

Συνολικός
χρόνος

60–90 λεπτά

Ηλικίες

8–14

Εισαγωγή «Οι Πρωτοπόροι της Διατροφής: Γενιά Z»



Σκοπός και Παιδαγωγική

Τον Σεπτέμβριο του 2015, και τα 193 Μέλη των Ηνωμένων Εθνών υιοθέτησαν τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (ΣΒΑ) ή «Παγκόσμιους Στόχους», όπως είναι κοινώς γνωστοί. Αυτή η «Ατζέντα για το 2030» αποτελείται από 17 Στόχους για τη μεταμόρφωση του κόσμου μέσα στα επόμενα 15 χρόνια, με τη συλλογική εξάλειψη της ακραίας φτώχειας, την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής και την καταπολέμηση των ανισοτήτων. Πρόκειται για μια ιστορική συμφωνία που έστρωσε τον δρόμο για ένα καλύτερο και βιώσιμο μέλλον για όλους μέχρι το έτος 2030. Η μεγάλη εικόνα αναλύεται σε 17 διασυνδεδεμένους Στόχους που αφορούν από την εξάλειψη της φτώχειας (Στόχος 1) μέχρι την προστασία της θαλάσσιας ζωής (Στόχος 14) και την Ειρήνη, Δικαιοσύνη και τους Ισχυρούς Θεσμούς (Στόχος 16). Κάθε Στόχος περιλαμβάνει ξεκάθαρους και μετρήσιμους επιμέρους στόχους σαν κάλεσμα για δράση προς τις χώρες και τους πολίτες για την επίτευξη των Στόχων μέχρι το έτος 2030.

Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τους Στόχους, ανατρέξτε στα ακόλουθα: Παρακολουθήστε ένα ωριαίο δωρεάν [Μάθημα Κατάρτισης Εκπαιδευτικών της Microsoft](#) σχετικά με τους Παγκόσμιους Στόχους!

Βασικό Λεξιλόγιο

- Βιώσιμη
- Πρωτοπόρος
- Υγιεινή
- Μη επεξεργασμένα ή ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα
- Επεξεργασμένα τρόφιμα
- Υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα

Προτεινόμενες Μέθοδοι Αξιολόγησης

- Περιλήψεις και σκέψεις για την έννοια του όρου «Πρωτοπόρος» και τι σημαίνει το να είναι κανείς «Πρωτοπόρος της Διατροφής» για τους Παγκόσμιους Στόχους
- Λίστες ελέγχου προς τεκμηρίωση της χρήσης γλώσσας βάσει του νοηματικού πλαισίου και του βασικού λεξιλογίου κατά την εργασία σε ζεύγη ή ομάδες
- Προφορικές ή/και γραπτές απαντήσεις στις ερωτήσεις καθοδηγούμενης ανάγνωσης του κόμικ Plate PioneerZ
- Οπτικές αναπαραστάσεις/αξιολογήσεις νοηματικών πλαισίων, πεπιοθήσεων και αντιλήψεων με τη χρήση φύλλων δραστηριοτήτων

Σημειώσεις για τον Εκπαιδευτικό: Όροι στη γλώσσα των τροφίμων

Σημείωση: Οι παρακάτω ορισμοί προέρχονται από τη [Δεκαετία για τη Διατροφική Δράση, του ΟΗΕ](#).

