

Ομαδική Εργασία:



Σχολικό έτος: 2023-2024

Πρόλογος:

Είναι γνωστό ότι η σωστή διατροφή είναι προϋπόθεση για την εξασφάλιση της υγείας, αλλά και της μακροζωίας. Ο Ιπποκράτης, πατέρας της ιατρικής, τη θεώρησε «κλειδί» της καλής υγείας. Οι σωστές διατροφικές συνήθειες, από την παιδική κιόλας ηλικία που χτίζεται ο ανθρώπινος οργανισμός, εξυπηρετούν στη διατήρηση της καλής υγείας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο πρωταγωνιστικός αυτός ρόλος της διατροφής εκφράζεται με την απόλυτη συνάρτηση που υπάρχει ανάμεσα σε αυτήν και το σώμα μας.

Η πρώτη τάξη φέτος ασχολήθηκε με την αξία της διατροφής μας, με τα συστατικά και την παρασκευή τους, τις υγιεινές και μη υγιεινές τροφές, καθώς, επίσης, είδαμε τις επιπτώσεις στην υγεία και τη σωματική ανάπτυξη της επιλογής μιας μη ισορροπημένης διατροφής, για τα προβλήματα που προκαλούνται στον οργανισμό τους από την κατανάλωση μικρών ή μεγάλων ποσοτήτων τροφών.

Ας γίνουμε και εμείς πρότυπο για τα παιδιά μας και ας φροντίσουμε να τους δείξουμε τον υγιεινό τρόπο ζωής, με σωστή και ισορροπημένη διατροφή και άσκηση!

Η δασκάλα,

Αλεξάνδρα Βαλσάμη

Με τα παιδιά συγκεντρώσαμε ποιες τροφές πρέπει να τρώμε και ποιες πρέπει να αποφεύγουμε:

Πρέπει να τρώμε υγιεινές τροφές, που να περιέχουν θρεπτικά συστατικά και να ενισχύουν τον οργανισμό μας. Αυτά είναι τα φρούτα και τα λαχανικά. Πρέπει να αποφεύγουμε τροφές με λίπος και ζάχαρη, γιατί υπάρχει φόβος να παρουσιαστούν διάφορες ασθένειες και η ανάπτυξή μας να μην είναι σωστή.

Άγγελος Γκλίστης

Πρέπει να τρώμε:

- Λαχανικά και φρούτα, γιατί έχουν βιταμίνες και φυτικές ίνες.
- Κοτόπουλο και αβγά, γιατί έχουν πρωτεΐνες.
- Όσπρια, γιατί έχουν φυτικές ίνες και σίδηρο.
- Ξηρούς καρπούς, γιατί έχουν ωμέγα-3, βιταμίνες και σίδηρο.
- Ψάρια, καθώς έχουν Ω-3, βιταμίνες, μέταλλα, αλλά και πρωτεΐνες.
- Γάλα και γιαούρτι, αφού έχουν ασβέστιο και πρωτεΐνες.



Πρέπει να αποφεύγουμε:

- Γλυκά, πατάτες, χοιρινό, ζυμαρικά, χυμούς με ζάχαρη, αλλαντικά, έτοιμα γεύματα, τροφές πλούσιες αλάτι και ζάχαρη, γιατί αυτά συσχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων, παχυσαρκίας και πολλών μορφών ασθενειών.

Αντώνης Καρακάσης

Πρέπει να τρώμε απ' όλα, αλλά περισσότερο φρούτα και λαχανικά που είναι υγιεινά. Πρέπει να αποφεύγουμε τα πατατάκια, τα τηγανητά και τα γλυκά, γιατί μας παχαίνουν και κάνουν κακό στην υγεία μας.

