

ΕΠΙΜΕΤΩ ΣΩΣΤΑ



ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ

ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Αχλάδι ζουμερό φρουτάκι, που το τρώει το παιδάκι.

Βρώμης τρώμε δημητριακά με υγεία και χαρά.

Γύρος ο ανθυγιεινός στο στομάχι όταν μπαίνει, όλα τα καταστρέφει.

Δημητριακά τρώνε τα παιδιά, να είναι γερά και δυνατά.

Ελιά νόστιμη πολύ πολύ, που μπορείς να τη φας και με ψωμί.

Ζυμαρικά να τρώτε πολλά για να'χετε ενέργεια παιδιά.!

Ηλιέλαιο φυτικό να προτιμάς, να 'χεις την υγεία που αγαπάς!

Θράφαλα νόστιμα πολύ, τρώει συχνά το παιδί.

Ιπποφαές θα πει βιταμίνη για ζωή, καρπός με μεγάλη διατροφική αξία, βοηθάει στην καλή υγεία.

Καρότο φάε, κάνει πάντα το μυαλό σου πρώτο!

Λεμονάκι μυρωδάτο και ξινό, μα πολύ υγιεινό!

Μανταρίνια τρώμε καθημερινά, κάθε χειμωνιά.!

Νερό να πίνουν τα παιδιά, για να 'ναι πάντοτε καλά.

Ξινόμηλο υγιεινό πρέπει να τρώνε τα παιδιά για να έχουν γερά μυαλά.

Οσπρια πλούσια σε φυτικές ίνες και περιέχουν καλής ποιότητας πρωτεΐνες.

Πένες τρώω με ντομάτα σάλτσα και κάνω γερά μπράτσα.

Ρεβύθια υγιεινά που τρώνε πολλά παιδιά.

Σαλάτα, σαλατίτσα είσαι θρεπτική και σε κάθε γεύμα υποχρεωτική.

Ταχίνι στο ψωμί, τρώει το παιδί κάθε πρωί!

Υδατάνθρακες αν φάτε, ενέργεια θα έχετε σαν να πετάτε!

Φακές λαχταριστές, τρεις τον μήνα να τρώτε φορές!

Χαρουπόμελο τρώτε παιδιά, τη ζάχαρη αντικαθιστά υγιεινά.

Ψάρι, ψαράκι βγήκε στο γυαλό ραντεβουδάκι με τον κύριο Σολωμό

Ωά, δηλαδή αυγά για βραδινό συχνά.!



1^η Ομάδα τροφών <Δημητριακά-'Όσπρια>

* Εδώ ανήκουν το σιτάρι, καλαμπόκι, το ρύζι, οι φακές ,τα φασόλια κ.τ.λ.

*Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας.

*Είναι πλούσιες σε βιταμίνες, πρωτεΐνες, σίδηρο κι άλλα μέταλλα.

*Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος.

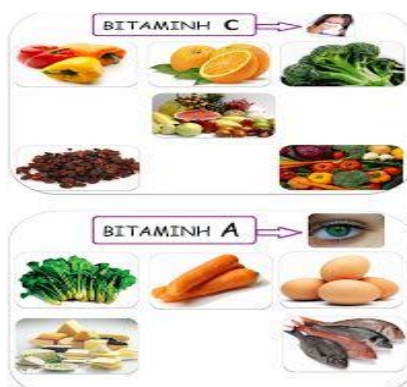
*Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως, τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα.

*Η ποσότητα που χρειάζεται ένα άτομο να καταναλώνει την ημέρα εξαρτάται από το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο της αθλητικής του δραστηριότητας, αλλά κυμαίνεται από 3 μέχρι 8 μερίδες.

*Συστήνεται, επίσης οι μισές από αυτές να προέρχονται από δημητριακά ολικής άλεσης.



*Οι τροφές αυτής της ομάδας είναι σαν << βενζίνη >> για το οργανισμό μας και για αυτό πρέπει να τα τρώμε καθημερινά για να έχουμε πάντα όρεξη και αντοχή.



