

ΤΑΞΗ Δ΄

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ –ΕΥ ΖΗΝ

Υγεία

Πρόγραμμα

«Διατροφή – Αυτομέριμνα - Οδική βοήθεια»

Τίτλος

«Ο Σούπερ Πυραμίδας και οι περιπέτειες του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

κ. Βουλγαράκης Θωμάς - κ. Πάικου Αρετή

ΔΡΑΣΕΙΣ

Προετοιμασία υγιεινού κολατσιού . *Επίσκεψη διατροφολόγου. Επίσκεψη στο κρεοπωλείο του χωριού. Επίσκεψη παππούδων ή γιαγιάδων μαθητών για να μας μιλήσουν για τη διατροφή τους στα δικά τους χρόνια, εφόσον επιτραπεί.*

Επίσκεψη στο γυμναστήριο του χωριού ή στο SPORT CENTER Τερψιθέας για άσκηση και αθλοπαιδιές . Επίσκεψη γιατρού. Επίσκεψη σε κτηνοτροφική μονάδα βοοειδών ή αιγοπροβάτων της περιοχής. Επίσκεψη σε κατάστημα πώλησης και φροντίδας ζώων(κτηνιατρείο).

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει καταιγισμός πληροφοριών σχετικά με τη διατροφή. Ακούμε συζητήσεις στο ραδιόφωνο και την τηλεόραση, διαβάζουμε άρθρα σε περιοδικά και εφημερίδες, αλλά εξακολουθούμε να μη γνωρίζουμε τι σημαίνει υγιεινή διατροφή.

Το φαγητό είναι πολύ σημαντικό στη ζωή μας. Όχι μόνο γιατί μ' αυτό παίρνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να διατηρηθεί στη ζωή, αλλά και γιατί μας ευχαριστεί με τη γεύση, τη μυρωδιά, την όψη και το χρώμα του. Βέβαια, οι επιλογές μας κατευθύνονται και από άλλους παράγοντες, π.χ. οικονομικούς, θρησκευτικούς, διαθεσιμότητα τροφών ανάλογα με την εποχή, κυρίως όμως από τον τρόπο της ζωής μας.

Η ώρα του γεύματος μας δίνει την ευκαιρία να βρεθούμε με αγαπημένα μας πρόσωπα (οικογένεια, φίλους). Πάνω απ' όλα, είναι απαραίτητο να από-λαμβάνουμε το φαγητό. Για να τρώμε υγιεινά δεν χρειάζεται να αποκλείσουμε από τη διατροφή μας τα αγαπημένα μας φαγητά. Υπάρχουν, όμως, τρόφιμα που δεν πρέπει να τρώμε συχνά και σε μεγάλες ποσότητες ώστε να παραμείνουμε υγιείς.

Πέντε είναι οι βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής:

Η βασικότερη αρχή είναι η κάλυψη των απαιτήσεων του οργανισμού σε ενέργεια και σε θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνες, λιπαρά οξέα, κτλ.). Για να είναι μια δίαιτα διατροφικά επαρκής πρέπει να περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για τη διατήρηση στη ζωή, τη φυσική δραστηριότητα και για την ανάπτυξη στα παιδιά. Οι απαιτήσεις αυτές είναι διαφορετικές για κάθε άνθρωπο, γιατί εξαρτώνται από τα ατομικά του χαρακτηριστικά (ύψος, βάρος, ηλικία, κτλ.) αλλά και από τον τρόπο ζωής του (καθημερινές δραστηριότητες, άθληση, κτλ.). Άρα το διαιτολόγιο κάθε ατόμου είναι προσωπικό.

Τα τρόφιμα χωρίζονται σε έξι ομάδες:

Ομάδα 1: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ομάδα 2: Φρούτα

Ομάδα 3: Λαχανικά

Ομάδα 4: Ψωμί, δημητριακά, πατάτες

Ομάδα 5: Κρέας, ψάρια, αλλαντικά, αβγά.

