



Α' ΤΑΞΗ

Φαγητό και υγεία

# Βιβλίο Μαθήτριας/ Μαθητή Α2



Κωδικός  
F.IS.1.

Σταθμός  
Εκπ/κού

1) Κινούμαι στην τάξη, για να βρω 3 παιδιά που τους αρέσουν τα παρακάτω.













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

3) Συνεχίζω στο παιχνίδι απαντώντας στις ερωτήσεις των άλλων παιδιών.

4) Μετά απαντώ:

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

# BINGO

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

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)

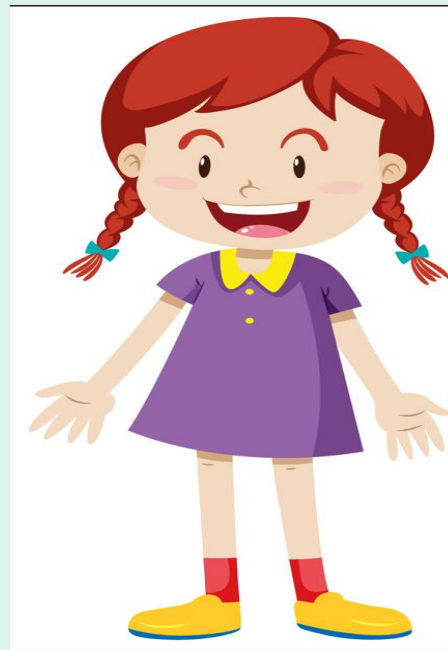
\*Εάν δεν θυμάμαι πώς γράφεται μία λέξη ζητώ τη βοήθεια της/του εκπαιδευτικού.



- 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



[Image by brgfx on Freepik](https://www.freepik.com/free-vector/girl-wearing-cute-outfit-colour-outline-silhouette_11770454.htm#from_view=detail_alsolike)



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. Δίνονται παρακάτω βοηθητικές κάρτες.

	Γάλα.
	Κοτόπουλο.
	Μακαρόνια.
	Καραμέλες.
	Τούρτα
	Μήλο

Κωδικός  
F.IS.10.

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.



1) Ακούω το τραγούδι.

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

---

---

3) Ακούω ξανά το τραγούδι και 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 \_\_\_\_\_

ΟΧΙ στις \_\_\_\_\_

ΟΧΙ στα \_\_\_\_\_



5) Ρωτώ τον/τη διπλανό/ή μου ποιο είναι το αγαπημένο του φαγητό

---

6) Σκέφτομαι εάν είναι καλό για την υγεία αυτό το φαγητό (εάν δεν ξέρω το φαγητό ζητώ να μου το δείξει ή να μου πει τι έχει)

---



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

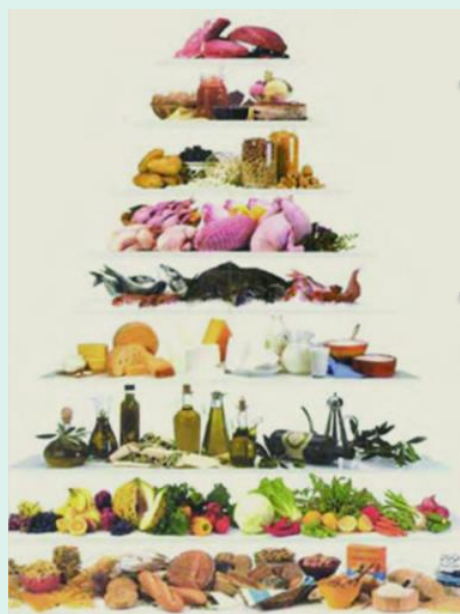
2) Κυκλώνω με κόκκινο 2 τροφές που βρίσκονται προς τα πάνω των δύο πυραμίδων.

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

4) Μαντεύω από ποια χώρα είναι η άλλη πυραμίδα: \_\_\_\_\_

Κωδικός  
F.IS.16.

Σταθμός  
Ανεξάρτητης  
μελέτης



1-2 φορές το μήνα

1-2 φορές τη  
βδομάδα

Καθημερινά