2 Ομάδα τροφών <Φρούτα και Λαχανικά>

***Τα φρούτα περιέχουν βιταμίνες ,υδατάνθρακες και μεταλλικά στοιχεία.**

***Προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό.**

***Είναι προτιμότερο να τα τρώμε όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.**

***Οι υδατάνθρακες των φρούτων, φρουκτόζη και γλυκόζη ,προσφέρουν άφθονη ενέργεια στον οργανισμό.**

***Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή βιταμινών και αλάτων και φυτικών ινών.**

***Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.**



***Το 1/3 των τροφών που καταναλώνουμε καθημερινά πρέπει να είναι από αυτή την ομάδα.**

***Βοηθούν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας και στην καλή λειτουργία του εντέρου.**

***Είναι πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών που επιβραδύνουν τη φθορά των κυττάρων**



***Για μεγαλύτερη θρεπτική αξία τις ωμές σαλάτες να τις κόβω σε μεγάλα κομμάτια και με τα χέρια και να μην τις καταναλώνω πολύ ψιλά κομμένες.**

3^η Ομάδα τροφών <Γαλακτοκομικά- Γιαούρτι-

Τυρί>

*Τα προϊόντα μας δίνουν πρωτεΐνες, βιταμίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα.

*Περιέχουν επίσης πολύ ασβέστιο, το οποίο είναι πολύ καλό για τα κόκαλά μας και για τα δόντια μας.



*Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, περιέχουν περισσότερο λίπος και άλλες λιγότερο.

*Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με τη μείωση του λίπους, οπότε είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε γάλα με χαμηλά λιπαρά.

4^η Ομάδα τροφών <Ψάρι- Κρέας-Πουλερικά-

Αυγά>

*Περιέχουν πρωτεΐνη, βιταμίνες, λίπη, σίδηρο και άλλα μέταλλα.

*Θα πρέπει η κατανάλωση του κρέατος να είναι μειωμένη, ενώ παράλληλα να επιλέγετε άπαχο κρέας και χωρίς πέτσα και ορατό λίπος.

*Το κόκκινο κρέας πρέπει να καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα, ενώ τα ψάρια και τα πουλερικά περισσότερες φορές.



5^η Ομάδα τροφών <Λίπη – Έλαια-Γλυκά>

* Στη σωστή ποσότητα δίνουν γεύση στα γεύματά σας.

* Σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.



*Υπάρχουν όμως κι άλλες ουσίες που τις καταναλώνουμε καθημερινά και είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής μας. Αυτές είναι.

<Νερό> Ονομάζεται πολλές φορές [ξεχασμένο] συστατικό. Το 65% του σώματός μας αποτελείται από νερό. Χρησιμεύει στη μεταφορά άλλων συστατικών, απομακρύνει τα υπολείμματα των τροφών και ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος. Θα πρέπει καθημερινά να καταναλώνουμε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό.

<Αλάτι> Το αλάτι είναι απαραίτητο συστατικό στην καθημερινή μας διατροφή. Όλα τα κύτταρα, ζωικά και φυτικά περιέχουν νάτριο, και, συνεπώς νάτριο υπάρχει σε όλα τα φυσικά κύτταρα. Ο άνθρωπος προσθέτει αλάτι στα φαγητά του να γίνουν νοστιμότερα αλλά και για να τα συντηρήσει. Αυτό έχει όμως σαν αποτέλεσμα την αύξηση της αρτηριακής του πίεσης ακόμα και από την παιδική ηλικία. Για το λόγο αυτό δεν πρέπει να προσθέτουμε καθόλου αλάτι στο φαγητό μας. **ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΜΟΝΟ ΜΙΣΟ ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ ΑΛΑΤΙ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ!!!**



ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

Είμαι χρυσαφί και ζουμερό.

Έχω σχήμα στρογγυλό.

Το κρέας μου το τρώτε,

το δέρμα το πετάτε.

Τι είναι?

Το πορτοκάλι



Είναι μεγάλο στρογγυλό
με φύλλα τυλιχτό.

