

Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική

Συγγραφέας: [Τσακίρη - Παπαθανασίου Λητώ](#)

(Το παραμύθι μπορείτε να το βρείτε και σε εικονογραφημένη αφήγηση στο youtube)

https://www.youtube.com/watch?v=ZLy1r-lqIDo&ab_channel=%CE%A0%CE%91%CE%99%CE%94%CE%99%CE%9A%CE%9F%CE%99%CE%A3%CE%A4%CE%91%CE%98%CE%9C%CE%9F%CE%99%CE%94%CE%97%CE%9C%CE%9F%CE%A5%CE%A7%CE%95%CE%A1%CE%A3%CE%9F%CE%9D%CE%97%CE%A3%CE%9F%CE%A5

Μια φορά και έναν καιρό στο Γευσιχώρι το μικρό, μεσ' της κυράς το μαγειρειό, φρούτα και λαχανικά σπάσανε τρελό καβγά.

Έρθαν σε λιγάκι τα ζυμαρικά, τσουπ πεταχτήκανε μαζί τους με θυμό και άλλα τρόφιμα μαζί με τα γλυκά.

Μπερδεύτηκαν με κουτάλια, κατσαρόλια, τρυπητά, διεκδικώντας να είναι όλα στη διατροφή τα πιο σημαντικά.

Έχει γίνει της τρελής, στην κουζίνα της καλής, της κυράς - Διατροφής!!!



Τρέχει τώρα να προλάβει, τάξη
προσπαθεί να βάλει.

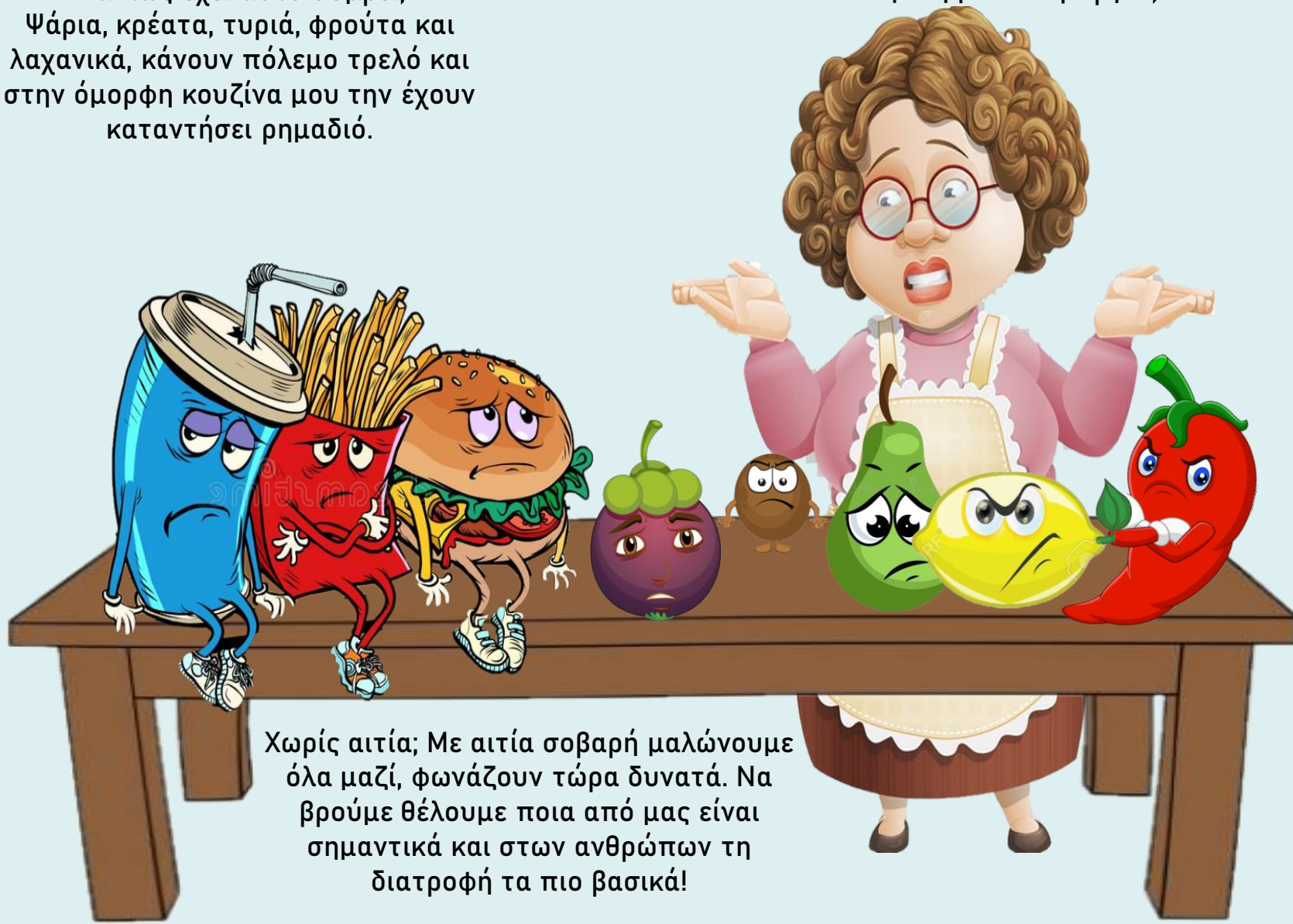
Όλα τα φαγώσιμά μου έχουν ξεσηκωθεί.

Μα πώς έχει αυτό συμβεί;

Ψάρια, κρέατα, τυριά, φρούτα και
λαχανικά, κάνουν πόλεμο τρελό και
στην όμορφη κουζίνα μου την έχουν
καταντήσει ρημαδιό.

Τι φασαρία είναι αυτή; Σταματήστε επιτέλους τώρα, είναι διαταγή!
Λέει με θυμό η κυρά – Διατροφή.

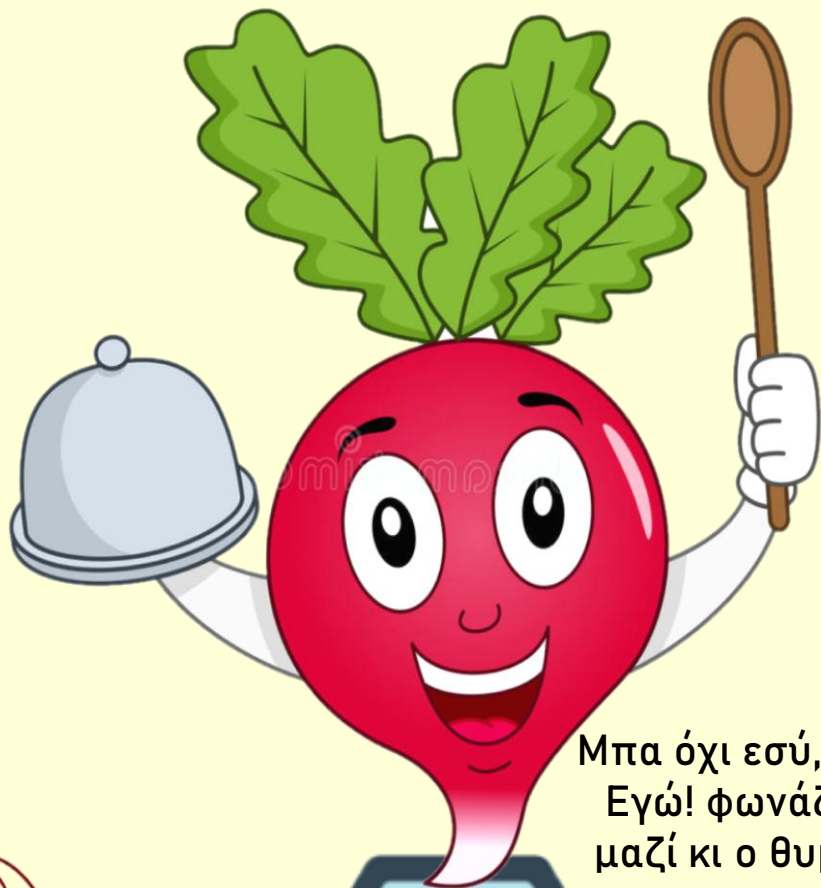
Γιατί παρακαλώ στήσατε τέτοιο καβγά, έτσι χωρίς αιτία όλα της
κουζίνας μου τα φαγητά;



Χωρίς αιτία; Με αιτία σοβαρή μαλώνουμε
όλα μαζί, φωνάζουν τώρα δυνατά. Να
βρούμε θέλουμε ποια από μας είναι
σημαντικά και στων ανθρώπων τη
διατροφή τα πιο βασικά!

Εγώ είμαι πιο σημαντικό στη διατροφή
το βασικό. Λέει το ραπανάκι το μικρό.

Α! Επιτέλους σταματήστε το σαματά και πείτε
μας για την αξία σας ο καθείς με τη σειρά. Τότε
θα βρούμε μαζί πραγματικά ποια τρόφιμα είναι
για την υγεία του ανθρώπου τα πιο καλά και
ποια από σας θα πρέπει να σας τρώμε φειδωλά.



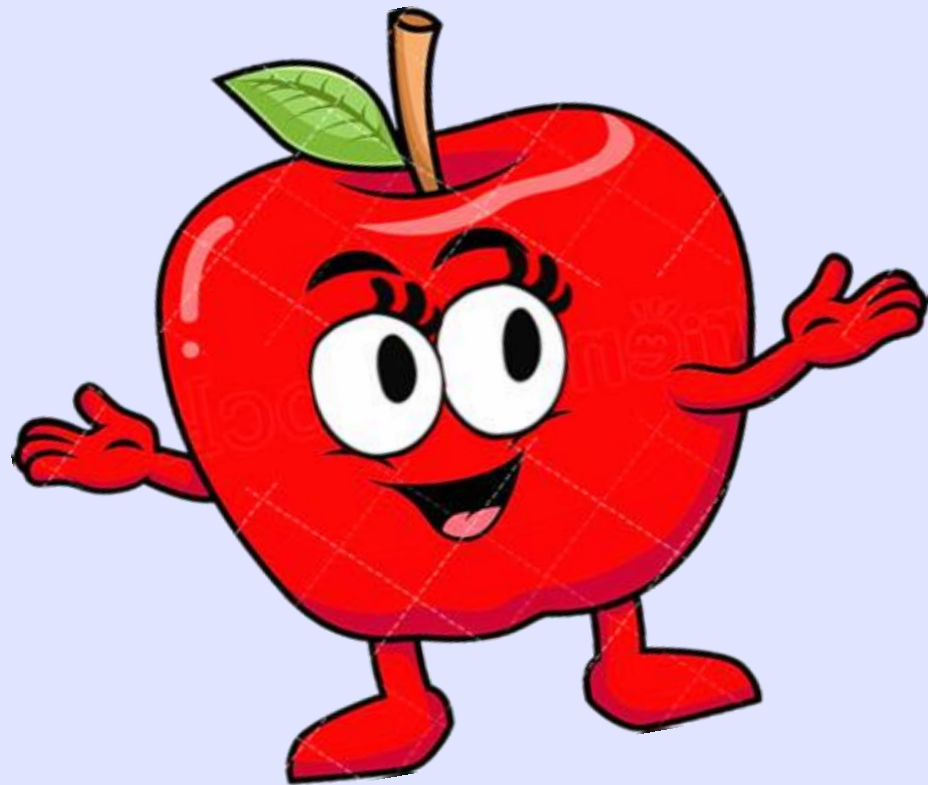
Μπα όχι εσύ, αλλά εγώ! Εγώ!
Εγώ! φωνάζουν τώρα όλα
μαζί κι ο θυμός δεν λέει να
εκτονωθεί.



