

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ: 2. ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ: 2.2 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΘΕΜΑ: ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Δραστηριότητα 1: Ψάχνω τρόφιμα στο σπίτι!

Ψάξε στο ψυγείο και στο ντουλάπι τροφίμων του σπιτιού σου και γράψε ή σχεδίασε τρόφιμα, τα οποία ανήκουν στις πιο κάτω ομάδες τροφών:

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ

ΚΡΕΑΤΙΚΑ

ΨΑΡΙΑ

ΑΥΓΟ

ΟΣΠΡΙΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Δραστηριότητα 2: Η πυραμίδα της υγιεινής διατροφής!

Παρακολούθησε το πιο κάτω φιλμάκι και δεξ την πιο κάτω φωτογραφία.

Στη συνέχεια, φτιάξε σε ένα χαρτί ή χαρτονάκι το σχήμα του τριγώνου, όπως το πιο κάτω σχήμα της φωτογραφίας και κόλλησε εικόνες από περιοδικά ή σχεδίασε τρόφιμα που έχεις στο σπίτι, με βάση την Πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής. Την Πυραμίδα αυτή να την έχεις στην κουζίνα, για να θυμίζει σε όλη την οικογένεια πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε κάποιες ομάδες τροφών.

Φιλμάκι: <https://www.youtube.com/watch?v=VKMobz-oNjs>



Φτιάξε τη δική σου Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής με τροφές που έχεις στο σπίτι.

