

ΤΡΕΦΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ, ΣΩ ΥΓΙΕΙΝΑ !



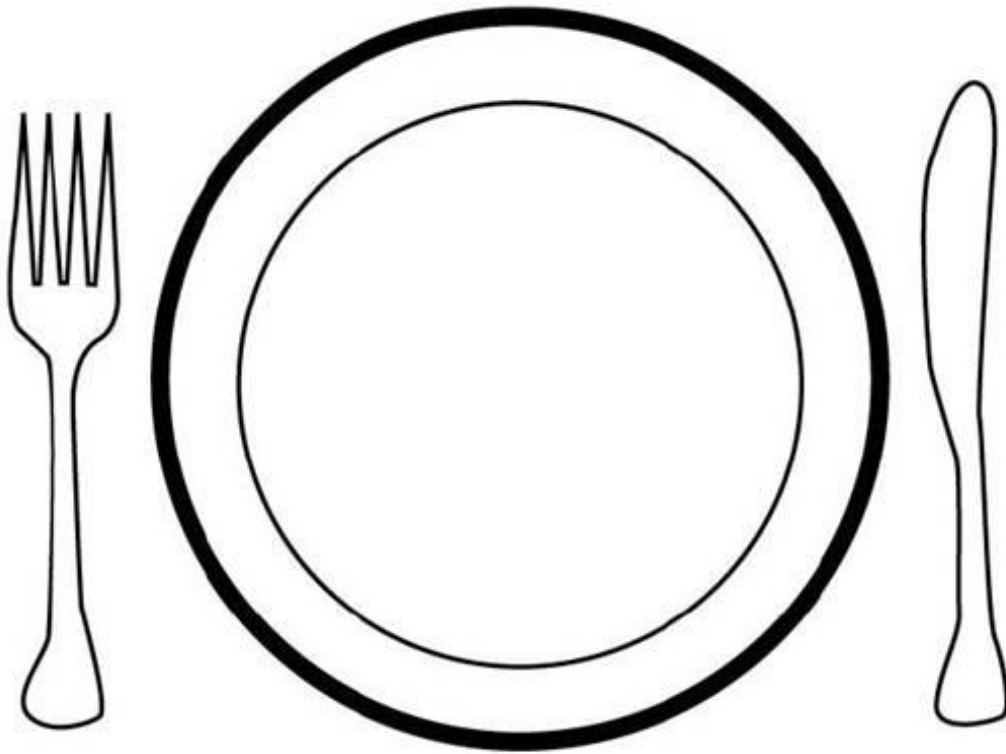
6ο ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ Δ.Σ. ΕΛ.ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ
Α' ΤΑΞΗ

Όνομα μαθητή/τριας :

ΕΚΠ/ΚΟΣ:ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

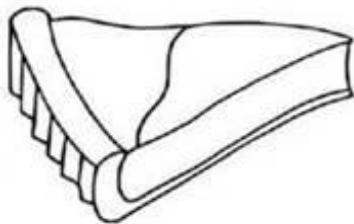
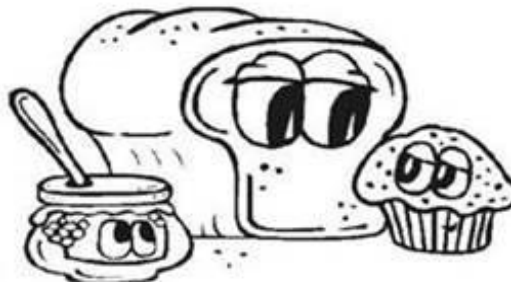
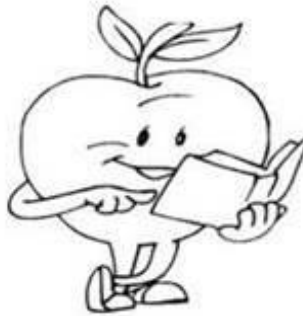
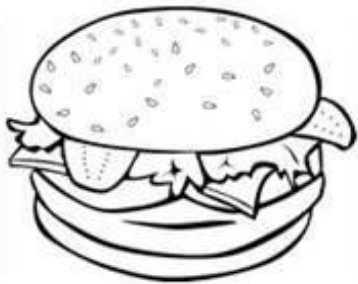
ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ ΦΑΓΗΤΟ !