Πρώτο και καλύτερο με θράσος περισσό, στάθηκε να πει πως είναι στη διατροφή το βασικό. Ένα γλυκάκι δροσερό, μα πιο άλλο; Το παγωτό! Είναι τόση η νοστιμιά μου και η γεύση η γλυκιά μου, που όλα τα παιδιά ποθούν, παγωτάκι να γευτούν! Είπε γεμάτο αυτοπεποίθηση το παγωτό.

Αλλά πριν ακόμη προλάβει να τελειώσει, το έσπρωξε στην άκρη για να βγει μπροστά του το γάλα. Φτιάχνω κόκαλα γερά και δοντάκια αστραφτερά, γαλατάκι εγώ λευκό για δυνατό οργανισμό.





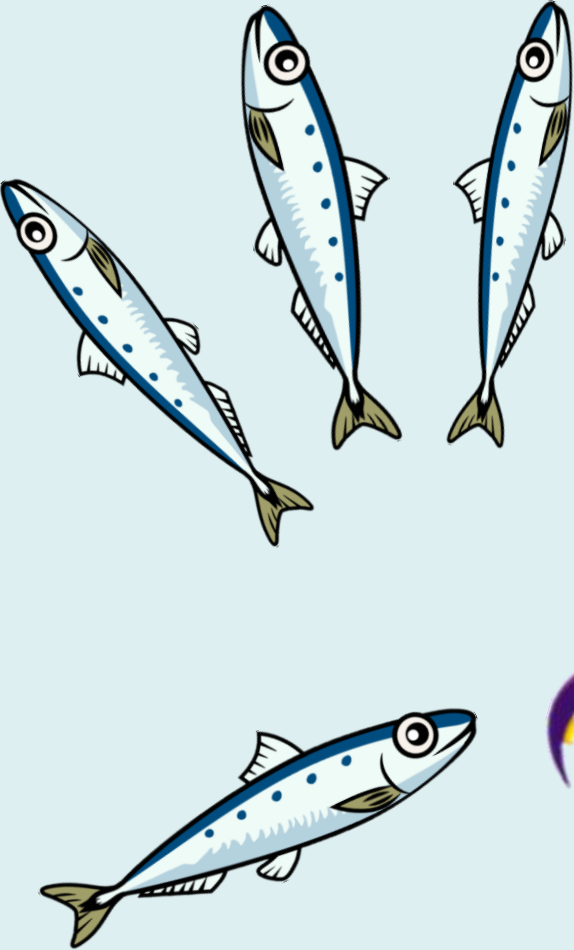
Με μία γρήγορη κίνηση ξετρυπώσει απ' τη φρουτιέρα της κυρά - Διατροφής και πήρε πόζα για να παρουσιαστεί με τσαχπινιά, η όμορφη Μηλίτσα, ένα κατακόκκινο αρωματικό μήλο.

Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα
κάνω το δέρμα σας γερό, το θρεπτικό
μηλαράκι είμαι εγώ!!!

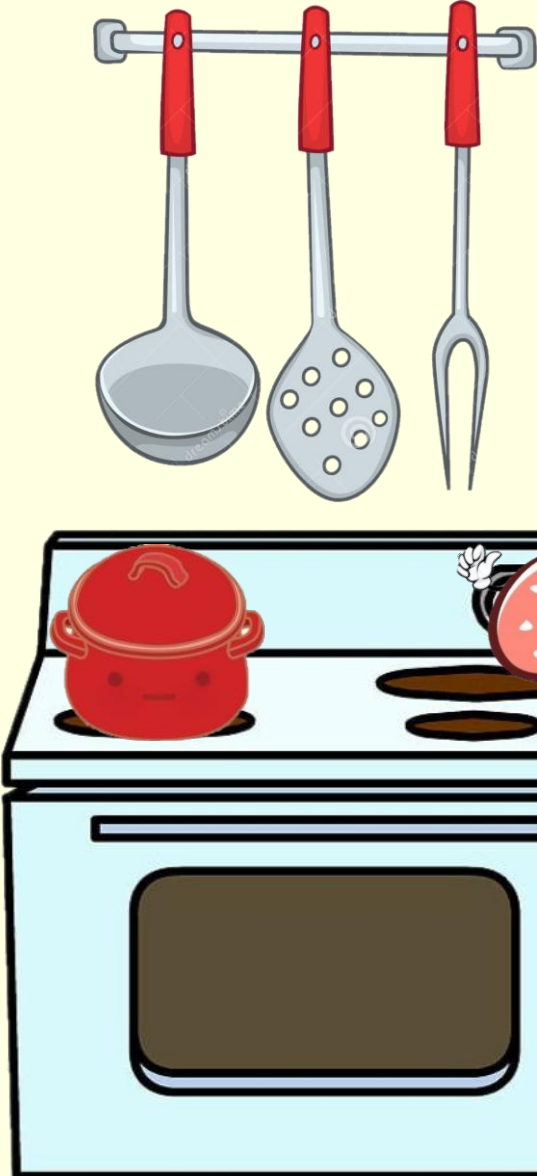
Ε, λοιπόν τώρα εδώ, πολλά και σημαντικά για την αφεντιά μου οφείλω να σας πω. Από όλα τα φρούτα το πιο θρεπτικό, λίγοι με ξέρετε μα είμαι μοναδικό. Γράψανε και στο Γκίνες πόσο κάνω καλό, εγώ το αβοκάντο που είμαι φρουτάκι εξωτικό.



Τσουπ! Τσουπ! Τσουπ! χοροπηδούν οι σαρδέλες και στον πάγκο στέκονται όλες στη σειρά, συντροφιά τους έχουν το θαλάσσιο χταπόδι με τα πόδια τα πολλά. Δεν τα λέτε εδώ καλά, πρώτα-πρώτα στη σειρά είμαστε εμείς τα ψαρικά, με Ω3 λιπαρά βοηθούμε την καρδιά, κάνουμε γερά οστά.

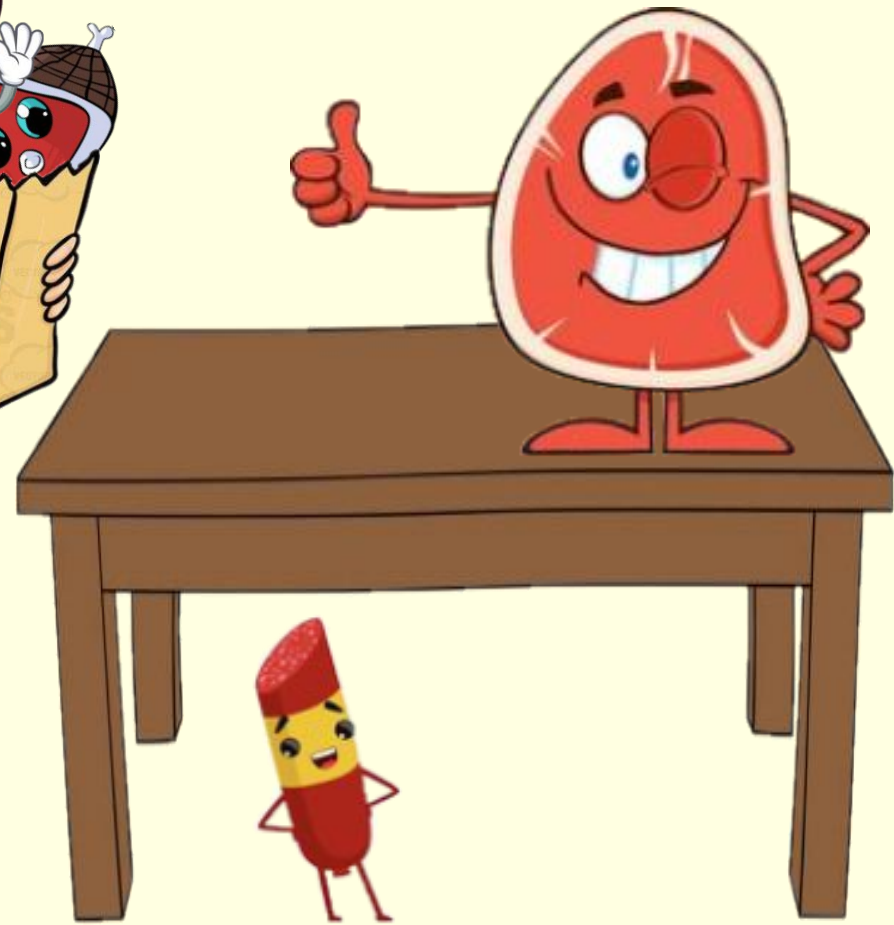


Ο κύριος Οκταπόδης, έκλεισε την παρουσίαση των ψαριών πανηγυρικά. βάρια και θαλασσινά Βάλτε στη διατροφή συχνά για να έχετε υγεία, γερά μάτια και καρδιά!



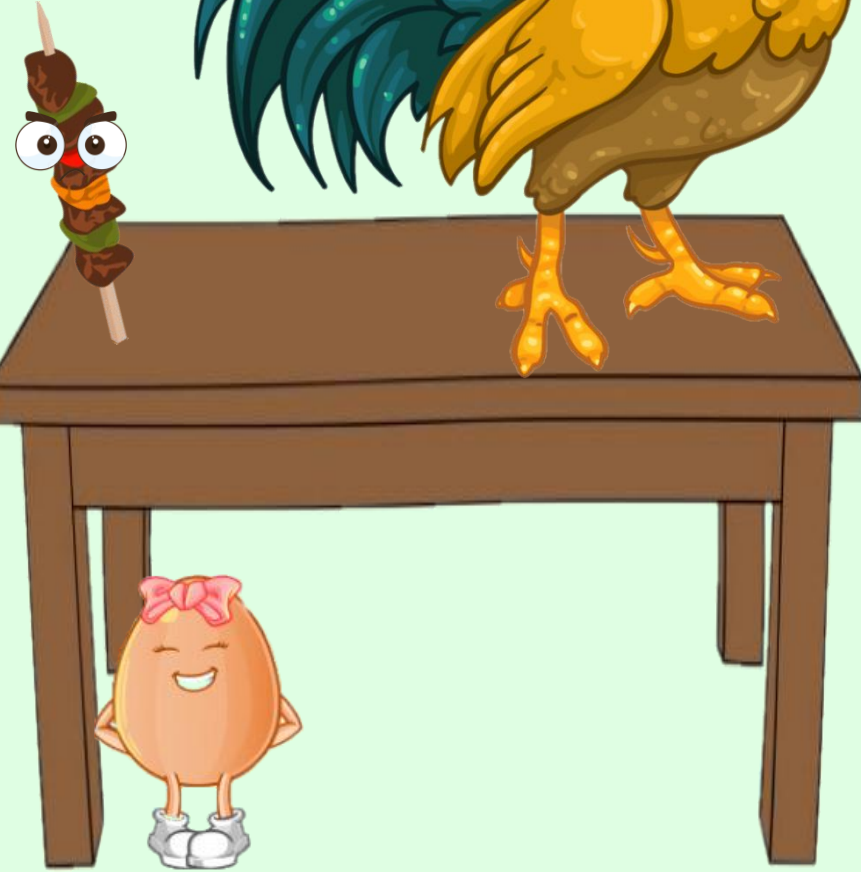
Φουριόζα και καταφορτωμένη έχει καταφτάσει η σύζυγος του κρεοπώλη, φέρνοντας στην κυρά - Διατροφή φρεσκοκομμένα τα κρεατικά της εβδομάδα. Ε όχι και να μας αφήσουν εμάς απέξω. Θα μαλώσουμε θαρρώ, λέει με τόνο επιτακτικό.!

Αμέσως τα κρεατικά βλέποντας ότι υπάρχει ανταγωνισμός και εξελίσσεται διαγωνισμός βγήκαν με βιασύνη από τη σακούλα και άρχισαν να λένε όλα μαζί με πρεμούρα.