Ραφαήλ Καρνέσης

Αν θέλουμε να έχουμε έναν υγιή οργανισμό και ένα γεμάτο ενέργεια σώμα, τότε πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά φρούτα, λαχανικά, ψάρια, κοτόπουλο, ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης, κινόα, βρόμη, όσπρια, ξηρούς καρπούς, αβγά, γαλακτοκομικά και ελαιόλαδο. Αντίθετα θα πρέπει να αποφεύγουμε αναψυκτικά με ζάχαρη, πατατάκια και άλλα τέτοιου τύπου snack, λευκό ψωμί τηγανητές πατάτες, μαργαρίνη, δημητριακά με ζάχαρη και όλα τα τρόφιμα με προσθήκη ζάχαρης.

Μαρίλια Αθανασουλάκη

Οι τροφές που πρέπει να τρώμε είναι οι εξής: φρούτα, γάλα, όσπρια και λαχανικά γιατί έχουν πολλές βιταμίνες. Επίσης, πρέπει να αποφεύγουμε τη ζάχαρη και τις σοκολάτες γιατί μας χαλάνε τα δόντια.

Δήμητρα Ανδρούτσου



Πρέπει να τρώμε υγιεινά όπως φρούτα και λαχανικά. Αντίθετα, θα πρέπει να αποφεύγουμε ανθυγιεινά φαγητά όπως γλυκά και καραμέλες, για να έχουμε την υγεία μας.

Μαριλένα Μασρί- Πλιάκου

Οι τροφές που πρέπει να τρώμε είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, γιατί είναι πλούσια σε βιταμίνες, όπως και τα όσπρια. Επίσης, γαλακτοκομικά όπως είναι το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι, γιατί είναι πλούσια σε ασβέστιο. Ψάρια και κοτόπουλο, που έχουν πολλές πρωτεΐνες και σίδηρο. Επίσης, πρέπει να τρώμε και τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες, γιατί μας δίνουν ενέργεια και βιταμίνες, όπως είναι το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι και οι πατάτες. Οι τροφές που πρέπει να αποφεύγουμε, γιατί δεν κάνουν καλό στην υγεία μας είναι αυτές που περιέχουν ζάχαρη, όπως είναι τα γλυκά, τα παγωτά, οι καραμέλες, τα γλειφιτζούρια και τα αναψυκτικά. Επίσης, δεν πρέπει να τρώμε τηγανητά, γιατί έχουν πολλά λιπαρά.

Χρύσα Κοτσίρη

Πρέπει να τρώμε φρούτα, λαχανικά, ψάρια, κρέας και όσπρια, γιατί έχουν πρωτεΐνη και βιταμίνες. Δεν πρέπει να τρώμε γλυκά, ζυμαρικά και λιπαρά φαγητά, γιατί έχουν ζάχαρη και λίπη, που κάνουν κακό στην υγεία.

Έλενα Σουβλά

Οι τροφές που πρέπει να τρώμε, για να είμαστε υγιείς, είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, ενώ αυτά που πρέπει να αποφεύγουμε είναι τα γλυκά και τα αναψυκτικά.

Χρήστος Μητσόπουλος

Πρέπει να τρώμε φρούτα και λαχανικά, γιατί κάνουν καλό στο σώμα μας. Δεν πρέπει να τρώμε πολλή ζάχαρη, μπισκότα, καραμέλες, αναψυκτικά, γιατί χαλάνε τα δόντια και την υγεία μας.

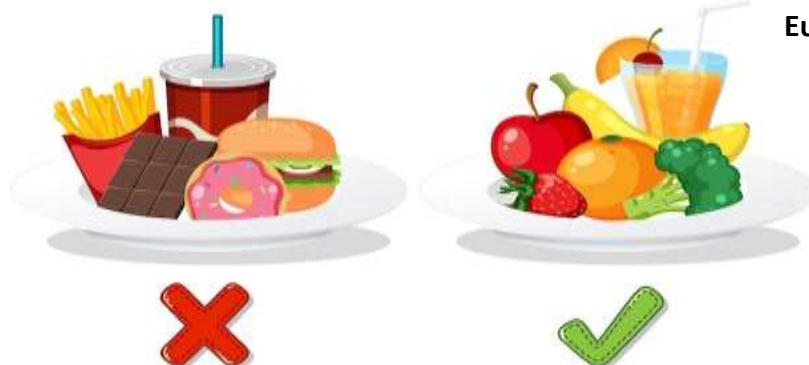
Σπύρος Μπίλλιας

Πρέπει να τρώμε φρούτα και λαχανικά, γιατί κάνουν καλό στην υγεία μας, μας προσφέρουν δύναμη και ενέργεια. Όμως, πρέπει να αποφεύγουμε τα γλυκά και τα έτοιμα φαγητά, γιατί δεν έχουν καθόλου βιταμίνες.

