



Βρες στο κρυπτόλεξο 31 υγιεινές τροφές.
Διάβασε τα γράμματα που θα απομείνουν,
για να βρεις τη φράση:

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

Οι κρυμμένες λέξεις: Αυγό, Σούπα, Καρότα, Ψωμί, Γάλα, Φράουλα, Μακαρόνια, Ρόδι, Συκώτι, Κρέας, Μανταρίνι, Μήλο, Μαρούλι, Κοτόπουλο, Ψάρι, Ελιές, Λεμόνι, Μπανάνα, Μπρόκολο, Γαούρτι, Αχλάδι, Σταφύλι, Δημητριακά, Πορτοκάλι, Φακές, Καρπούζι, Ρύζι.

Συνδέστε τις βιταμίνες με τις τροφές:
(κάθε βιταμίνη αντιστοιχεί σε τρία φαγητά)

Βιταμίνη:	Τροφές:	Βοηθά σε:
• Βιταμίνη Α	• Μοσχάρι • Δημητριακά	• Όραση
• Βιταμίνη Β12	• Γάλα • Σπανάκι • Ελαιόλαδο	• Γερά κόκαλα και δόντια
• Βιταμίνη C	• Αυγά • Πιπεριές	• Μάτια, δέρμα, συκώτι
• Βιταμίνη D	• Συκώτι • Μοσχάρι	• Σταμάτημα πιθανής αιμορραγίας
• Βιταμίνη Ε	• Πορτοκάλια • Καρότα • Ψάρια	• Αίμα, νευρικό σύστημα, DNA
• Βιταμίνη Κ	• Ντομάτες	• Μύες, άμυνα οργανισμού

Απαντήσεις: Βιταμίνη Α: μοσχάρι, αυγά, ηλιέλαιο. Βιταμίνη Β12: γάλα, σπανάκι, ελαιόλαδο. Βιταμίνη C: πορτοκάλια, πιπεριές, ψάρια. Βιταμίνη D: συκώτι, μοσχάρι. Βιταμίνη Ε: πορτοκάλια, καρότα, ψάρια. Βιταμίνη Κ: ντομάτες. Η βοήθεια που προσφέρουν οι βιταμίνες είναι διαφορετική. Κάθε βιταμίνη αντιστοιχεί σε τρία φαγητά. Η βιταμίνη Α βοηθά στην όραση, η βιταμίνη Β12 στην υγεία των οστών, η βιταμίνη C στην υγεία του δέρματος, η βιταμίνη D στην υγεία των οστών, η βιταμίνη Ε στην υγεία του αίματος, η βιταμίνη Κ στην υγεία των μυών.

Ιδέες για ομαδικά παιχνίδια!

Παίζουμε το παιχνίδι «Πήγα στη λαϊκή και αγόρασα...»:

Καθόμαστε με τα παιδιά σε κύκλο και το παιδί που ξεκινά λέει τη φράση «Πήγα στη λαϊκή και αγόρασα...» προσθέτοντας ένα φρούτο ή λαχανικό (π.χ. μήλα). Ο επόμενος πρέπει να ξαναπεί τη φράση προσθέτοντας ένα ακόμα φρούτο ή λαχανικό (π.χ. μήλα και μπρόκολο). Το επόμενο παιδί πρέπει να θυμάται τη σειρά των αγορών και να προσθέσει ακόμα ένα. Νικητές είναι αυτοί που δε θα μεπυρδέψουν τη σειρά και δε θα ξεχάσουν κάποιον!

Παίζουμε μήλα...!

Βάζουμε δύο από τα παιδιά να κάσουν ως «τέρματα» και τα υπόλοιπα στέκονται όλα μαζί στο κέντρο. Τα «τέρματα» ρίχνουν τη μπάλα λέγοντας παράλληλα και κάποιο φαγητό. Αν είναι υγιεινό, πρέπει κάποιο από τα παιδιά να πιάσει τη μπάλα. Αν όμως είναι ανθυγιεινό, δεν πρέπει να χτυπήσει κάποιο παιδί. Αν γίνει το αντίθετο, το παιδί που χτυπήσει η μπάλα, βγαίνει από το παιχνίδι. Νικητές είναι όσοι απομείνουν στο κέντρο χωρίς να κάνουν λάθος!

Ελάτε να φτιάξουμε... μαγνητάκια για το ψυγείο μας!

Θα χρειαστείτε:

- λευκό πηλό (αποξηραίνεται χωρίς ψήσιμο)
- πλαστικά πιάτα
- νερομπογιές
- πινέλα
- μαγνητάκια
- ατλακόλ

Ζητάμε από τα παιδιά να δημιουργήσουν διάφορες τροφές με τον πηλό. Ενδεικτικά, μπορούμε να τους προτείνουμε να κατασκευάσουν μακαρόνια, μπιφτεκία, κεράσια, ένα ποτήρι με χυμό, ένα κομμάτι τυριού ή οτιδήποτε άλλο. Παίρνουμε ένα μαγνητάκι και το ζουλάμε στο σημείο που θέλουμε, ώστε να μπει μέσα στον πηλό. Όταν ο πηλός ξεραθεί, τα παιδιά μπορούν να βάψουν τις δημιουργίες τους. Σημαντικό είναι να μην βγάλουμε το μαγνητάκι από μόνι μας γιατί μπορεί να σπάσει ο πηλός. Το αφήνουμε να πέσει μόνο του, όταν θα έχει τελειώσει στεγνώσει. Μόλις πέσει, βάζουμε λίγη ατλακόλ και το κολλάμε. Τα μαγνητάκια με τα φαγητά μας είναι έτοιμα να μπουν στο ψυγείο!