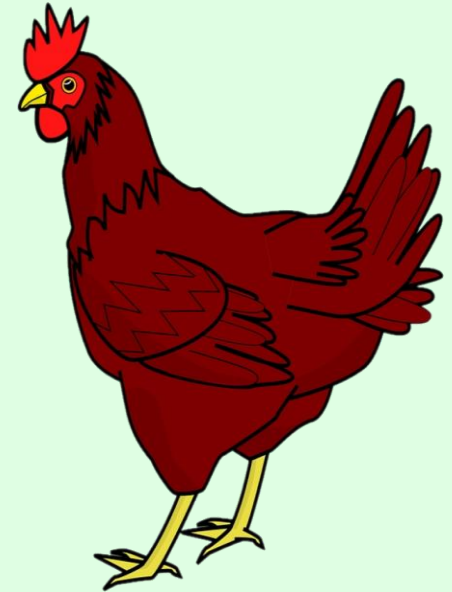
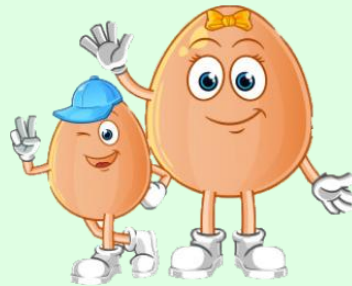


Πρωτεΐνες σας χαρίζουμε με τρόπο γευστικό, μπιφτεκάκια, σουτζουκάκια, μοσχάρáκι ή χοιρινό. Βιολογικής αξίας κρέας, για γερό οργανισμό!

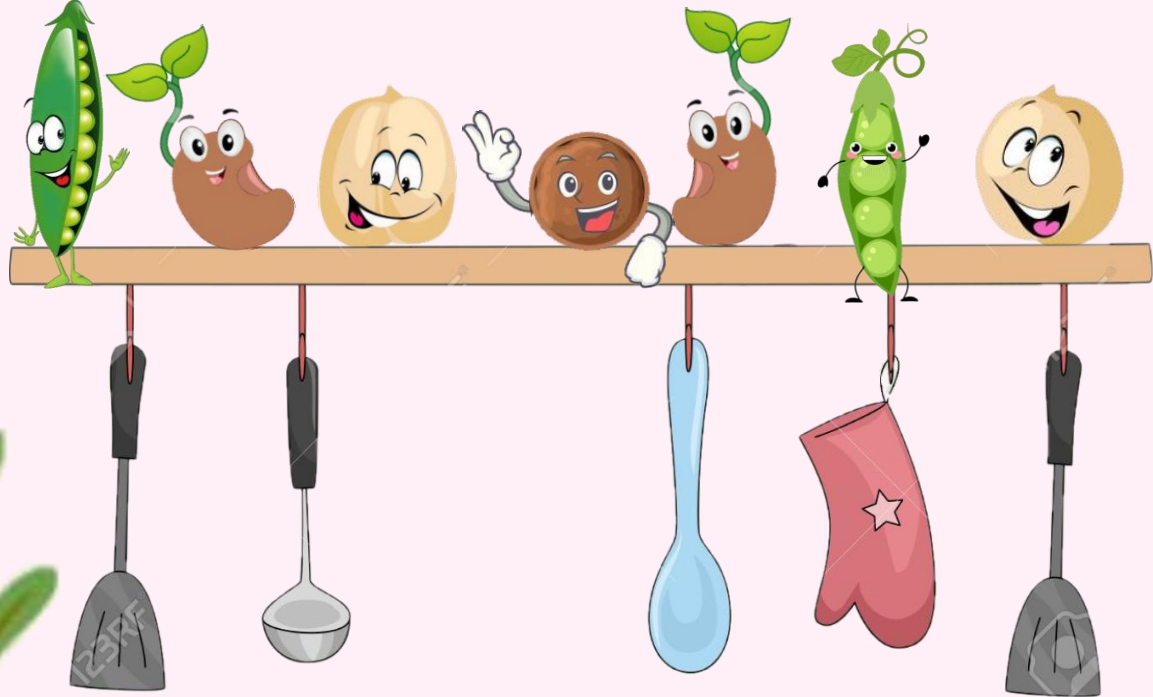
Τι μας λέτε εσείς εδώ, άλλο κόκκινο κρέας, συγγνώμη δεν μπορώ! Τα πολλά κρεατικά κάνουνε τοξίνες στον οργανισμό του ανθρώπου και είναι επιβαρυντικά! Είπε ο κυρ Τάκης κοκοράκης ο τροφαντός κόκορας της κυρά Διατροφής.



Τάκη μου καλά τα λες, αφού είμαστε και εμείς εδώ, όλοι μπορούν να τρώνε κάθε μέρα ένα αυγό που προσφέρει πρωτεΐνη με τρόπο υγιεινό και κοτοπουλάκι σαν εμένα γευστικό! Είπε η Λίτσα η κοτοπουλίτσα που μπήκε απ' την αυλή, στην κουζίνα της κυρά Διατροφής για να διεκδικηθεί και αυτή τα δικαιώματα της.



Όλοι θέλουν όμορφο και γερό κορμί,
κάνουν "μεσογειακή διατροφή".
Μαγειρεύουν κάθε τους φαγητό με
ελαιόλαδο παρθένο που θωρακίζει καλά
τον οργανισμό. Την υγεία των παιδιών
βοηθά να τρώνε πολλές σαλάτες με αγνό
λαδάκι από μένα τη γευστική Ελιά.



Πώς τολμάτε να μιλάτε όλοι εσείς μαζί, αφού
υγιεινή διατροφή χωρίς εμάς δεν είναι εφικτή!
Είπαν τα όσπρια φωναχτά και άρχισαν να
τραγουδάν:

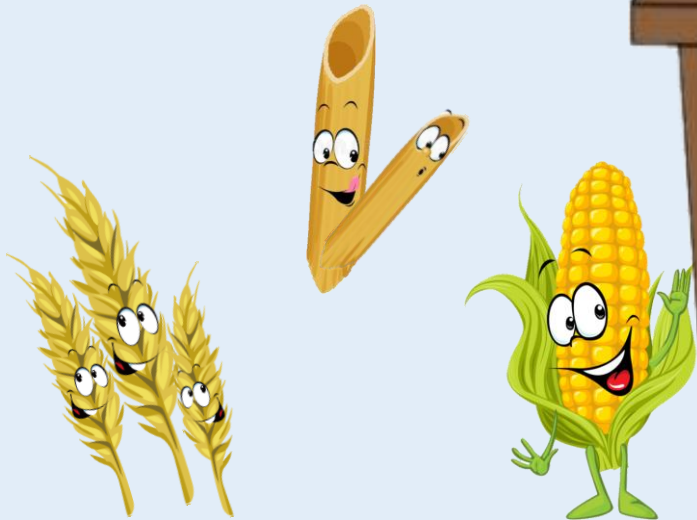
Φάβα, φασόλια και φακές, ρεβίθια και αρακάδες,
στη βάση είμαστε εμείς για να ναι οι άνθρωποι
γέροι, χωρίς αρρώστιες και μπελάδες!!!



Υδατάνθρακες και ίνες, πρωτεΐνες, λιπαρά, έχουν το ψωμάκι και τα δημητριακά!!! Σιτάρι, βρώμη, κριθάρι, καλαμπόκι, ρυζάκι και κοφτό μακαρονάκι. Είμαστε τόσο βασικά που ο οργανισμός του ανθρώπου λειτουργεί πάντα σωστά!!! Άρχισαν να λένε δυνατά τα δημητριακά.



Φτάνει, έχω κουραστεί, το κεφάλι μου έχει ζαλιστεί!!! Λέει η κυρά Διατροφή. Τα προσόντα σας τα έχω μάθει καλά, απ' έξω και ανακατωτά και θα φτιάξω τώρα ωραία πυραμίδα για να ορίσω τη σωστή διατροφική αλυσίδα. Μη μαλώσετε ξανά πάρτε τώρα τη σειρά, γιατί όλα τα παιδιά πρέπει από μικρά να μάθουν πώς να τρέφονται σωστά!!!





- Φαντάσου τον ανθρώπινο οργανισμό σαν μια μηχανή, όπως του αυτοκινήτου.
- Για να μπορεί να λειτουργεί, δηλαδή να σκέφτεται, να μιλά, να κινείται και να μεγαλώνει, πρέπει να παίρνει ενέργεια, όπως η βενζίνη που βάζουμε στο αμάξι για να κινηθεί.
- Την ενέργεια αυτή, την παίρνει μέσα από τα τρόφιμα που καταναλώνει.

➤ Η Διατροφή μας λοιπόν, το είδος και η ποσότητα από κάθε τρόφιμο, επηρεάζει την λειτουργία του οργανισμού.

➤ Μέσα από τη διατροφή, προσλαμβάνουμε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες και νερό. Δηλαδή τις απαραίτητες ουσίες, τα θρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού.

➤ Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, (η οποία είναι ένα εικονικό πρότυπο ομάδων και τροφίμων που μας ενημερώνει πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε συγκεκριμένες τροφές), θα μας βοηθήσει να μάθουμε να τρεφόμαστε σωστά.



ΓΛΥΚΑ - ΛΙΠΗ



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΚΡΕΑΣ - ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ - ΨΑΡΙ
ΑΥΓΑ - ΟΣΠΡΙΑ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΦΡΟΥΤΑ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



Ας μάθουμε πληροφορίες
για την κάθε ομάδα
ξεχωριστά





1η ομάδα: Δημητριακά

Σημαντικές πληροφορίες

Τα τρόφιμα που προέρχονται από τα δημητριακά εμπεριέχουν υδατάνθρακες οι οποίοι μας δίνουν το μισό περίπου της ενέργειας που χρειαζόμαστε για να μπορούμε να λειτουργούμε αποτελεσματικά στην καθημερινότητά μας.



Από το σιτάρι παίρνουμε το αλεύρι με το οποίο φτιάχνουμε πάρα πολλά προϊόντα που τρώμε καθημερινά



Το κριθάρι το χρησιμοποιούμε κυρίως για ζωτροφές, καθώς και σε αλκοολούχα ποτά, όπως η μπίρα

Από τα δημητριακά είναι καλύτερο να προτιμάμε τα ολικής άλεσης διότι περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες

1η ομάδα: Δημητριακά

Στην ομάδα αυτή ανήκουν



Σιτάρι



Βρώμη



Κριθάρι



Πατάτα

Η πατάτα αν και είναι λαχανικό, λόγω της υψηλής ποσότητας υδατανθράκων, κατατάσσεται στην ομάδα των δημητριακών, στην πυραμίδα της διατροφής.