Τα αγοράζουν για σαλάτες
και για νόστιμους ντολμάδες.

Τι είναι? Το λάχανο

Όταν τον θάβουν ζωντανεύει. Τι είναι? Ο σπόρος



Ζάχαρη δεν είναι, καραμέλα δεν είναι
πολύ ρευστό είναι.

Τι είναι? Το μέλι.

Είναι κίτρινο μα ήλιος δεν
είναι, λιώνει σαν μαστίχα μα
μαστίχα δεν είναι.

Τι είναι? Το κασέρι.

Μέσα σε ένα βαρελάκι έχει

δυο λογιών κρασάκι. Τι είναι? Το αυγό



Ποια γλώσσα δεν μπορεί να μιλήσει?

Τι είναι? Η γλώσσα- ψάρι





Σε σαλάτα είτε ψητή,
τρώγομαι και γεμιστή,
με ρυζάκι ή τυρί.

Τι είμαι? Η πιπεριά

Μωβ είναι το χρώμα μου
και μακρύ το σώμα μου.
Έχω κι ένα κοτσανάκι
Και με τρώνε και < παπουτσάκι.>
Τι είναι? Η μελιτζάνα

Αλευρωμένος ποντικός στη
γειτονιά γυρίζει.

Τι είναι? Το αλεύρι

Είναι μέσα σε χωνάκι και πολύ έχει γαλατάκι .
Γεύση κρέμα με κακάο με τη ζέστη θα το φάω.
Τι είναι? Το παγωτό



Ένα δέντρο με παράγει
κι έχουμε όνομα ίδιο.
Κι όταν θέλεις να με φας
το κουκούτσι να πετάς.
Τι είναι? Η ελιά

Είμαστε γλυκές, γλυκές
λιχουδιές πραγματικές.
Όμως αν μας αγοράσεις
κάποιο δοντάκι θα χαλάσεις.
Τι είναι? Οι καραμέλες.

Στη πιτούλα θε να μπω,
κεφτεδάκι θα γεννώ,
θα τρατάρω και γλυκό.
Τι είναι? Η κολοκύθα.

ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

<<Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα.>>

Η παροιμία θέλει να δείξει πόσο υγιεινή τροφή είναι το μήλο.

<<Αγάλι αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι.>>

Με το πέρασμα του χρόνου αποδίδουν οι προσπάθειες.

<<Αυτός δε χαρίζει κάστανα.>>

Δεν αστειεύεται προκειμένου να πετύχει το σκοπό του.

<<Όπου ακούς πολλά κεράσια κράτα μικρό καλάθι.>>

Όπου ακούς πολλές υποσχέσεις, μην περιμένεις πολλά πράγματα.

<<Κάλλιο λάχανο με γλύκα παρά ζάχαρη με πίκρα.>>

Καλύτερα φτωχός και ευτυχισμένος, παρά πλούσιος και δυστυχισμένος.

<<Φάγαμε ψωμί και αλάτι.>>

Περάσαμε πολλές δυσκολίες μαζί.

<Το γάλα άμα χυθεί, δεν μαζεύεται.>>

Υπάρχουν σφάλματα που δεν διορθώνονται.

<<Έχασε τα αυγά και τα καλάθια.>>

Έχασε όλα τα υπάρχοντά του.

<<Πίσω έχει η αχλάδα την ουρά.>>

Στο τέλος είναι όλες οι δυσκολίες.



ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ...?

<<Σύμβολο ειρήνης στην Κίνα το μήλο.>>

Σε άλλες χώρες συμβολίζει σοφία, γονιμότητα και νεανικότητα.



<<Σύμβολο της αθανασίας για τους Κινέζους το αχλάδι.>>

Για τους Έλληνες και τους Ρωμαίους ήταν ιερό για τρεις θεές[Ήρα, Αθηνά και Pomona

<<Γάμος για του Ρωμαίους ,το ρόδι.>>

Το ρόδι ,εδώ και χιλιάδες χρόνια θεωρείται το σύμβολο γονιμότητας.