Ζωγράφισε το αγαπημένο σου φαγητό μέσα στο πιάτο και ό, τι άλλο τρως ή πίνεις μαζί .



ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΜΟΥ !

Χρωμάτισε αυτά που τρως για πρωινό !

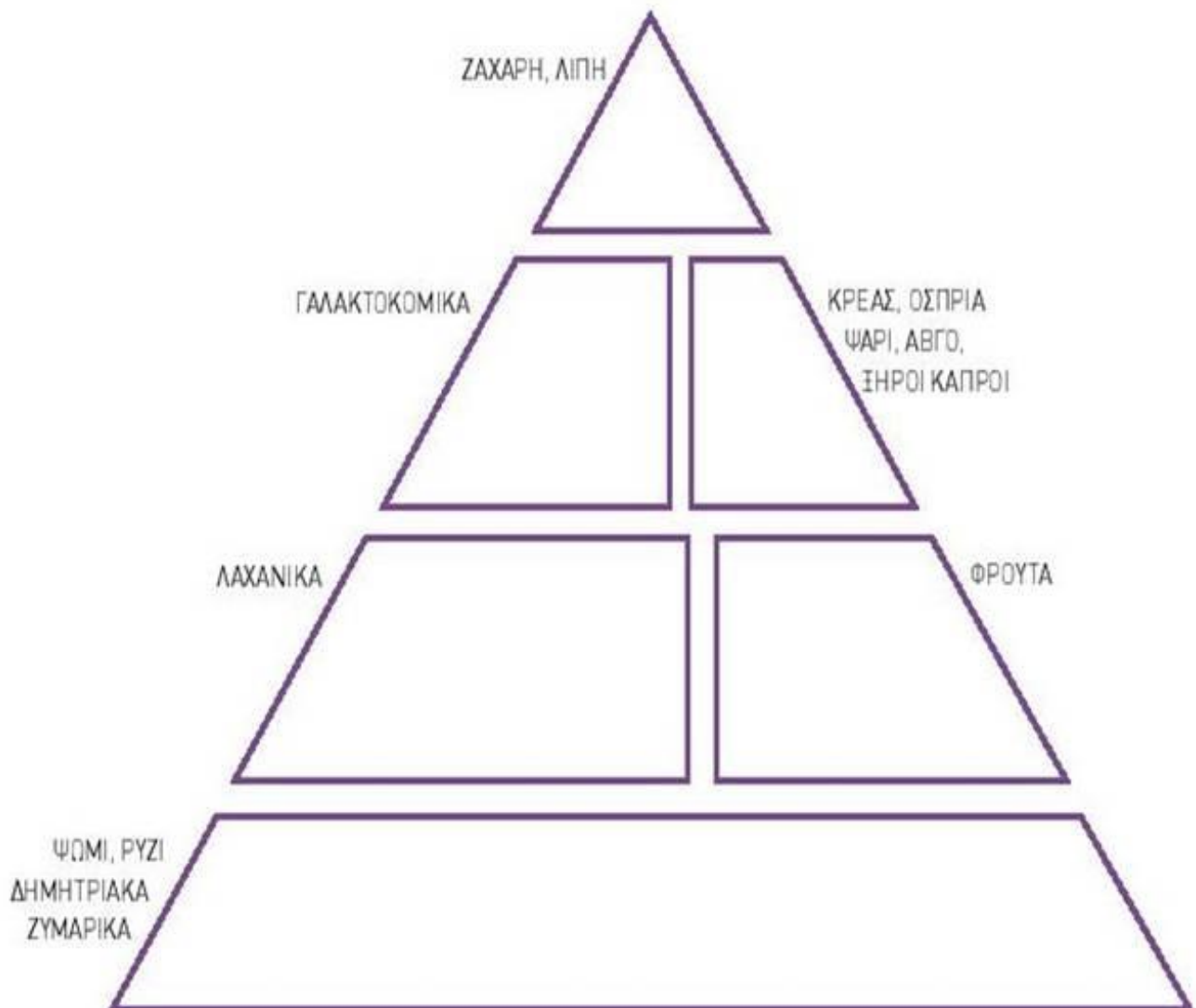


ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Σημείωσε με Χ το τετραγωνάκι που δείχνει τι τρως
και τι πίνεις συνήθως για πρωινό .

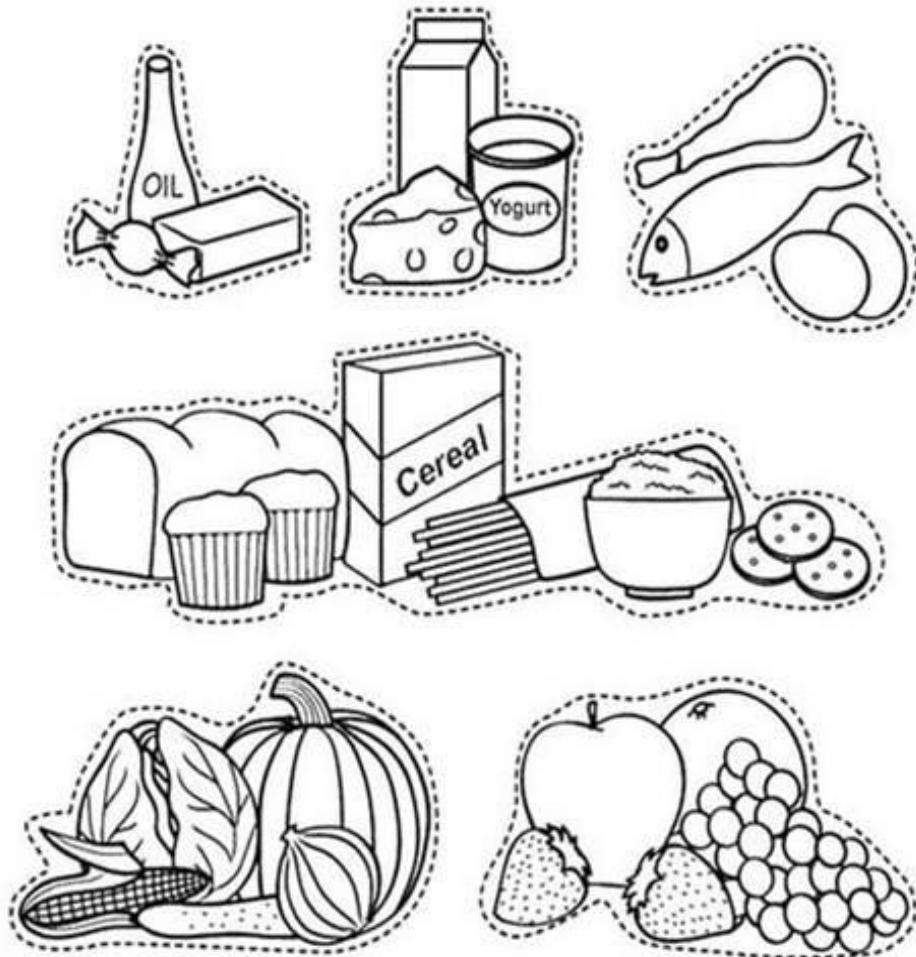
	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	<input type="checkbox"/>		ΧΥΜΟΣ	<input type="checkbox"/>
	ΤΟΣΤ	<input type="checkbox"/>		ΦΡΟΥΤΑ	<input type="checkbox"/>
	ΓΑΛΑ	<input type="checkbox"/>		ΒΟΥΤΥΡΟ	<input type="checkbox"/>
	ΠΙΤΣΑ	<input type="checkbox"/>		ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ	<input type="checkbox"/>
	ΑΥΓΟ	<input type="checkbox"/>		ΨΩΜΙ	<input type="checkbox"/>
	ΚΡΕΠΕΣ	<input type="checkbox"/>		ΜΕΛΙ	<input type="checkbox"/>
	ΛΟΥΚΟΥΜΑΣ	<input type="checkbox"/>		ΚΡΟΥΑΣΑΝ	<input type="checkbox"/>
	ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ	<input type="checkbox"/>		ΚΟΥΛΟΥΡΙ	<input type="checkbox"/>

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΟΜΑΔΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ

Χρωμάτισε τις ομάδες των τροφών. Έπειτα κόψε και κόλλα τις τροφές στις σωστές θέσεις στην πυραμίδα !



