

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1<sup>ο</sup>: «ΑΣ ΓΝΩΡΙΣΤΟΥΜΕ»

- Γνωριμία μεταξύ μας και καθορισμός δύο ομάδων.



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2<sup>ο</sup>: «ΚΑΛΗ ΜΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΥΛΑ»

- Βίντεο:
- «Παραμύθι υγιεινής διατροφής» και «Παραμύθι hansel and gretel από την Μελένια»

[https://www.youtube.com/watch?v=E0Sz2NG0aAc&list=PL-MuJbQH3Wj6rvjr7dRFkcp9ba\\_ax0gVX](https://www.youtube.com/watch?v=E0Sz2NG0aAc&list=PL-MuJbQH3Wj6rvjr7dRFkcp9ba_ax0gVX)

<https://www.youtube.com/watch?v=uD9C2nSinxI>

## ΠΟΙΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ;



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3<sup>ο</sup>: «ΕΙΝΑΙ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΑΛΛΑ ...ΔΕΝ ΚΡΥΒΕΙ  
ΦΑΡΑΩ»

○ Βίντεο:

○ «Ομάδες τροφίμων»

<https://www.youtube.com/watch?v=oRo6xnUvWXo>

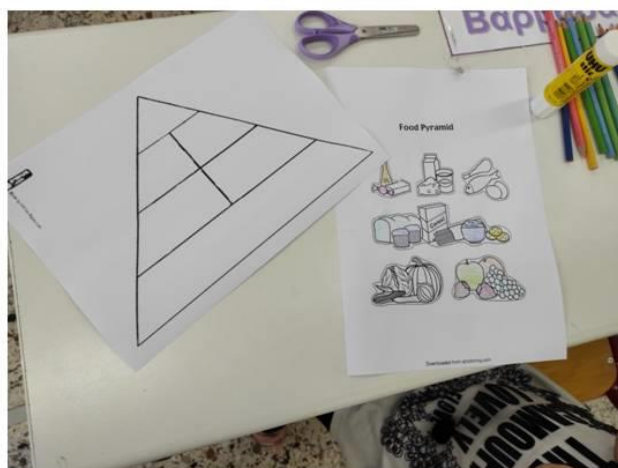
○ «Η πυραμίδα των τροφών»

<https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8>

## ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ



## ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΦΥΛΛΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4<sup>ο</sup>: «ΌΛΑ ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ»

○ Βίντεο

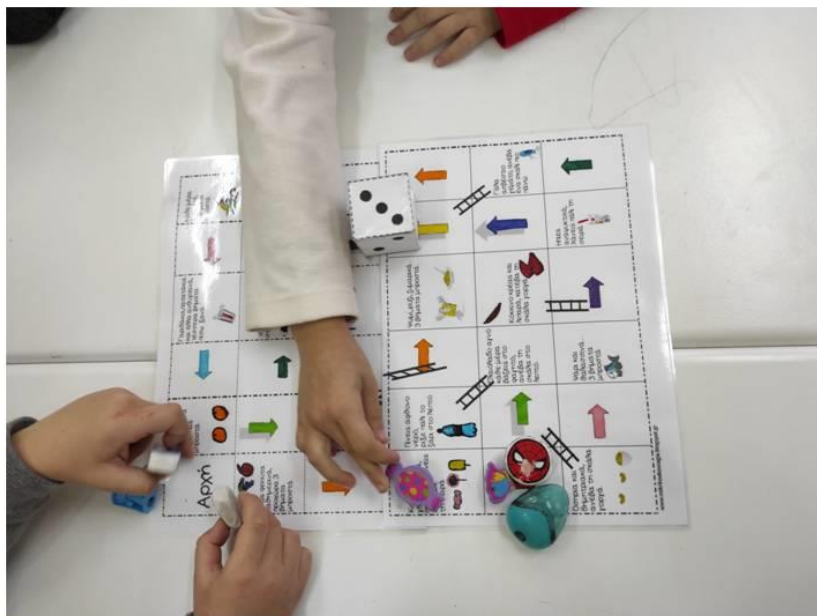
«Τα θυμωμένα λαχανικά»

<https://www.youtube.com/watch?v=b0XbLtvrgCQ>

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΖΩΓΡΑΦΙΣΑΝ ΔΙΑΦΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΑΦΟΥ ΤΑ ΕΚΟΨΑΝ, ΤΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΑΝ ΣΕ ΔΥΟ ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΑ Ή ΟΧΙ.



## ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5<sup>ο</sup>: «ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΓΙΑ ΔΟΝΤΑΚΙΑ ΓΕΡΑ»

- Κατασκευάσαμε ένα χαρούμενο και ένα λυπημένο δοντάκι και κολλήσαμε από περιοδικά τροφές.



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 6<sup>ο</sup>: «ΚΑΙ ΤΑ ΚΟΚΑΛΑΚΙΑ ΖΗΤΟΥΝ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑΚΙΑ»

- Κατασκευάσαμε σκελετούς με μπατονέτες και κολλήσαμε τρόφιμα που κάνουν καλό στα κοκαλάκια μας.



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 7<sup>ο</sup>: «ΘΛΑ ΜΗΝ ΤΑ ΤΡΩΣ ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙΣ ΠΑΧΟΥΛΟΣ»

- Βίντεο

«Θλα μην τα τρως γιατί θα γίνεις παχουλός»

[https://www.youtube.com/watch?v=YycTB9acf\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=YycTB9acf_U)

- Φτιάξαμε τη δική μας φρουτοσαλάτα και την απολαύσαμε...



## Πρόγραμμα καλλιέργειας δεξιοτήτων

Θεματική ενότητα: Ζω καλύτερα- Ευ Ζην

Υποθεματική: ΥΓΕΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΑΥΤΟΜΕΡΙΣΜΝΑ-ΟΔΙΚΗ  
ΑΣΦΑΛΕΙΑ

«Τρώμε σωστά, μεγαλώνουμε καλά»

Τάξη Α' - 4<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Άμφισσας

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Πιτάκη Ελένη

