



Πανελλήνιος Σύλλογος  
Διαιτολόγων - Διατροφολόγων



Ένωση Διαιτολόγων –  
Διατροφολόγων Ελλάδας

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

**Τρώω έξυπνα! Νιώθω καλά!**

**ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ  
Α-Β ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - Αθήνα 2019**

# Όλοι χρειάζεται να τρώμε και να πίνουμε νερό καθημερινά

- Γιατί;



# Όλοι χρειάζεται να τρώμε και να πίνουμε νερό καθημερινά

- Για να μεγαλώσουμε σωστά και να έχουμε ενέργεια!



# Όλοι χρειάζεται να τρώμε και να πίνουμε νερό κάθε ημέρα

- Για να είμαστε υγιείς και δυνατοί για το παιχνίδι!

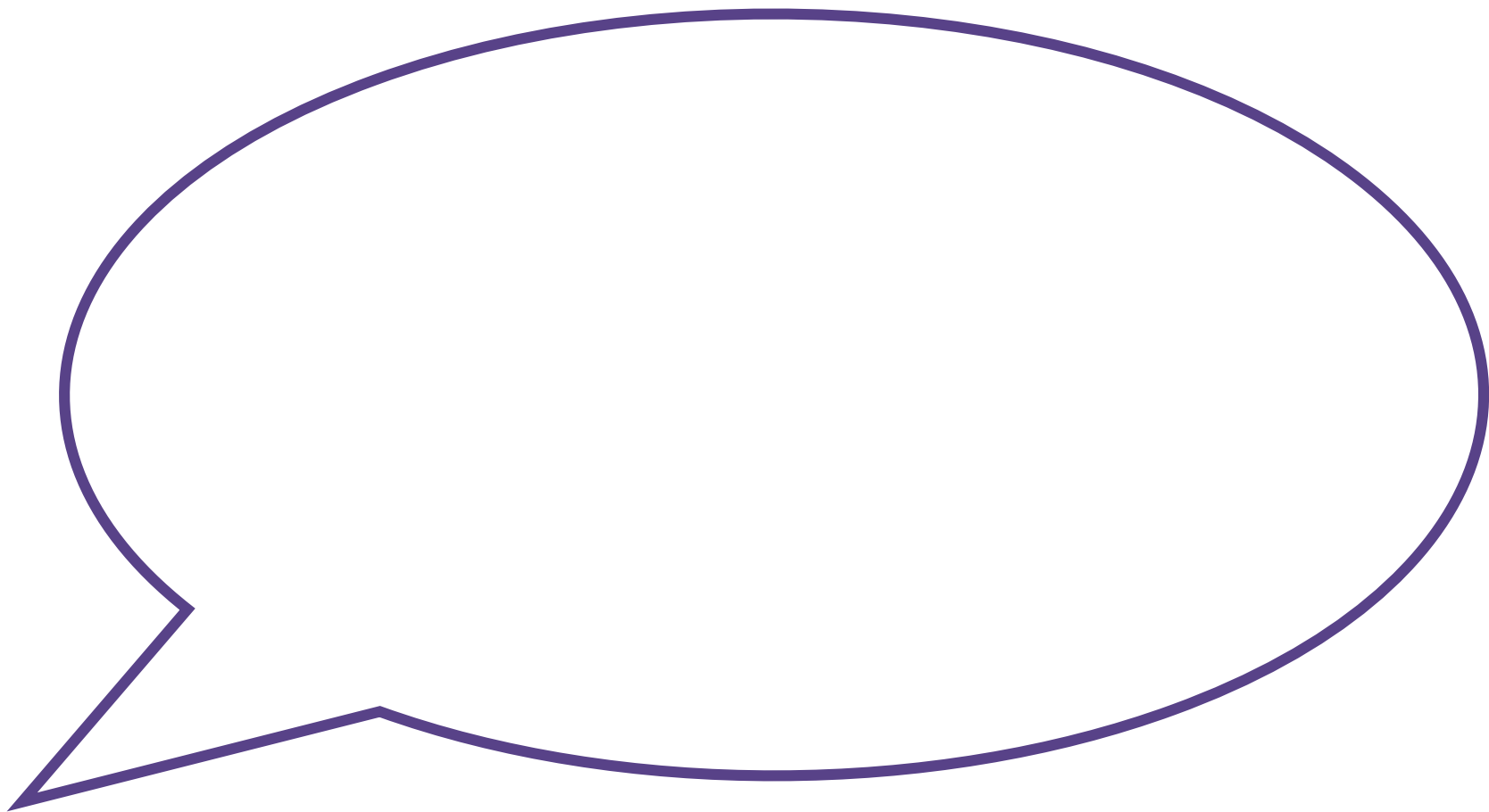


# Όλοι χρειάζεται να τρώμε και να πίνουμε νερό καθημερινά

- Για να είμαστε δραστήριοι και καλύτεροι στα μαθήματα!