Ομάδα 6: Λάδια, λίπη και ζαχαρώδη.

Σε μια δίαιτα είναι απαραίτητη η ισορροπία. Κανένα τρόφιμο δεν περιέχει από μόνο του όλα τα θρεπτικά συστατικά, στις ποσότητες που χρειάζεται ο οργανισμός. Για να είναι ισορροπημένη η διατροφή μας, πρέπει να τρώμε καθημερινά, τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, σε αρκετή ποσότητα, χωρίς υπερβολές. Έτσι, καταλαβαίνουμε ότι οι δίαιτες που περιλαμβάνουν μονοφαγίες, αποτοξινώσεις, απεριόριστη ποσότητα κρέατος και μικρές ποσότητες υδατανθρακούχων τροφών (ομάδα 4) είναι επικίνδυνες, γιατί δεν είναι ούτε ισορροπημένες, ούτε διατροφικά επαρκείς.

Μια δίαιτα πρέπει να έχει μεγάλη θρεπτική πυκνότητα. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να διαλέγουμε τρόφιμα που παρέχουν όσο το δυνατό περισσότερα θρεπτικά συστατικά αλλά λιγότερη ενέργεια (θερμίδες). Για παράδειγμα, μπορούμε να πάρουμε την ίδια ποσότητα ασβεστίου είτε από 1 ποτήρι άπαχο γάλα, είτε από 50 γρ. κασέρι. Αν όμως, προτιμήσουμε το κασέρι θα πάρουμε περισσότερη ενέργεια. Βέβαια, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αποκλείσουμε εντελώς από τη διατροφή μας τροφές που δίνουν πολλές θερμίδες και λίγα θρεπτικά συστατικά.

Τρόφιμα πλούσια σε λίπος και ζάχαρη, είναι απολαυστικά, αλλά φτωχά σε θρεπτικά συστατικά. Παράλληλα, δίνουν πολλές θερμίδες. Έτσι, όταν τα τρώμε σε μεγάλες ποσότητες οδηγούν σε αύξηση βάρους. Γι' αυτό, πρέπει να τα αποφεύγουμε και να τα τρώμε με μέτρο σε ειδικές περιστάσεις. Σε καθημερινή βάση πρέπει να τρώμε τρόφιμα με χαμηλά λιπαρά και ζάχαρη.

Στη διατροφή μας πρέπει να υπάρχει ποικιλία, δηλαδή να τρώμε διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων. Π.χ., αντί για 3 πορτοκάλια, να φάμε 1 πορτοκάλι, 1 μήλο, 1 αχλάδι. Γιατί πρέπει να υπάρχει ποικιλία; Γιατί τα τρόφιμα που ανήκουν στην ίδια ομάδα περιέχουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά σε διαφορετικές ποσότητες. Έτσι, δεν κινδυνεύουμε από έλλειψη ή περίσσεια κάποιου θρεπτικού συστατικού. Ταυτόχρονα, η ποικιλία τροφίμων κάνει πιο ευχάριστη τη ζωή μας.

Η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση βοηθά στη διατήρηση της υγείας και στην αποφυγή παθήσεων, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, η υπέρταση, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, κτλ. Είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι πρέπει να τρώμε σωστά σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, και όχι μόνο όταν καταλήξουμε να υποφέρουμε από κάποια πάθηση.

<https://www.youtube.com/watch?v=8FTx4rDQtak>

<https://www.youtube.com/watch?v=KQEY1zDheKw>

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΝΑ ΕΠΟΧΗ ΚΑΙ ΜΗΝΑ

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

Δεκέμβριος

Φρούτα: Μανταρίνια, πορτοκάλια, λεμόνια, γκρέιπφρουτ, μήλα, αχλάδια

Λαχανικά: ράπα, αβοκάντο, άνηθος και μαϊντανός

Ιανουάριος

Φρούτα: Πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπφρουτ, μήλα

Λαχανικά: άνηθος, μαϊντανός, μπρόκολο, παντζάρι, πράσα, ραδίκια, ράπα, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, φινόκιο, αβοκάντο, κουνουπίδι, μαρούλια, καρότο

Φεβρουάριος

Φρούτα: Τον Φεβρουάριο τα φρούτα είναι τα ίδια που υπάρχουν και τον Ιανουάριο μόνο που τα μήλα αρχίζουν να μειώνονται και απαιτείται συντήρηση στο ψυγείο

Λαχανικά: τα ίδια λαχανικά με τον Ιανουάριο και επιπλέον αγκινάρα και αντίδια

Άνοιξη

Μάρτιος

Φρούτα: τα ίδια με τον Φεβρουάριο χωρίς το γκρέιπφρουτ

Λαχανικά: σπαράγγια λευκά και πράσινα, αρακάς και ραπανάκι

Απρίλιος

Φρούτα: τα ίδια με το Μάρτιο

Λαχανικά: Κολοκυθάκια, κουκιά, ράπα (τελευταία), αγκινάρες, αβοκάντο, άνηθος, αρακάς, καρότο, κουνουπίδι, κρεμμύδια φρέσκα, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, μαϊντανός, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρι, πράσο, ραδίκια, σπαράγγια, σέσκουλο, σπανάκι

Μάιος

Φρούτα: Καλοκαιρινά πορτοκάλια (Βαλένσια), φράουλες, κεράσια, βερίκοκα, μούσμουλα, πρώιμα πεπόνια.

Λαχανικά: Αβοκάντο, βλίτα, φασολάκια, πρώιμα αγγούρια, πρώιμες μελιτζάνες, άνηθος, αντίδι, αρακάς, καρότο, κολοκυθάκια, λάχανο, μαϊντανός, μάραθο

ΚΑΛΟΚΑΪΡΙ

Ιούνιος

Φρούτα: Βερίκοκα, φράουλες, κεράσια, ροδάκινα (ορισμένες ποικιλίες), καρπούζια, βύσσινα, πεπόνια, αχλάδια, μούσμουλα, πορτοκάλια.

Λαχανικά: Ντομάτες, αγγούρι, αβοκάντο, βλίτα, κρεμμύδι, μαϊντανός, ραπανάκια, σκόρδο, σπανάκι, πιπεριά, πατάτες, αρακάς, κολοκυθάκια, μελιτζάνα, φασολάκια

Ιούλιος

Φρούτα: Βερίκοκα, φράουλες, αχλάδια, σύκα, βύσσινα, κεράσια, ροδάκινα, καρπούζια, πεπόνια

Λαχανικά: Αγγούρι, άνηθος, αντίδι, αρακάς, βλίτα, κολοκυθάκια, φρέσκο κρεμμύδι, λάχανο, μαϊντανός, μάραθος, μαρούλι, πιπεριά, ραδίκια, μπάμιες, σέλινο, σέσκουλο, σκόρδο, φασολάκια, ντομάτες, παντζάρια, ραπανάκια, καρότα, κολοκύθες, μελιτζάνες, πατάτες

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ

Σεπτέμβριος

Φρούτα: Σταφύλια, σύκα, αχλάδια, μήλα, δαμάσκηνα, καρπούζι, πεπόνι

Λαχανικά: Κολοκυθάκια, ντομάτες, μπάμιες, κρεμμύδια ξερά, πατάτες

Οκτώβριος

Φρούτα: Ακτινίδια, κυδώνια, μήλα, σταφύλια, λωτοί, ρόδια

Λαχανικά: Τελευταία βλίτα, κολοκυθάκια, μάραθος, μελιτζάνες, πιπεριές, ραπανάκια, φασολάκια και ντομάτες αγγούρι, αντίδι, άνηθος, καρότο, κολοκύθα, κουνουπίδι, λάχανο, μαϊντανός, παντζάρι, μαρούλι, πράσο, ραδίκια, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, μπρόκολο, ράπα, φινόκιο