Ως υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα ορίζονται «τα βιομηχανικά σκευάσματα με, κατά κανόνα, πέντε ή περισσότερα και, συνήθως, πολλά συστατικά, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και αυτά που χρησιμοποιούνται στα επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως η ζάχαρη, τα έλαια, τα λίπη, το αλάτι, τα αντιοξειδωτικά, οι σταθεροποιητές και τα συντηρητικά». Στα παραδείγματα περιλαμβάνονται: ανθρακούχα ποτά, γλυκά ή αλμυρά συσκευασμένα σνακ, παγωτό, σοκολάτα, καραμέλες (ζαχαρώδη), συσκευασμένα ψωμιά μαζικής παραγωγής, ψωμάκια, μπισκότα, γλυκά, κέικ και μίγματα κέικ, «δημητριακά» για πρωινό, μπάρες «δημητριακών» και «ενέργειας», μαργαρίνες και αλείμματα, επεξεργασμένο τυρί, ποτά «ενέργειας», ποτά γάλακτος με ζάχαρη, γιαούρτια και ποτά «φρούτων» με ζάχαρη, ποτά κακάο με ζάχαρη, εκχυλίσματα και «στιγμιαίες» σάλτσες κρέατος και κοτόπουλου, γάλα σε σκόνη για βρέφη, γάλα δεύτερης βρεφικής ηλικίας και άλλα προϊόντα για μωρά (που μπορεί να περιέχουν ακριβά συστατικά), προϊόντα «υγείας» και «αδυνατίσματος», όπως υποκατάστατα γευμάτων και πιάτων σε μορφή σκόνης ή «ενισχυμένα» και πολλά προϊόντα έτοιμα για ζέσταμα, όπου περιλαμβάνονται έτοιμες πίτες, ζυμαρικά και πίτσες, «μπουκιές» και «στικ» πουλερικών και ψαριού, λουκάνικα, μπιφτέκια, hot dog και άλλα προϊόντα ανασυσταθέντος κρέατος, «συσκευασμένες» σούπες, χυλοπίτες και επιδόρπια σε μορφή σκόνης και «στιγμιαία».

Σημείωση: Οι παρακάτω ορισμοί για τα τρόφιμα προέρχονται από τη [Διατροφική Επανάσταση \(Food Revolution\) του Jamie Oliver](#). Ελεύθερα σάκχαρα – σάκχαρα που προστίθεται στα τρόφιμα και στα ποτά από τον καταναλωτή, τον παρασκευαστή ή τον μάγειρα, όπως και η ζάχαρη που περιέχεται σε μέλια, σιρόπια, χυμούς φρούτων και συμπυκνώματα χυμών φρούτων. Την κατανάλωση των ελεύθερων σακχάρων είναι που πρέπει να περιορίσουμε πολλοί από εμάς. Ελέγχετε εάν υπάρχουν τα ακόλουθα στις λίστες συστατικών, τα οποία είναι όλα σάκχαρα: *νέκταρ αγαύης, γλυκαντικό αραβοσίτου, δεξτρόζη, μέλι, σιρόπι αραβοσίτου, φρουκτόζη, γλυκόζη και μελάσα*.

Κενές θερμίδες: Προέρχονται από τρόφιμα που μας προσφέρουν ενέργεια αλλά όχι κάτι παραπάνω – όπως γλυκά, σοκολάτες, πατατάκια και ανθρακούχα ποτά. Αυτά τα τρόφιμα αυξάνουν το βάρος, καθώς τρώγονται εύκολα χωρίς να προκαλούν αίσθηση πληρότητας ή ικανοποίησης. Η κατανάλωσή τους πρέπει να είναι περιορισμένη ή να καταναλώνονται κάποιες φορές ως κέρασμα, όχι όμως καθημερινά.

Σημείωση: Η ακόλουθη συμβουλή προέρχεται από το [Εθνικό Σύστημα Υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου \(NHS UK\)](#).

Κορεσμένα λίπη: Η κατανάλωση πολλών κορεσμένων λιπών μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα σας. Η υψηλή χοληστερίνη μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο μη μεταδιδόμενων νοσημάτων, όπως οι καρδιοπάθειες. Δεν είναι ότι τα «κορεσμένα λίπη» είναι «κακά» ή «ανθυγιεινά», είναι η ποσότητα κορεσμένων λιπών που καταναλώνεται που μπορεί να προκαλέσει προβλήματα. Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη είναι, κυρίως, τα γαλακτοκομικά προϊόντα με πλήρη λιπαρά, όπως το γάλα, το τυρί, το βούτυρο και η κρέμα, καθώς και το κρέας και τα προϊόντα κρέατος. Υπάρχουν, επίσης, σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα, ειδικότερα σε ψημένα προϊόντα, όπως τα κέικ και τα μπισκότα.