**Εσείς τι δραστηριότητες κάνετε;**



# Υπάρχουν διαφορετικές ομάδες τροφίμων!

Ποιο τρόφιμο μπορείς να δεις εδώ;



Ποιο είναι το αγαπημένο σου τρόφιμο;



Ποιο τρόφιμο δεν σου αρέσει;



# Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

- Είναι καλό να καταναλώνετε πολλά φρούτα και λαχανικά



- Ποια τρόφιμα βλέπετε παραπάνω;



# Πόσα; 3 φρούτα και 2 λαχανικά την ημέρα!



Με διαφορετικό  
χρώμα για ποικιλία  
και πολλές  
βιταμίνες!!!

**ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ**

# Καταβροχθίστε ένα Ουράνιο Τόξο



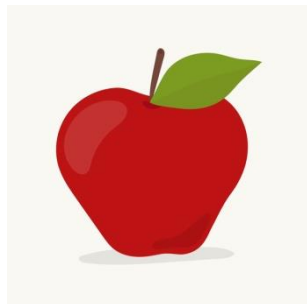
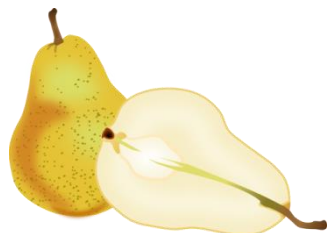
- Όσα περισσότερα χρώματα και ποικιλία υπάρχει στα φρούτα και τα λαχανικά που καταναλώνουμε τόσο περισσότερο φροντίζουμε την υγεία μας
- Διαλέγουμε φρούτα και λαχανικά της εποχής!



# Φθινόπωρο

## ΦΡΟΥΤΑ

- αχλάδι, μήλο,
- σταφύλια, ρόδι



## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

καρότα, παντζάρια, μαρούλι,  
σπανάκι, χόρτα

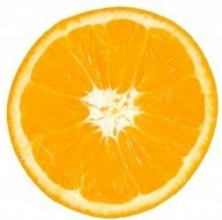




# Χειμώνας

## ΦΡΟΥΤΑ

πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι,  
μανταρίνι, μπανάνα



## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

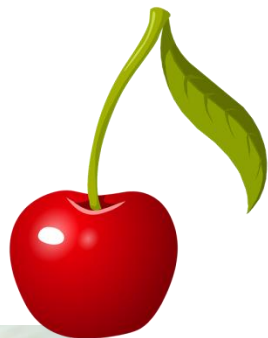
πράσα, μπρόκολο,  
κουνουπίδι, λάχανο





## ΦΡΟΥΤΑ

φράουλα, κεράσι,  
βερίκοκο



# Άνοιξη

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

αρακάς, καρότο,  
κολοκυθάκι,  
κρεμμυδάκι





# Καλοκαίρι

## ΦΡΟΥΤΑ

καρπούζι, πεπόνι,  
σύκο, ροδάκινο,  
νεκταρίνι, σταφύλια



## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

φασολάκια, ντομάτα  
μπάμιες, πιπεριές,  
αγγούρι, μελιτζάνες,  
κολοκυθάκι



# Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

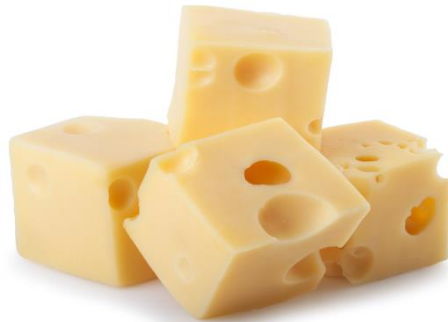
- Είναι καλό να καταναλώνετε τρόφιμα, όπως, πατάτα, ψωμί, ρύζι και ζυμαρικά



- Έφαγες κάποιο από τα παραπάνω τρόφιμα χθες;

# Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

- Είναι καλό να καταναλώνετε τρόφιμα, όπως, γάλα, τυρί, γιαούρτι



- Ποιο από τα παραπάνω τρόφιμα είναι το αγαπημένο σου;



# ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ για γερά κόκκαλα και δόντια

## Πόσα;

### 3 μερίδες την ημέρα



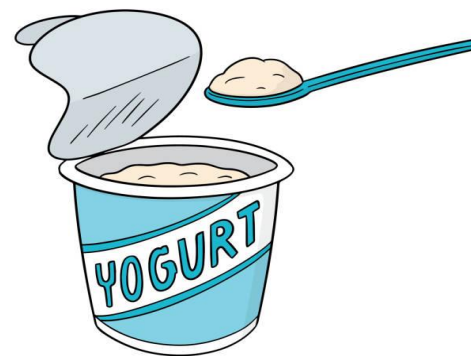
1 ποτήρι γάλα

=



1 κομμάτι τυρί

=



1 κεσεδάκι γιαούρτι

# Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

- Πρέπει να καταναλώνετε τρόφιμα, όπως, όσπρια, ψάρι, αυγά, κρέας



- Μπορείς να ονοματίσεις τα παραπάνω τρόφιμα;

# ΝΕΡΟ

- Πίνω νερό, όχι μόνο, όταν διψάω
- Έχω πάντα νερό μαζί μου στο σχολείο
- Πίνω άφθονο νερό κατά τη διάρκεια και μετά τη γυμναστική μου



# Ιδέες για ένα γευστικό πρωινό

- Γάλα + δημητριακά + φρούτο
- Φρούτο + τοστ
- Φρούτο + 2 φρυγανιές + 1 αυγό
- Γιαούρτι + φρούτο+ κουλούρι
- Γάλα + 1 φέτα ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα + φρούτο
- Κουλούρι με σουσάμι + τυρί + φυσικό χυμό



# Σνακ

- Τοστ με τυρί ,ντομάτα και μαρούλι
- Τοστ με ταχίνι και μέλι
- Φρούτα (μπανάνα, μήλο, μανταρίνια) ή φουσ. χυμό
- 1 μικρό κομμάτι σπιτική πίτα ή κέικ
- 1 κουλούρι με σουσάμι
- 1 μπάρα δημητριακών
- 1 μικρό παστέλι
- Ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα





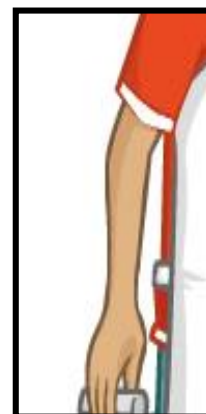
# Μαγειρεύω και δοκιμάζω γεύσεις με ασφάλεια



Βγάζω από τα  
χέρια μου το  
ρολόι μου ή τα  
βραχιόλια μου



Δένω πίσω  
τα μακριά  
μαλλιά μου



Ανεβάζω τα  
μανίκια μου,  
πάνω από  
τον αγκώνα  
μου

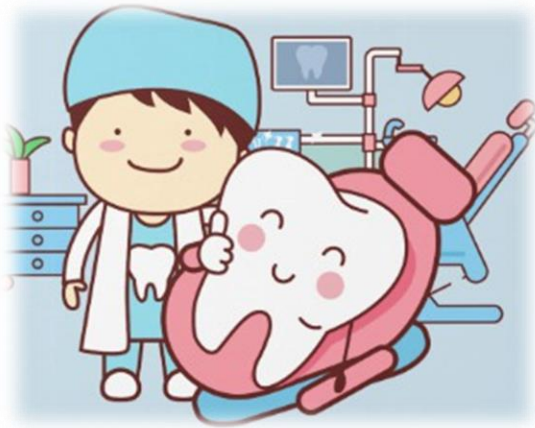


Βάζω μία  
ποδιά



Πλένω και  
στεγνώνω  
καλά τα  
χέρια μου

# Προσέχω τα δόντια μου βράδυ-πρωί!



Επισκέπτομαι  
συχνά τον  
οδοντίατρο  
μου



Δεν τρώω  
γλυκά και  
ζάχαρη πριν  
τον ύπνο



Βουρτσίζω τα  
δόντια μου 2  
φορές την ημέρα,  
πρωί και βράδυ

# ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- ✓ Νόστιμο τοστ
- ✓ Φρουτοσαλάτα η θαυμαστή
- ✓ Η τέλεια σαλάτα
- ✓ Σχεδιάζω το γεύμα μου
- ✓ Παιχνίδι φαγητού με κάρτες
- ✓ Ζωγραφίζω πως νιώθω όταν πεινάω και όταν είμαι χορτάτος
- ✓ Ζωγραφίζω τα φρούτα και τα λαχανικά της εποχής





