



Α' ΤΑΞΗ

Φαγητό και υγεία

# Βιβλίο Μαθήτριας/ Μαθητή Α2



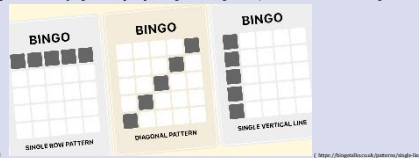
1) Ψάχνω 3 παιδιά, που τους αρέσουν αυτά στην κάρτα



**bingo.**

*I search for 3 children that like these in the card.*

2) Εάν γεμίσω μία γραμμή, οριζόντια ή κάθετα ή διαγώνια



φωνάζω **bingo.**

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

3) Συνεχίζω στο παιχνίδι και απαντώ ερωτήσεις άλλων παιδιών.

*I continue playing, answering questions.*

4) Απαντώ:




*I answer:*

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

ωδικός  
F.IS.3.

Σταθμός  
Εκπ/κού

# BINGO

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Τους αρέσει η πίτσα.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>        | <p>Τους αρέσει το ψωμί.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>          | <p>Τους αρέσει η σαλάτα.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>         |
| <p>Τους αρέσει το ρύζι.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>       | <p>Τους αρέσει το γάλα.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>         | <p>Τους αρέσουν τα δημητριακά.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  |
| <p>Τους αρέσουν τα φρούτα.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>   | <p>Τους αρέσουν τα λαχανικά.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>   | <p>Τους αρέσει το κοτόπουλο.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>   |
| <p>Τους αρέσουν οι πατάτες.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>Τους αρέσουν τα σουβλάκια.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p>Τους αρέσει το παγωτό.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>      |



1) Κόβω  και κολλώ  :  
*I cut and I glue.*

- Αγαπημένο φαγητό 
- Αγαπημένο φρούτο 
- Αγαπημένο λαχανικό 
- Αγαπημένο γλυκό 

Κωδικός  
F.IS.6.

Σταθμός  
Συνεργασίας

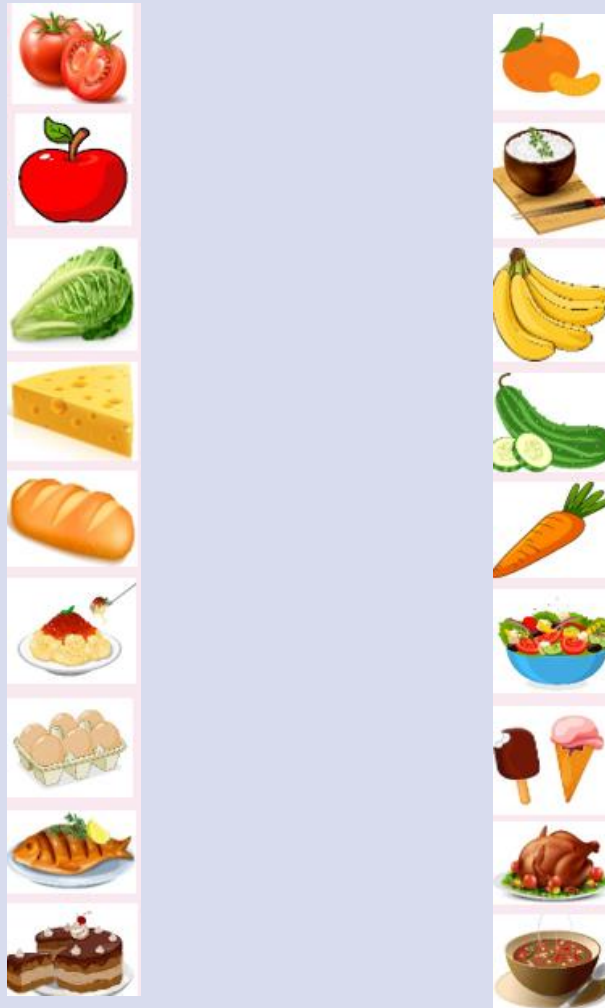
| Φαγητά       | Λαχανικά      | Φρούτα       | Γλυκά        |
|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Τα μακαρόνια | Το αγγουράκι  | Το μήλο      | Η σοκολατίνα |
| Το κρέας     | Το μαρούλι    | Η μπανάνα    | Το παγωτό    |
| Το ρύζι      | Η ντομάτα     | Το καρπούζι  | Ο 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 more children who have the same favorites as me.*



1. Γράφω δίπλα από κάθε τρόφιμο το όνομα του.

*I write the name of each food.*



2. Βάζω στο παιδί τα τρόφιμα που το βοηθούν να είναι υγιές και δυνατό.

*I place around the child the healthy foods.*

Κωδικός  
F.IS.9.

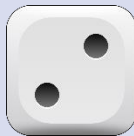
Σταθμός  
Εκπ/κού



[https://www.freepik.com/free-vector/girl-wearing-cute-outfit-colour-outline-silhouette\\_11770454.htm#from\\_view=detail\\_alsolike](https://www.freepik.com/free-vector/girl-wearing-cute-outfit-colour-outline-silhouette_11770454.htm#from_view=detail_alsolike)>Image by brgfx on Freepik</a>



1. Γίνομαι ζευγάρι με ακόμα ένα παιδί.  
*I become a pair with a friend.*



2. Ρίχνω το ζάρι.  
*I throw 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      |

Κωδικός  
F.IS.12.

Σταθμός  
Συνεργασίας

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.

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.

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

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

4) Από ποια χώρα είναι η άλλη πυραμίδα:\_\_\_\_\_

1-2 φορές το μήνα

1-2 φορές τη βδομάδα

Καθημερινά

The older food guide at the beginning of this manual provides a graphic illustration of the food groups and the recommended intakes from each for Libanese adults, to ensure a varied and balanced diet providing 2,000 calories equivalent of a serving of each of the five food groups are relayed in Table 3.1 page 43. 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).