Βασική Ερώτηση για το Plate PioneerZ

Γιατί η υγιεινή διατροφή επηρεάζει τα αποτελέσματα των Παγκόσμιων Στόχων;

Βήμα 1: Ενεργοποίηση Πρότερης Γνώσης

5'

(Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που οι μαθητές μαθαίνουν για τους Παγκόσμιους Στόχους, παρακολουθήστε το βίντεο [«https://www.youtube.com/watch?v=rpaAKISXGiE&feature=youtu.be»](https://www.youtube.com/watch?v=rpaAKISXGiE&feature=youtu.be)).

Τι ξέρουν μέχρι τώρα οι μαθητές για τους Παγκόσμιους Στόχους; Έχουν ήδη αναλάβει οι μαθητές κάποια δράση για τους Παγκόσμιους Στόχους; Ποια ήταν αυτή η δράση; Κάνετε μια συζήτηση στην τάξη για το σημαίνει «αναλαμβάνω δράση» για τους Παγκόσμιους Στόχους.

Βήμα 2: Ο Όρος «Οι πρωτοπόροι της Διατροφής: Γενιά Z -Plate PioneerZ»

5'

Κάνετε μια εισαγωγή και συζητήστε την έννοια του να είναι κάποιος Πρωτοπόρος. Τι πιστεύουν οι μαθητές ότι σημαίνει; Έχουν ακούσει αυτήν τη λέξη στο παρελθόν; Μπορούν να σκεφτούν κάποιους «Πρωτοπόρους»; Δείτε το **Παράρτημα 1** για παραδείγματα «Πρωτοπόρων» που μπορείτε να συζητήσετε με τους μαθητές.

Εξηγήστε στους μαθητές ότι «Πρωτοπόρος» είναι αυτός που βλέπει δυνατότητες κάπου ή ο καινοτόμος που θέλει να δοκιμάζει καινούργια πράγματα. Που εξερευνά ή προετοιμάζει τον δρόμο προς κάτι καινούργιο. Ο όρος «Plate PioneerZ» αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές θα είναι η **πρώτη γενιά νέων ανθρώπων** που θα χρησιμοποιήσει τις διατροφικές επιλογές ως έναν τρόπο επίτευξης των Παγκόσμιων Στόχων. Εξηγήστε ότι το γράμμα «Z» στο τέλος αναφέρεται στη Γενιά Z, στην οποία ανήκουν οι μαθητές.

Σημείωση: Ορισμός της λέξης *pioneer* από το Ηλεκτρονικό Λεξικό του Cambridge: ο άνθρωπος που πρώτος κάνει κάτι.

Βήμα 3: Σύνδεση των Παγκόσμιων Στόχων με την Καθημερινή Ζωή

15'

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες για να σχεδιάσουν την Αλυσίδα Επιπτώσεων (παραδείγμα διάταξης μπορείτε να δείτε στο Παράρτημα 2) όσον αφορά τη σπουδαιότητα του Στόχου 2, «Μηδενική Φτώχεια», και του Στόχου 3, «Καλή Υγεία & Ευημερία», και το πόσο σημαντικοί είναι για την επίτευξη όλων των υπόλοιπων Παγκόσμιων Στόχων. Δώστε στους μαθητές ένα αντίγραφο του Πλέγματος Παγκόσμιων Στόχων (Παράρτημα 3) ως βοήθημα γι' αυτή την δραστηριότητα.

Προτεινόμενες ερωτήσεις αφόρμησης για τους μαθητές:

- Ποιος είναι ο αντίκτυπος των δικών σας διατροφικών συνηθειών και των άλλων για τους Στόχους;
- Ποιους κινδύνους αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι που δεν τρέφονται υγιεινά; Τι επιπτώσεις μπορεί να έχει αυτό στους Παγκόσμιους Στόχους;
- Εάν πετύχουμε τους Στόχους 2 και 3, πώς θα βοηθηθούμε στο να πετύχουμε όλους τους Στόχους;
- Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι Στόχοι που θα επηρεαστούν άμεσα, εάν δεν επιτευχθούν οι Στόχοι 2 και 3;
- Πώς η υγιεινή διατροφή διασφαλίζει τη διατήρηση των δαπανών υγειονομικής περίθαλψης μιας χώρας στα ελάχιστα δυνατά επίπεδα;
- Πώς η υγιεινή διατροφή επηρεάζει την ικανότητά σας για μάθηση στο σχολείο;