Νοέμβριος

Φρούτα: Αχλάδια, μήλα, ρόδια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπφρουτ, πορτοκάλια

Λαχανικά: Αντίδι, καρότο, κουνουπίδι, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρι, πατάτα, πράσο, ραδίκια, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι

<https://www.slideshare.net/faidrasi/ss-60126286>

(ΑΝΤΙΓΡΑΦΗ – ΕΠΙΚΟΛΛΗΣΗ ΤΟΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΣΤΟ GOOGLE ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΜΑΣ)

ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΤΟ ΧΟΝΤΡΟ ΜΠΙΖΕΛΙ

Το χοντρό μπιζέλι
χορεύει τσιφτετέλι,
χορεύει τσιφτετέλι στο χορό των μπιζελιών
και τα κολοκυθάκια
χτυπάνε παλαμάκια
πάνω στην πρασινάδα και πάνω στο γκαζόν.

Μ' ένα πράσινο καινούργιο παπιγιόν
ξεκινώ για το χορό των μπιζελιών
ήρθε η ώρα πια κι εγώ,
ήρθε η ώρα πια κι εγώ
να χορέψω με λαχτάρα
αγκαλιά με μια αγκινάρα
το πρώτο μου ταγκό.

Βλήτα και σπανάκι
χορεύουνε συρτάκι,
χορεύουνε συρτάκι στο χορό των μπιζελιών
κι η μπάμια η μεγάλη
χορεύει πεντοζάλη
πάνω στην πρασινάδα και πάνω στο γκαζόν.

Μ' ένα πράσινο καινούριο παπιγιόν
ξεκινώ για το χορό των μπιζελιών
ήρθε η ώρα πια κι εγώ,
ήρθε η ώρα πια κι εγώ
να χορέψω με λαχτάρα
αγκαλιά με μια αγκινάρα
το πρώτο μου ταγκό

Ο χορός των μπιζελιών

<https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>

ΜΗΛΟ ΜΟΥ ΚΟΚΚΙΝΟ , ΡΟΙΔΟ ΒΑΜΜΕΝΟ

Μήλο μου κόκκινο, Ρόιδο βαμμένο
Γιατί με μάρανες, Τον πικραμένο
Πασίνω κι έρχομαι, Μα δε σε βρίσκω
Βρίσκω την πόρτα σου, Αμπαρωμένη
Τα παραθύρια σου, Φεγγοβολούνε
Ρωτώ το πάπλωμα, Που είναι η κυρά σου
Κυρά δεν είναι εδώ, Παέι στη βρύση
Πάει για να πιεί νερό, Και να γιομίσει.

<https://www.youtube.com/watch?v=daG930rxR98>

ΜΗΛΟ ΜΟΥ ΚΟΚΚΙΝΟ παραδοσιακό τραγούδι

ΒΙΝΤΕΟ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

<https://www.youtube.com/watch?v=8VkJvjBzEOU>

Η ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΥΓΙΕΙΝΗ -ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα παρακάτω βίντεο σας ενημερώνουν για την υγιεινή και τη μεσογειακή διατροφή καθώς και για τη σημασία τους στην υγεία μας.

Δραστηριότητες:

1. Φτιάξτε μια αφίσα που να διαφημίζει την υγιεινή ή τη μεσογειακή διατροφή.
2. Με τη βοήθεια ενός ενήλικα, ετοιμάστε ένα υγιεινό πρόγευμα για όλη την οικογένειά σας, που να περιλαμβάνει κάτι από τις 4 βασικές ομάδες τροφών : α. τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες, β. τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες, γ. τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και μέταλλα και δ. τροφές πλούσιες σε ασβέστιο.
3. Αναπαραστήστε μια σκηνή από ένα παραμύθι για την υγιεινή διατροφή που σας δίνεται παρακάτω.
4. Δοκιμάστε να γράψετε το δικό σας παραμύθι, η τραγούδι για την υγιεινή διατροφή.

