

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Γ' ΤΑΞΗ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 2.2 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

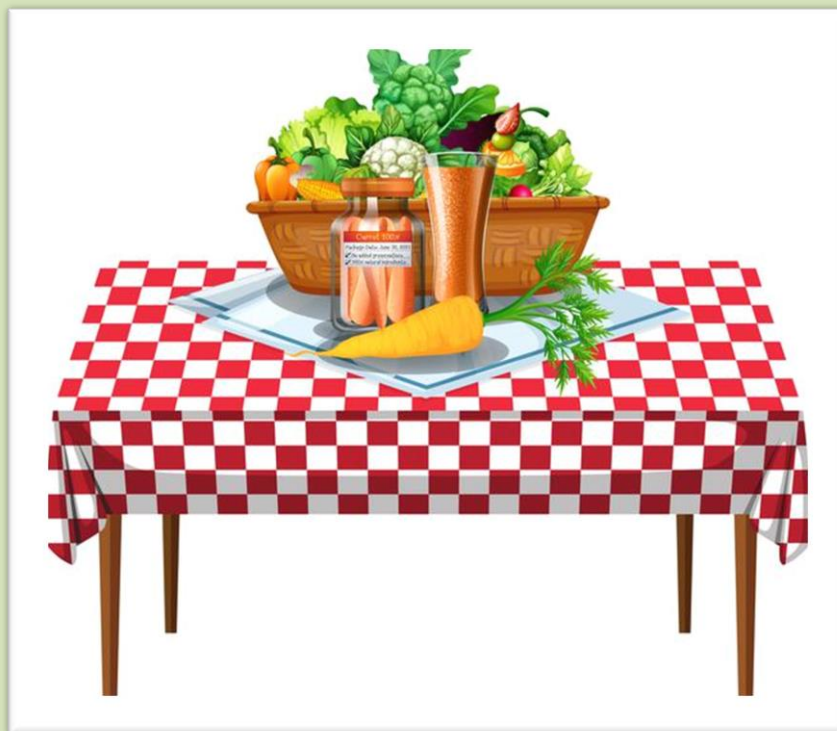
ΘΕΜΑ: ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	3
ΟΡΕΚΤΙΚΟ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ.....	6
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΙΔΙΑ.....	7



Ομάδες τροφών-Πυραμίδα υγιεινής διατροφής

Ψάχνω τρόφιμα!

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

Μπορείτε να παρακολουθήσετε την εκπαιδευτική εκπομπή του ΡΙΚ2 «Γιαουρτομανία- Ομάδες τροφών:

<http://elearning.schools.ac.cy/index.php/el/meno-spiti-kyklos1-b-dimotikou/video/172-vidrik24>



Η πυραμίδα της υγιεινής διατροφής!

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

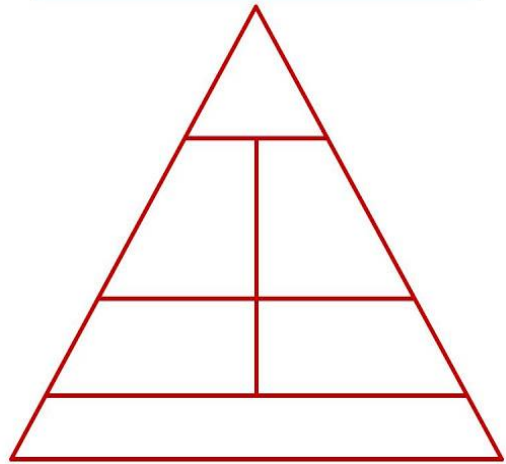
Φιλμάκι: <https://www.youtube.com/watch?v=VKMobz-oNjs>

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.



Συμπλήρωσε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



Ας τραγουδήσουμε την Παρέλαση των φρούτων!

https://www.youtube.com/watch?v=BvGABL-gUMc&list=RDD2RNrkxc4OI&index=4&ab_channel=%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%BD%CE%B7%CE%A4%CE%B6%CE%B9%CE%B3%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%AC%CE%BA%CE%B7

Φτιάχνουμε ορεκτικό με γιαούρτι και λαχανικά!

