσα από το θεατρικό παιχνίδι, φορώντας καπέλο και κρατώντας μικρόφωνο! Όλοι μαζί χαιρετούσαν χαρούμενα το συμμαθητή τους!



## **Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής**

Συζήτησαν και κατέγραψαν τους κανόνες που πρέπει να ακολουθούν για μια δημιουργική συνύπαρξη...



Έφτιαξαν το δικό τους «μικρό βιβλίο» στο οποίο κατέγραψαν τις αγαπημένες τους επιλογές.



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

Άκουσαν το παραμύθι «Η κυρα-Διατροφή  
πρώτη στη μαγειρική» και με αφορμή αυτό,  
έλυσαν αινίγματα, έφτιαξαν το παζλ της  
μεσογειακής πυραμίδας, συμπλήρωσαν και  
ζωγράρισαν φύλλα εργασίας με τίτλους: «*Το  
ουράνιο τόξο των τροφών*», «*Το υγιεινό μου  
κολατσιό*», «*Τρώμε υγιεινά*».



Ακόμη, έπαιξαν παιχνίδι αναγνώρισης και  
κατηγοριοποίησης φρούτων και λαχανικών, «*Περνά περνά η μέλισσα*»,  
επιλέγοντας φρούτα και λαχανικά για να κερδίσει μέλι η κάθε ομάδα.





## ***Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής***

Στη συνέχεια, λύσαμε μαθηματικό πρόβλημα με θέμα το παιχνίδι που έπαιξαν, για να βρούμε ποια ομάδα κέρδισε



## **Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής**

Το εργαστήριο ολοκληρώθηκε τραγουδώντας τη διασκευή του τραγουδιού του Λουκιανού Κηλαηδόνη «Ο ύμνος των μαύρων σκυλιών», με τίτλο «Τρώμε υγιεινά».

Μπορείτε να ακούσετε τη μουσική πατώντας εδώ:

<https://youtu.be/zkPIBUjDhtI?si=Y3kVYW-YwE82D4PF>

και να τραγουδήσετε τους στίχους.

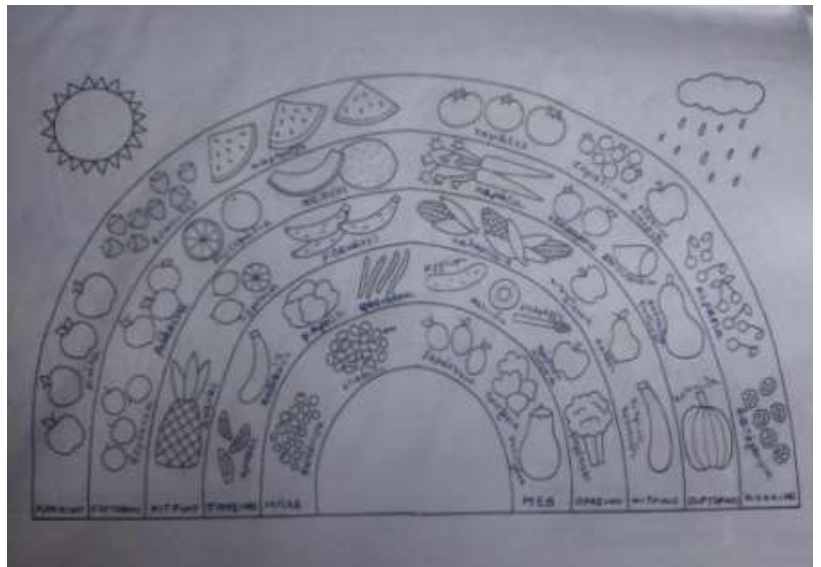
ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
Βασισμένη στο τραγουδί του Λουκιανού Κηλαηδόνη «Ο ύμνος των μαύρων σκυλιών»

Στο κρέας, λέμε ναι,  
Και στο γάλα, λέμε ναι,  
Στο τσάσι, λέμε ναι,  
Στο κουλούρι, λέμε ναι,  
Στα πορτοκάλια, λέμε ναι,  
Στα μήλαρακια, λέμε ναι.

Όχι, λέμε στις τσιχλές,  
Όχι και στ' αναψικτικά,  
Όχι στις σοκολάτες,  
Όχι στ' αλλαντικά!

Στα μπιφτεκια, λέμε ναι,  
Και στα ψάρια, λέμε ναι,  
Στ' αβγούλια, λέμε ναι,  
Στις σαλάτες, λέμε ναι,  
Στο λαδάνι, λέμε ναι,  
Και στα οσπρία, λέμε ναι.

Όχι, λέμε στ' αλάτι,  
Όχι, λέμε στη ζάχαρη,  
Όχι στις καραμέλες,  
Τρώμε ΥΓΙΕΙΝΑ!!!



**Εμείς πολύ χαρήκαμε και απολάυσαμε αυτό το ταξίδι στον κόσμο της  
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ!!!**