Σίκαλη



Καλαμπόκι



Ρύζι

1η ομάδα: Δημητριακά

Προϊόντα που παράγονται από δημητριακά



Ψωμί



Τσουρέκι



Κριτσίνια



Πιττάκια



Παξιμάδι

1η ομάδα: Δημητριακά

Προϊόντα που παράγονται από δημητριακά



Ρύζι



Μακαρόνια



Μπάρες δημητριακών



Καλαμπόκι

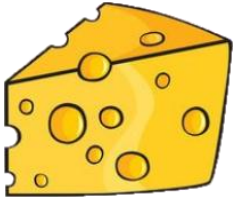
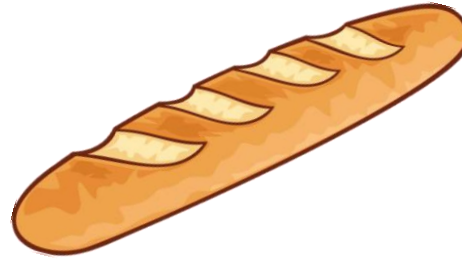


Δημητριακά

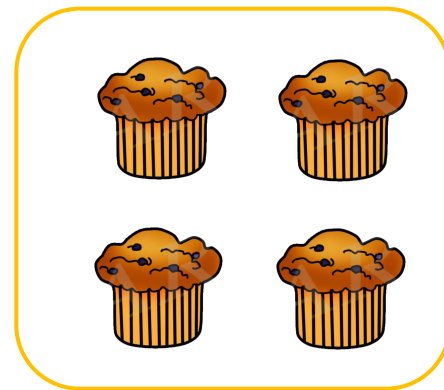
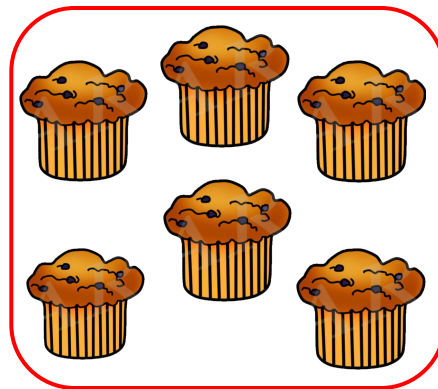
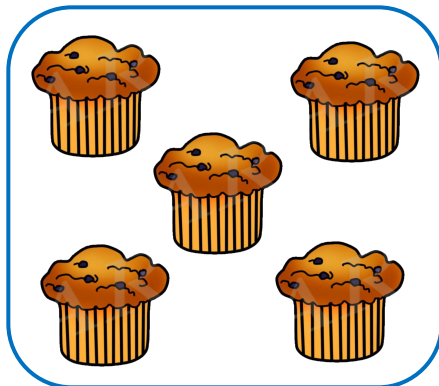
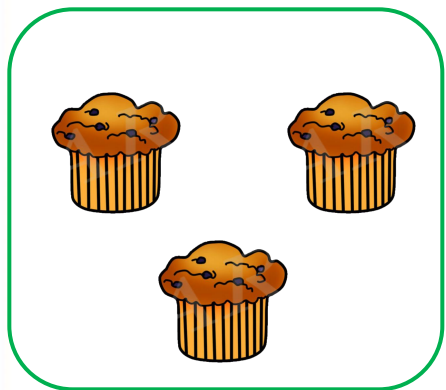
Ας παίξουμε!!!



Μπορείς να βρεις τα τρόφιμα που δεν ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών;



Μέτρα τα κεκάκια και ένωσε με το σωστό αριθμό



5

3

4

6

Βάλε τα κεκάκια στη σειρά, από το μικρότερο στο μεγαλύτερο



1

2

3

4

5

Συμπλήρωσε το μοτίβο



Ένωσε κάθε τρόφιμο με τη φωνούλα του αρχικού γράμματός του



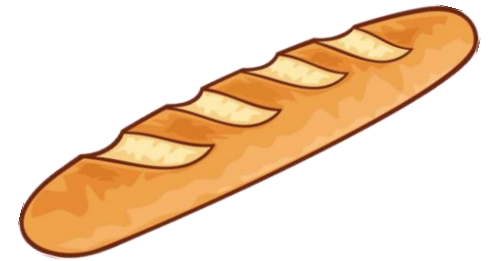
Ψ

Ρ

Δ

Μ

Κ





Χτύπα παλαμάκια και βρες πόσες συλλαβές έχει η κάθε λέξη



δή-μη-τρί-α-κα

2



μα-κα-ρό-νια

3



ψώ-μι



ρύ-ζι

4



κου-λού-ρι

5

Ας ακούσουμε ένα τραγούδι!!!



«Για τα πα τα»

https://www.youtube.com/watch?v=OEWHfHFKm8c&ab_channel=GeorgiaKokkinaki

Λαχανικά - Φρούτα



Σημαντικές πληροφορίες

Τα φρούτα και τα λαχανικά προσφέρουν στον οργανισμό μας, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά, νερό και φυτικές ίνες, που είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται ωμά για να είναι περισσότερο υγιεινά. Ωστόσο, αποξηραμένα, μαγειρεμένα, σε κονσέρβα, κατεψυγμένα αλλά και σε χυμό, είναι επίσης καλά.



Οι περισσότερες βιταμίνες τους βρίσκονται στη φλούδα τους, γι' αυτό πρέπει να καταναλώνονται μαζί με αυτήν, εάν δεν θέλεις να χάσεις τα σημαντικά θρεπτικά συστατικά τους.



Λαχανικά - Φρούτα



Σημαντικές πληροφορίες

Κάθε εποχή έχει τα δικά της φρούτα και λαχανικά και είναι καλό να επιλέγουμε να τρώμε αυτά και όχι όσα προέρχονται από το θερμοκήπιο.

Άσπρα, κόκκινα, κίτρινα, πράσινα φρούτα και λαχανικά, όλα τους θρεπτικά, κάποια όμως χάρη στο χρώμα τους κρύβουν απίστευτες ευεργετικές ουσίες για την υγεία και την ευεξία μας.

Στη διατροφή μας συνιστάται να υπάρχει πολυχρωμία λαχανικών και φρούτων. Ωστόσο αν θέλουμε να επιλέξουμε με γνώμονα την προστασία της καρδιάς μας, τότε θα προτιμήσουμε τα κόκκινα, ενώ αν ο στόχος μας είναι η θωράκιση των ματιών μας, τότε τα πορτοκαλοκίτρινα λαχανικά και φρούτα είναι η ιδανική επιλογή. Τα μοβ θεωρούνται ενισχυτικά για το ανοσοποιητικό μας σύστημα, ενώ τα πράσινα χαρακτηρίζονται κατάλληλα για την αποτοξίνωση του οργανισμού μας.



2η ομάδα: Λαχανικά



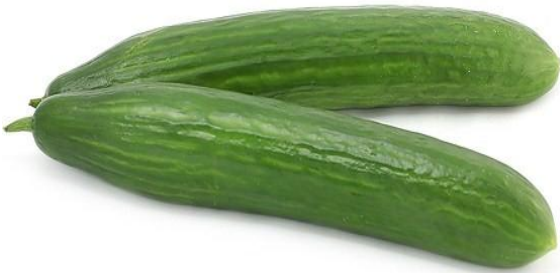
Κουνουπίδι



Μαρούλι



Μπρόκολο



Αγγούρι



Κολοκύθι

2η ομάδα: Λαχανικά



Κρεμμύδι



Μανιτάρι



Σκόρδο



Πιπεριά



Τομάτα

2η ομάδα: Λαχανικά



Παντζάρια



Μελιτζάνα



Ραπανάκια



Καρότα



Λάχανο

2η ομάδα: Λαχανικά



Αρακάς



Φασολάκια



Αγκινάρα



Σπαράγγια



Μπάμιες

3η ομάδα: Φρούτα



Φράουλα



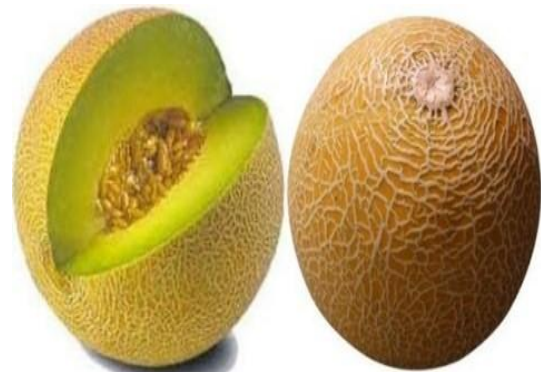
Βατόμουρο



Κεράσι



Καρπούζι



Πεπόνι

3η ομάδα: Φρούτα



Σύκο



Ανανάς



Αχλάδι



Ροδάκινο

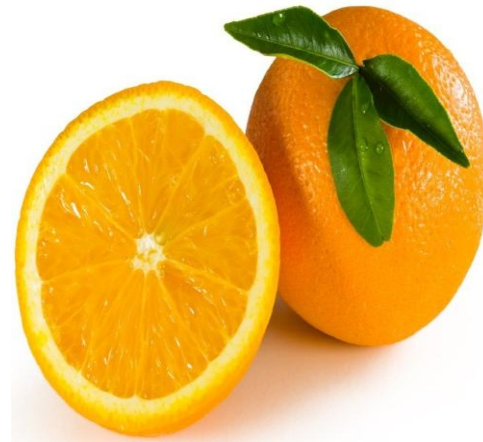


Βερύκοκο

3η ομάδα: Φρούτα



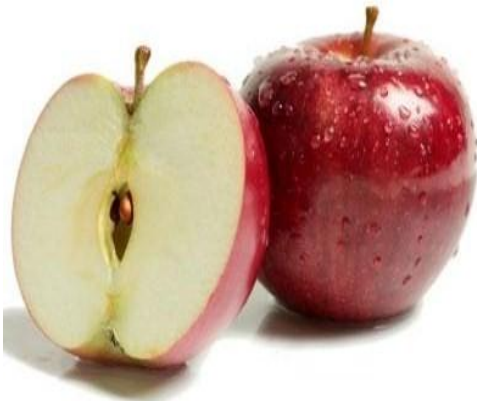
Λεμόνι



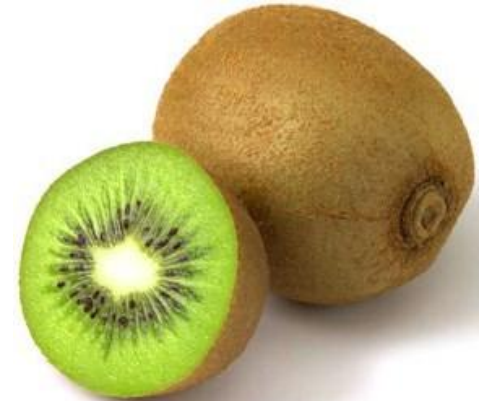
Πορτοκάλι



Ρόδι



Μήλο



ΑΚΤΙΝΪΔΙΟ

3η ομάδα: Φρούτα



Κυδώνι



Σταφύλι



Μπανάνα



Μανταρίνι



Δαμάσκηνο

Ας παίξουμε!!!

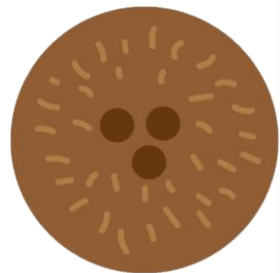
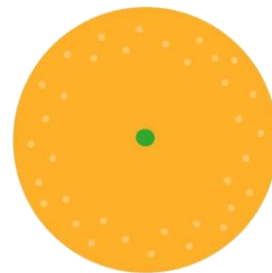
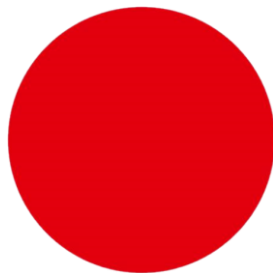
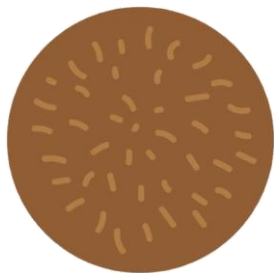
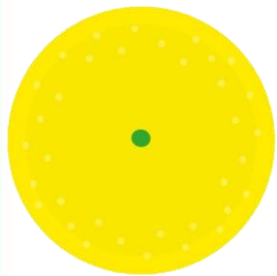
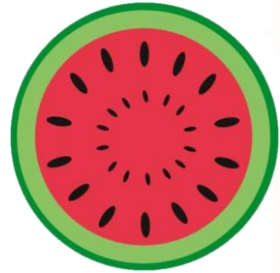
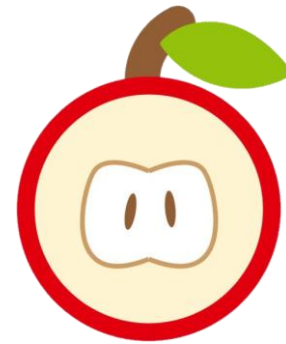
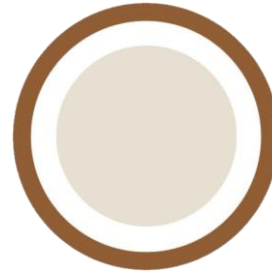
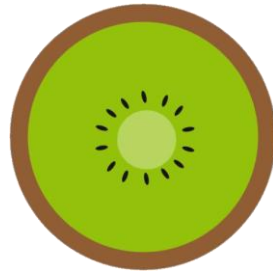




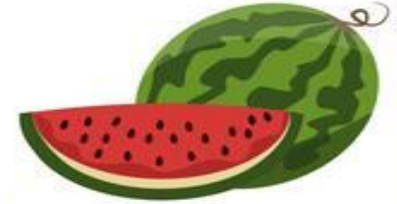
Η σκανταλιέρα μαγισσούλα μπέρδεψε τα φρούτα με τα λαχανικά. Μπορείς να βοηθήσεις τον Λαχανούλη και τη Φρουτένια να τα βάλουν στη θέση του; Κύκλωσε όσα είναι σε λάθος σπιτάκι.