Με τη βοήθεια κάποιου ενήλικα, φτιάξτε ένα απλό ορεκτικό με γιαούρτι και συνόδευσε το με λαχανικά.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Πλύνε με σαπούνι πολύ καλά τα χέρια σου και φόρεσε την ποδιά σου.
2. Ετοίμασε τα υλικά σου (ένα μικρό γιαούρτι, ένα αγγουράκι, λίγο δυόσμο ή άνηθο, και αλάτι).
3. Ετοίμασε τα σκεύη σου (ένα μικρό βαθυλό μπολ, ένα τρίφτη, ένα κουταλάκι, ένα μαχαίρι).
4. Πλύνε και καθάρισε το αγγουράκι. Τρίψε το αγγουράκι στο μπολ.
5. Στράγγισε το γιαούρτι, σε ένα τρυπητό. Βάλε το γιαούρτι στο μπολ.
6. Πρόσθεσε μέσα στο γιαούρτι και το αγγουράκι, μισό κουταλάκι αλάτι και μισό κουταλάκι δυόσμο ή άνηθο. Ανακάτεψε καλά.
7. Αν θες συνόδεψέ το με φρεσκοκομμένα καρότα και αγγουράκια.

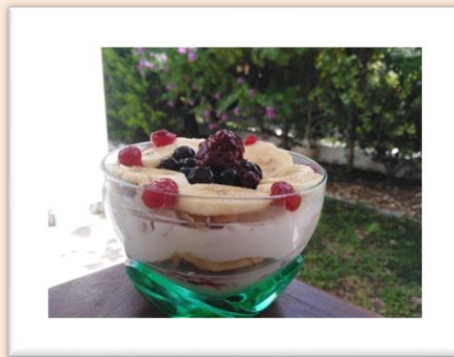


Φτιάξε τέλεια υγιεινά γευματίδια!

Με τη βοήθεια κάποιου ενήλικα ετοίμασε ένα πρόγραμμα με υγιεινά γευματίδια. Γράψε στον πιο κάτω πίνακα τι θα ετοιμάσεις και φρόντισε, όλη την εβδομάδα, να καταναλώσεις μαζί με την οικογένειά σου, όλα αυτά τα υπέροχα γευματίδια!

Παρακολούθησε το πιο κάτω φιλμάκι:

<https://www.youtube.com/watch?v=6pHTwZ6ASQ8>



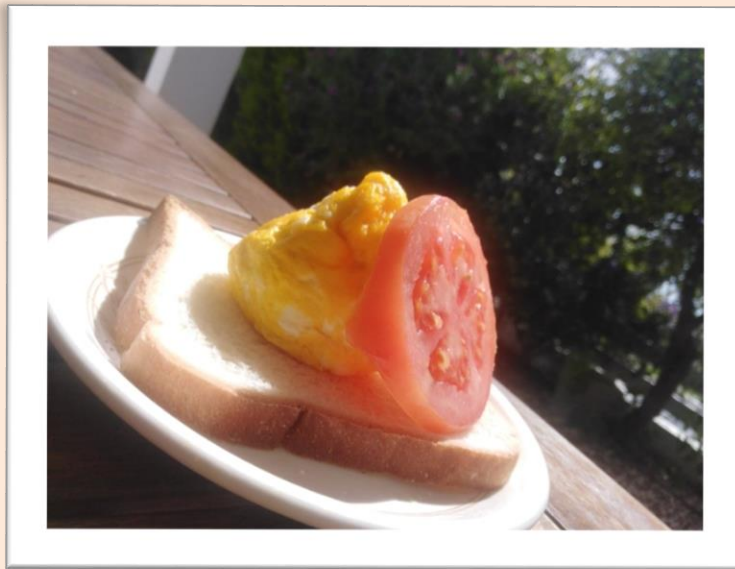
Μπορείς να πάρεις ιδέες από τον πιο κάτω σύνδεσμο:

<https://ekpaideushdixwsoria.com/2018/09/24/%cf%86%cf%84%ce%b9%ce%b1%ce%be%cf%84%ce%b5-%cf%84%ce%bf-%cf%84%ce%b5%ce%bb%ce%b5%ce%b9%ce%bf-%cf%83%ce%bd%ce%b1%ce%ba-%ce%b3%ce%b9%ce%b1-%cf%84%ce%bf-%cf%80%ce%b1%ce%b9%ce%b4%ce%b9-%cf%83%ce%b1%cf%83/>

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΙΔΙΑ!

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Μπορείς να ετοιμάζεις κάθε μέρα το δικό σου γευματίδιο για το σχολείο!



Στην κουζίνα, να υπάρχει επίβλεψη και βοήθεια από ενήλικα!

Καλή όρεξη!



Πηγές:



Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. (2019). Δείκτες Επιτυχίας και Δείκτες Επάρκειας Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας Δημοτικής Εκπαίδευσης:
<http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma>

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

<https://www.infokids.com.cy/ti-na-troei-to-paidi-moy-to-apogeyma/>

<https://cookpad.com/gr/sintages/4572990-stiks-karotou-kai-aggouriou-me-sos-giaourtiou>

<https://www.youtube.com/watch?v=6pHTwZ6ASQ8>

<https://www.freepik.com/>

Φωτογραφίες από αρχείο Φιλιώ Σάββα, copyright 2020