# Νόστιμο τοστ

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ θυμηθούν οτι πρέπει να έχουν πρωινό κάθε μέρα
- ✓ αναγνωρίσουν ότι το τοστ μπορεί να καταναλωθεί στο πρωινό
- ✓ δοκιμάσουν και να επιλέξουν διαφορετική γέμιση για τα τοστ τους (π.χ. τυρί, ταχίνι, μαρμελάδα, αυγό, φρούτα)
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων, με ασφάλεια, π.χ. επάλειψη, ταξινόμηση, τακτοποίηση



# Φρουτοσαλάτα η Θαυμαστή

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ ονομάσουν διαφορετικά είδη φρούτων
- ✓ μάθουν ότι η κατανάλωση φρούτων μπορεί να μας βοηθήσει στην υγεία μας
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια, με έμφαση στο ξεφλούδισμα με το χέρι, στην κοπή, στην ανάμιξη σε μια φρουτοσαλάτα
- ✓ αναγνωρίσουν ότι τα φρούτα μπορούν να καταναλωθούν ως ένα υγιεινό σνακ



# Η τέλεια σαλάτα

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

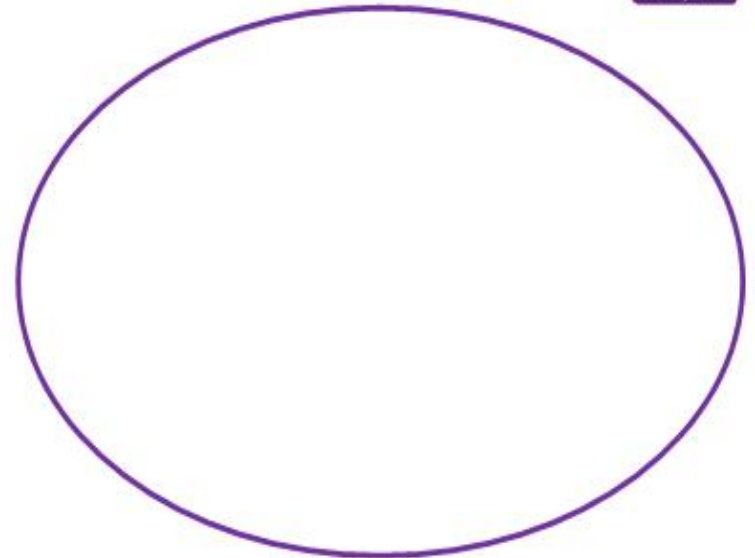
- ✓ μάθουν ότι πολλά από τα τρόφιμά μας προέρχονται από τα φυτά
- ✓ ονομάσουν τα μέρη ορισμένων φυτών που τρώμε, π.χ. φύλλα, ρίζα
- ✓ μάθουν ότι τα λαχανικά προέρχονται από φυτά και μπορούν να καταναλωθούν ως ένα υγιεινό σνακ
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια, με έμφαση στην κοπή με ψαλίδι, το τρίψιμο και την ανάμειξη λαχανικών για την τέλεια σαλάτα.

# Το γεύμα σου!

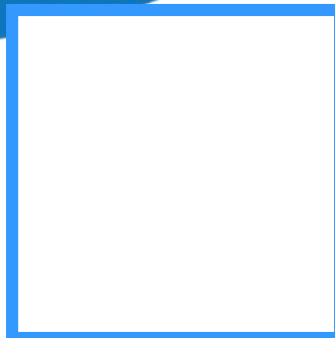
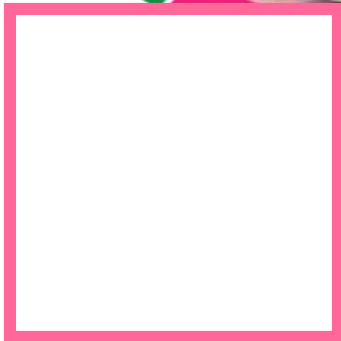
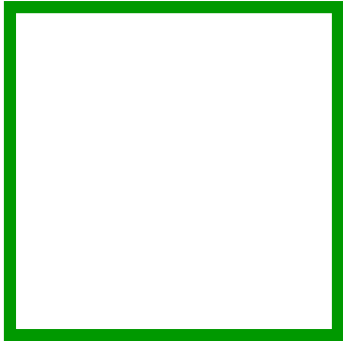
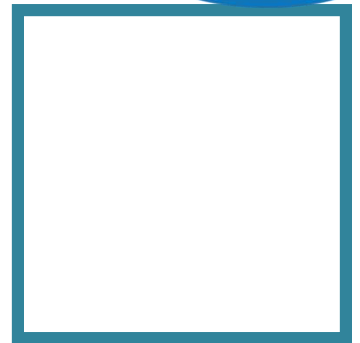
- Σχεδίασε το γεύμα σου από τις ομάδες τροφίμων