<<Σύμβολο ευημερίας και ενότητας για τους Αθηναίους ,το σύκο.>>

Σύμφωνα με την μυθολογία όταν ο Δίας προσπαθούσε να γίνει κυρίαρχος των Θεών, ανάμεσα στους αντιπάλους ήταν και οι Τιτάνες. Ένας από αυτούς ήταν ο Τιτάνας Συκεύς, ο οποίος για να γλιτώσει από το θυμό του Δία με τη βοήθεια της Μητέρας του Γης τρύπωσε στο χώμα. Σε κείνο το σημείο βλάστησε η πρώτη συκιά



χυμό από παντζάρια.>>

<<Η Αφροδίτη για να διατηρήσει την ομορφιά της έπινε

ΠΑΡΑΜΥΘΙ

Το Καρότο και η Αγκινάρα

Μια φορά και έναν καιρό ήτανε μια
αγκινάρα



που 'ταν όμορφη πολύ κι είχε μια κρυφή λαχτάρα.

Γνώρισε στη  λαϊκή

ένα όμορφο  καρότο



ΚΟΚΚΙΝΟ και **στρουμπουλό**

και από  **βιταμίνες** πρώτο.

Η  **αγκινάρα** η τρυφερή
τα  **φυλλαράκια** της μαδούσε

μ' αγαπά δε μ' αγαπά;

την  **καρδούλα** της ρωτούσε.

Μα ήρθε η  **μέρα** η κακιά

για να μπουν στην  **κατσαρόλα**

για να βράσουνε μαζί με τα

 **ζαρζαβατικούλια** όλα.

το  **νερό** ήταν  **καυτό**

και η  **αγκινάρα** είχε σκάσει


την  **εφύσαε** το  **καρότο**

μα κι εκείνο είχε πθαντάξει.
Πάει τέρμα ως εδώ θα μας βράσουν

να μας  **φάνε**

είπαν και τα  **δύο** μαζί,
οι αφέντες μας πεινάνε.
και στο τσάκ λιγάκι πριν

το  **νερό** τα τσουρουφλήσει

να σου κόβεται το  **φως**

η  **ΔΕΗ** είχε απεργήσει.

Το  **καρότο** την κοιτά
και τα  **μάτια** του βουρκώνουν
και απ' τα  **δάκρυα** στη  **γη**


 **αγκινάρες**  **δύο** φυτρώνουν.

Μια καλή  **νοικοκυρά** τα αγοράζει

και τα  **δύο**

να τα βράσει μ'  **αρακά**

και τα χώνει στο  **ψυγείο**


Μα εκεί μέσα απ' το  **κρύο**

η  **αγκινάρα** έχει πεθάνει

το  **καρότο**  **αγκαλιά**

την κρατάει να τη ζεστάνει.

Το  **νερό** δε βράζει πια

η  **χαρά** τους φέρνει ρίγη

και  **καρότο** κι  **αγκινάρα**

να τα όπου φύγει φύγει.

Παρατούν την  **κατσαρόλα**

ρίχνουν κάτω το  **καπάκι**



χέρι χέρι σεργιανάει
το πιο ωραίο ζευγαράκι.

Σ'  **αγαπάω**  **αγκιναρούλα**

αχ κι εγώ γλυκό  **καρότο**
και ποτέ δε θα σ αφήσω

να σε βάλουν στο  **ριζότο**

Σ'  **αγαπάω**  **καροτάκι**

αχ κι εγώ γλυκιά  **αγκινάρα**
τη ζωούλα μου θα δώσω
για να μη σε δω στη  **σχάρα**

Και τώρα παιχνίδι!