Βήμα 4: Δραστηριότητα Μάθησης: Φαγητό και Παγκόσμιοι Στόχοι

15'

Επιλογή 1: Δραστηριότητα Καθοδηγούμενης Ανάγνωσης

Διαβάστε το [κόμικ Η Άνοδος των Πρωτοπόρων](#), χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις καθοδηγούμενης ανάγνωσης (Παράρτημα 4). Οι μαθητές μπορούν να διαβάσουν είτε ανεξάρτητα είτε σε ομάδες. Εάν οι μαθητές τελειώσουν την ανάγνωση του κόμικ νωρίς, ζητήστε τους να συμπληρώσουν τις ενότητες της δραστηριότητας στο πίσω μέρος του κόμικ.

Μετά την ανάγνωση, κάνετε μια συζήτηση σχετικά με τον ορισμό του Πρωτοπόρου της Διατροφής για να βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές έχουν καταλάβει.

Ή

Επιλογή 2 – Θεατρική δραστηριότητα

Δείξτε τις εικόνες του σεναρίου από το κόμικ «Plate PioneerZ» (Παράρτημα 5). Ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν σε ομάδες, να υποκριθούν και να φανταστούν τον διάλογο μεταξύ των χαρακτήρων του κόμικ (ή να διαλέξουν μια συγκεκριμένη σελίδα). *Τι μπορεί να λένε οι ήρωες μεταξύ τους; Τι βλέπετε να συμβαίνει όταν συγκεκριμένα τρόφιμα επιτίθενται στους εξωγήινους;*

Καλέστε κάποιους μαθητές να παρουσιάσουν ένα δρώμενο μπροστά στην υπόλοιπη τάξη, υποκρινόμενοι τον διάλογο μεταξύ των χαρακτήρων. Μετά την παρουσίαση, ξεκινήστε μια συζήτηση στην τάξη σχετικά με τον Πρωτοπόρο της Διατροφής για να βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές έχουν καταλάβει.

Βήμα 5: Εισαγωγή στη Δραστηριότητα Μάθησης

5'

Σχεδιάζοντας το απόλυτο γεύμα!

Εξηγήστε στους μαθητές ότι θα σχεδιάσουν και θα δημιουργήσουν το απόλυτο γεύμα. Ένα γεύμα που, αφού φαγωθεί, θα προσφέρει την αίσθηση πληρότητας, υγείας και ικανοποίησης. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τα αγαπημένα τους γεύματα – *Μήπως χρειάζεται να κάνουν κάποιες προσαρμογές σε αυτά;*

Ζητήστε από τους μαθητές να ανατρέξουν στο κόμικ «Plate PioneerZ». *Ποια τρόφιμα προτείνονται ως υγιεινά και θρεπτικά; Ποια τρόφιμα πρέπει να αποφευχθούν σε αυτό το γεύμα;*

Βήμα 6: Ολοκλήρωση της Δραστηριότητας Μάθησης

20'

Χρησιμοποιώντας ξυλομπογιές ή μαρκαδόρους, οι μαθητές μπορούν να ζωγραφίσουν το γεύμα που θα επιλέξουν (Παράρτημα 6). Οι μαθητές θα πρέπει να συζητήσουν μεταξύ τους τις ιδέες τους και εσείς να τους κάνετε τις ερωτήσεις αφόρμησης που αναφέρονται στο φύλλο δραστηριότητας.

Οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να τεκμηριώσουν το γεύμα τους και να εξηγήσουν τους λόγους που επέλεξαν συγκεκριμένα συστατικά.

Βήμα 7: Συμπεράσματα

5'

Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν μεταξύ τους την υπόσχεσή τους για την ορθή διατροφή και ζητήστε από κάποιους να σηκωθούν και να μοιραστούν την υπόσχεσή τους με την τάξη.

Προσθέστε την εργασία σας στον [διαδραστικό χάρτη](#) μας και δείτε τι κάνουν άλλοι μαθητές στον κόσμο για τον Στόχο 2, «Μηδενική Πείνα» και τον Στόχο 3, «Καλή Υγεία & Ευημερία»!

Πρόσθετη Δραστηριότητα

- Ζητήστε από τους μαθητές να δοκιμάσουν τις γνώσεις τους, κάνοντας το κουίζ [Στόχοι Υγιεινής Διατροφής 2 & 3](#) της Free Rice. Εξηγήστε στους μαθητές ότι, για κάθε σωστή απάντηση, θα βοηθήσουν στη δωρεά 10 σπόρων ρυζιού στο Παγκόσμιο Πρόγραμμα Σίτισης (World Food Programme).
- Ή χρησιμοποιήστε αυτό το μάθημα για την εκκίνηση της σκέψης για το πώς το φαγητό επηρεάζει τους Στόχους με άλλους τρόπους.
- Διαβάστε την τελευταία ατάκα του κόμικ «Υγιεινή Διατροφή» - «SOPHIA: Υπάρχουν και ΠΙΟ ΠΕΡΙΕΡΓΑ πράγματα απ' το να δοκιμάσεις κάτι καινούργιο, φαντάζομαι.» - Ζητήστε από τους μαθητές να το συζητήσετε αυτό. Γιατί το είπε αυτό η Sophia; Τι «καινούργιο» δοκίμασε; Υπάρχουν τρόφιμα που δεν έχουν φάει ποτέ οι μαθητές; Τι άλλα είδη υγιεινών τροφίμων θα μπορούσαν να δοκιμάσουν; Ορίστε αυτό στους μαθητές ως εργασία έρευνας για το σπίτι.
- Γράψτε ένα γράμμα στον διευθυντή του σχολείου/στον υπεύθυνο του κυλικείου και ρωτήστε εάν θα μπορούσε το προτεινόμενο γεύμα / σνακ να αποτελέσει επιλογή φαγητού στο σχολείο σας για μία ημέρα.
- Χρησιμοποιήστε τα συστατικά του γεύματος και κάντε τα έργο τέχνης! Εμπνευστείτε από τη [σελίδα της Samantha Lee στο Instagram](#) και μην ξεχάσετε να μας στείλετε μετά μια φωτογραφία του «βρώσιμου» έργου τέχνης σας!
- Πάρτε μέρος σε ένα project [Σχεδιάζοντας την αλλαγή](#), εστιάζοντας τις προσπάθειές σας στον Στόχο 2, «Μηδενική Πείνα», ή/και στον Στόχο 3, «Καλή Υγεία & Ευημερία».
- Εάν είναι δυνατόν, ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν του γεύμα τους στο σπίτι και ρωτήστε τους πώς ένιωσαν αφού το έφαγαν.
- Δημιουργήστε ένα γεύμα ως τάξη και ρωτήστε εάν θα μπορούσε να μαγειρευτεί στο σχολείο.

Μοιραστείτε μαζί μας:

- Στείλτε φωτογραφίες των σχεδίων σας για το γεύμα σας στο email info@qualitynet.gr Και μην ξεχάσετε να προσθέσετε το έργο σας στον διαδραστικό παγκόσμιο χάρτη μας (<https://worldslargestlesson.globalgoals.org/map/index.html>) και να συμμετέχετε στον Πανελλήνιο Σχολικό Διαγωνισμό **BravoSchools** (www.bravoschools.gr)



Cecil Taylor:

Πρωτοπόρος της Jazz
προσωπικότητα-κλειδί για την επανάσταση της Free Jazz, που δημιούργησε ένα νέο στυλ μουσικής.



Elon Musk:

Πρωτοπόρος του Διαστήματος
εκτόξευσε το πρώτο του εμπορικό διαστημόπλοιο το 2012.



Kathryn Bigelow:

Πρωτοπόρος του Κινηματογράφου
Η πρώτη γυναίκα σκηνοθέτης που κέρδισε Όσκαρ.



Edmund Hillary and Tenzig Norgay:

Πρωτοπόροι της Ορειβασίας
Οι πρώτοι άνθρωποι που ανέβηκαν στην κορυφή του Έβερεστ.



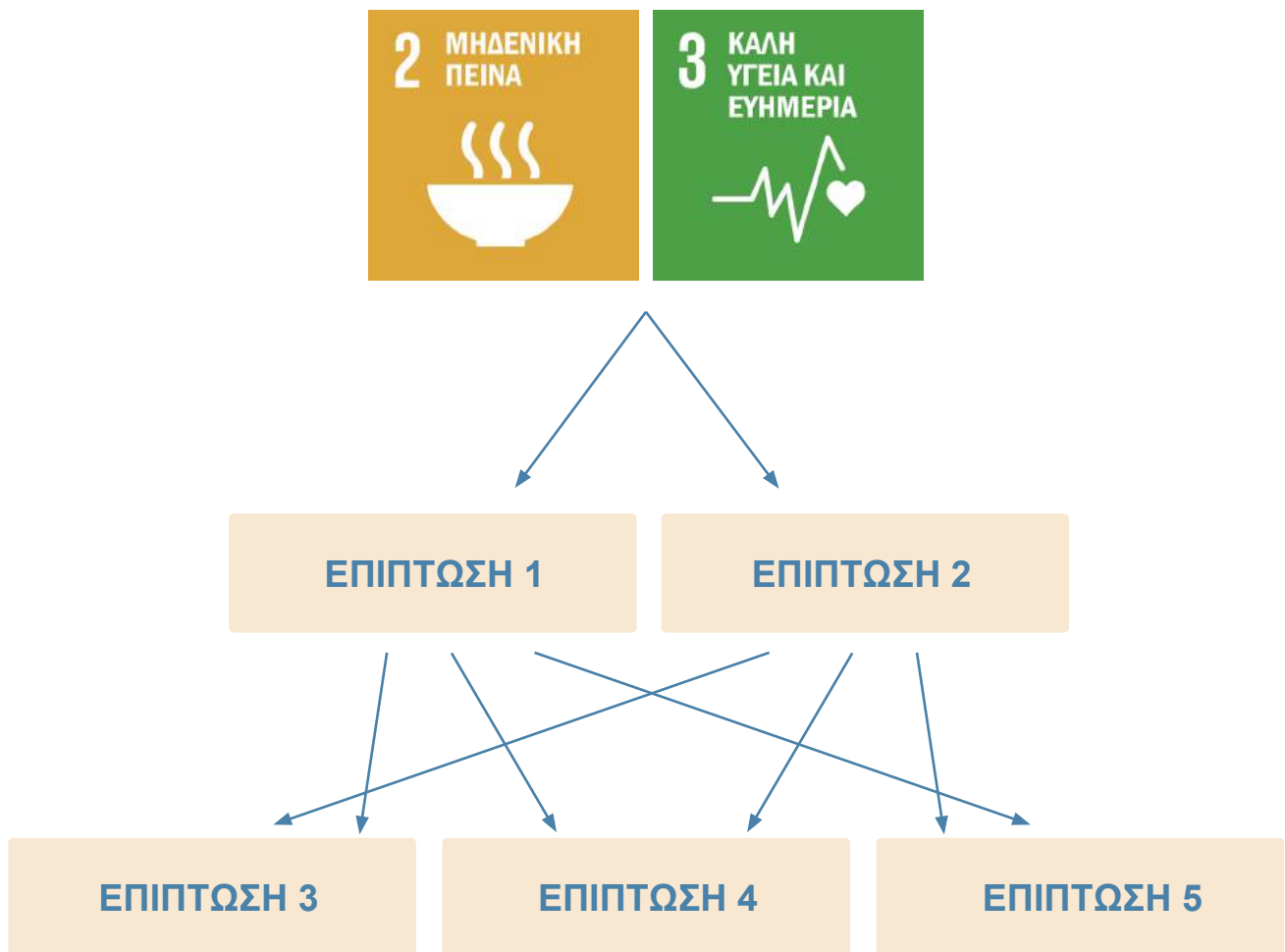
Chloe Kim:

Πρωτοπόρος του Αθλητισμού
Στα 17 της, η Chlöe είναι μία από τις πιο νεαρές αθλήτριες που κέρδισαν χρυσό στους Ολυμπιακούς.



