

Κατά τη διάρκεια του 2<sup>ου</sup> τετραμήνου της φετινής σχολικής χρονιάς και στην ενότητα της Διατροφής και Διαιτολογίας, οι μαθητές και οι μαθήτριες της Α΄ τάξης γνώρισαν τις βασικές αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής και μέσα από διάφορες δραστηριότητες καλλιέργησαν την ικανότητα να κάνουν σωστές διατροφικές επιλογές. Αφού κατανόησαν τον σημαντικό ρόλο της διατροφής για την διατήρηση της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών, έμαθαν για τις ομάδες τροφίμων και τα θρεπτικά τους συστατικά.

#### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>

Ζητήθηκε από τους μαθητές να συγκεντρώσουν εικόνες με τρόφιμα από διαφημιστικά φυλλάδια έτσι ώστε κάθε τμήμα να δημιουργήσει το δικό του κολάζ/αφίσα με τις ομάδες τροφίμων.

Στις εικόνες που ακολουθούν φαίνονται τα κολάζ με τις ομάδες τροφίμων που δημιούργησαν συνεργατικά ανά τμήμα.



Τμήμα Α1



Τμήμα Α2



Τμήμα Α3



Τμήμα Α4

.....

### Δραστηριότητα 2η

Τα παιδιά έφεραν το κολατσιό τους και στρώσαμε ...θρανιά. Ανταλλάξαμε ιδέες, μοιραστήκαμε το φαγητό μας και αποχαιρετήσαμε την όμορφη σχολική χρονιά!

Ακολουθούν μερικές ιδέες για δεκατιανό στο σχολείο:





.....  
Η κατανάλωση ενός υγιεινού δεκατιανού μας κάνει χαρούμενους, ενδυναμώνει τις σχέσεις μεταξύ μας και βελτιώνει τις επιδόσεις!!!



.....  
Η καθηγήτρια οικ.οικονομίας: Μπούρα Πόπη