

**1ος θεματικός κύκλος: << Ζω καλύτερα-Ευ Ζην>>**  
**Θεματική ενότητα :Υγεία-Διατροφή**

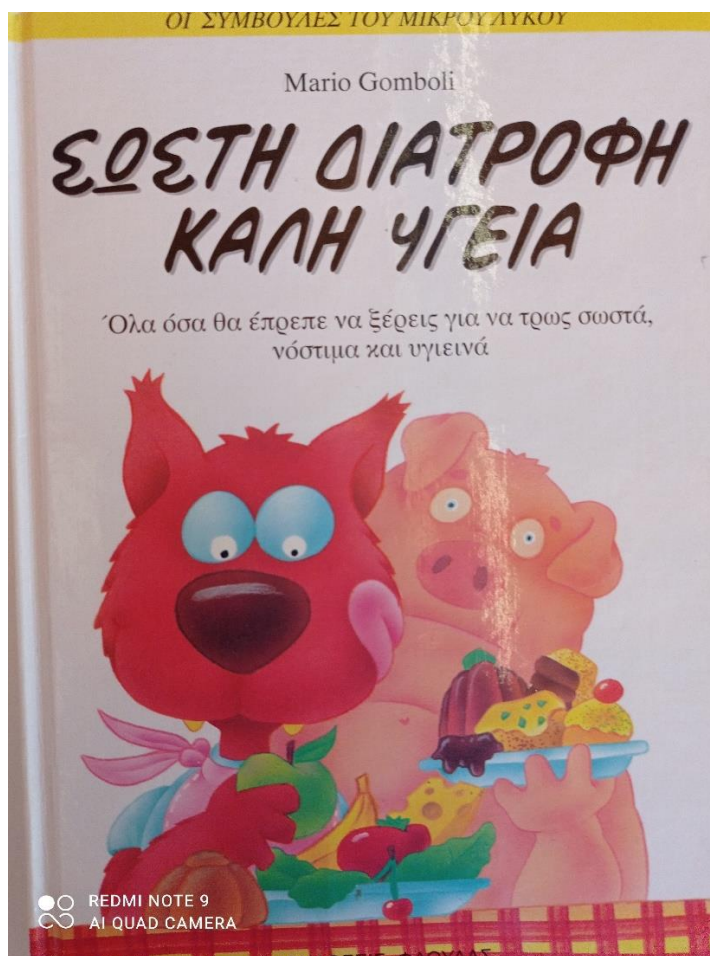
**2ο εργαστήριο**

**Τίτλος: <<Τα σπιτάκια των Τροφών>>**

**1η δραστηριότητα(1η διδακτική ώρα)**

Ανάγνωση του βιβλίου “Σωστή διατροφή-Καλή Υγεία”

Τα παιδιά δέχονται τις συμβουλές του Μικρού Λύκου



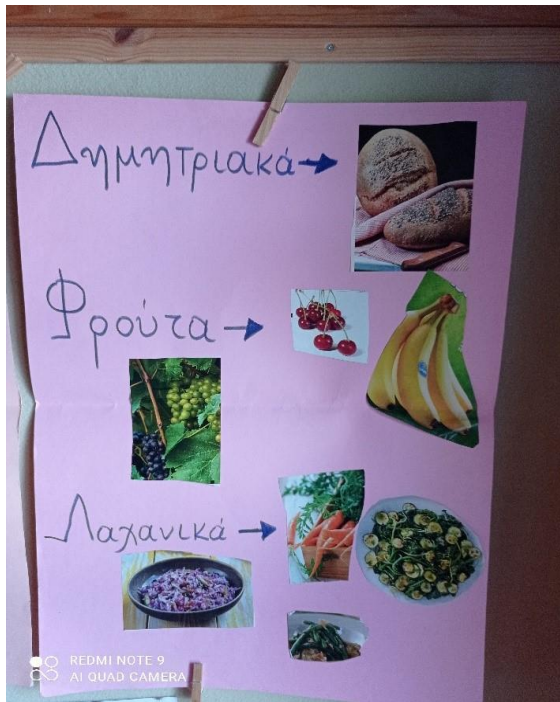
Στη συνέχεια ζωγραφίζουν τις εντυπώσεις τους και μαθαίνουν ότι “το να τρως , είναι ευχάριστο και

καλό. Το να τρως σωστά, είναι καλύτερο”



## 2<sup>η</sup> δραστηριότητα(2<sup>η</sup> διδακτική ώρα)

Γνωρίζουμε τα είδη των τροφών. Χρησιμοποιούμε τους παρακάτω πίνακες αναφοράς



Σε δεύτερη φάση, τα παιδιά εκφράζουν την επιθυμία να ταξινομήσουν το δεκατιανό τους γεύμα σε μία από τις παραπάνω κατηγορίες.

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα(3<sup>η</sup> διδακτική ώρα)

Τα παιδιά σε συνεργασία με τους γονείς κόβουν εικόνες από περιοδικά, από το διαδίκτυο, ετικέτες από συσκευασίες τροφίμων και τις συγκεντρώνουμε στην τάξη.

Κατόπιν ταξινομούμε τις εικόνες με βάση τις ομάδες των τροφών. Κατασκευάζουμε τα σπιτάκια της Διατροφής



Και για το τέλος, κρατάμε το παρακάτω εικονόλεξο.

Κρέας, ψάρι, κοτόπουλο  
κι αυγά, γάλα,  
γιαούρτι και τυρί,  
λάδι, βούτυρο και  
μαργαρίνη, ψωμί  
ζυμαρικά, όσπρια  
και ρύζι, φρούτα  
και λαχανικά για  
όλα τα παιδιά