Melati and Isabel Wisjen:

Πρωτοπόροι των Ωκεανών
Διοργανώνοντας τον μεγαλύτερο καθαρισμό παραλίας που γνώρισε ποτέ το Μπαλί και ένα εθνικό αίτημα διαμαρτυρίας, κατάφεραν να πείσουν την κυβέρνηση να απαγορεύσει τις πλαστικές σακούλες στη χώρα για να προστατευθεί το περιβάλλον και η θαλάσσια άγρια ζωή.



THE GLOBAL GOALS

For Sustainable Development



Παράρτημα 4: Ερωτήσεις Καθοδηγούμενης Ανάγνωσης

Σελίδα τίτλου

Τι νομίζετε ότι αφορά αυτό το κόμικ; Τι στοιχεία μπορείτε να βρείτε στο εξώφυλλο; Φαίνεται ότι θα κερδίσουν το περίεργο ον τα δύο κορίτσια;

Σελίδα 2

Γιατί πιστεύετε ότι φοράει την κουκούλα της η Sophia; Πιστεύετε ότι Sophia και η Manon θα γίνουν φίλες μέχρι το τέλος της ιστορίας; Γιατί το πιστεύετε αυτό;

Σελίδα 3

Πώς πιστεύετε ότι νιώθει η Manon όταν φτάνει στο σπίτι της Sophia; Τι νομίζετε ότι παρατηρεί; Πώς βγάζετε το συμπέρασμα ότι αυτά είναι τα είδη τροφίμων που τρώει συχνά η οικογένεια της Sophia;

Σελίδα 4

Νομίζετε ότι η Manon ήθελε να προσβάλει τη Sophia; Πώς βγάζετε το συμπέρασμα αυτό; Ποιες είναι οι βασικές διαφορές μεταξύ του τρόπου με τον οποίο τρώει η οικογένεια της Sophia και του τρόπου που λέει η Manon ότι τρώει με την οικογένειά της;

Σελίδα 5

Πώς πιστεύετε ότι νιώθει η Sophia; Τι βλέπετε να συμβαίνει; Αναγνωρίζετε κάποιον από αυτούς τους χαρακτήρες;

Σελίδα 6

Τι βλέπετε να κάνουν οι άνθρωποι σε αυτές τις σελίδες; Τι τύπους τροφίμων νομίζετε ότι τρώνε;

Σελίδα 7

Γιατί πιστεύετε ότι η Sophia τρέχει στο σπίτι της Manon μόλις αποδράσει από τους εξωγήινους; Τι τύπους τροφίμων μπορείτε να δείτε πάνω στο τραπέζι της Manon; Ποιες ομάδες τροφίμων βλέπετε να αντιπροσωπεύονται εκεί;

Σελίδα 8

Πώς αλλάζουν τα συναισθήματα της Sophia και της Manon από την αρχή μέχρι το τέλος αυτής της σελίδας;

Σελίδα 9

Τι βλέπετε να συμβαίνει σε αυτήν τη σελίδα; Γιατί νικιούνται οι εξωγήινοι;

Σελίδα 10

Γιατί αποφάσισε ο κομικογράφος να σχεδιάσει ένα κοντινό πλάνο των ματιών της Sophia; Τι βλέπετε ότι έτρωγε η Sophia πριν κοιμηθεί;

Σελίδα 11

Γιατί φαίνεται λυπημένη η Manon στην πρώτη εικόνα; Τι πιστεύετε ότι έκανε τη Sophia ν' αλλάξει και ν' αρχίσει να τρώει τη σαλάτα; Πιστεύετε ότι και η Manon και η Sophia θα γίνουν Πρωτοπόροι της Διατροφής μέχρι το τέλος του κόμικ; Πιστεύετε ότι η οικογένεια της Sophia θα αλλάξει τη διατροφή της; Γιατί το πιστεύετε αυτό;