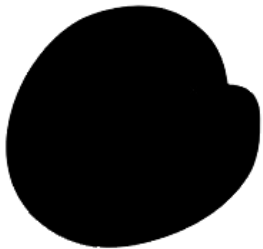
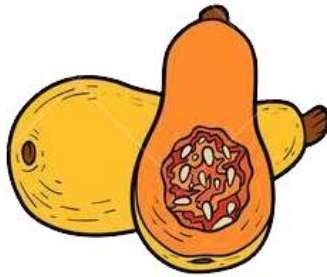
Ένωσε το μισό με το ολόκληρο



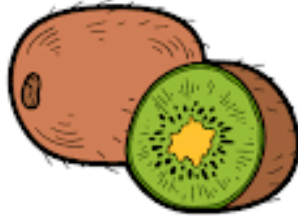
Ένωσε με τη σωστή σκιά



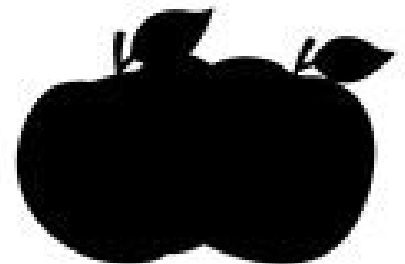
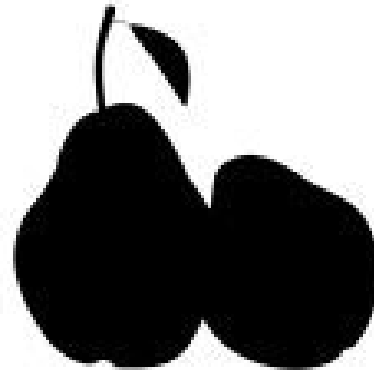
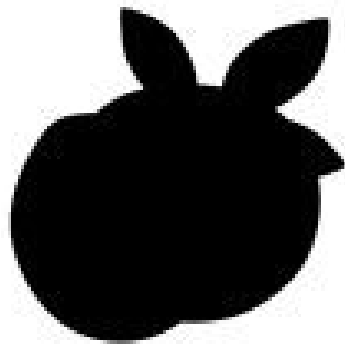
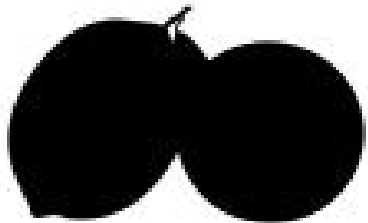
Ένωσε με τη σωστή σκιά



Ένωσε με τη σωστή σκιά



Βρες τη σωστή σκιά



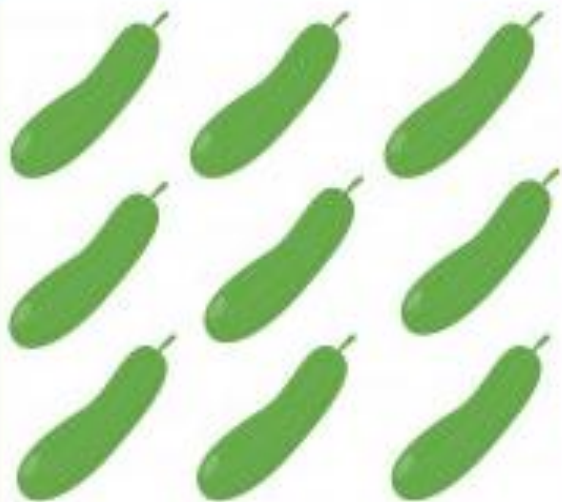
Πόσα είναι κάθε φορά;



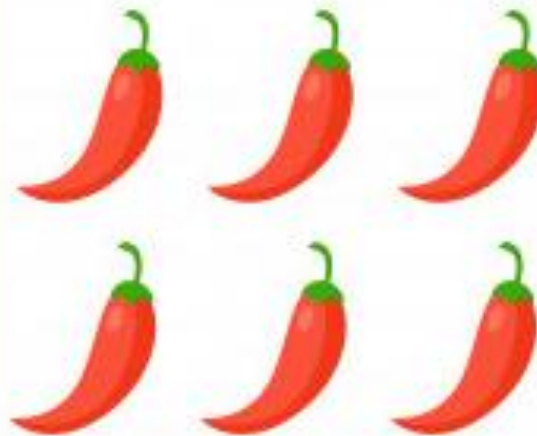
2
4
3
1



2
5
4
6

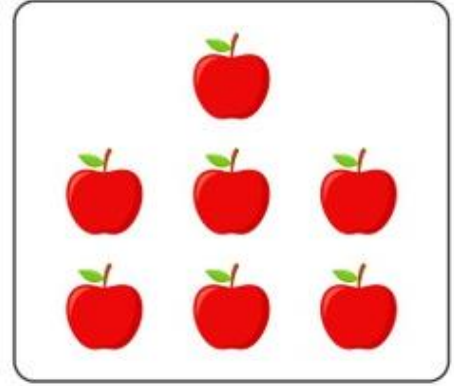
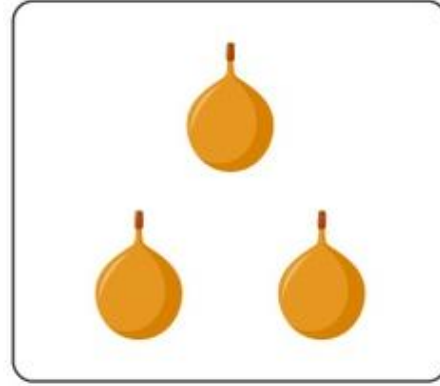
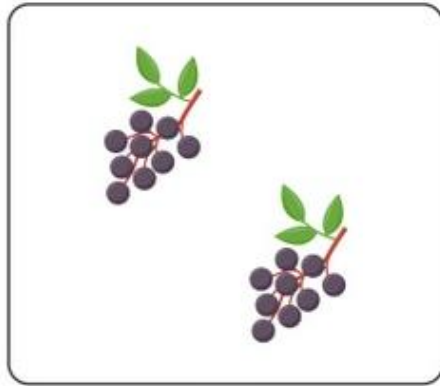
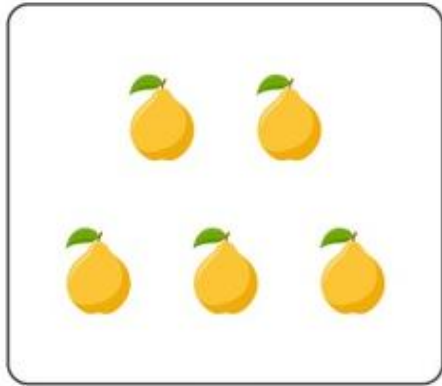


6
8
7
9



6
7
5
4

Πόσα είναι;



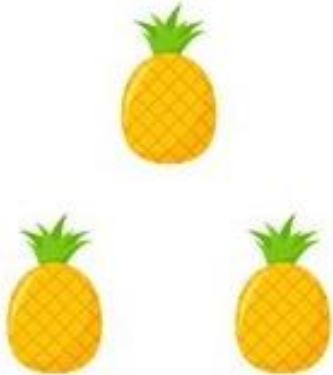
2

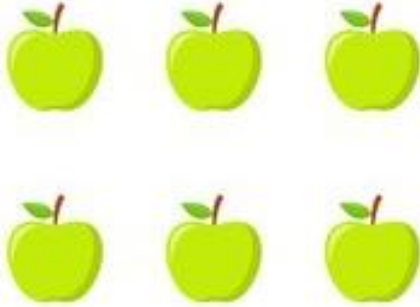
7

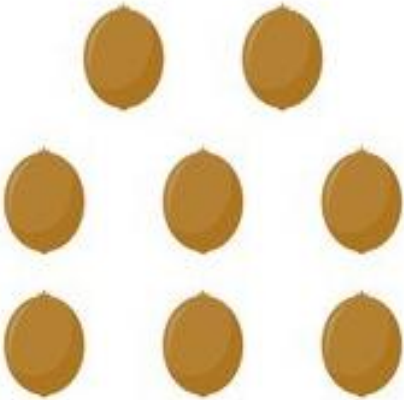
5

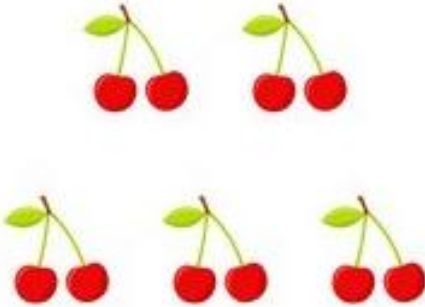
3

Πόσα είναι;

	9
	2
	1
	3
	5

	4
	8
	7
	6
	0

	7
	6
	0
	8
	4

	5
	3
	1
	2
	9

8

2

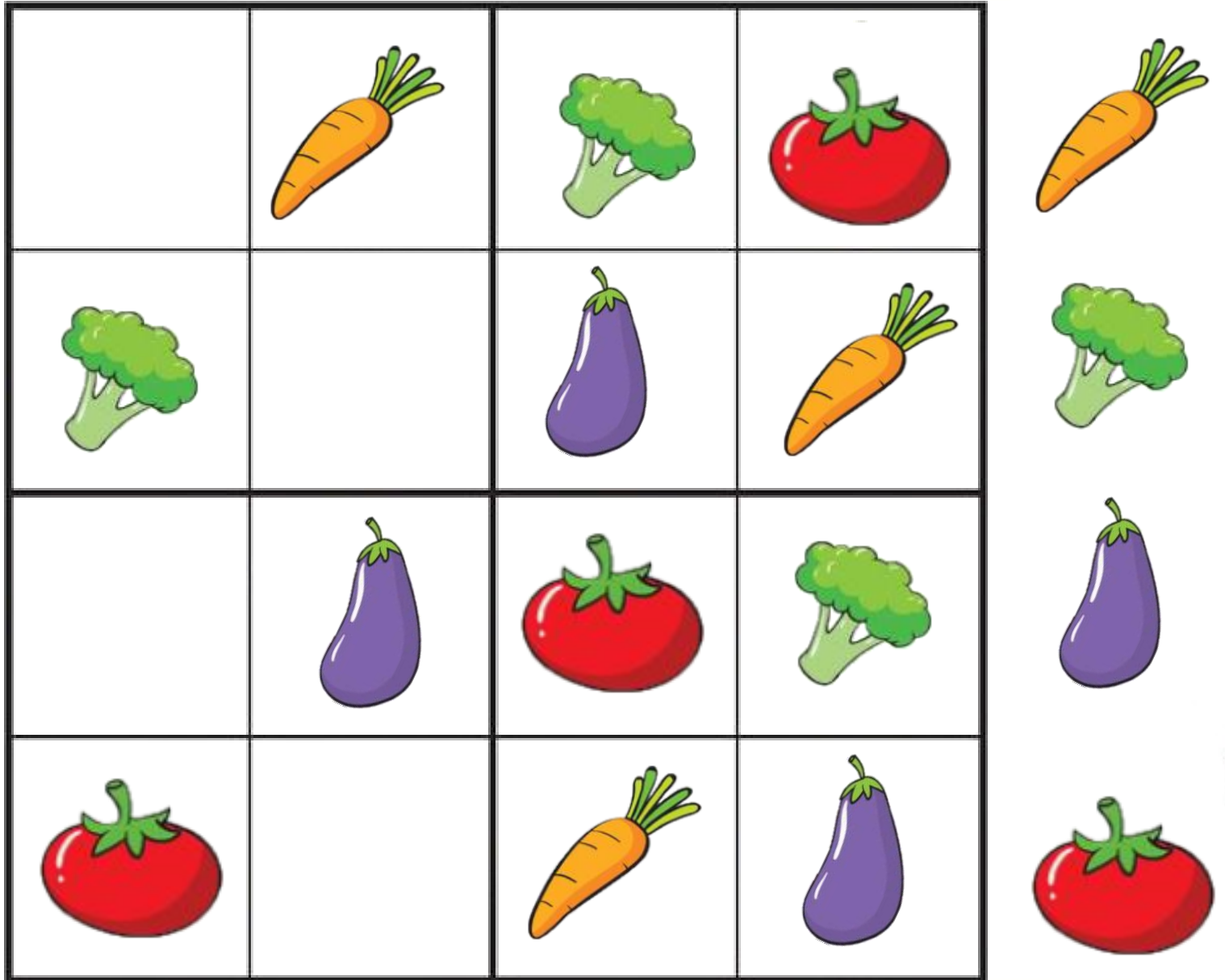
5

4

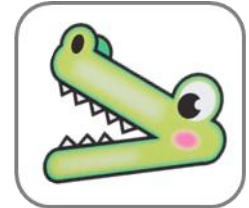
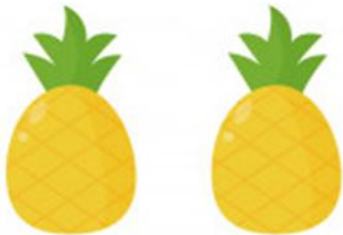
2



SUDOKU



Τάισε το κροκοδειλάκι



Βρες τις 6 διαφορές



Ας ακούσουμε τραγούδια!!!



«Ο χορός των μπιζελιών»

https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo&ab_channel=EllinikaMeagapi

«Ο Πρίγκιπας Λεμόνης»

https://www.youtube.com/watch?v=6Ege3djo-cg&ab_channel=TzeniSkorda

Και τώρα παραμύθι!!!



«Τα θυμωμένα Λαχανικά»

https://www.youtube.com/watch?v=QdOrmwe524g&ab_channel=%CE%A4%CE%96%CE%99%CE%91%CE%9C%CE%A0%CE%99%CE%A1%CE%97%CE%A3%CE%A0%CE%A5%CE%A1%CE%91%CE%9C%CE%99%CE%94%CE%91

Τι θυμόμαστε;;;



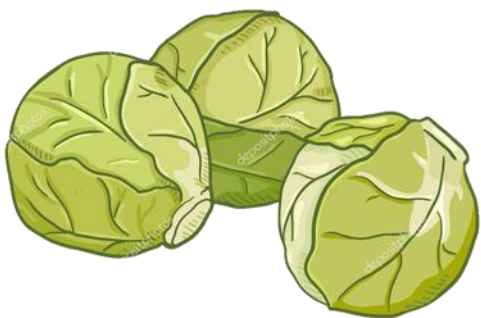
*Πώς έλεγαν το παιδάκι
του παραμυθού;*

Γιώργο

Διονύση

Χάρη

*Τι λαχανικά έδωσε στο Χάρη
η μαμά του να φάει ;*



λαχανάκια Βρυξελλών



αρακά



μπρόκολο

*Πώς αισθάνθηκε ο Χάρης
όταν τα είδε;*



χάρηκε



έκλαψε



νευρίασε

Πώς αντέδρασε ο Χάρης όταν τα είδε;



τα έφαγε με το ζόρι



τα πέταξε



έκανε εμετό



*Πού του είπε η μαμά του
να πάει;*



στο δωμάτιο του



στο σχολείο



να κάνει ποδήλατο

*Τι έκανε στο δωμάτιο του
ο Χάρης;*



έπαιξε βιντεοπαιχνίδια



κοιμήθηκε



διάβασε

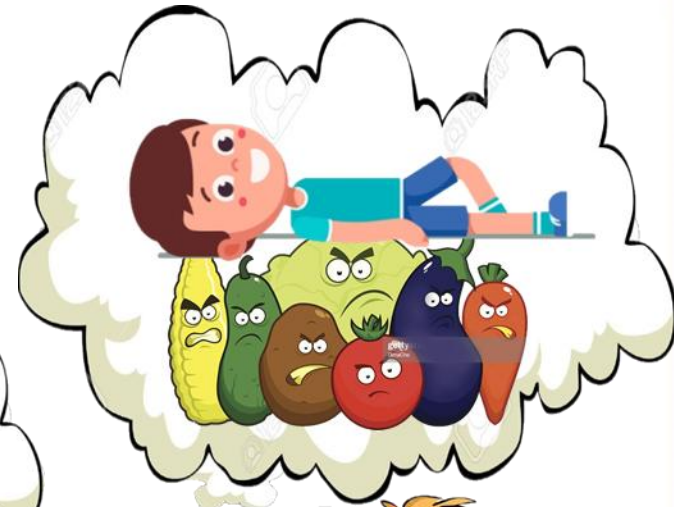
Τι ονειρεύτηκε ο Χάρης;



ότι ήταν στην
παιδική χαρά



παιχνίδια



ότι τον μετέφεραν
θυμωμένα λαχανικά

*Γιατί τον κατηγορούσαν
τα λαχανικά;*

Επειδή μιλούσε άσχημα για
αυτά;

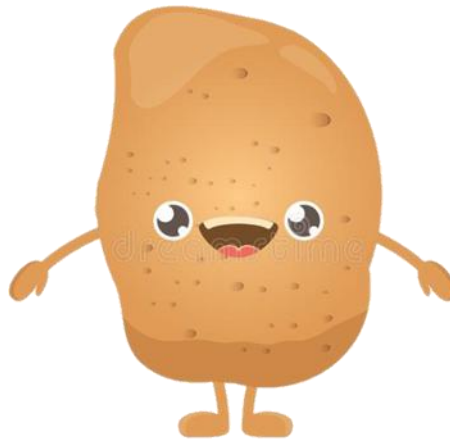
Επειδή αδιαφορούσε για
αυτά;

Επειδή τα αγαπούσε;

Ποιο λαχανικό είπε ότι δεν έχει παράπονο από τον Χάρη;



η τομάτα



πατάτα



το κρεμμύδι

Τι τιμωρία πρότειναν τα λαχανικά;



να φτιάξει λαχανόκηπο



να σκουπίσει



να ποτίσει τα λουλούδια

*Τελικά τον τιμώρησαν
τα λαχανικά στο δικαστήριο ;*

Δεν πρόλαβαν να τον τιμωρήσουν γιατί έφυγε τρέχοντας όση ώρα
ήταν απασχολημένα τα λαχανικά να προτείνουν τιμωρίες

*Όταν ξύπνησε και είδε το πιάτο
με τα λαχανικά έξω από το δωμάτιο του,
Πώς αντέδρασε;*



άρχισε να κλαίει



τα έφαγε



απλά τα κοιτάζε

ΤΕΛΟΣ

Γαλακτοκομικά



Σημαντικές πληροφορίες

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι τα προϊόντα που παράγονται από το γάλα. Αποτελούν πλούσια πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών και ασβεστίου.



Καταναλώνοντας καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα, χτίζουμε γερό σκελετό και δόντια.

Για τη διατροφή του ανθρώπου, εκτός από το γάλα της αγελάδας, χρησιμοποιείται και το γάλα του προβάτου, της κατσίκας και του βουβαλιού (ιδιαίτερα πλούσιο σε λιπαρά).

4η ομάδα: Γαλακτοκομικά



Γάλα



Φέτα



Γιαούρτι



Κίτρινο τυρί



Σημαντικές πληροφορίες

Το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα αυγά, είναι τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες, τη θρεπτική ουσία που είναι απαραίτητη για τους μυς και τα όργανά μας.



Ακόμα, τα τρόφιμα αυτά περιέχουν και σίδηρο, που είναι απαραίτητος γιατί μεταφέρει τα καύσιμα στους μυς για να λειτουργήσει το σώμα. Γι' αυτό και χωρίς σίδηρο κουραζόμαστε εύκολα!

Καθημερινά, πολλές πρωτεΐνες που υπάρχουν στους μυς και τα όργανα μας φθείρονται και πρέπει να τις αντικαθιστούμε τρώγοντας τροφές που τις περιέχουν, για να μπορεί το σώμα μας να συνεχίζει να λειτουργεί, χρησιμοποιώντας τους μυς με τη μεγαλύτερη δύναμη. Έτσι μεγαλώνουμε και ψηλώνουμε.

5η ομάδα: Πουλερικά-Ψάρια-Κρέατα-Αυγά-Όσπρια



Κοτόπουλο



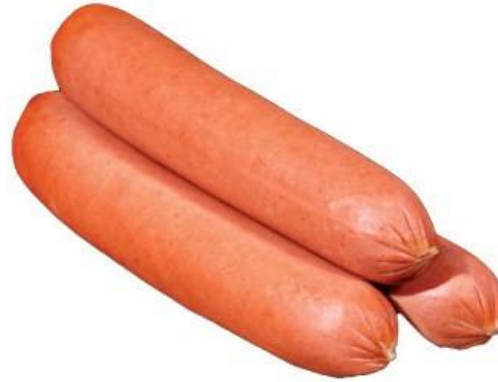
Αυγά



Ψάρια



Κρέας



Λουκάνικα



Σαλάμι



Φασόλια



Φακές



Φάβα



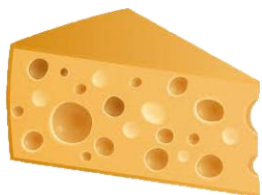
Ρεβύθια

Ας παίξουμε!!!





Χτύπα παλαμάκια και βρες πόσες συλλαβές έχει το κάθε τρόφιμο



2

3

4



2

3

4



2

3

4

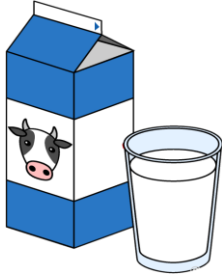


2

3

4

Βάλε σε κύκλο το αρχικό γράμμα από κάθε τρόφιμο



Φ

Γ

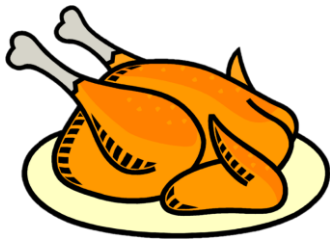
Λ



Μ

Λ

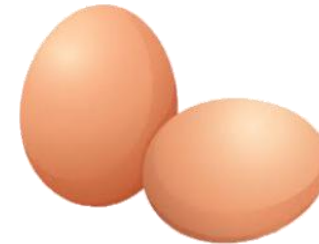
Κ



Κ

Τ

Ι

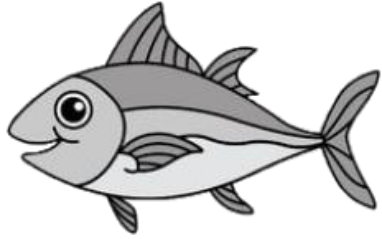


Δ

Α

Η

Βάλε σε κύκλο το αρχικό γράμμα από κάθε τρόφιμο



Ψ

Β

Ο



Ω

Η

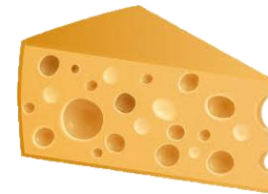
Ρ



Υ

Σ

Θ



Τ

Λ

Κ

Ας ακούσουμε ένα τραγούδι!!!



