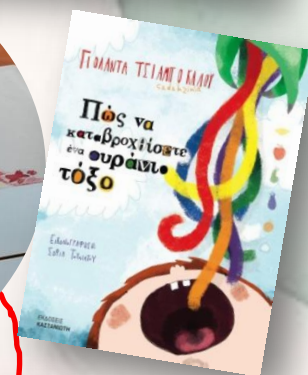


16 Οκτώβρη
Παγκόσμια Ημέρα
Διατροφής



- ✓ Ποια είναι τα φρούτα και ποια τα λαχανικά;
- ✓ Ποια φρούτα και ποια λαχανικά από αυτά συναντάμε το φθινόπωρο;



Διδακτική αξιοποίηση του βιβλίου «Πώς να καταβροχθίσετε ένα ουράνιο τόξο»



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ κ' η
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ μοιάζουν
με 2 κομμάτια παζλ
που το ένα
συμπληρώνει το άλλο
για να φτιάξουν ένα
ΔΥΝΑΤΟ κ' ΥΓΗ
άνθρωπο.



Για το κομμάτι
της διατροφής
ζωγραφίζουν
αγαπημένα τους
φρούτα και
λαχανικά.

Για το κομμάτι της
γυμναστικής
ζωγραφίζουν
αγαπημένα
αθλήματα και
κινητικά παιχνίδια.



Δημιουργία αφίσας
 «Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
 ΚΑΙ Η ΑΣΚΗΣΗ Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ
 ΕΙΝΑΙ ΤΟΟΟΟΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ
 ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ!»

Προσθέτουμε μαζί με τα παιδιά
 πληροφορίες σχετικά με το τι
 κερδίζουμε ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ φρούτα και
 λαχανικά της εποχής και τι
 ΚΑΝΟΝΤΑΣ γυμναστική.



1. ΠΑΙΡΝΩ
 2. ΣΙΔΗΡΟ ΚΑΙ
 ΑΣΒΕΣΤΙΟ!

3. ΠΑΙΡΝΩ
 ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
 3. ΚΑΙ ΠΑΣ ΕΥΚΟΛΑ
 ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ!

4. ΑΡΡΕΣΤΑΙΝΩ
 ΛΙΓΟΤΕΡΟ -
 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣ
 ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΑ
 ΤΗ ΙΣΣΕΙΑ!

5. ΧΑΝΩ
 ΠΕΡΙΤΤΟ
 ΒΑΡΟΣ!

6. ΧΟΡΤΑΙΝΩ
 ΔΥΝΑΜΟΝΩΣ
 Κ' ΗΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ
 ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ!



1. ΜΕΓΑΛΩΝΩ
 ΚΑΙ
 ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΑΙ

2. ΓΙΝΟΜΑΙ...
 2. ΕΞΥΠΝΟΣ ΚΑΙ
 ΔΥΝΑΤΟΣ

3. ΕΙΜΑΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΣ
 ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΡΕΧΩ -
 ΝΑ ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΓΡΗΓΟΡΑ

4. ΕΧΩ ΓΕΡΑ
 Κ' ΔΥΝΑΤΟΤΕ
 ΜΥΕΣ!

5. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ
 ΚΑΛΥΤΕΡΑ!

6. ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΕΑ
 ΠΡΑΓΜΑΤΑ
 Κ' ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΩ!

Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
 ΚΑΙ
 Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
 ΕΙΝΑΙ ΤΟΟΟΟΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ
 ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ!

Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
 ΚΑΙ
 Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
 ΕΙΝΑΙ ΤΟΟΟΟΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ
 ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ!

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

1. ΠΑΙΡΝΩ
 2. ΣΙΔΗΡΟ ΚΑΙ
 ΑΣΒΕΣΤΙΟ!

3. ΠΑΙΡΝΩ
 ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
 3. ΚΑΙ ΠΑΣ ΕΥΚΟΛΑ
 ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ!

4. ΑΡΡΕΣΤΑΙΝΩ
 ΛΙΓΟΤΕΡΟ -
 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣ
 ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΑ
 ΤΗ ΙΣΣΕΙΑ!

5. ΧΑΝΩ
 ΠΕΡΙΤΤΟ
 ΒΑΡΟΣ!

6. ΧΟΡΤΑΙΝΩ
 ΔΥΝΑΜΟΝΩΣ
 Κ' ΗΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ
 ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ!



1. ΜΕΓΑΛΩΝΩ
 ΚΑΙ
 ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΑΙ

2. ΓΙΝΟΜΑΙ...
 2. ΕΞΥΠΝΟΣ ΚΑΙ
 ΔΥΝΑΤΟΣ

3. ΕΙΜΑΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΣ
 ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΡΕΧΩ -
 ΝΑ ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΓΡΗΓΟΡΑ

4. ΕΧΩ ΓΕΡΑ
 Κ' ΔΥΝΑΤΟΤΕ
 ΜΥΕΣ!

5. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ
 ΚΑΛΥΤΕΡΑ!

6. ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΕΑ
 ΠΡΑΓΜΑΤΑ
 Κ' ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΩ!