

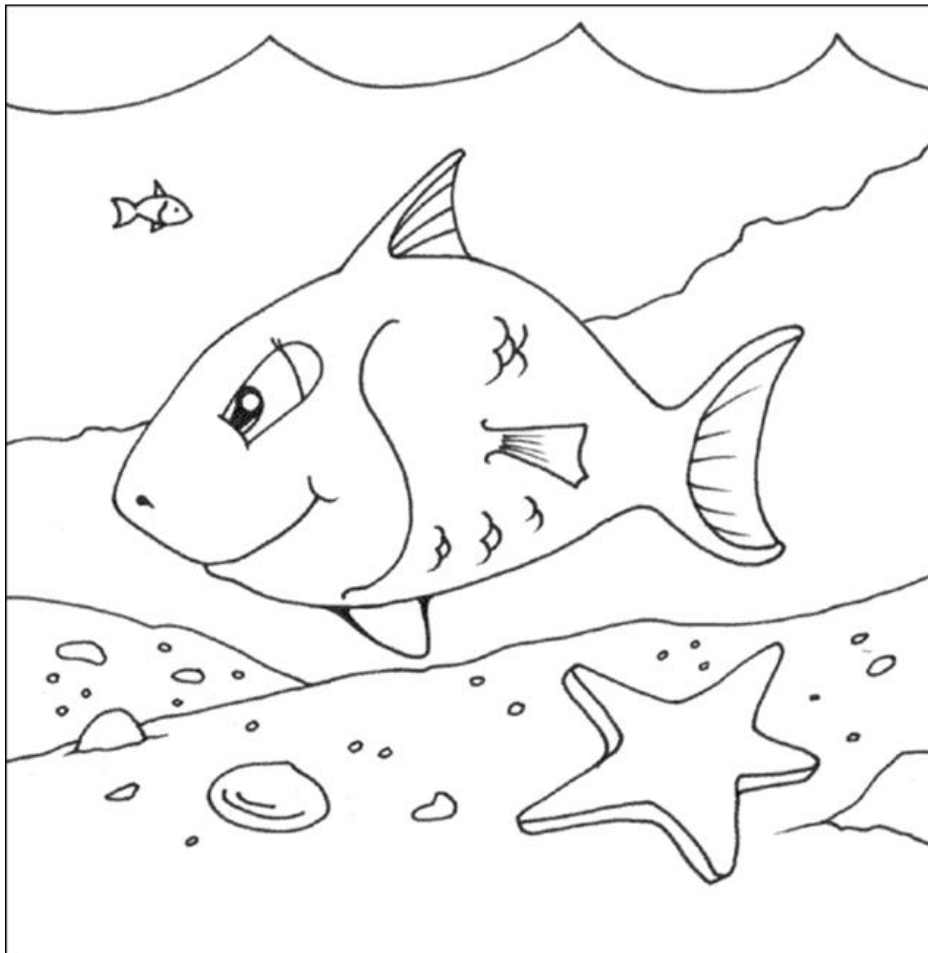
Κόψε τις εικόνες & διαχώρισε τις σωστές για τον οργανισμό
επιλογές διατροφής από τις λιγότερο σωστές



Φύλλα Δραστηριοτήτων

**«Αγαπώ το σώμα μου,
τρέφομαι σωστά»**

Ζωγράφισε την εικόνα



Το ξέρεις ότι τα ψάρια είναι μια από τις πιο ισορροπημένες επιλογές για τη διατροφή μας;

Μας βοηθούν να αναπτύσσουμε καλύτερα τον οργανισμό μας, να έχουμε γερά δόντια και κόκαλα, υγιή καρδιά και να βλέπουμε καλά!

Φύλλα Δραστηριοτήτων

«Αγαπώ το σώμα μου,

τρέφομαι σωστά»

Βάλε στη σωστή σειρά τις φωτογραφίες, δημιούργησε μια ιστορία και δραματοποίησέ την στην τάξη

1. Στρώνουμε το τραπέζι



2. Καθαρίζουμε και τακτοποιούμε την κουζίνα



3. Πλένουμε τα χέρια μας



4. Τρώμε το φαγητό



5. Μαγειρεύουμε



6. Πλένουμε τα πιάτα



Φύλλα Δραστηριοτήτων

«Αγαπώ το σώμα μου,

τρέφομαι σωστά»

Πέρνα τα εμπόδια

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Τοποθετούμε μπροστά από κάθε ομάδα κώνους, χουλαχούπ, βουνά από καρτέλες και άλλα αντικείμενα που πρέπει να περάσει ο κάθε παίκτης. Ξεκινάνε οι πρώτοι παίκτες κάθε ομάδας. Πρέπει να περάσουν τα εμπόδια για να φτάσουν στην άλλη άκρη και να ξαναγυρίσουν πίσω. Μόλις γυρίσουν, ξεκινάνε οι επόμενοι κάθε ομάδας. Αν ένας παίκτης καταστρέψει ένα εμπόδιο, θα πρέπει να το φτιάξει και να ξαναρχίσει από την αρχή. Η νικήτρια ομάδα είναι εκείνη που θα περάσουν όλοι οι παίκτες της πιο γρήγορα από την άλλη.