«Το κουκί και το ρεβύθι»

- https://www.youtube.com/watch?v=wY9xm5W0nls&ab_channel=%CE%93%CE%95%CE%A9%CE%A1%CE%93%CE%99%CE%9F%CE%A3%CE%A0%CE%91%CE%A7%CE%99%CE%94%CE%97%CE%A3

Λίπη-Γλυκά-Καρποί



Σημαντικές πληροφορίες



Στην ομάδα αυτή ανήκουν τα γλυκά, οι σοκολάτες αλλά και το λάδι, το βούτυρο και οι ξηροί καρποί. Οι περισσότεροι λένε ότι αυτά τα τρόφιμα είναι «κακά», όμως δεν είναι ακριβώς έτσι. Ακόμη και αυτά τα τρόφιμα είναι απαραίτητα στη διατροφή μας γιατί περιέχουν θρεπτικές ουσίες



Το λάδι και οι ξηροί καρποί μάς δίνουν την πολύτιμη βιταμίνη E που βοηθάει τα διάφορα θρεπτικά συστατικά να μπουν μέσα στα κύτταρα και να τα κάνουν πιο γρήγορα, γερά και δυνατά.

Είναι σημαντικό να ξέρουμε πόσο πρέπει να τρώμε από αυτά τα τρόφιμα, καθώς όταν καταναλώνονται σωστά και με μέτρο αποτελούν μια ασπίδα προστασίας για το νου και το σώμα.

6η ομάδα: Λίπη-Γλυκά-Καρποί



Αναψυκτικά



Παγωτά



Σοκολάτες



Πατατάκια



Λάδι

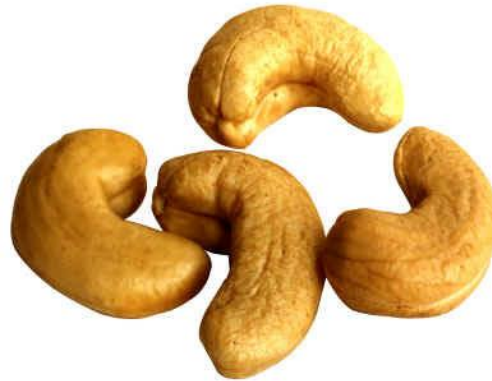


Βούτυρο

6η ομάδα: Λίπη-Γλυκά-Καρποί



Φιστίκια Αιγίνης



Κάσιους



Αμύγδαλα



Καρύδια

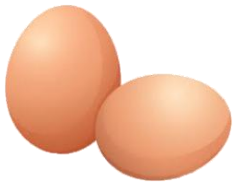
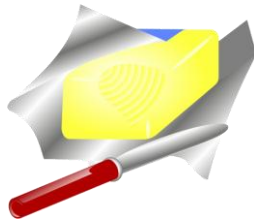


Φουντούκια

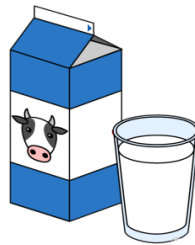
Ας παίξουμε!!!



Βρες ποιο τρόφιμο δεν ανήκει στην ομάδα «Λίπη και Γλυκά»



Βρες ποιο τρόφιμο δεν ανήκει στην ομάδα «Λίπη και Γλυκά»



Βρες τη σωστή σκιά



Προσανατολίζομαι στο χώρο

- Κύκλωσε το τρόφιμο που βρίσκεται κάτω από το λάδι
- Κύκλωσε το τρόφιμο που βρίσκεται πάνω από το βούτυρο
- Κύκλωσε το τρόφιμο που βρίσκεται δεξιά από το παγωτό
- Κύκλωσε το τρόφιμο που βρίσκεται ανάμεσα στη σοκολάτα και την καραμέλα





Βιταμίνες

Σημαντικές πληροφορίες

Οι βιταμίνες είναι σημαντικές και απαραίτητες για τον κάθε άνθρωπο αλλά και τα ζώα του πλανήτη, ενώ η πρόσληψή τους γίνεται κυρίως από τις τροφές.

Οι βιταμίνες συμμετέχουν στη μεταφορά ενέργειας και στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων και των λιπαρών ουσιών, δηλαδή στην καλή λειτουργία του οργανισμού.

Υπάρχουν συνολικά 14 βιταμίνες και είναι όλες απαραίτητες, άλλες σε μικρές ποσότητες και άλλες σε μεγάλες. Αυτές είναι: **A, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B12, C, D, E, F, H και K**

Η έλλειψη τους ή η υπερβολική πρόσληψή τους, μπορεί να οδηγήσει σε δυσλειτουργία τον οργανισμό, δηλαδή να προκαλέσει ζημιές και παθολογικές καταστάσεις, γι' αυτό και είναι σημαντικό να καταναλώνονται στις σωστές ποσότητες.

Βιταμίνες



Δυνατή Καρδιά



Καλή Όραση



Γερά νύχια



Γερά Οστά



Ανοσοποιητικό σύστημα



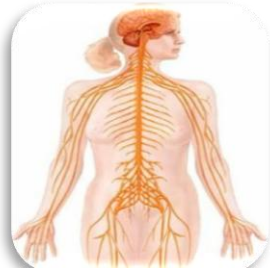
Υγιές Δέρμα



Δυνατό εγκέφαλο



Υγιή μαλλιά



Καλή λειτουργία Νευρικού συστήματος



Καλή λειτουργία Πεπτικού συστήματος

Σωστή διατροφή-Γεύματα

Τα γεύματα που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά για μια ισορροπημένη διατροφή είναι 5: Πρωινό, Δεκατιανό σνακ, Μεσημεριανό, Απογευματινό σνακ και Βραδινό.

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Μας βοηθάει να διατηρήσουμε το φυσιολογικό μας βάρος, μας δίνει ενέργεια, έχουμε καλύτερη συγκέντρωση και έχουμε υψηλότερη απόδοση στα αθλήματα

Η λάθος διατροφή, δηλαδή η κατανάλωση τροφίμων ανθυγιεινών καθώς και η μη κατανάλωση σημαντικών τροφίμων στις σωστές ποσότητες, θα οδηγήσει στην δυσλειτουργία του οργανισμού, εξαιτίας της έλλειψης των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, δηλαδή βιταμινών, πρωτεϊνών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων.

- Τι θα συμβεί λοιπόν αν δεν τρεφόμαστε σωστά;
- Πώς θα αντιδράσει ο οργανισμός μας;



Κακή διατροφή



παραπανίσια κιλά



χαλασμένα δόντια



αίσθημα κόπωσης



ζαλάδα - πονοκέφαλος

Κακή διατροφή



Πόνος στην κοιλιά



τριχόπτωση



εξασθενημένο
ανοσοποιητικό
σύστημα



υπνηλία

Τι πρέπει να αποφεύγω



**ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΝΑ ΠΑΡΩ ΩΣ
ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ**



**ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΝΑ ΤΡΩΩ , ΟΤΑΝ
ΒΛΕΠΩ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ**



**ΔΕΝ ΤΡΩΩ ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΑΛΜΥΡΑ
ΕΝΑΛΛΑΞ**



**ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΩ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΥΜΑ**



**ΔΕΝ ΞΥΠΝΩ ΤΗ ΝΥΧΤΑ ΓΙΑ
ΦΑΓΗΤΟ**



**ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΝΑ ΤΡΩΩ , ΟΤΑΝ
ΠΑΙΖΩ**

10 κανόνες για υγιή οργανισμό

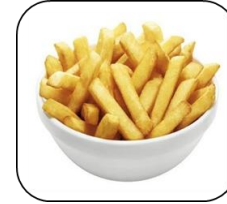


Ας παίξουμε!!!



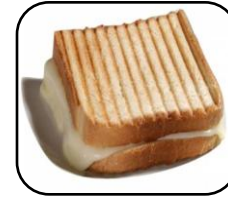
Χώρισε τα τρόφιμα σε υγιεινά και ανθυγιεινά



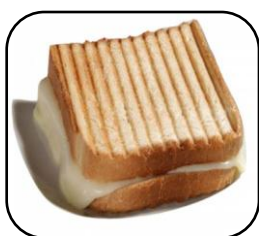
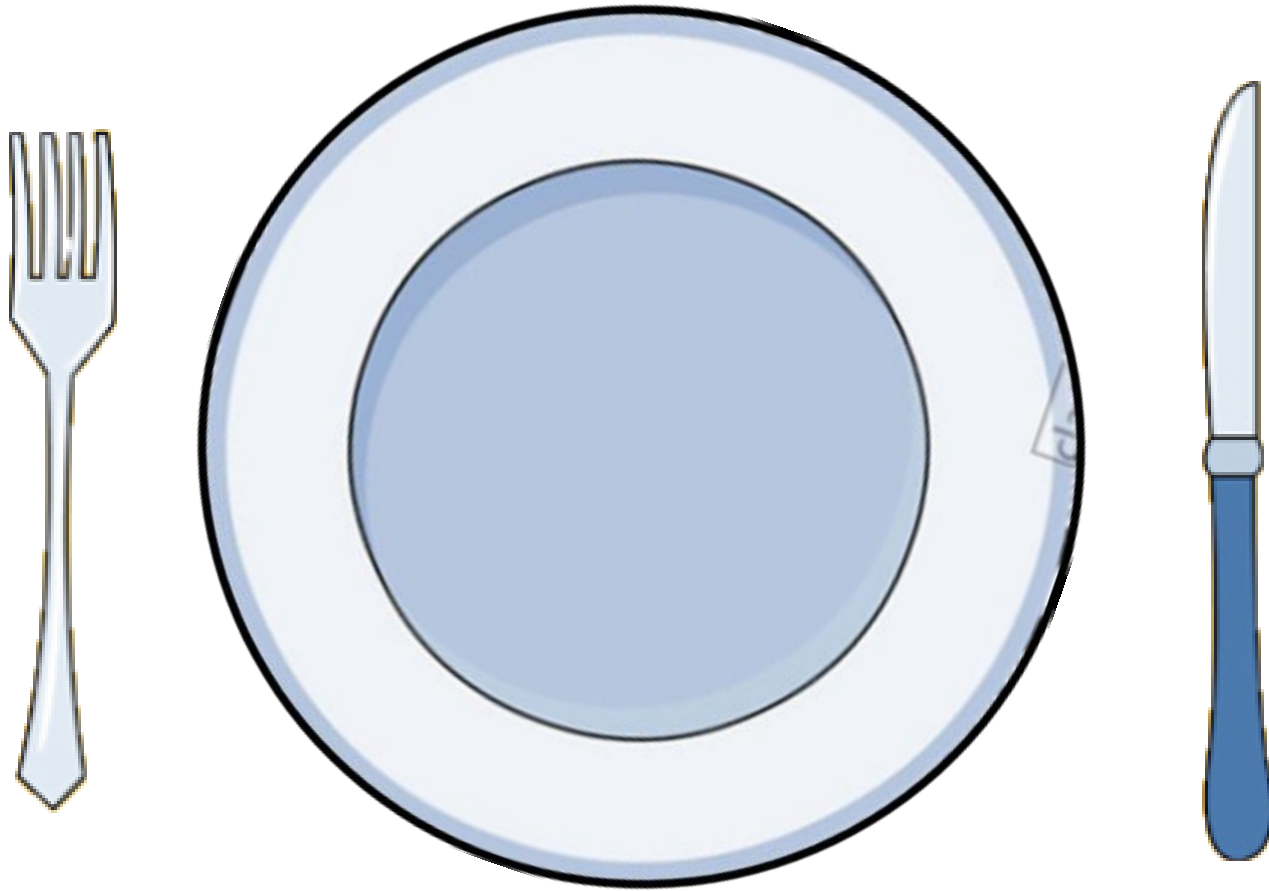


