



Α' ΤΑΞΗ

Υγιεινή Διατροφή

Βιβλίο Μαθήτριας/ Μαθητή Α2

1) Ψάχνω 3 παιδιά, που τους αρέσουν αυτά στην κάρτα **bingo** (Βλέπω τον πίνακα στην επόμενη σελίδα).



I'm looking for 3 children who like these items on the bingo card (I see the table on the next page)

2) Εάν συμπληρώσω μία γραμμή, **οριζόντια** ή **κάθετα** ή **διαγώνια** φωνάζω **bingo**.










*If I fill in a **horizontal**, **vertical**, or **diagonal** line I call bingo.*

Κωδικός
F.IS.3.

Σταθμός
Εκπ/κού

Παράδειγμα:

Example:

3) Συνεχίζω στο παιχνίδι και απαντώ ερωτήσεις άλλων παιδιών.

I continue the game by answering the other children's questions.

4) Απαντώ:

I answer:

- Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να βρω παιδιά που...;
 - Πολύ δύσκολο
 - Πολύ εύκολο
- Θα διασκεδάζαμε τόσο αν άρεσαν σε όλους τα ίδια φαγητά;
 - Όχι
 - Ναι

BINGO

Τους αρέσει η πίτσα.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το ψωμί.

.....
.....
.....



Τους αρέσει η σαλάτα.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το ρύζι.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το γάλα.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα δημητριακά.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα φρούτα.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα λαχανικά.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το κοτόπουλο.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν οι πατάτες.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα σουβλάκια.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το παγωτό.

.....
.....
.....



1) Κόβω



και κολλώ



I cut and I glue.

- Αγαπημένο  φαγητό




- Αγαπημένο  φρούτο



- Αγαπημένο  λαχανικό



- Αγαπημένο  γλυκό



ωδικός
F.IS.6.

Σταθμός
Συνεργασίας

Φαγητά	Λαχανικά	Φρούτα	Γλυκά
Τα μακαρόνια	Το αγγουράκι	Το μήλο	Η σοκολατίνα
Το κρέας	Το μαρούλι	Η μπανάνα	Το παγωτό
Το ρύζι	Η ντομάτα	Το καρπούζι	Ο μπακλαβάς
Το ψάρι	Η πιπεριά	Το αχλάδι	Το κανταΐφι
Το Κουρ Κουρ	Η μελιτζάνα	Το ακτινίδιο	Το μεντόκ
Οι πατάτες	Το κουνουπίδι	Το πορτοκάλι	Το παπανάσι
Οι κεφτέδες	Το μπρόκολο	Η φράουλα	Τα μπισκότα
Το πιλμένι	Το καρότο	Το μάνγκο	Η τάρτα
Η ακρόσκα	Το κολοκύθι	Ο ανανάς	Τα ζαχαρωτά
Το σαρμάλε	Η ρόκα	Το μανταρίνι	Κέικ
Η μακλούμπα	Το παντζάρι	Το πεπόνι	Η κρέπα

2) Βρίσκω άλλα παιδιά, που έχουν 1 ή 2 ίδια φαγητό/φρούτο/λαχανικό ή γλυκό με εμένα.
I find other children who have the same food/fruit or dessert as me.

1. Γράφω τη λέξη του φαγητού.
I write the name of the food.

Κωδικός
 F.IS.9.
 Σταθμός Εκπ/κού

<input type="text"/>			<input type="text"/>
<input type="text"/>			<input type="text"/>
<input type="text"/>			<input type="text"/>
<input type="text"/>			<input type="text"/>
<input type="text"/>			<input type="text"/>
<input type="text"/>			<input type="text"/>
<input type="text"/>			<input type="text"/>
<input type="text"/>			<input type="text"/>



2. ΜΕΤΆ ΠΑΪΖΩ ΤΟ ΠΑΙΧΝΪΔΙ:

<https://elearning.remacproject.eu/?p=2177>

I then play the game.

Κωδικός
F.IS.12.

Σταθμός Συνεργασίας



1. Γίνομαι ζευγάρι με ακόμα ένα παιδί.









I team up with another children.

2. Ρίχνω το ζάρι.

I roll the the dice.

3. Με βάση τον αριθμό, διαβάζω το φαγητό και διαλέγω την κάρτα που ταιριάζει στο φαγητό. Δίνονται οι κάρτες.

Based on the number and the food I choose the card that corresponds to the food. Here are the cards.

	Γάλα
	Κοτόπουλο
	Μακαρόνια
	Καραμέλες
	Τούρτα
	Μήλο

Βοηθητικές κάρτες:

Κάνει καλό στην καρδιά.

Βοηθάει τα παιδιά να ψηλώνουν.

Κάνει καλό στα κόκαλα.

Είναι υγιεινό.

Έχει ωραία μυρωδιά.

Είναι καλό για τα δόντια.

Μου αρέσει πολύ.

Κάνει κακό στα δόντια.

Δεν είναι καλό για την υγεία, είναι ανθυγιεινό.

Δεν μου αρέσει.

Δεν έχει ωραία μυρωδιά.

Έχει πολύ αλάτι.

Έχει πολλή ζάχαρη.



Κωδικός
F.IS.15.

Σταθμός
Τεχνολογίας

Παίζω το παιχνίδι:

<https://elearning.remacproject.eu/?p=2180>

I play the game.



Κωδικός
F.IS.18.

Σταθμός
Εκπ/κού

Σταθμός
Τεχνολογίας

Λέω την απάντηση προφορικά.

I say the answer orally.

1) Κυκλώνω με πράσινο 2 τροφές που είναι προς τα κάτω των δύο πυραμίδων.

I circle in green two foods that are at the bottom of the two pyramids.

2) Κυκλώνω με κόκκινο 2 τροφές που είναι προς τα πάνω των δύο πυραμίδων.

I circle in red two foods that are at the top of the two pyramids.

3) Ποια από τις δύο πυραμίδες είναι για την Κύπρο: _____

Which of the two pyramids is for Cyprus:

4) Από ποια χώρα είναι η άλλη πυραμίδα: _____

Which country is the other pyramid from:

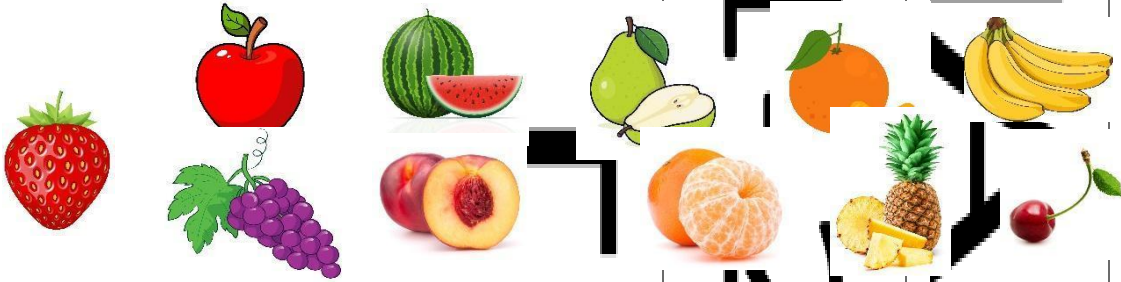
1-2 φορές το μήνα

1-2 φορές τη βδομάδα

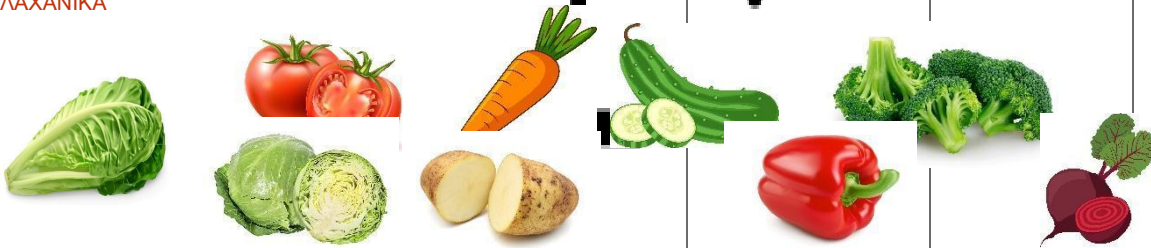
Καθημερινά

The color food guide at the beginning of this manual provides a graphic illustration of the food groups and the recommended intakes from each for Lebanese adults, to ensure a varied and balanced diet providing 2,000 calories (equivalent of a serving of each of the five food groups are listed in table 3, page 16). It also provides a graphic illustration of the recommendations on safe water consumption and engagement in physical activity for improving general health. The recommended intakes from each of the five food groups and the serving equivalents for each group are adapted from recommendations of the United States Department of Agriculture (USDA MyPlate, 2011).

ΦΡΟΥΤΑ



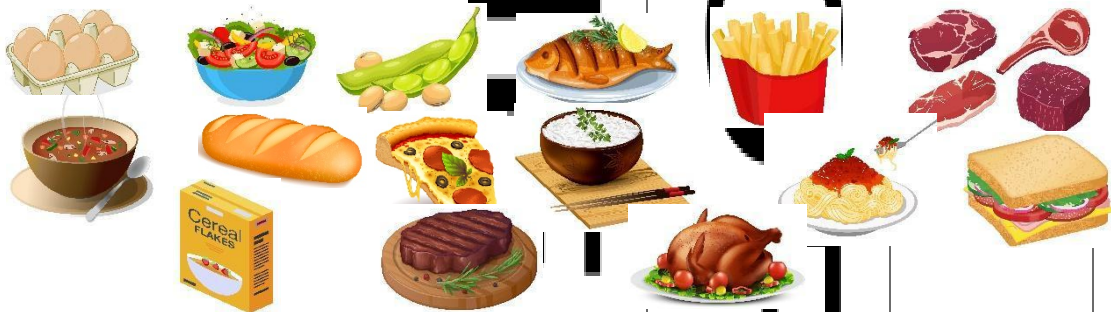
ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΚΡΕΑΤΙΚΑ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ, ΨΑΡΙΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΑΒΓΑ



ΓΛΥΚΑ

