

# Εργαστήριο Δεξιότητων 2023-2024

«Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

# Υγιεινές ανθυγιεινές τροφές



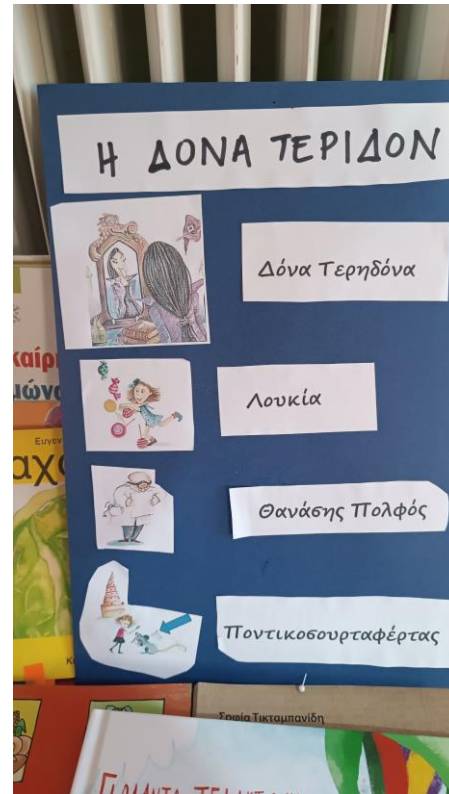
# Πυραμίδα της υγιεινής διατροφής



# Πυραμίδα της υγιεινής διατροφής



# Παραμύθι «Η Δόνα η Τερηδόνα»



# Ομαδικές εργασίες

**Οικογένειες τροφών**      **Πόσο να τρώω**

Φρούτα		-----
Λαχανικά		-----
Δημητριακά		-----
Γαλακτοκομικά		222222
Όσπρια		-----
Κρέας		-----

Μας κάνουν γρήγορους.  
 Τα **ΛΑΧΑΝΙΚΑ** Τα παίρνουμε **ΧΕΙΜΕΡΑΣ**  
 μας **ΒΟΗΘΕΙ** από τον  
 να μεγαλιώσει **ΚΗΠΟ (ΜΑΤΕ)**

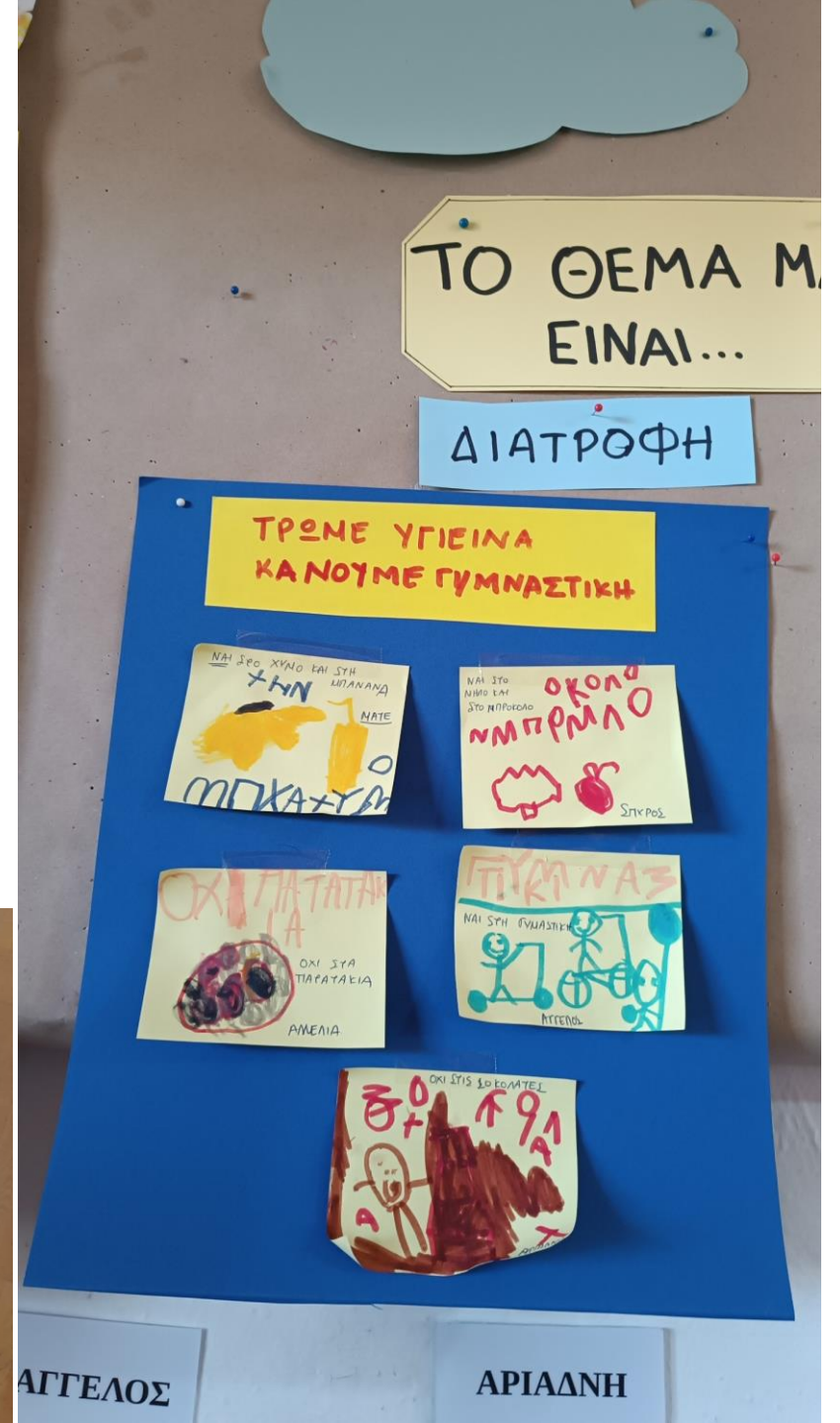
**ΛΑΧΑΝΟ**  
**ΜΠΡΟΚΟΛΟ** **ΠΡΑΣΟ**  
**ΣΠΑΝΑΚΙ**  
**ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΛΙΩΝ**  
**ΛΑΧΑΝΟ** **ΚΟΥΝΟΥΤΙ**