ΤΟ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

<p>Έφθασες στο ΤΕΛΟΣ Ελπίζω να έμαθες πολλά για την υγεία σου!!!</p> <p>40</p>		<p>Ξέχασες να πλύνεις τα δόντια σου και σου επισκέφτηκαν ο Σκολάκης και η Ζαχαρούλα. Πήγαινε πίσω 5 θέσεις.</p> <p>38</p> 		<p>Τρώγε αργά, μάσα καλά με τ' άσπρα σου δοντάκια σου φιθουρίζουνε πολλά χρήσιμα ενζύμια. Προχώρα 4 θέσεις!!!</p> <p>36</p> 		<p>Ψάρι, κρέας και τυρί Γάλα, λαχανικά, ψωμί. Τρώω απ' όλα τα φαγητά, άλλα σπάνια αλλά τακτικά. Προχώρα 1 θέση!!!</p> <p>34</p> 		33	
<p>Στο τραπέζι πριν καθίσω τα χεράκια θα σαπουνίσω. Προχώρα 3 θέσεις!!!</p> <p>32</p> 		<p>Έπλυνες και τα δοντάκια προχώρα 2 τετραγωνάκια!!!</p> <p>30</p> 		<p>Τρώγε αργά τα λαδερά μάσα το κουνουπίδι να γίνει το φαί χαρά κι η χώνεψη παιχνίδι. Προχώρα 2 θέσεις!!!</p> <p>28</p> 		<p>Της μαμάς τα φαγητά είναι απ' όλα πιο καλά. Προχώρα 1 θέση!!!</p> <p>26</p> 		25	
	<p>Σκολάτρες-γαριδάκι, το χαλάει το δοντάκι. Πήγαινε πίσω 3 θέσεις</p> <p>24</p> 			<p>Για υγεία στη ζωή σου, μα μπανάνα η τροφή σου. Προχώρα στο τετράγωνο Νο.25!!!</p> <p>20</p> 			<p>Ο χυμός ο σιφτός είναι απ' όλους πιο καλός. Ξαναπαίξεις!!!</p> <p>18</p> 		17
	<p>Φρούτα έφαγες πολλά. Και έχεις κόκκαλα γερά. Προχώρα 2 θέσεις!!!</p> <p>16</p> 	<p>Καραμέλες και γλυκά βλάπτουν πολύ σοβαρά. Πήγαινε πίσω 4 θέσεις.</p> <p>14</p> 					<p>Έφαγες και παγωτά!!! Παίζει το άλλο το παιδάκι. Κάνεις τη σειρά σου.</p> <p>10</p> 		9
<p>ΑΡΧΗ</p> <p>1</p>			<p>Ήπιες αναψυκτικό, εχει πολύ ζάχαρη αυτό. Πήγαινε πίσω 2 θέσεις.</p> <p>4</p> 		<p>Ένα φρούτο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα. Προχώρα 3 θέσεις!!!</p> <p>6</p> 			8	



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Βρείτε 10 λέξεις που έχουν σχέση με τη διατροφή

Κ	Κ	Γ	Ρ	Ι	Λ	Υ	Η	Π	Κ
Ρ	Α	Τ	Χ	Θ	Η	Π	Θ	Λ	Ι
Ε	Σ	Δ	Ο	Φ	Υ	Ρ	Ε	Ι	Κ
Α	Μ	Φ	Λ	Η	Θ	Ω	Ρ	Π	Ξ
Τ	Π	Τ	Η	Ι	Ψ	Τ	Μ	Η	Θ
Ι	Ι	Ο	Σ	Γ	Ε	Ε	Ι	Θ	Υ
Κ	Φ	Ψ	Τ	Ο	Ρ	Ι	Δ	Υ	Τ
Α	Τ	Ο	Ε	Π	Κ	Ν	Ε	Τ	Ρ
Γ	Ε	Σ	Ρ	Α	Σ	Ε	Σ	Φ	Λ
Ρ	Κ	Ο	Ι	Ο	Δ	Σ	Η	Η	Ι
Υ	Ι	Π	Ν	Γ	Φ	Ξ	Η	Ξ	Π
Η	Χ	Σ	Η	Ρ	Γ	Λ	Τ	Κ	Α
Η	Μ	Ο	Σ	Χ	Α	Ρ	Ι	Λ	Ρ
Θ	Σ	Α	Ρ	Δ	Ε	Λ	Α	Μ	Α
Φ	Γ	Ο	Λ	Ε	Η	Β	Τ	Ν	Ν



23



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Βρείτε 10 λέξεις που έχουν σχέση με τη διατροφή

Φ	Σ	Ι	Τ	Α	Ρ	Ι	Ε	Δ	Σ
Β	Ι	Υ	Γ	Χ	Υ	Ξ	Ρ	Η	Ε
Ε	Δ	Ο	Κ	Ι	Ζ	Η	Γ	Μ	Λ
Ι	Η	Ξ	Η	Ρ	Ι	Α	Υ	Η	Η
Ο	Ρ	Γ	Γ	Ο	Ξ	Μ	Ι	Τ	Ν
Κ	Ο	Ι	Φ	Φ	Ξ	Υ	Ξ	Ρ	Ι
Η	Σ	Ο	Γ	Ι	Α	Λ	Φ	Ι	Ο
Γ	Τ	Φ	Ο	Η	Λ	Ο	Ο	Α	Η
Ε	Υ	Σ	Η	Φ	Ε	Γ	Η	Κ	Η
Υ	Ω	Ο	Λ	Ι	Υ	Φ	Φ	Α	Κ
Ι	Β	Κ	Ο	Η	Ρ	Δ	Ρ	Ξ	Ι
Ζ	Υ	Μ	Α	Ρ	Ι	Ι	Θ	Ι	Τ
Θ	Ν	Δ	Κ	Ω	Ξ	Π	Ο	Η	Φ
Π	Μ	Θ	Γ	Β	Γ	Ο	Ε	Γ	Η
Κ	Ε	Χ	Ρ	Ι	Ε	Α	Ζ	Η	Ν

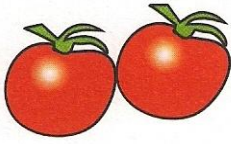


16

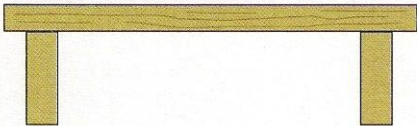




Συμπλήρωσε τις λέξεις που ταιριάζουν στο κενό με τη βοήθεια των διπλανών εικόνων



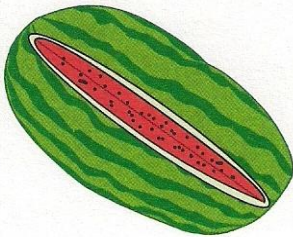
1. Με τις _____ φτιάχνουμε υπέροχες σαλάτες.



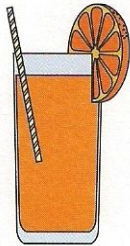
2. Πάνω στον _____ ο μανάβης βάζει τα φρούτα που πουλά.



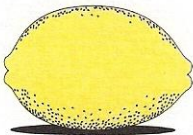
3. Ο κυρ Μανώλης στη λαϊκή αγορά έχει πάντα στην άκρη του πάγκου του ένα _____ καφέ.



4. Το _____ έχει πολλά σπόρια. Όταν το τρώμε μας δροσίζει.



5. Κάθε πρωί πίνω ένα _____ χυμό _____.



6. Το _____ έχει χρώμα κίτρινο.

Χρησιμοποίησε τις λέξεις:

καρπούζι, ποτήρι, ντομάτες, πάγκο, λεμόνι, πορτοκαλιού, φλιτζάνι.

ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ ΑΥΤΟ;



Με τα



κ _____ φτιάχνουμε



μ _____ .

Με το

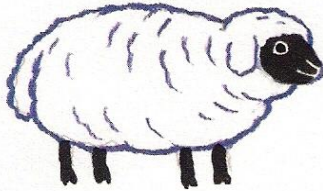


σ _____ φ _____



ψ _____ .

Από το



π _____ το



μ _____ .

και πλέκουμε τα



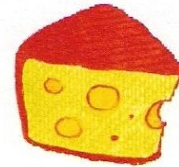
μάλλινα

π _____ .

Ο

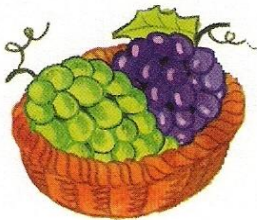


π _____ αγαπάει πολύ το



τ _____ .

Από τα



σ _____

φ _____



κ _____

Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής

- ✓ Τρώω όσπρια, ψάρι, κοτόπουλο, λαχανικά, φρούτα πιο συχνά.
- ✓ Τρώω περισσότερες φυτικές παρά ζωικές τροφές.
- ✓ Πίνω 3-4 ποτήρια, καθημερινά, αποβουτυρωμένο φρέσκο γάλα.
- ✓ Πίνω 6-8 ποτήρια νερό καθημερινά.
- ✓ Δεν τρώω κρέας κάθε μέρα. Προτιμώ το κοτόπουλο και το ψάρι.
- ✓ Αποφεύγω το βούτυρο, τα ζαχαρωτά και τα τηγανιτά φαγητά.
- ✓ Δεν πίνω αναψυκτικά. Ένα αναψυκτικό περιέχει περίπου 7 κουταλάκια ζάχαρη.
- ✓ Προτιμώ τα σπιτικά από τα έτοιμα φαγητά. Μπορώ έτσι να ελέγξω το λίπος και τα αλάτι.
- ✓ Τρώω με μέτρο.
- ✓ Είμαι μικρός για αλκοόλ.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u>	<u>ΤΡΙΤΗ</u>	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u>	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u>	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u>	<u>ΣΑΒΒΑΤΟ</u>	<u>ΚΥΡΙΑΚΗ</u>
<u>ΠΡΩΙΝΟ</u>							
<u>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</u>							
<u>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</u>							
<u>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</u>							
<u>ΒΡΑΔΙΝΟ</u>							
<u>ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΕΔΩ Ο,ΤΙ ΑΛΛΟ ΕΧΕΙΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΜΕΡΑ</u>							



ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΤΗ ΛΑΪΚΗ ΚΑΙ ΣΤΟ SUPER

MARKET!!!



Ταξιδέψαμε με τη βαλίτσα μας!!!!!!!

Ζυμώσαμε ψωμί



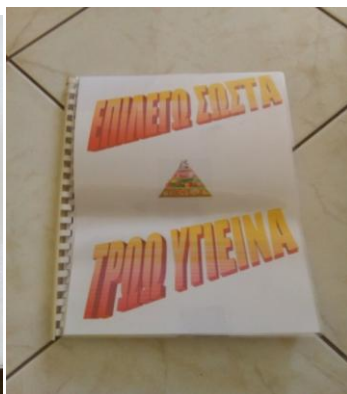
Και παίξαμε θέατρο!!!!!!!!!!!!!!!



Και γίναμε και μάγειροι!!!

Και κάναμε προσκλήσεις!!!!

Και τυπώσαμε το βιβλίο μας!



ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΕΛΙΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΓΕΛΟΙΟΓΡΑΦΙΑ



ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ !!!!

ΤΑΞΗ Α2

1. Αμπάζι Εμίλιο
2. Βαββά Θεοφάνια
3. Γκελεμίντζε Ίρμα
4. Ετζίμπια Αναστασία
5. Δοκτώρη Ελένη
6. Κάπαϊ Ιάσων
7. Κονταλέξη Ελευθερία
8. Μάργαρη Δανάη
9. Μοσκόφογλου Αργύρης
10. Μπαλάφας Ιάσων
11. Μπαρουξής Λευτέρης
12. Μπότσα Κατερίνα
13. Μωραϊτης Αντώνης
14. Ντάκουρης Λεωνίδας
15. Ορφανού Μαρία
16. Παγκάκη Κωνσταντίνα
17. Παναγιωτίδης Γιώργος
18. Παπαβασιλάκης Θάνος
19. Σαργιάνης Νικόλαος
20. Σμοϊλης Νικόλαος
21. Τρόκα Αντόνιο
22. Τσιαπάρας Μαρίνος
23. Τσιμπουκέλης Μανώλης

Η ΔΑΣΚΑΛΑ
ΚΥΡΓΙΑΦΙΝΗ ANNA