Ψηλάφισε φρούτα και λαχανικά

Το κάθε παιδί φέρνει από το σπίτι του διάφορα φρούτα και λαχανικά. Τα βάζουμε σε κουτιά και κλείνουμε τα μάτια κάθε παιδιού που προσπαθεί να βρει ποιο φρούτο ή λαχανικό είναι αυτό που ψηλαφίζει ή μυρίζει. Στο τέλος, αν θέλουμε, κάνουμε πικ-νικ στον κήπο μιλώντας για τις ευεργετικές ιδιότητες των τροφίμων αυτών.

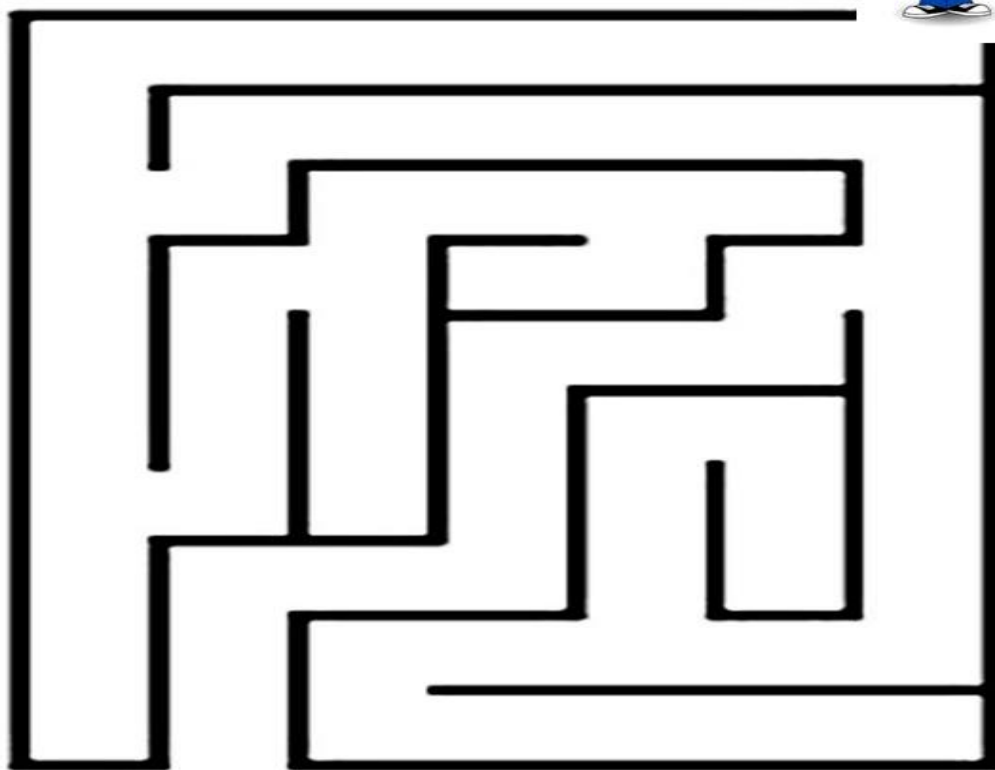
Στύψε πορτοκάλια

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες. Φοράμε γάντια και μετράμε χρόνο. Το κάθε παιδί έχει στη διάθεσή του 30 δευτερόλεπτα για να στύψει όσα περισσότερα πορτοκάλια μπορεί. Όταν περάσει ο χρόνος, σειρά έχουν οι επόμενοι κάθε ομάδας. Η νικήτρια ομάδα είναι εκείνη που θα στύψει περισσότερο χυμό στον απαιτούμενο χρόνο.

Στύψε πορτοκάλια

Κόβουμε κομμάτια φρούτων και τα παιδιά τα περνούν σε καλαμάκια για σουβλάκια. Στη συνέχεια όλοι δοκιμάζουν τα φρουτοσουβλάκια τους.

Βοήθησε το παιδάκι να φτάσει στο μήλο



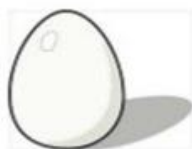
Φτιάξε το δικό σου υγιεινό πρωινό.
Χρωμάτισε τις τροφές που θα διάλεγες



Φύλλα Δραστηριοτήτων

«Αγαπώ το σώμα μου,
τρέφομαι σωστά»

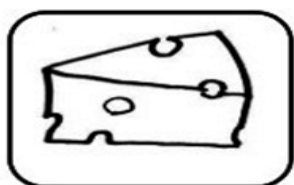
Ένωσε με μία γραμμή τα τρόφιμα με την πρώτη ύλη



Φύλλα Δραστηριοτήτων

«Αγαπώ το σώμα μου,
τρέφομαι σωστά»

Ένωσε με μια γραμμή τα τρόφιμα με τις αντίστοιχες λέξεις που είναι το όνομά τους



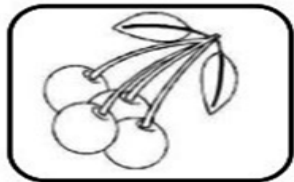
ΚΡΕΑΣ



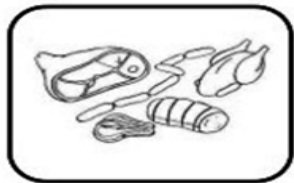
ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΤΥΡΙ



ΓΑΛΑ



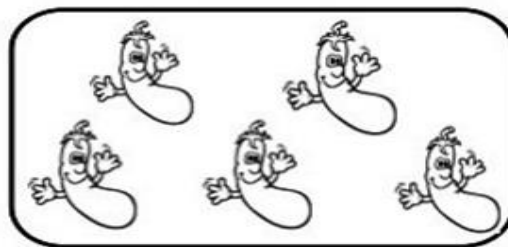
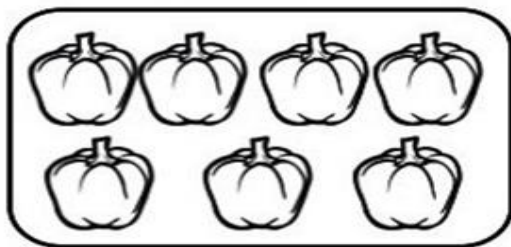
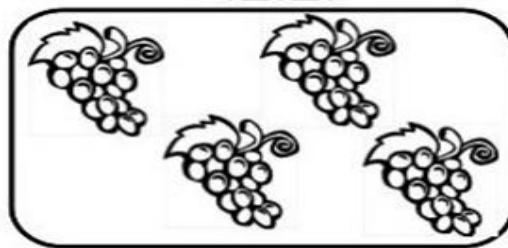
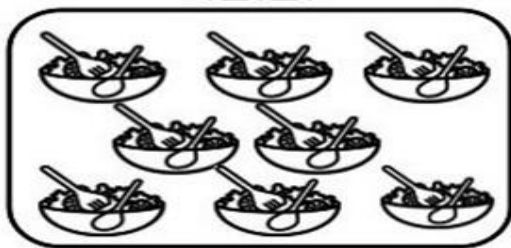
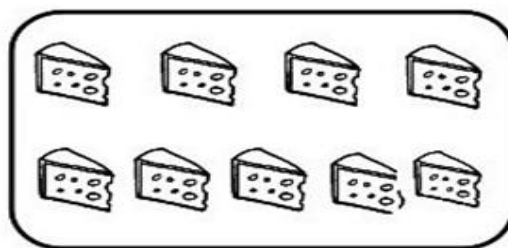
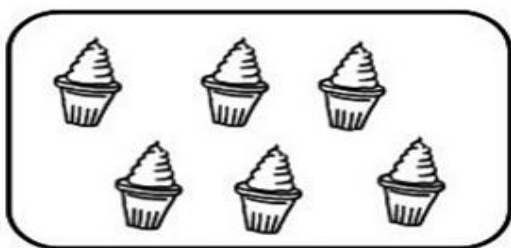
ΚΕΡΑΣΙΑ

Φύλλα Δραστηριοτήτων

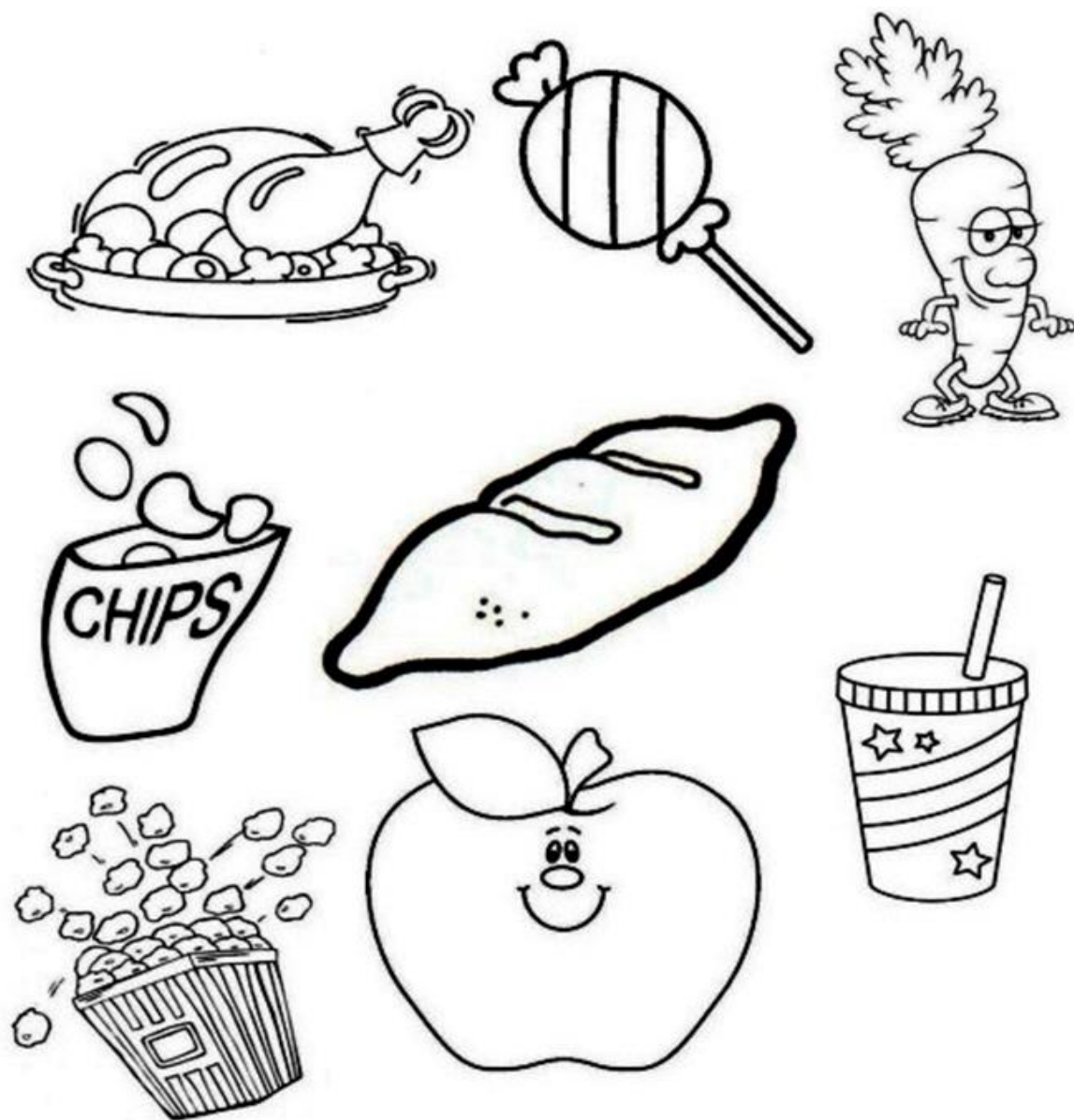
«Αγαπώ το σώμα μου,

τρέφομαι σωστά»

Μέτρησε τις τροφές από κάθε ομάδα και γράψε τον αριθμό
στο κουτάκι



Χρωμάτισε μόνο τις υγιεινές τροφές



Φύλλα Δραστηριοτήτων

**«Αγαπώ το σώμα μου,
τρέφομαι σωστά»**

Λύσε την ακροστιχίδα της διατροφής

Άμα τρώμε πολλά γλυκά, θα μας χαλάσουν τα

Από αυτές μας προστατεύουν τα πορτοκάλια.

Το γεννά η κότα.

Φτιάχνεται από γάλα.

Ένα φθινοπωρινό φρούτο.

Βουρτσίζουμε τα δόντια μας με αυτή.

Ένα όσπριο με πολύ σίδηρο.

Είναι πηγή φωτός και θερμότητας.

Δ _ _ _ _ _

Ι _ _ _ _ _

Α _ _ _ _

Τ _ _ _ _

Ρ _ _ _ _

Ο _ _ _ _ _

Φ _ _ _ _ _

Η _ _ _ _ _

Αντιστοίχισε τις αντίθετες έννοιες

Υγεία

Ενέργεια

Γλυκό

Λεπτός

Ψητό

Βιταμίνες

Χοντρός

Βραστό

Λιπαρά

Αρρώστια

Αδράνεια

Πικρό

Φύλλα Δραστηριοτήτων

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Ένωσε τις βιταμίνες με τα φαγητά που τις περιέχουν

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. A | α) γάλα, ασπράδι αυγού, μαγιά, προϊόντα ολικής άλεσης, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, γάλα και αυγά |
| 2. B1 | β) κρέας, ψάρι |
| 3. B2 | γ) μοσχαρίσιο συκώτι, φιστίκια, σοκολάτα, αβγά, δημητριακά, όσπρια |
| 4. B3 | δ) ψάρι, πουλερικά, άπαχα κρέατα, μπανάνες, δαμάσκηνα, ξηρά φασόλια, προϊόντα ολικής άλεσης, αβοκάντο |
| 5. B4 | ε) πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, μπιζέλια, φασόλια και φακές |
| 6. B5 | στ) σπανάκι, τομάτες, ψάρια, μωρουνέλαιο, βούτυρο, γάλα, κίτρινα ή πορτοκαλί φρούτα και λαχανικά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, συκώτι, γαλακτοκομικά προϊόντα |
| 7. B6 | ζ) σπόροι δημητριακών, μαγιά μπύρας, σιτάρι, πίτουρο |
| 8. B7 ή H | η) ηλιακό φως, ψάρια, αυγά, βούτυρο, εμπλουτισμένη μαργαρίνη και γαλακτοκομικά προϊόντα, συκώτι ορισμένων ψαριών |
| 9. B12 | θ) άπαχα κρέατα, προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, λαχανικά και φρούτα |
| 10. C | ι) εμπλουτισμένα και πολύσπορα δημητριακά, ξηροί καρποί, σπόροι σιταριού, φυτικά έλαια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, χορταρικά |
| 11. D | κ) πράσινα φυλλώδη λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά, προϊόντα δημητριακών, φύλλα πολλών λαχανικών |
| 12. E | λ) οργανισμός μας |
| 13. F | μ) Εσπεριδοειδή, μούρα και λαχανικά – ειδικά οι πατάτες και οι πιπεριές |
| 14. K | ν) Κρέας, πουλερικά, ψάρι, φιστίκια, πατάτες, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα |
| 15. φαλλικό οξύ 'H B9 | ξ) Κρέατα, θαλασσινά, προϊόντα γάλακτος |

Φύλλα Δραστηριοτήτων

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Τι κρύβουν οι γρίφοι;

1. Όλα τα δάχτυλα δεν είναι ίδια, αυτά όμως κάνουν σε όλα τα δάχτυλα ανεξαιρέτως. Τι είναι;
2. Ούτε το σπέρνουμε, ούτε το φυτεύουμε, όλοι όμως το τρώμε, αλλά ποτέ του σκέτο. Τι είναι;
3. Μια βαρκούλα φορτωμένη σε σπηλιά πάει και μπαίνει. Τι είναι;
4. Αδερφάκια αγκαλιασμένα, σε σεντούκι είναι κλεισμένα. Τι είναι;
5. Γύρω τριγύρω κάγκελα και μέσα κόρη παίζει. Τι είναι;
6. Τα νιάτα μου είναι πράσινα, μαύρα τα γηρατειά μου, τροφή είναι τα δάκρυά μου. Τι είναι;
7. Τα βρίσκουμε στις βίδες, μα τρώγονται κιόλας. Τι είναι;
8. Δίνω γεύση στο φαΐ σου, βιταμίνες στο κορμί σου, στο νερό όμως δεν μένω. Τι είναι;
9. Κρυώνουν το καλοκαίρι και πράσινα φορούν παλτά. Μα μόλις πιάσει ο χειμώνας, μένουν γυμνά και τρώγονται ζεστά. Τι είναι;
10. Δυο νότες αν ενώσεις, στην αρχή και στο τέλος αν του βάλεις μια συλλαβή, το όσπριο αμέσως θα φανεί. Τι είναι;
11. Ποιό φρούτο σε διατάζει να σηκωθείς αμέσως;
12. Πράσινος πύργος κόκκινα τζαμιά μέσα κατοικούνε κόκκινα αραπάκια. Τι είναι;