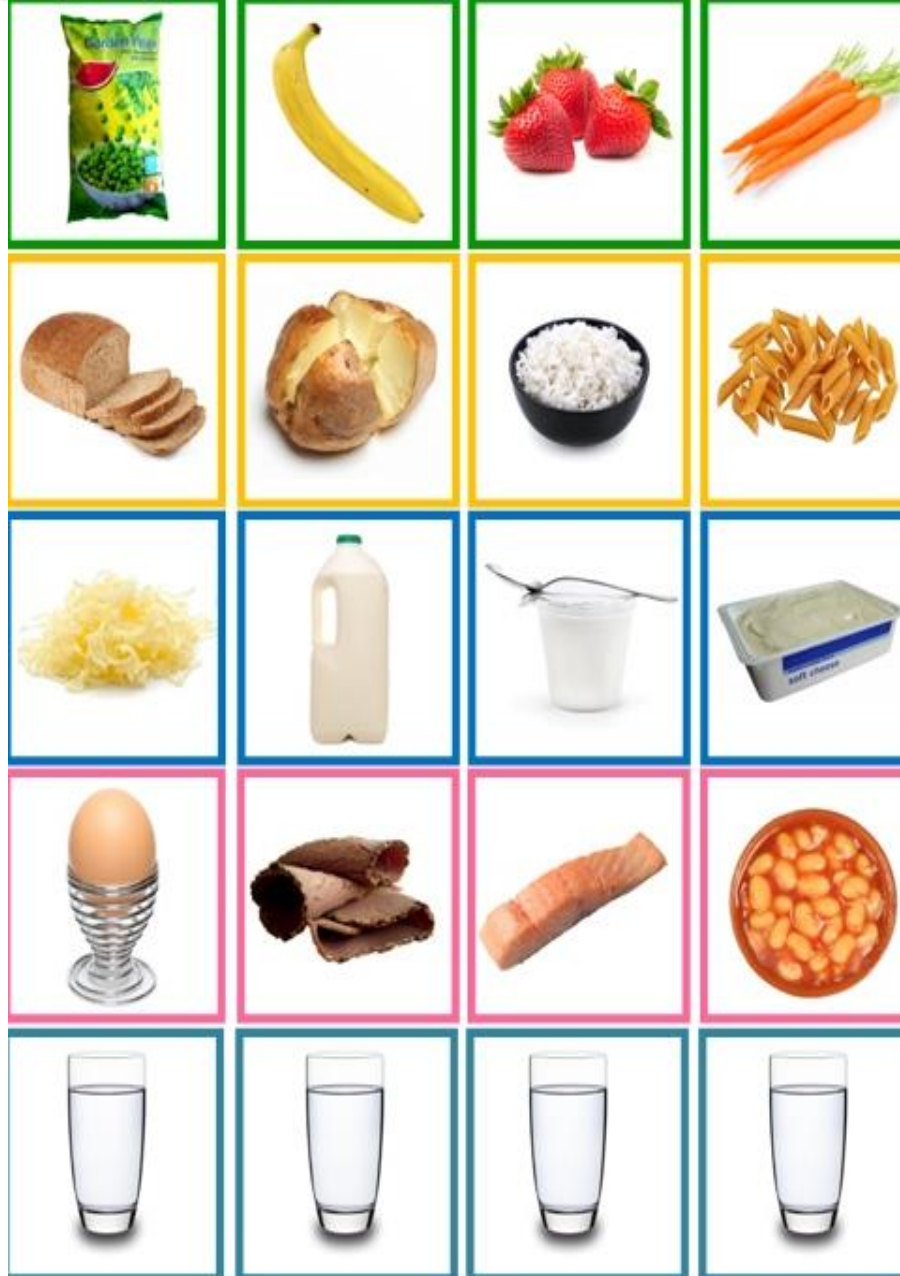
- Να θυμηθείς να προσθέσεις και τι θα πεις



# Παιχνίδι φαγητού



# Κάρτες για το παιχνίδι φαγητού



# Πως νιώθεις;

Όταν είμαι πεινασμένος

Έτσι είμαι όταν πεινάω

Νιώθω \_\_\_\_\_

Έτσι είμαι όταν έχω φάει

Νιώθω \_\_\_\_\_

# Ζωγραφίζω τα φρούτα και τα λαχανικά της κάθε εποχής