Χώρισε τα τρόφιμα σε υγιεινά και ανθυγιεινά

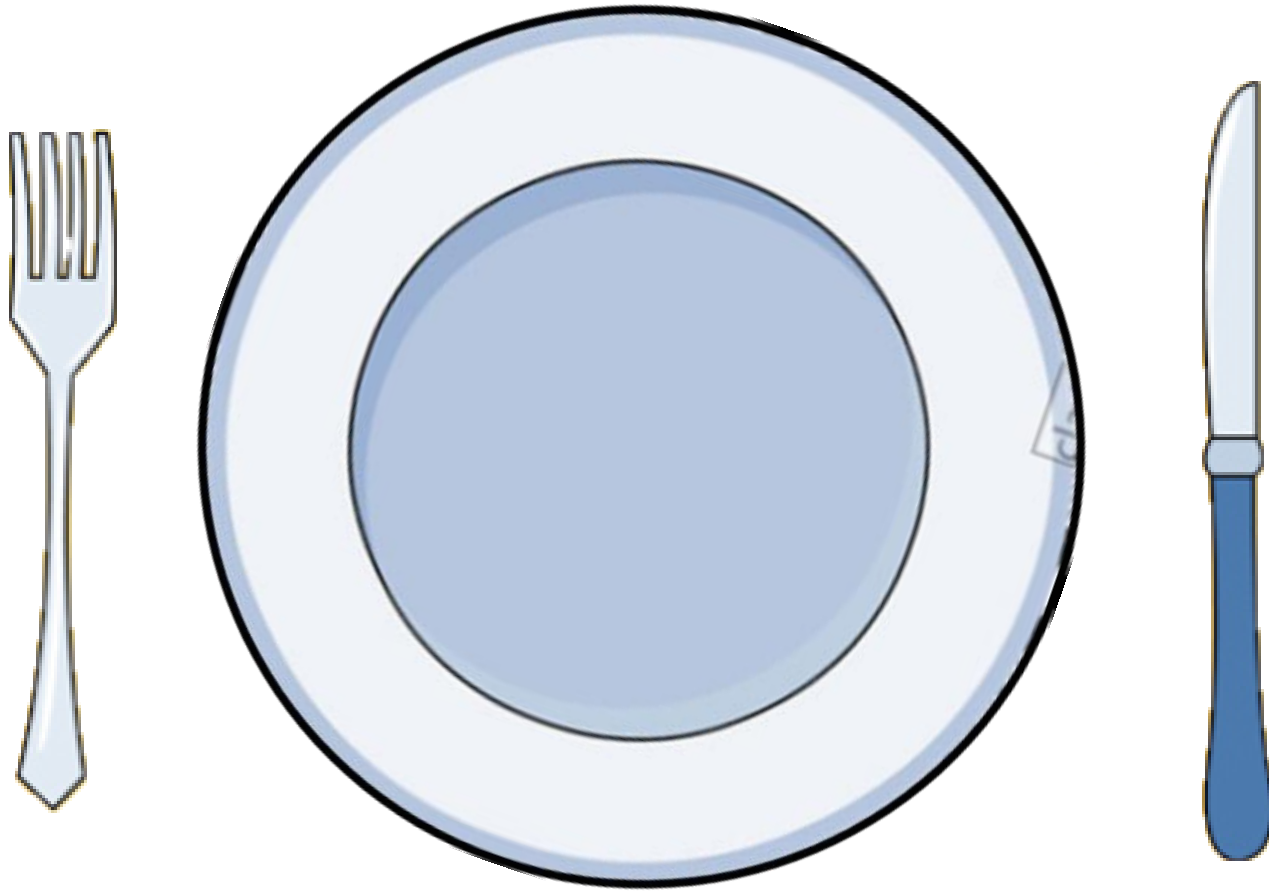




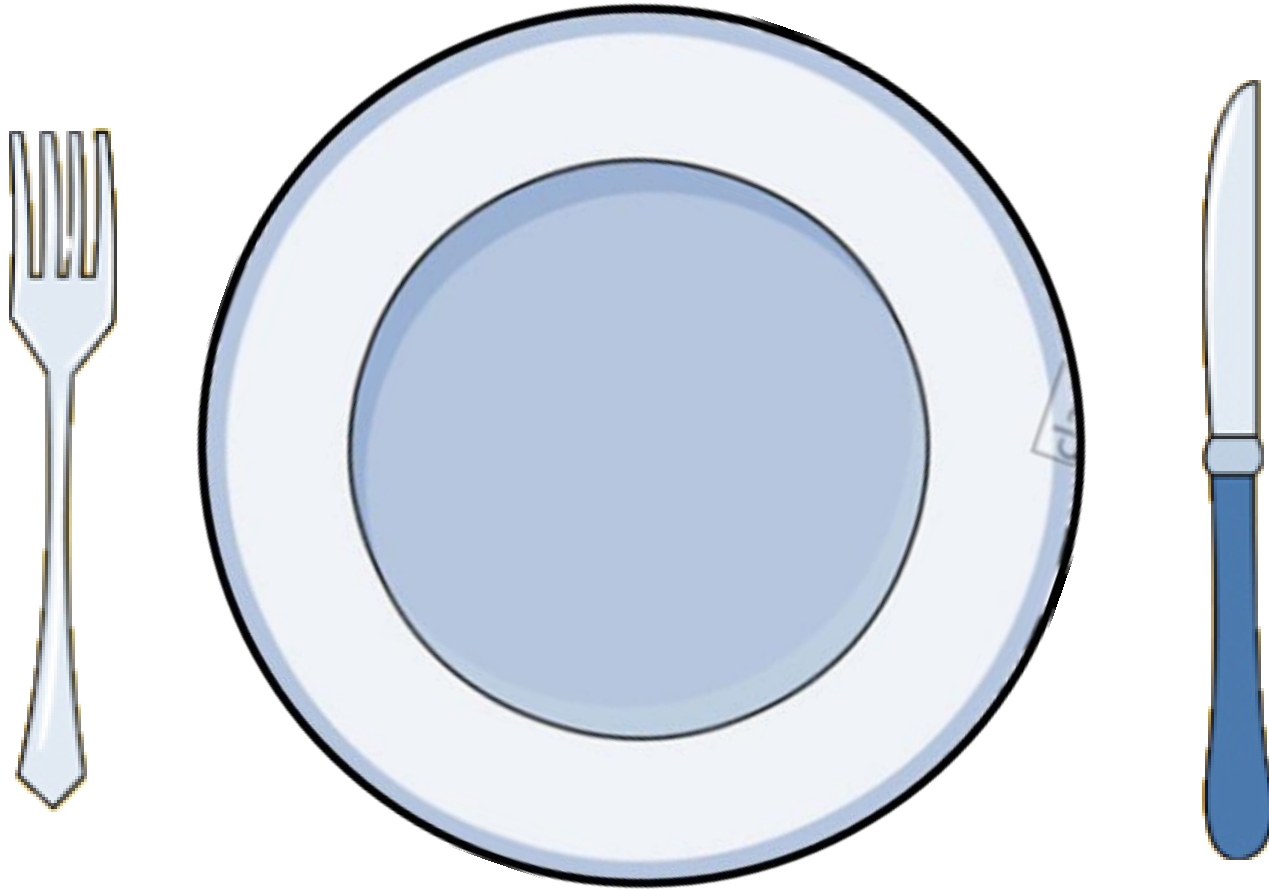
Ποια τρόφιμα θα επιλέξεις για ένα υγιεινό πρωινό;



Ποια τρόφιμα θα επιλέξεις για ένα υγιεινό πρωινό;



Ποια τρόφιμα θα επιλέξεις για ένα υγιεινό πρωινό;



Σύνθετες Λέξεις με τρόφιμα



+



ριζόγαλο



+



ψωμοτύρι



+



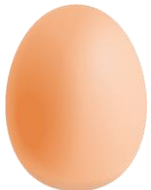
λαδόψωμο



+



λουκανικόπιτα



+

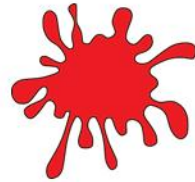


αυγόφετα

Αινίγματα

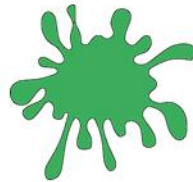
Μια κοντούλα παχουλή,

Πάντα



φορεί

Έχει



μαλλιά

Και



σποράκια στην κοιλιά.

Τι είναι;;;



(ντομάτα)

Αινίγματα



και



έχει,

μα και



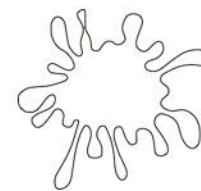
πολλή,

και να την δαγκώσεις θέλεις,

είναι




ή



Τι είναι;;;



(σοκολάτα)

Είμαι  και τρυφερό,

πολύ γνωστό  λαχανικό,

κι αν  θες να κάνεις,

πάντα μέσα θα με βάλεις.

Τι είναι;;;



Οι Παροιμίες της γιαγιάς για τη Διατροφή

Εμείς ψωμί δεν
έχουμε και η
γάτα πίτα βέρνει

Έχασε τα αυγά
και τα καλάθια

Όπου ακούς
πολλά κέρασια,
κράτα και μικρό
καλάθι

Φαρούλι το
φαρούλι, γεμίζει
το βακούλι

Υπάρχουν και
αλλού πορτοκαλιές
που κάνουν
πορτοκάλια

Το μεγάλο ψάρι
τρώει το μικρό

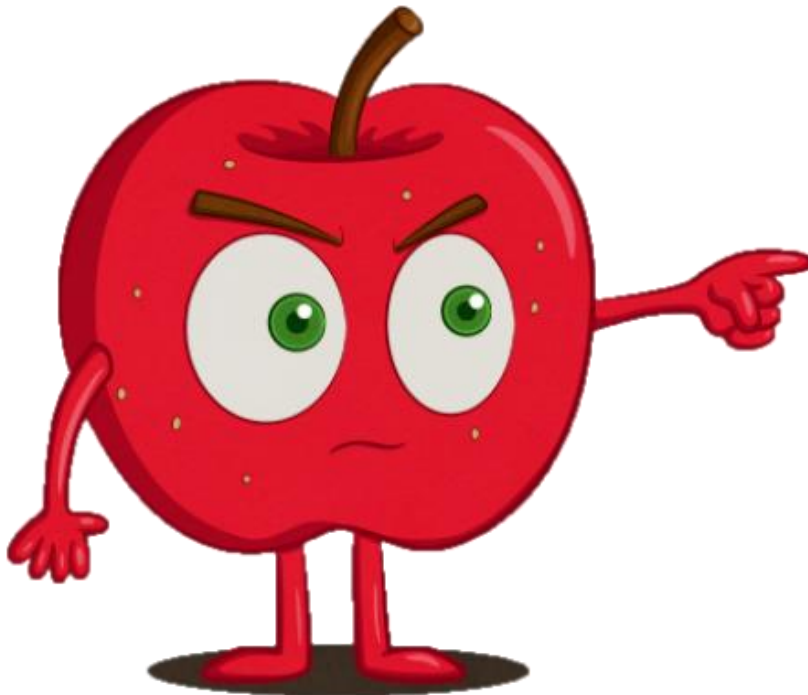
Δύο καρπούζια δε
χωράνε σε μια
μασχάλη



Παροιμίες



Μπορείς να μαντέψεις σε ποια παροιμία αναφέρεται η εικόνα;



Οι μπερδεμένες λέξεις



Οι λέξεις της παροιμίας μπερδεύτηκαν. Μπορείς να τις βάλεις στη σωστή τους θέση;

Το μεγάλο ψάρι τρώει το μικρό

Το 1 2 τρώει το 3

μικρό

μεγάλο

ψάρι

Οι μπερδεμένες λέξεις



Οι λέξεις της παροιμίας μπερδεύτηκαν. Μπορείς να τις βάλεις στη σωστή τους θέση;

έχασε τα αυγά και τα καλάθια

1

τα

2

και τα

3

αυγά

καλάθια

έχασε