Βίντεο:

- 1.Το πιάτο της υγιεινής διατροφής

<https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>

- 2.Ομάδες τροφίμων

<https://www.youtube.com/watch?v=oRo6xnUvWXo>

- 3.Υγιεινή διατροφή

<https://www.youtube.com/watch?v=HQmlRfX22U4>

- 4.Τρώμε υγιεινά

<https://www.youtube.com/watch?v=euzr1LGtLYo>

- 5.Τα ναι και τα όχι της σωστής διατροφής

<https://www.youtube.com/watch?v=9NsLE92zIqM&t=67s>

6. Η πυραμίδα των τροφών

<https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8&t=84s>

- 7.Διατροφική πυραμίδα

<https://www.youtube.com/watch?v=LSMzrjORCCA>

- 8.Η πυραμίδα της σωστής διατροφής

https://www.youtube.com/watch?v=qKCZ0PQC_uU

9. Περί Διατροφής - Πυραμίδα Τροφίμων

<https://www.youtube.com/watch?v=9EJg6yt5eSg&t=98s>

10. Διατροφή & Παιδική ηλικία (Πυραμίδα διατροφής) - Ειρήνη Καλαμπούκα
<https://www.youtube.com/watch?v=uYyxzXBord8&t=52s>

11. Πρωινό από το CD 10+1 τραγούδια για την υγεία. Panos Platritis.wmv
<https://www.youtube.com/watch?v=xh5EZ6NapAo&t=54s>

12. Η παρέλαση των φρούτων Σπύρος Πετρουλάκης (τραγούδι)
<https://www.youtube.com/watch?v=BvGABL-gUMc>

13. Υγιεινή διατροφή παιδικό τραγούδι

<https://www.youtube.com/watch?v=doAfbptaspo>

14. Η κυρά Διατροφή (τραγούδι)
<https://www.youtube.com/watch?v=D2RNrkxc4OI>

15. Παραμύθι hansel and gretel από την Μελένια
<https://www.youtube.com/watch?v=E05z2NG0aAc&t=59s>

16. Παραμύθι υγιεινής διατροφής
<https://www.youtube.com/watch?v=uD9C2nSinxl&t=48s>

17. Τα Άσχημα Λαχανικά - Παραμύθια για παιδιά - Ελληνική Αφήγηση & Ελληνικοί Υπότιτλοι
https://www.youtube.com/watch?v=i7hFzX_OimQ&t=53s

18. Η ντροπαλή ντομάτα (παραμύθι)
<https://www.youtube.com/watch?v=lcQJ-3OoYaM>

19. Ο Σμαραγδούλης στη χώρα της διατροφικής πυραμίδας XS (παραμύθι)
<https://www.youtube.com/watch?v=8Sqy9RlyApc>

20. Ας μαγειρέψουμε Χώρα των Γνώσεων Παιδικά Video
<https://www.youtube.com/watch?v=77qvAvK1OvA&t=50s>

21. Πάμε για ψώνια Παιδικά Εκπαιδευτικά Video
https://www.youtube.com/watch?v=_4t_OqXZb9c

22. Μεσογειακή Διατροφή ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ
<https://www.youtube.com/watch?v=LllrsHTL8K8&t=8s>

23. Μεσογειακή διατροφή
<https://www.youtube.com/watch?v=JVgXkRzxJ8k>

24. Πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής
<https://www.youtube.com/watch?v=BSz-fP6vwlw>



