



**ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ
& ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ**



Για μαθητές Α και Β Δημοτικού



Ερωτηματολόγια Αξιολόγησης Γνώσεων



Όνομα:.....

Τάξη:.....



Για να δούμε
τι ξέρουμε από
φρούτα και λαχανικά



1. Πήγα στο μανάβικο και αγόρασα 5 διαφορετικά φρούτα και 5 διαφορετικά λαχανικά. Μπορείς να μαντέψεις τι αγόρασα;



2. Στο δρόμο πρόβεξα ότι τα φανάρια της τροχαίας έχουν 3 διαφορετικά χρώματα. Μπορείς να βρεις φρούτα που έχουν τα ίδια χρώματα;



κόκκινο



πορτοκαλί



πράσινο

3. Μπορείς να πείσεις τον μικρό μας φίλο να φάει φρούτα και λαχανικά; Δώσε του 3 λόγους:



Είσαι σίγουρος;

4. Πόσες φορές την ημέρα λες να πρέπει να τρώω φρούτα και λαχανικά; Πρέπει να τρώω ____ φορές.

Όνομα:.....

Τάξη:.....

1. Πόσες ώρες πρέπει να βλέπω τηλεόραση;

- Καθόλου
- Δυο ώρες (2)
- Τρεις ώρες (3)
- Τέσσερις ώρες (4)
- Περισσότερες ώρες



Από ελεύθερο χρόνο
πώς πάμε;

2. Γράψε 3 πράγματα που μπορεί να πάθεις αν βλέπεις πολλές ώρες τηλεόραση:

1. _____
2. _____
3. _____



3. Ποιες από τις πιο κάτω δραστηριότητες είναι καθιστικές;



- Ποδήλατο
- Τηλεόραση
- Υπνος
- Ηλεκτρονικά παιχνίδια
- Μπάλα
- Τρέξιμο
- Ηλεκτρονικός υπολογιστής
- Γυμναστική
- Ζωγραφική

4. Μπορείς να μου ονομάσεις 5 φυσικές δραστηριότητες;





Ερωτηματολόγια Αξιολόγησης Συνηθειών Διατροφής & Σωματικής Δραστηριότητας



Όνομα:.....

Τάξη:.....



Τρώμε φρούτα και λαχανικά;



🕒 Γράφω ή ζωγραφίζω τα φρούτα και τα λαχανικά που έφαγα:

Μέρες της εβδομάδας	Τι φρούτα έφαγα	Τι λαχανικά έφαγα
Δευτέρα		
Τρίτη		
Τετάρτη		
Πέμπτη		
Παρασκευή		
Σάββατο		
Κυριακή		

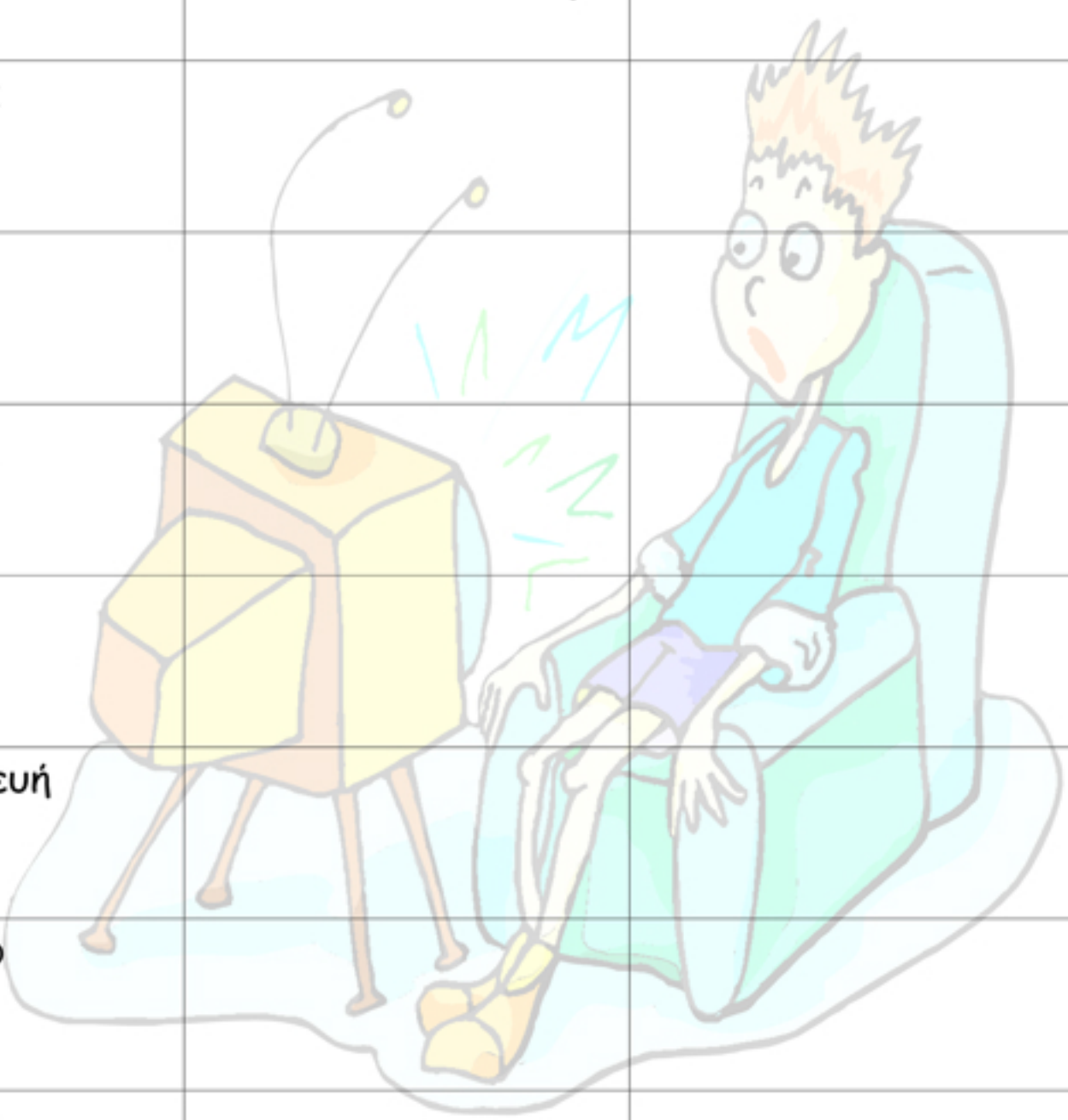


Όνομα:.....

Τάξη:.....

Βλέπουμε τηλεόραση;

🕒 Συμπληρώνω πιο κάτω τι παρακολούθησα και για πόση ώρα:

Μέρες της εβδομάδας	Τι παρακολούθησα στην τηλεόραση	... και για πόσην ώρα
Δευτέρα		
Τρίτη		
Τετάρτη		
Πέμπτη		
Παρασκευή		
Σάββατο		
Κυριακή		



Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε, εφαρμόστηκε και αξιολογήθηκε ως προς την αποτελεσματικότητά του στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής διατριβής της κ. Αναστασίας Περίκκου με τίτλο «Αλλαγές στη διαιτητική συμπεριφορά, στις διατροφικές συνήθειες και στις συνήθειες φυσικής δραστηριότητας παιδιών 1ης σχολικής ηλικίας, μετά από ένα πρόγραμμα παρέμβασης» στο τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου.