

ΓΕΙΑ ΣΑΣ



ΜΗΤΩΣ ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΑΝ
ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ;

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΤΡΕΙΣ
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ Η
ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ.

ΤΙ ΘΑ ΛΕΓΑΤΕ ΛΟΙΠΟΝ ΝΑ ΒΑΛΟΥΜΕ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ
ΜΑΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΝΑΝ ΑΠΟ
ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΟΣΟ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟ
ΜΠΟΡΟΥΜΕ;

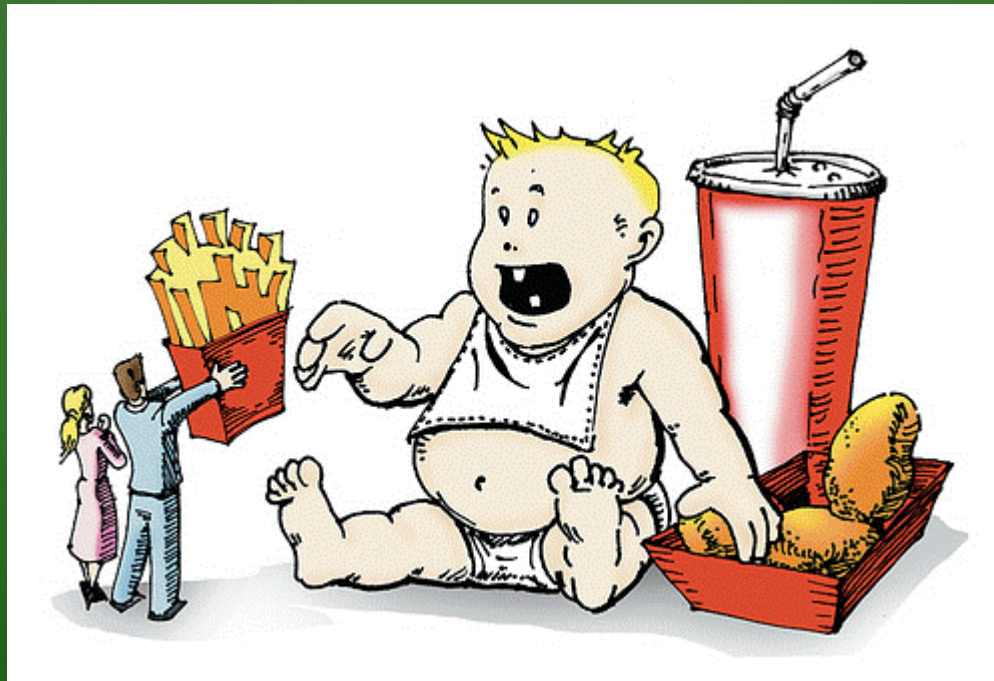
«ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ»

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΚΑΙ ΘΑ ΜΕΛΕΤΗΣΟΥΜΕ:

- 1) ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΑΣ.
- 2) ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ.
- 3) ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.
- 4) ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ.
- 5) ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ.

«ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ»

- 6) ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ
- 7) ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ
- 8) ΚΑΙ ΤΕΛΟΣ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



«ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ»

ΒΑΛΤΕ ΛΟΙΠΟΝ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ
ΕΝΗΜΕΡΩΘΟΥΜΕ ΟΣΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΚΑΙ
ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ...

....ΜΙΚΡΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ.

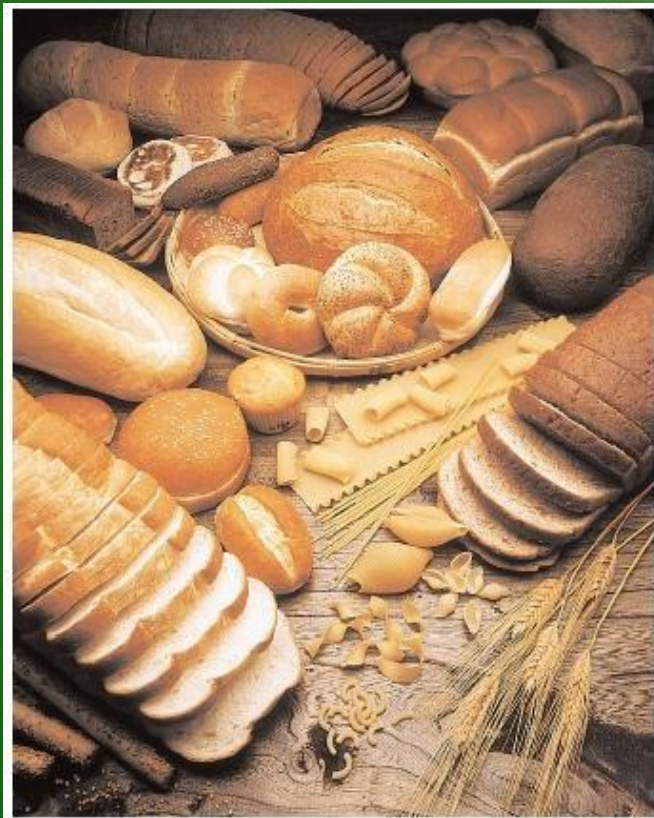
ΚΑΛΗ ΜΑΣ ΑΡΧΗ!!!!



1. «ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ»

1^η ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΩΝ:

«ΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ»



Σ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ
ΟΜΑΔΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- ΨΩΜΙ,
- ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ,
- ΡΥΖΙ,
- ΖΥΜΑΡΙΚΑ,
- ΠΑΤΑΤΕΣ

1. «ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ»

2^Η ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΩΝ

«ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ»

Σ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:
ΚΑΘΕ ΛΟΓΗΣ ΦΡΟΥΤΟ



1. «ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ»

3^Η ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΩΝ

«ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ»



Σ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:
ΚΑΘΕ ΛΟΓΗΣ ΛΑΧΑΝΙΚΟ

1. «ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ»

4^Η ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΩΝ

«ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΠΡΩΤΕΙΝΗ»

Σ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:



- ΤΟ ΚΡΕΑΣ,
- ΤΟ ΨΑΡΙ,
- ΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ,
- ΤΑ ΟΣΤΡΙΑ,
- ΤΑ ΑΥΓΑ ΚΑΙ
- ΟΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

1. «ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ»

5^Η ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΩΝ

«ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ»

Σ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:



- ΤΟ ΓΑΛΑ,
- ΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ
- ΤΟ ΤΥΡΙ.

1. «ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ»

6^Η ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΩΝ

«ΕΛΑΙΑ, ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ»

Σ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ



- Η ΕΛΙΑ,
- ΤΑ ΛΑΔΙΑ,
- ΤΑ ΓΛΥΚΑ,
- ΤΟ ΒΟΥΤΥΡΟ,
- ΟΙ ΣΑΛΤΣΕΣ Κ.Α.

2^ο Π.Π. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ ΟΛΟΗΜΕΡΟ



**Μαθαίνουμε να τρώμε σωστά
Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, 2013-2014**

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός: Γιάκκα Ελένη