Φροντίζω **ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ** (Αρχηγός)  
 Τα λαχανικά κάνουν **ΚΑΛΟ** στον οργανισμό **και προσφέρουν**  
**(Σπίρος)**

**ΚΑΡΟΤΟ** **ΝΤΟΜΑΤΑ**  
**ΑΓΓΟΥΡΙ** **ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ**  
**ΠΙΠΕΡΙΑ** **ΚΟΛΟΚΥΘΙ**  
**ΑΡΑΚΑΣ** **ΜΑΡΟΥΛΙ**

**ΑΝΟΙΞΗ** (Αλιέλια) **ΚΑΛΟΚΑΙΡΟ**  
 Τα **ΛΑΧΑΝΙΚΑ** μας βοηθούν να μεγαλιώσουμε

# Ομαδικές εργασίες



ΑΓΓΕΛΟΣ

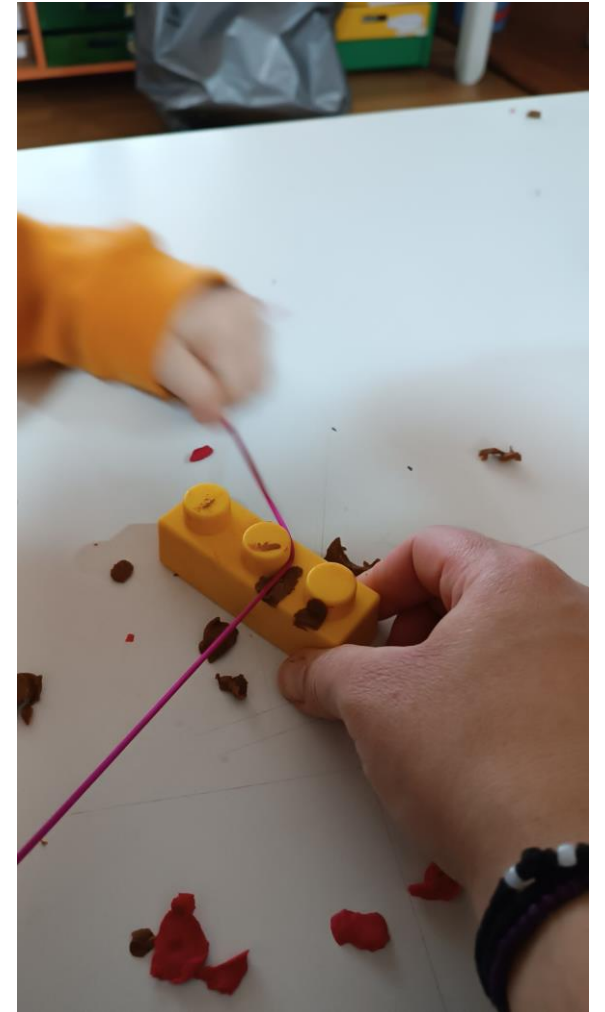
ΑΡΙΑΔΗ

# Ομαδικές εργασίες





# Προστασία των δοντιών



# Επίσκεψη διατροφολόγου



# Διάφορες φωτογραφίες