01



02



03

Παράρτημα 5: Κόμικ

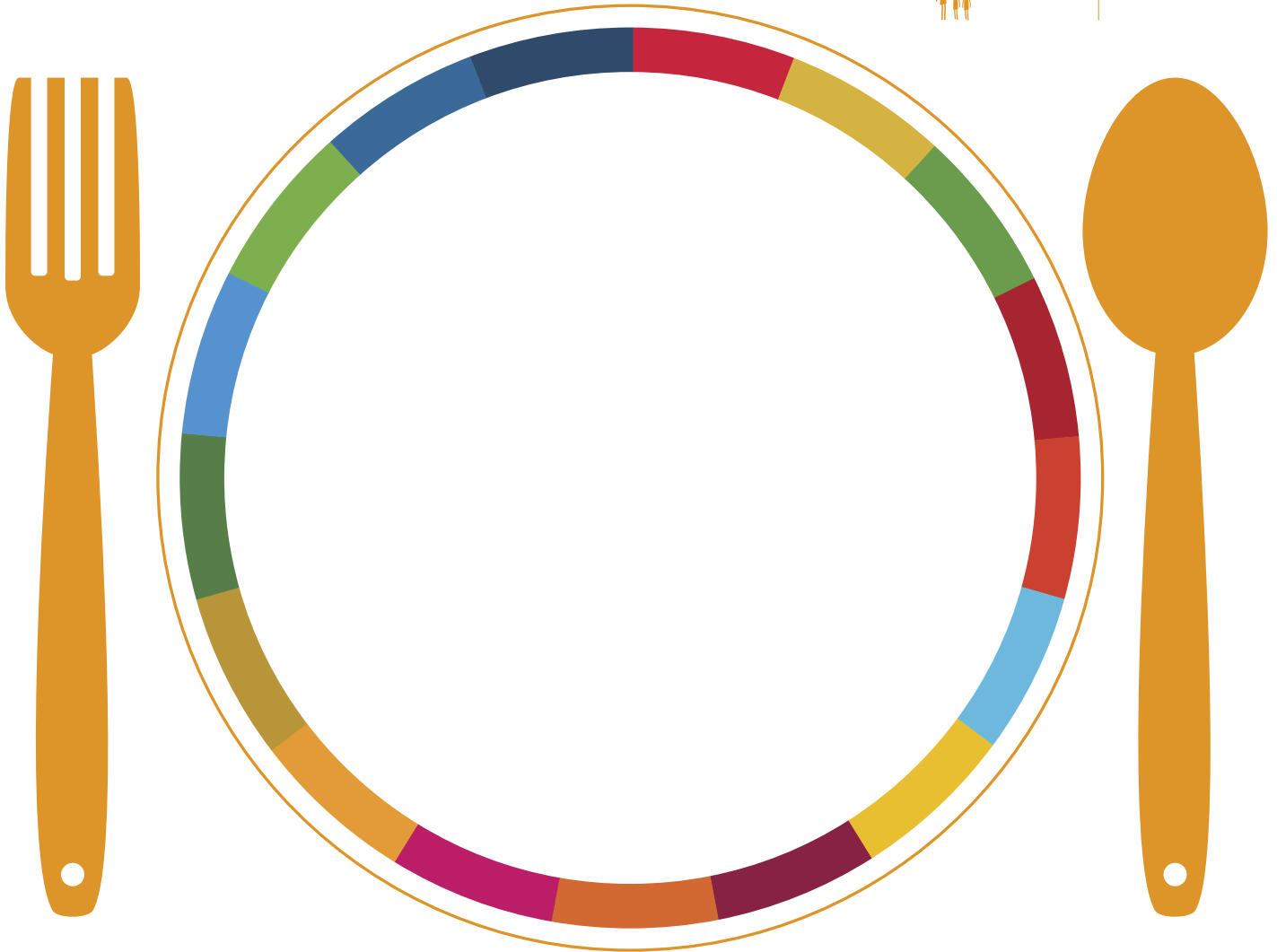


Παράρτημα 5: Κόμικ



Παράρτημα 5: Φύλλο δραστηριότητας

Όνομα



Συστατικά στο γεύμα μου...

Η Υπόσχεσή μου για το γεύμα....

#PlatePioneerZ