ΥΓΙΕΙΝΑ ΦΑΓΗΤΑ

Χρωμάτισε τα υγιεινά φαγητά και κάνε Χ τα ανθυγιεινά!



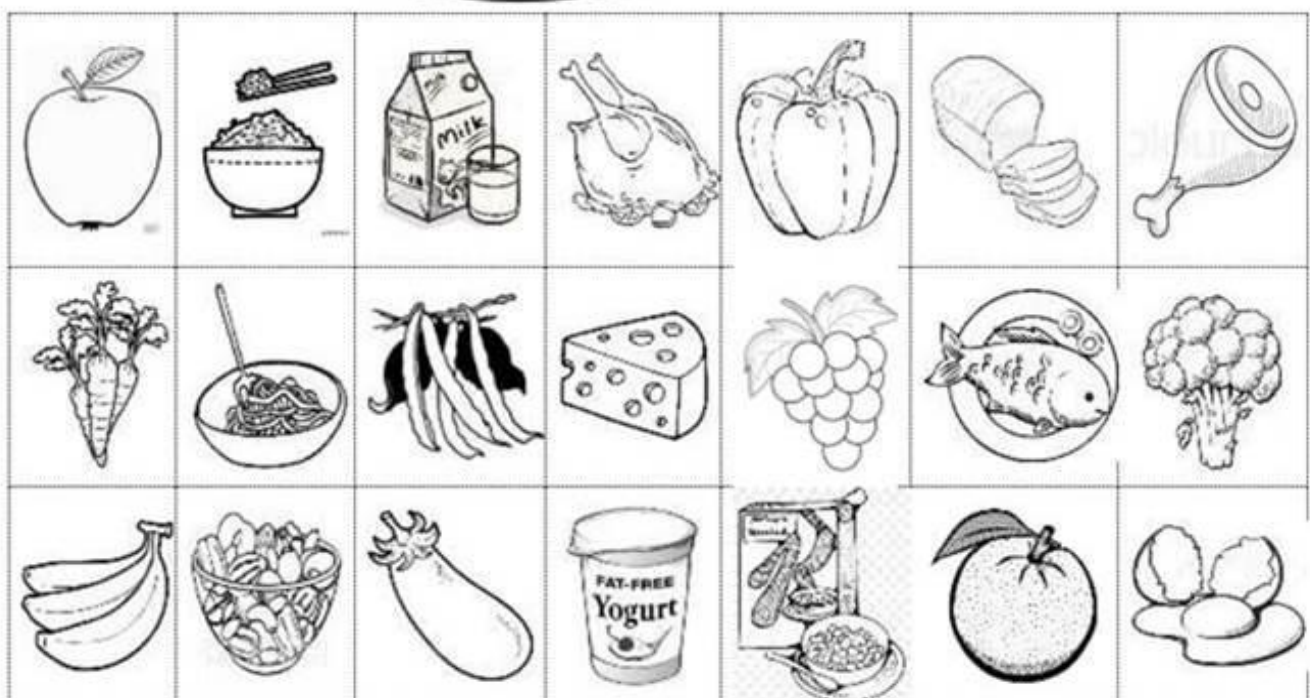
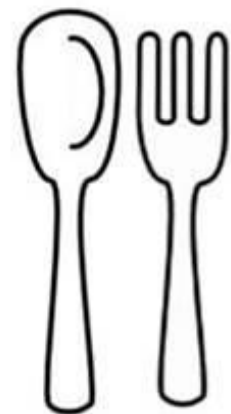
Η ΣΑΛΑΤΑ ΜΟΥ !

Φτιάχνουμε μια σαλάτα πλούσια σε βιταμίνες. Τι θα βάλεις μέσα ;



ΓΕΜΙΖΩ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΟΥ !

Αντιστοιχίσε με γραμμούλες τα φαγητά με τη σωστή θέση στο πιάτο σου .



ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ !

Τι τρόφιμα συνήθως αγοράζεις εσύ και η μαμά σου από το σούπερ μάρκετ; Κόψε και κόλλησε εικόνες από διαφημιστικά φυλλάδια στο καρότσι σου.