ΦΡΟΥΤΑ



ΚΑΡΤΟΝΑ
Διαβάσεις
Φρούτα: Μο
Λαχανικά: ρ
Ισορροπία
Φρούτα: Το
Λαχανικά: ρ
Ευρύλλαν
καρότο
Παχυντικά
Φρούτα: Το
ποι τα μί
Λαχανικά
Κηφισ
Μέλιος
Φρούτα:
Λαχανικά
Φρούτα
Λαχανικά
καρότο, κ
μπαρόλι,
Μόλις
Φρούτα
πρώτα π
Λαχανικά
αντίο, αρ

λα

χι



ΚΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ

2021/11/22 11:00

σπαράγγια αντίδια αγκινάρα

Πίνακας Αναφοράς για τα Λαχανικά του Καλοκαιριού



ΑΓΓΟΥΡΙ



ΝΤΟΜΑΤΑ



ΠΙΠΕΡΙΑ



ΒΛΙΤΑ



ΜΠΑΜΙΕΣ



ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙ



ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ



ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ



ροδάκινο



καρπούζι



πεπόνι



νεκταρίνι



σίκο



δαμάσκηνο

Τα λαχανικά του Φθινοπώρου



μαρούλι



πράσο



λάχανο



κουνουπίδι

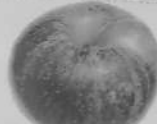


καρότο



μπρόκολο

ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ



μήλο



αχλάδι



ακτινίδιο



σταφύλι



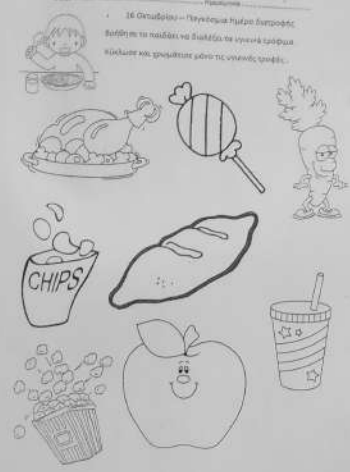
κυδώνι



λωτός

2021/11/22 11:01

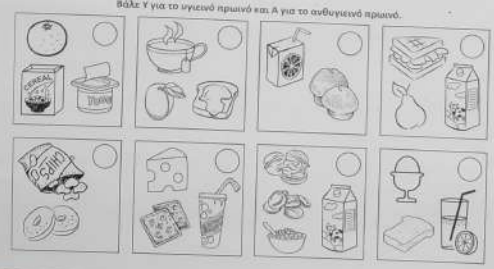
18 Οκτωβρίου - Παιχνίδι για να διατροφής
 βοηθήσει να μάθει να διαλέγει τα υγιεινά τρόφιμα
 κρύβεται και κρύβονται μέσα τις υγιεινές τροφές.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΡΩΙΝΟ

Στα πλαίσια πρωινό βοηθά στην καλύτερη δυνατή λειτουργία του οργανισμού, συντονίζει και ενεργοποιεί, βοηθάει να θυμόμαστε να μετακινηθούμε στις απαιτήσεις των καθημερινών δραστηριοτήτων. Μπορεί να αυξήσει τον ύπνο, μπορεί να σπρώξει στην υγιεινή διατροφή, βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού, βοηθάει στην καλύτερη και καλύτερη λειτουργία του οργανισμού, βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού, βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού.

Βάλτε Υ για το υγιεινό πρωινό και Α για το ανθυγιεινό πρωινό.



τις ανθυγιεινές τροφές.



18 Οκτωβρίου - Παιχνίδι για να διατροφής
 βοηθήσει να μάθει να διαλέγει τα υγιεινά τρόφιμα
 κρύβεται και κρύβονται μέσα τις υγιεινές τροφές.



