












Α' ΤΑΞΗ

Υγιεινή Διατροφή

Βιβλίο μαθήτριας/ μαθητή Φ.Ο.

- 1) Κινούμαι στην τάξη, για να βρω 3 παιδιά που τους αρέσουν τα παρακάτω (βλέπω τον πίνακα στην επόμενη σελίδα).
- 2) Εάν συμπληρώσω μία γραμμή, **οριζόντια** ή **κάθετα** ή **διαγώνια** φωνάζω **bingo**.

Παράδειγμα:

Κωδικός
F.I.S.1.

Σταθμός
Εκπ/κού

- 3) Συνεχίζω στο παιχνίδι απαντώντας στις ερωτήσεις των άλλων παιδιών.
- 4) Μετά απαντώ:
 - Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να βρω παιδιά που...;

- Θα διασκεδάζαμε τόσο άραγε αν άρεσαν σε όλους τα ίδια φαγητά;

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.

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



Κωδικός
F.IS.4.

Σταθμός
Συνεργασίας

1) Γράφω στο χαρτόνι με μαρκαδόρο τα παρακάτω:

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

2) Ψάχνω άλλα παιδιά, που έχουν 1 κοινό ή 2 κοινά με εμένα. (κοινό = ίδιο)

*Εάν δεν θυμάμαι πώς γράφεται μία λέξη ζητώ τη βοήθεια της/του εκπαιδευτικού.

- 1) Σκέφτομαι με την ομάδα μου και γράφω όσα περισσότερα τρόφιμα μπορούμε να σκεφτούμε.
- 2) Συζητώ με την ομάδα μου σου ποια από αυτά νομίζω ότι βοηθούν το σώμα να είναι υγιές και δυνατό και ποια όχι. Τι μας κάνει να το πιστεύουμε αυτό;
- 3) Γράφω γύρω από το παιδί όσα τρόφιμα θεωρώ ότι είναι περισσότερο υγιεινά και θα το βοηθήσουν να είναι υγιές και δυνατό.

Κωδικός
F.IS.7.







Σταθμός
Εκπ/κού



1. Γίνομαι ζευγάρι με ακόμα ένα παιδί.
2. Ρίχνω το ζάρι.
3. Ανάλογα με τον αριθμό που θα φέρω, ονομάζω την τροφή και επιλέγω την κάρτα που ταιριάζει στην τροφή.

Κωδικός
F.IS.10.

Σταθμός Συνεργασίας

	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.

1) Ακούω το τραγούδι.

2) Γράφω δύο τροφές στις οποίες λέμε όχι με βάση το τραγούδι:

3) Ακούω ξανά το τραγούδι, Διαβάζω τους στίχους του τραγουδιού και διορθώνω την απάντησή μου παραπάνω.

Στίχοι τραγουδιού (Μουσική Λ. Κελαηδόνης)

Στις σαλάτες λέμε ΝΑΙ

Στο ψωμάκι λέμε ΝΑΙ

Στα ψαράκια λέμε ΝΑΙ

Και στο γάλα λέμε ΝΑΙ

Στα μαρούλια λέμε ΝΑΙ

στα μακαρόνια λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στο λίπος

ΟΧΙ και στα αλλαντικά

ΟΧΙ στα πατατάκια

ΟΧΙ και στα γλυκά

Στους χυμούς λέμε ΝΑΙ

Στα φρουτάκια λέμε ΝΑΙ

Στο τυράκι λέμε ΝΑΙ

Και στο μέλι λέμε ΝΑΙ

Στο λαδάκι λέμε ΝΑΙ

Στις ελίτσες λέμε ΝΑΙ

Κωδικός
F.IS.13

Σταθμός
Ανεξάρτητης
μελέτης

ΟΧΙ στις σοκολάτες
ΟΧΙ και στα αναψυκτικά
ΟΧΙ στις καραμέλες
ΟΧΙ στα κρουασάν

4) Γράφω νέες τροφές, αλλάζοντας το τραγούδι.

Στίχοι τραγουδιού (Μουσική Λ. Κελαηδόνης)

Στις σαλάτες λέμε ΝΑΙ
Στο ψωμάκι λέμε _____
Στα ψαράκια λέμε ΝΑΙ
Και στο γάλα λέμε ΝΑΙ
Στα μαρούλια λέμε _____
στα μακαρόνια λέμε ΝΑΙ
ΟΧΙ λέμε στο _____
ΟΧΙ και στα _____
ΟΧΙ στις _____
ΟΧΙ και στα _____
Στους χυμούς λέμε ΝΑΙ
Στα φρουτάκια λέμε ΝΑΙ
Στο _____ λέμε ΝΑΙ
Και στο μέλι λέμε ΝΑΙ
Στο _____ λέμε ΝΑΙ
Στις _____ λέμε ΝΑΙ
ΟΧΙ στις _____
ΟΧΙ και στα _____



Κωδικός
F.IS.16.

Σταθμός
Ανεξάρτητης
μελέτης

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

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

3) Μαντεύω ποια από τις δύο πυραμίδες είναι η διατροφική πυραμίδα για την Κύπρο: _____

4) Μαντεύω από ποια χώρα είναι η άλλη πυραμίδα: _____

1-2 φορές το μήνα

1-2 φορές τη βδομάδα

Καθημερινά

ΠΡΟΦΟΡΑ

Physical Activity (at least 30 minutes 5 days a week)

ΔΙΑΘΗΜΕΡΙΑ

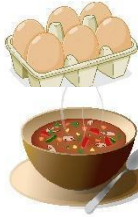
ΦΡΟΥΤΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΚΡΕΑΤΙΚΑ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ, ΨΑΡΙΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΑΒΓΑ



ΓΛΥΚΑ



ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