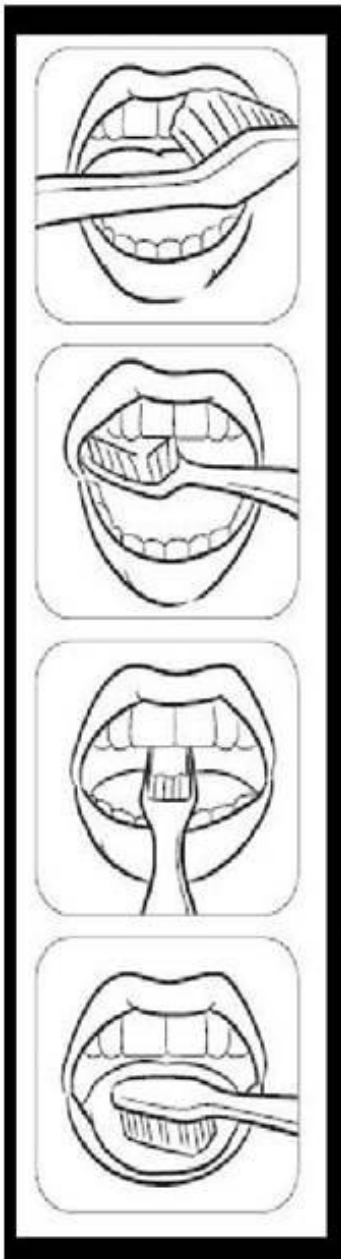


ΤΡΩΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ;

Ζωγραφίζω τα φρούτα και λαχανικά που έφαγα !

ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	ΤΙ ΦΡΟΥΤΑ ΕΦΑΓΑ;	ΤΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΦΑΓΑ ;
ΔΕΥΤΕΡΑ		
ΤΡΙΤΗ		
ΤΕΤΑΡΤΗ		
ΠΕΜΠΤΗ		
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		
ΣΑΒΒΑΤΟ		
ΚΥΡΙΑΚΗ		

ΒΟΥΡΤΣΙΖΩ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΟΥ ΣΩΣΤΑ



Τοποθετούμε τη βούρτσα στην άκρη των ούλων με γωνιά περίπου 45°. Την πιέζουμε έπειτα πάνω στα δόντια και κάνουμε μικρές κινήσεις από τα ούλα μας προς την άκρη των δοντιών.

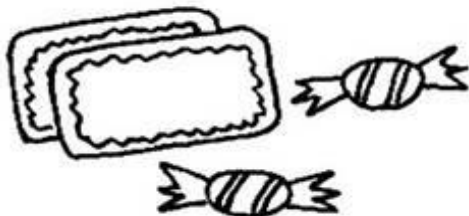
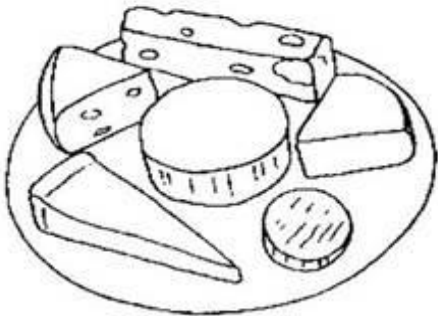
Δε θα πρέπει να ξεχνάμε τις πίσω επιφάνειες των τελευταίων δοντιών, που βρίσκονται στο βάθος του στόματος. Η οδοντόβουρτσά μας πρέπει να φτάνει μέχρι τα πίσω δόντια.

Αρχίζουμε από τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών και κατόπιν βουρτσίζουμε και τις εσωτερικές.

Τέλος βουρτσίζουμε απαλά και την επιφάνεια της γλώσσα μας έτσι ώστε να απομακρύνονται τα βακτήρια που βρίσκονται σ' αυτήν.

ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΟΥ !

Χρωμάτισε τις τροφές που χαλούν τα δόντια μας !



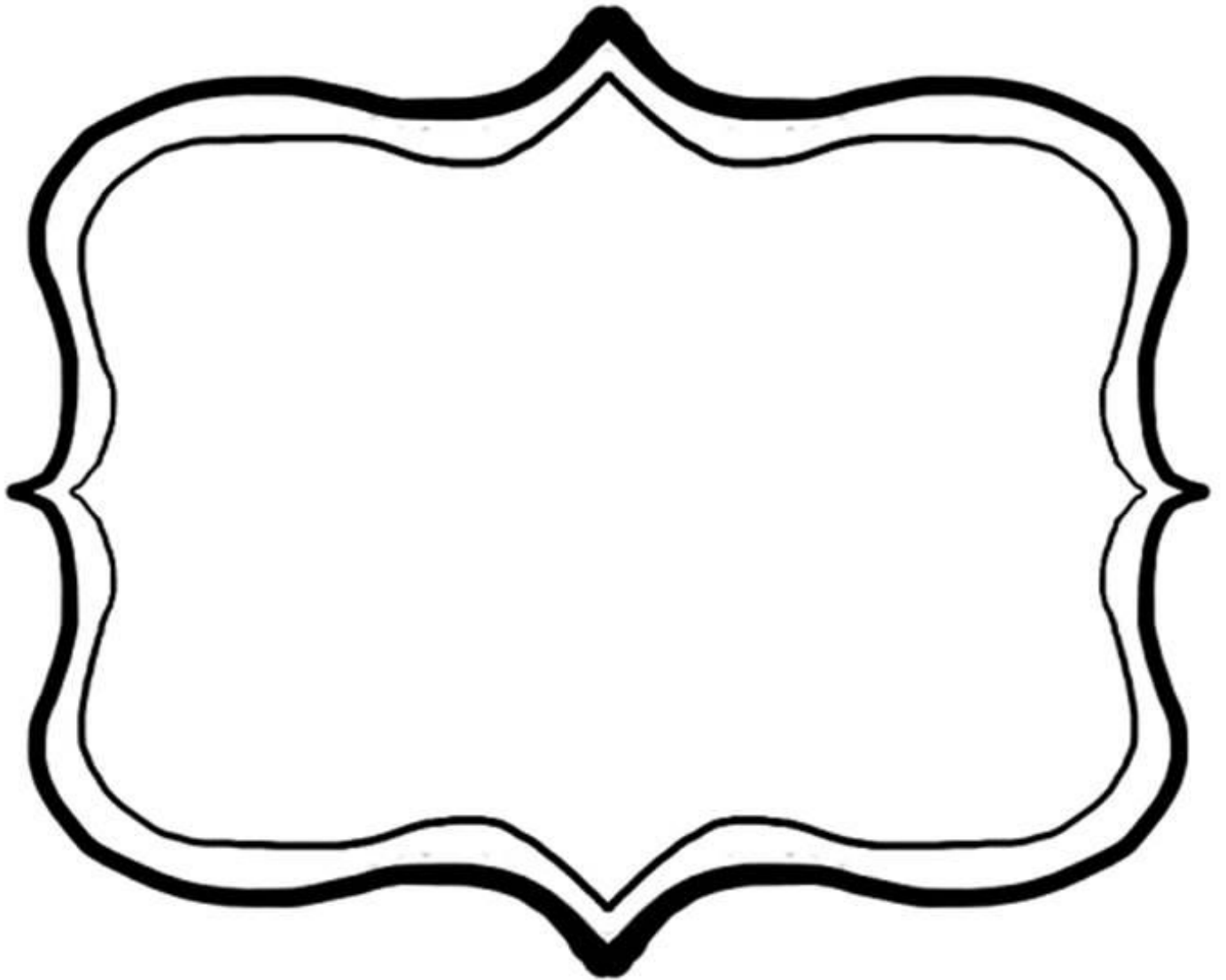
ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ

Ακολουθήσε τα φρούτα και τα λαχανικά για να βγεις στο τέλος δυνατός !



ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ ΑΘΛΗΜΑ !

Γυμνάζεσαι ; Ζωγράφισε το άθλημα που κάνεις ή που σου αρέσει .



ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΤΟΥΣ ΗΡΩΕΣ !



Υγιεινή Διατροφή

Την υγεία μου για να έχω

τη διατροφή μου εγώ προσέχω



φρούτα και λαχανικά



όσπρια, δημητριακά



κρέατα, γαλακτοκομικά



τα δοκιμάζω με χαρά !



Έτσι έχω κόκκαλα γερά



Δέρμα, μαλλιάκια λαμπερά



και τα μικρόβια διώχνω μακριά!





Δίπλωμα Υγιεινής Διατροφής

Απονέμεται στον /στην

που έμαθε πολύτιμες πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή και
που θα τις ακολουθεί πιστά!



Η δασκάλα

.....