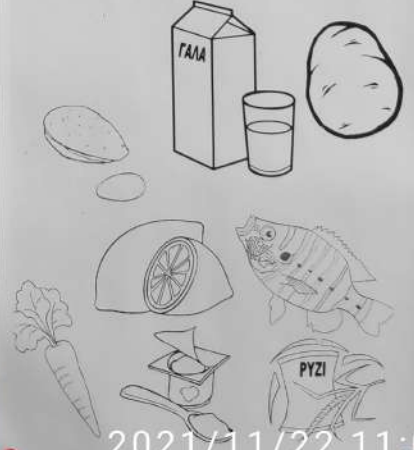
Σε ένα γρίφο φαίνεται η διατροφή της οικογένειας στην τροφή της μέσης ηλικίας.



- ΛΙΠΗ
- ΦΡΟΥΤΑ
- ΚΡΕΑΣ
- ΨΑΡΙ
- ΟΣΠΡΙΑ
- ΛΑΧΑΝΙΚΑ
- ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
- ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



Τροφή στο ψυγείο. Εκλέξετε και ζωογόνο μόνο τα τρόφιμα που συντηρούνται στο ψυγείο.



ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΤΡΟΦΟΠΥΡΑΜΙΔΑΣ



ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΤΟ ΧΩΤΡΟ ΜΠΙΖΕΛΙ

Το χωτρό μπιζέλι
 φέρει πορτολάκι,
 γουρουνάκι από γουρουνάκι
 και το καλαμάκι
 στην κοιλιά του
 είναι στην προτομή και είναι στα γόνατά του.

Με ένα πορτολάκι πορτολάκι
 φέρει για το χωτρό τον μπιζέλι
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του

Με ένα πορτολάκι πορτολάκι
 φέρει για το χωτρό τον μπιζέλι
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του

Ο γουρουνάκι μπιζέλι
 φέρει πορτολάκι και καλαμάκι.

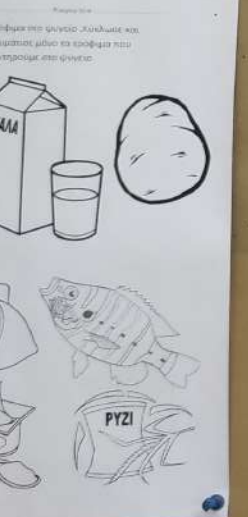
ΜΗΔΟ ΜΟΥ ΚΟΚΚΙΝΟ, ΡΟΪΔΟ ΒΑΜΒΕΔΟ

Μέγα μου πορτολάκι, κοιλία πορτολάκι
 φέρει για το χωτρό τον μπιζέλι
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του
 φέρει η κοιλία του

ΜΗΔΟ ΜΟΥ ΚΟΚΚΙΝΟ παραδοσιακό τραγούδι

ΒΙΝΤΕΟ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

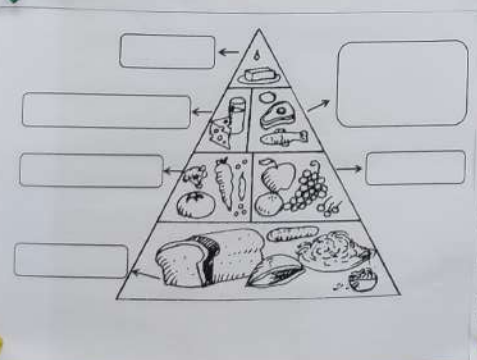
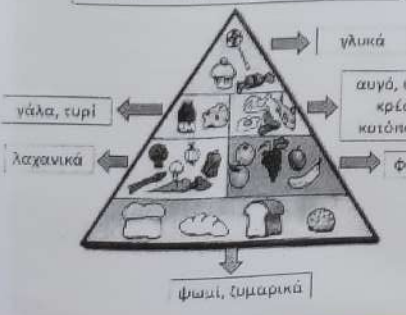
Η ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΕΥΣΤΑΣΗ
Πρωινό							
Μεσημεριανό							
Απογευματινό							
Βραδινό							
Επισημειώσεις							

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



Ημερήσιο πρόγραμμα γευμάτων

	Πρωινό	Δείπνο	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό