

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ Γ' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ: 2. ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ: 2.2 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΘΕΜΑ: ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Δραστηριότητα 1: Ψάχνω τρόφιμα στο σπίτι!

Ψάξε στο ψυγείο και στο ντουλάπι τροφίμων του σπιτιού σου και γράψε ή σχεδίασε τρόφιμα, τα οποία ανήκουν στις πιο κάτω ομάδες τροφών:

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΦΡΟΥΤΑ

ΚΡΕΑΤΙΚΑ
ΨΑΡΙΑ
ΑΥΓΟ
ΟΣΠΡΙΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Δραστηριότητα 2: Η πυραμίδα της υγιεινής διατροφής!

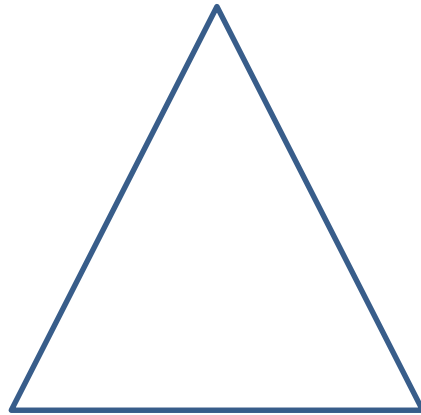
Παρακολούθησε το πιο κάτω φιλμάκι και δες την πιο κάτω φωτογραφία.

Στη συνέχεια, φτιάξε σε ένα χαρτί ή χαρτονάκι το σχήμα του τριγώνου, όπως το πιο κάτω σχήμα της φωτογραφίας και κόλλησε εικόνες από περιοδικά ή σχεδίασε τρόφιμα που έχεις στο σπίτι, με βάση την Πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής. Την Πυραμίδα αυτή να την έχεις στην κουζίνα, για να θυμίζει σε όλη την οικογένεια πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε κάποιες ομάδες τροφών.

Φιλμάκι: <https://www.youtube.com/watch?v=VKMobz-oNjs>



Φτιάξε τη δική σου Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής με τροφές που έχεις στο σπίτι.



Δραστηριότητα 3: Φτιάχνουμε ορεκτικό με γιαούρτι και λαχανικά!

Με τη βοήθεια κάποιου ενήλικα στην οικογένεια, φτιάξτε ένα απλό ορεκτικό με γιαούρτι και συνόδευσε με λαχανικά.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Πλύνε με σαπούνι πολύ καλά τα χέρια σου και φόρεσε την ποδιά σου.
2. Ετοίμασε τα υλικά σου (ένα μικρό γιαούρτι, ένα αγγουράκι, λίγο δυόσμο ή άνηθο, και αλάτι).
3. Ετοίμασε τα σκεύη σου (ένα μικρό βαθουλό μπολ, ένα τρίφτη, ένα κουταλάκι, ένα μαχαίρι).
4. Πλύνε και καθάρισε το αγγουράκι. Τρίψε το αγγουράκι στο μπολ.
5. Στράγγισε το γιαούρτι, σε ένα τρυπητό. Βάλε το γιαούρτι στο μπολ.
6. Πρόσθεσε μέσα στο γιαούρτι και το αγγουράκι, μισό κουταλάκι αλάτι και μισό κουταλάκι δυόσμο ή άνηθο. Ανακάτεψε καλά.
7. Αν θες συνόδεψέ το με φρεσκοκομμένα καρότα και αγγουράκια.





Δραστηριότητα 4: Φτιάξε τέλεια υγιεινά γευματίδια!

Με τη βοήθεια κάποιου ενήλικα ετοίμασε ένα πρόγραμμα με υγιεινά γευματίδια. Γράψε στον πιο κάτω πίνακα τι θα ετοιμάσεις και φρόντισε, όλη την εβδομάδα, να καταναλώσεις μαζί με την οικογένειά σου, όλα αυτά τα υπέροχα γευματίδια!

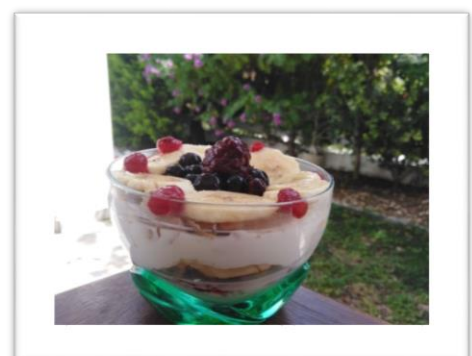
Παρακολούθησε το πιο κάτω φιlmάκι:

<https://www.youtube.com/watch?v=6pHTwZ6ASQ8>



Μπορείς να πάρεις ιδέες από τον πιο κάτω σύνδεσμο:

<https://ekpaideushdixwsoria.com/2018/09/24/%cf%86%cf%84%ce%b9%ce%b1%ce%be%cf%84%ce%b5-%cf%84%ce%bf-%cf%84%ce%b5%ce%bb%ce%b5%ce%b9%ce%bf-%cf%83%ce%bd%ce%b1%ce%ba-%ce%b3%ce%b9%ce%b1-%cf%84%ce%bf-%cf%80%ce%b1%ce%b9%ce%b4%ce%b9-%cf%83%ce%b1%cf%83/>

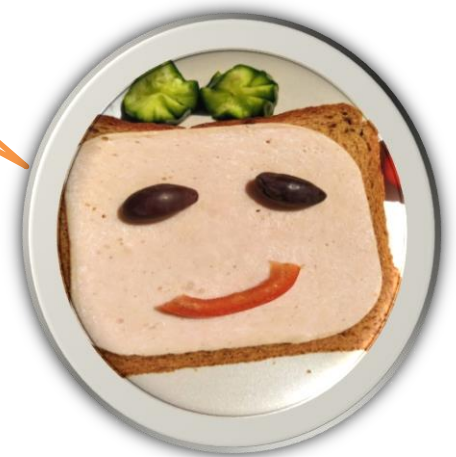


ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ



Στην κουζίνα, να υπάρχει επίβλεψη και βοήθεια από ενήλικα!

Καλή όρεξη!



Πηγές:

<https://www.youtube.com/watch?v=VKMobz-oNjs>

<https://www.infokids.com.cy/ti-na-troei-to-paidi-moy-to-apogeyma/>

<https://cookpad.com/gr/sintages/4572990-stiks-karotou-kai-aggouriou-me-sos-giaourtiou>

<https://www.youtube.com/watch?v=6pHTwZ6ASQ8>

Ιστοσελίδα Αγωγής Υγείας: <http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Φωτογραφίες από αρχείο Φιλιώ Σάββα, copyright 2020

Ομάδα Αγωγής Υγείας, Διεύθυνση Δημοτικής Εκπαίδευσης