Κατερίνα Δημητριάδη

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πολύ υγιεινά, θρεπτικά και έχουν πολλές βιταμίνες. Γι' αυτό πρέπει να τα τρώμε καθημερινά. Αντιθέτως, τα γλυκά και όσες τροφές έχουν ζάχαρη και λίπη πρέπει να τα αποφεύγουμε.

Ευγενία Παπανικολάου



Συζητήσαμε για την αξία των γευμάτων και μιλήσαμε για το δικό μας αγαπημένο γεύμα.



Η αξία των γευμάτων είναι πολύ σημαντική. Πρέπει να τρώμε τουλάχιστον πέντε γεύματα την μέρα, δηλαδή πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό. Το αγαπημένο μου γεύμα είναι το δεκατιανό, γιατί το τρώω στο διάλειμμα του σχολείου. Στο σχολείο παίρνω ένα τοστ, ένα φρούτο και ένα μπουκάλι νερό.

Παναγιώτης Κουλούρης

Κάνοντας σωστή διατροφή παίρνουμε τις απαραίτητες βιταμίνες και ουσίες για να είμαστε υγιείς. Το αγαπημένο μου πρωινό είναι ένα ποτήρι γάλα και μια φρυγανιά με μέλι. Επίσης, μου αρέσουν πολύ τα μακαρόνια με τυράκι.

Μελίνα Κουφονικολάκου

Η αξία των γευμάτων είναι μεγάλη γιατί μας δίνουν ενέργεια. Το δικό μου αγαπημένο γεύμα είναι το μεσημεριανό. Επίσης, μου αρέσουν πολύ τα κανελόνια.

Γιώργος Μαγιάτης

Η αξία των γευμάτων είναι να κρατούν τον οργανισμό και το σώμα μας σε πολύ καλό επίπεδο, βάρους, ενέργειας και διάθεσης. Πρέπει να τρώμε συχνά γεύματα για τη σωστή λειτουργία του σώματος μας και για να ανταπεξέλθουμε στην καθημερινότητα. Δε ξεχνάμε να πίνουμε πολύ νερό. Το αγαπημένο μου πρωινό είναι η ομελέτα με αυγά και γαλοπούλα.

Γιώργος Ασημίνας

Η αξία των γευμάτων είναι να έχουμε δύναμη και να είμαστε υγιείς. Το αγαπημένο μου γεύμα είναι το πρωινό. Μου αρέσει να τρώω μακαρόνια με κιμά.

Αγγελική Αναγνώστου

Τα γεύματα είναι πολύ σημαντικά γιατί παίρνουμε πολλές βιταμίνες. Μας δίνουν ενέργεια και δύναμη. Μου αρέσει το πρωινό και είναι το αγαπημένο μου, γιατί ξεκινάω τη μέρα μου με αυτό. Μου αρέσει να τρώω δημητριακά.

Σοφία Δημητριάδη





Μοιραζόμαστε τις αγαπημένες μας συνταγές.

- Κέικ χωρίς ζάχαρη και βούτυρο

Υλικά

80ml μέλι

200ml λάδι

300ml φρέσκο γάλα

350 γρ. Αλεύρι φαρίνα

2 βανίλιες

Χυμό από μισό πορτοκαλί

Εκτέλεση

- 1) Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το λάδι και το μέλι.
 - 2) Προσθέτουμε το γάλα.
 - 3) Κοσκινίζουμε το μισό αλεύρι.
 - 4) Προσθέτουμε τις βανίλιες και τον χυμό.
 - 5) Κοσκινίζουμε το υπόλοιπο αλεύρι και ανακατεύουμε να γίνει ζύμη.
 - 6) Αρωματίζουμε με το ξύσμα ενός πορτοκαλιού.
 - 7) Απλώνουμε τη ζύμη σε λαδωμένη φόρμα για κέικ.
- ☺ Ψήνουμε στους 180 βαθμούς στις αντιστάσεις, μέχρι να πάρει χρώμα.



Γιώργος Μαγιάτης

- Μακαρόνια με κιμά

Υλικά για τον κιμά:

1 kg κιμά μοσχαρίσιο

2 κρεμμύδια μέτρια (ψιλοκομμένα)



2 σκελίδες σκόρδο (σπασμένες)
1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
2 συσκ. ντοματάκια ολόκληρα αποφλοιωμένα στο χυμό τους
½ ξυλάκι κανέλας
Πιπέρι (φρεσκοτριμμένο)
Για τα μακαρόνια :
1 ½ συσκ. μακαρόνια
Λίγο ελαιόλαδο



Εκτέλεση:

- 1) Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε καλά 100 ml ελαιόλαδο. Ρίχνουμε μέσα τον κιμά, αφήνοντάς τον λίγο να τσιγαριστεί.
- 2) Σοτάρουμε τον κιμά για 4-5 λεπτά, μέχρι να πάρει λίγο χρώμα.
- 3) Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το καρότο και το σκόρδο και τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά να τσιγαριστούν. Αλατοπιπερώνουμε.
- 4) Προσθέτουμε το χυμό ντομάτας και τη δάφνη, ανακατεύουμε και αφήνουμε να πάρει μια βράση πριν χαμηλώσουμε τη φωτιά.
- 5) Αφήνουμε τον κιμά να σιγομαγειρευτεί για περίπου 25-30 λεπτά.
- 6) Βράζουμε τα μακαρόνια σε μια κατσαρόλα.
- 7) Σερβίρουμε με μπόλικο κεφαλοτύρι.

Γιώργος Ασημίνας

- Κέικ καρότο

Υλικά:

2,5 φλ. αλεύρι που φουσκώνει.
2 φλ. καρότο τριμμένο.
1 φλ. ζάχαρη.
1 φλ. καλαμποκέλαιο.
1/2 φλ. χυμό πορτοκαλιού.
2 κ.γλ. Μπέικιν πάουντερ.
1 κ.γλ. Κοφτό σόδα.



2 κ.γλ. κοφτά κανέλα.

Μια πρέζα αλάτι.

Εκτέλεση:

- 1) Τρίβουμε το καρότο.
- 2) Προσθέτουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε χωρίς μίξερ.
- 3) Βουτυρώνουμε μια φόρμα για κέικ και βάζουμε το μείγμα μέσα.
- 4) Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 45 λεπτά στους 180 Β.κ.
- 5) Όταν πάρει χρώμα, το βγάζουμε από το φούρνο και περιμένουμε να κρυώσει.
- 6) Αναποδογυρίζουμε το κέικ και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.



Ιωάννης Ασλάνης

- Κέικ μπανάνας με ελαιόλαδο

Υλικά:

- 1 κούπα λιωμένες μπανάνες
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- 1 κούπα ζάχαρη
- 2 αβγά
- 1 ½ κουταλάκι του γλυκού σόδα
- ½ κούπα χυμό πορτοκάλι
- 100-150 γρ. σοκολάτα σε κομματάκια
- 2 κούπες αλεύρι



Εκτέλεση:

Λιώνουμε τις μπανάνες με ένα πιρούνι, για να έχουμε 1 κούπα πολτό. Χτυπάμε το ελαιόλαδο με τη ζάχαρη και τα αβγά να αφρατέψουν και προσθέτουμε τη σόδα διαλυμένη στον χυμό πορτοκάλι, προσθέτουμε τον πολτό μπανάνας. Ανακατεύουμε τις σταγόνες ή τα κομμάτια σοκολάτας με το αλεύρι και τα προσθέτουμε στο μείγμα. Αδειάζουμε το μείγμα σε βουτυρωμένη φόρμα νούμερο 24 ή σε ταψί. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 50 λεπτά περίπου.

Σημείωση: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, αντί για σόδα.

Παναγιώτης Κουλούρης

- Κοτόπουλο με γλυκόξινη σάλτσα

Υλικά:

- 1 κρεμμύδι κόκκινο
- 3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 2 χρωματιστές πιπεριές
- 1 καρότο, κομμένο σε ροδέλες
- 400 γρ. ανανά φρέσκο, κομμένο σε κύβους
- 400 γρ. ντομάτες κονκασέ
- 200 γρ. μηλόξιδο
- 2 κ. της σούπας σος σόγια, χωρίς ζάχαρη
- ½ κούπα κορν φλάουρ
- ½ κούπα αλεύρι
- 550 γρ. κοτόπουλο στήθος
- 1 κ. της σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Πρώτα φτιάχνουμε τη σπιτική γλυκόξινη σάλτσα με ανανά.

Ζεσταίνουμε το λάδι από σουσάμι και σοτάρουμε το κρεμμύδι.

Προσθέτουμε τις πιπεριές, το σκόρδο καθώς και ό,τι άλλα λαχανικά χρησιμοποιήσουμε.

Στραγγίζουμε τον ανανά, αφού κρατήσουμε το χυμό του, τον προσθέτουμε στα λαχανικά μαζί με τις ντομάτες κονκασέ.

Προσθέτουμε το ξίδι, τη σόγια και σιγοβράζουμε για 25 λεπτά.

Διαλύουμε το κορν φλάουρ και το αλεύρι στο χυμό ανανά και τα προσθέτουμε στη γλυκόξινη σάλτσα και βράζουμε για 2-3 λεπτά ανακατεύοντας μέχρι να πυκνώσει ελαφρά.

Κόβουμε το κοτόπουλο σε μπουκιές με ένα μαχαίρι και το σοτάρουμε στο ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσει και να ψηθεί καλά.

Ρίχνουμε το κοτόπουλο μέσα στη σάλτσα.



Γλυκερία Τρετιάκ



Συγκεντρώσαμε παροιμίες και φράσεις σχετικές με την υγιεινή διατροφή.

Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα.

- Όπου ακούς πολλά κεράσια, πάρε και μικρό καλάθι.
- Αγάλι-αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι.
- Κάποιο λάκκο έχει η φάβα.

Μελίνα Κουφονικολάκου

- Αν δεν σφίξεις την ελιά, δε βγάζει λάδι.
- Η θάλασσα είναι λάδι.
- Δεν τρέχει κάστανος.
- Δε χωράνε δυο καρπούζια σε μια μασχάλη.

Γιώργος Τριανταφυλλίδης

- Όλα πάνε μέλι γάλα.
- Λευκός σαν το γιαούρτι.
- Λάδι βρέχει, κάστανος χιονίζει.
- Κάποιο λάκκο έχει η φάβα.

Αγγελική Αναγνώστου

- Φασούλι το φασούλι γεμίζει το σακούλι.
- Όλα πάνε μέλι γάλα.
- Οποίος καεί στο χυλό, φυσάει και το γιαούρτι.
- Αυτός δε χαρίζει κάστανος.

Σοφία Δημητριάδη

- Είναι ντυμένος σαν κρεμμύδι.
- Γιατί γελάς, αβγά σου καθαρίζουν;
- Κάθισε στα αβγά σου.
- Φάγαμε μαζί ψωμί και αλάτι.

Δημήτρης Παπασωτηρίου



..και κάποια αινίγματα:



- Μ' αγαπάς τηγανιτή τρώγομαι όμως και βραστή.
- Χρώμα έχω καφετί και με βγάζουν από τη γη. Τι είμαι; (Πατάτα)
- Σαράντα δύο πουκάμισα. Απ' έξω το παλιό μου. Τι είμαι; (Κρεμμύδι)
- Χίλιοι μύριοι καλόγεροι σε ένα ράσο τυλιγμένοι. Τι είναι; (Ρόδι).
- Στην πιτούλα θε να μπω, κεφτεδάκι θα γεννώ, να τρατάρω και γλυκό. Τι είμαι; (Κολοκύθα).

Αντώνης Καρακάσης

- Πράσινο λουκάνικο τραγανό σαν το καρότο, στο τζατζίκι μπαίνει πρώτο. Τι είναι; (Αγγούρι).
- Ποιο είναι το φρούτο που αναστενάζει για το λάδι; (Το αχλάδι).
- Είναι άσπρο σαν το χιόνι, το πίνεις και σε δυναμώνει. Τι είναι; (Το γάλα).
- Μάνα και θυγατέρα έχουν το ίδιο όνομα. Τι είναι; (Η ελιά).

Μαριλένα Μασρί- Πλιάκου

- Ποιο είναι το φρούτο που αναστενάζει για το λάδι; (Το αχλάδι).
- Απέξω είμαι καφετί και έχω πολλά γενάκια, μα μέσα είμαι πράσινο με χίλια δυο σποράκια. Τι είμαι ; (Ακτινίδιο).
- Είμαι τόπι κόκκινο μα αν με καθαρίσεις, άσπρο νόστιμο κάπρο θα αντικρίσεις. Τι είμαι; (Μήλο).
- Φρούτο του χειμώνα ζουμερό πολύ, χρυσαφένιο τόπι πάνω στο κλαδί. Τι είναι; (Το πορτοκαλί).

Σπύρος Μπίλλιας

- Έχω ένα βαρελάκι που έχει δυο λογίων κρασάκι. Τί είναι; (Το αβγό)
- Σε κήπο δε φυτεύεται , σε περιβόλι όχι, ο βασιλιάς το γεύεται κι όλος ο κόσμος το' χει. (Το αλάτι)
- Είναι άσπρο σαν το χιόνι, το πίνεις και σε δυναμώνει. (Το γάλα)

Ευγενία Παπανικολάου

- Δεν πεθαίνει και αν περάσουν χρόνια εκατό και χίλια. Μας προσέχει, μας φροντίζει, μας ανάβει τα καντήλια. (Το λάδι)
- Απ' έξω είναι αγκαθωτό. Κι από μέσα μαλλιαρό. Κι από μέσα απ' το μαλλί, μια μπουκιά καλή. Τι είναι; (Το κάστανο)
- Τέσσερα αδερφάκια αγκαλιασμένα σ' ένα σεντουκάκι είναι κλειδωμένα. Τι είναι; (Το καρύδι)



Αποστολία Μιχαήλ

- Πράσινος πύργος, κόκκινα σπιτάκια μέσα κατοικούν μαύρα ανθρωπάκια. Τι είναι; (Το καρπούζι)
- Είμαι κίτρινο , χνουδάτο και στυφό μα μυρωδάτο γίνομαι και πιο καλό αν με κάνουνε γλυκό. Τι είναι; (Το κυδώνι)
- Στα μαγειριά με συναντάς, με ξέρουνε κι οι κήποι πολλές φορές για μένα κλαις, χωρίς να έχεις λύπη. Τι είναι; (Το κρεμμύδι)

Βαλεντίνος Γκίνης

- Είναι κίτρινο μα ήλιος δεν είναι λιώνει σαν μαστίχα , μαστίχα δεν είναι. Τι είναι; (Το κασέρι)
- Από κλαδάκι κρέμεται στην αγορά πουλιέται. Το εξωτερικό της τρώγεται το μέσα της πετιέται. Τι είναι; Η ελιά
- Πανωφόρι πράσινο, πουκάμισο λευκό. Πλήθος μουστάκια στην κορφή και κίτρινος καρπός. Τι είναι; (Το καλαμπόκι)

Μαριζένια Κόκκαλη

Γράψαμε και ποιήματα σχετικά με τη διατροφή.



«Βιταμίνες»

Είμαι η βιταμίνη άλφα
που με λένε ρετινόλη
στο σπανάκι τριγυρνώ
στο μαρούλι και στο αυγό.

Γάλα, βούτυρο, τυράκι
μεγαλώνει το παιδάκι
και θα βλέπει πιο καλά
αν την άλφα αγαπά.

Είμαι βήτα βιταμίνη
κι έχω πολλά αδέρφια
στο δωμάτιο την αράζω
και τα νεύρα ξεκουράζω.

Μέσα στο πορτοκαλάκι
που το πίνουν χυμουδάκι
στο στομάχι κολυμπώ
είναι η C και οπλοφορώ.

Άσπρα δυνατά δοντάκια
τα χαρίζω στα παιδάκια
είμαι η βιταμίνη D
γιαουρτάκι στον κεσέ.

Βιταμίνες κάθε μέρα
τον γιατρό τον κάνουν πέρα
Άλφα, Βήτα C και D
ψαξ' τες στον τσελεμεντέ.

Μαρίλια Αθανασουλάκη



Φρούτα γάλα και αυγά
τα δίνει η μαμά
Ζάχαρη και σοκολάτα
η γιαγιά μου παίρνει πάντα.

Δήμητρα Ανδρούτσου

Αγαπώ την ντοματούλα
που την τρώω στη σαλατούλα,
λατρεύω τα κερασάκια
που γίνονται σκουλαρικάκια
μ' αρέσει η μπανανούλα
που είναι τόσο νοστιμούλα.
Αχ! Να έρθει το καλοκαιράκι
να φάω κανένα ζουμερό φρουτάκι.

Κατερίνα Δημητριάδη

Φρούτα και λαχανικά
είναι όλα υγιεινά
Όπως και τα ψαράκια που
λατρεύουν τα παιδάκια
Γλυκα και παγωτά
είναι όλα ανθυγιεινά.
Όμως τα παιδάκια
Θέλουν πάντα τα γλυκάκια.

Χρυσά Κοτσίρη

«Λεμόνι»
Ο χειμώνας κι αν θυμώνει,
λεμονιά γερτή ως το χώμα,
τον καρπό της καμαρώνει:
Δροσερή χαρά στο στόμα,
ζουμερό, ξανθό λεμόνι.

Φρώλη Γουρδομιχάλη



**Προτείνουμε βιβλία και παραμύθια
που αφορούν την υγιεινή διατροφή.**

Τα αγαπημένα μου παραμύθια τα οποία μιλάνε για τη διατροφή είναι:

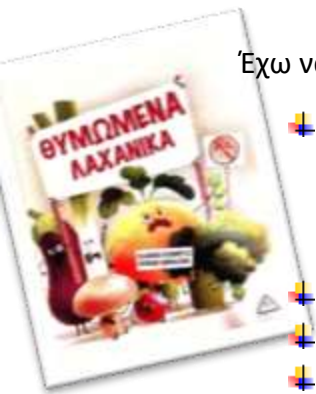
- ✚ Από την φύση στο πιάτο μας
- ✚ Η ντοματούλα που δε χωρούσε στο τελάρο
- ✚ Φρούτα και λαχανικά, εμπρός, Μαρς!



Άγγελος Γκλίστης

Έχω να σας προτείνω:

- ✚ Τα θυμωμένα λαχανικά του Claudio Gobbetti εκδόσεις Τζιαμπίρης Πυραμίδα.
- ✚ Το μουσικό βιβλίο των υπερδυνάμεων του Άκη Πετρετζίκη.
- ✚ Από την φύση στο πιάτο μας της Κατερίνας Χριστόγερου.
- ✚ Η κυρά διατροφή πρώτη στη μαγειρική. Λητώ Τσακίρη- Παπαθανασίου.



Ραφαήλ Καρνέσης



Έλενα Σουβλά

- ✚ Ο Άκης Γλυκάκης
- ✚ Το στρουμπουλό τερατάκι
- ✚ Χάνσελ και Γκρέτελ, ένα διαφορετικό παραμύθι για τη σωστή διατροφή.
- ✚ Σάλι η φράουλα.



Χρήστος Μητσόπουλος

- ✚ Η παρέλαση των Φρούτων
- ✚ Πως να καταβροχθίσετε ένα ουράνιο τόξο
- ✚ Θυμωμένα Λαχανικά



Φρώλη Γουρδομιχάλη

- ✚ Το Διατροφονησί
- ✚ Το χρυσαφένιο Κουκούτσι
- ✚ Η κυρά Διατροφή- Οι Βιταμίνες κάνουν πάρτι
- ✚ Τι γεύση έχουν τα χρώματα, μαμά;



Βαλεντίνος Γκίνης



Το αλφαβητάρι της υγιεινής διατροφής

Αα	αρακάς	Νν	νερό
Ββ	βερίκοκο	Ξξ	ξηροί καρποί
Γγ	γάλα	Οο	όσπρια
Δδ	δημητριακά	Ππ	πρωτεΐνες
Εε	ελαιόλαδο	Ρρ	ρόδι
Ζζ	ζάχαρη	Σς	σαλάτα
Ηη	ηλιόσπορος	Ττ	τυρί
Θθ	θυμάρι	Υυ	υδατάνθρακες
Ιι	ιχνοστοιχεία	Φφ	φρούτα
Κκ	καλαμπόκι	Χχ	χόρτα
Λλ	λιπαρά	Ψψ	ψάρι
Μμ	μεσογειακή διατροφή	Ωω	ωμά λαχανικά



- Παρακολουθήσαμε το πρόγραμμα “Μαθαίνω Διατροφή”. Είναι μία συμβουλευτική και υποστηρικτική ενέργεια της αστικής μη κερδοσκοπικής εταιρείας. Με βιωματικό τρόπο οι μαθητές του σχολείου μας συμμετείχαν στο πρόγραμμα, όπου διδάχθηκαν στο να διαβάζουν ετικέτες και να ξεχωρίζουν τα συστατικά αλλά και να επιλέγουν να τρέφονται υγιεινά και με μέτρο!



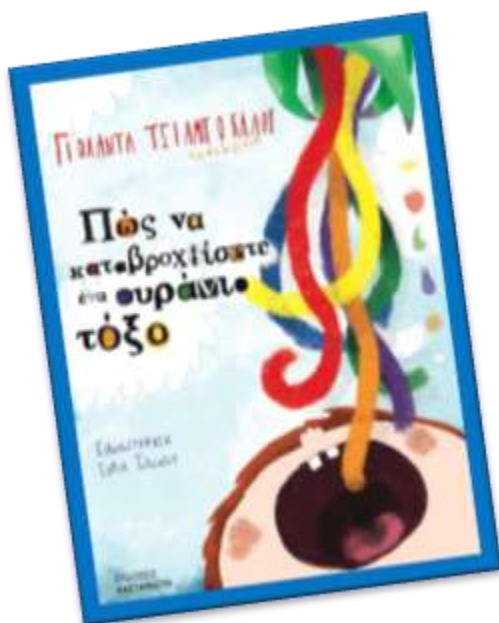
- Οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου μας, παρακολούθησαν το βιωματικό πρόγραμμα με τίτλο "Από τη θεά Αθηνά στην ελιά" με τη μουσειοπαιδαγωγό κα Μίνι Ράδου. Οι μαθητές μας έμαθαν για το μύθο της ελιάς, για τα πολύτιμα αγαθά που μας προσφέρει και για τη συγκομιδή! Στη συνέχεια ζωντάνεψαν στον χώρο του σχολείου μας τον μύθο της θεάς Αθηνάς και του θεού Ποσειδώνα, καθώς και τη διαδικασία της συγκομιδής! Στο τέλος γεύτηκαν τον ελληνικό χρυσό, τρώγοντας ψωμάκι με ελαιόλαδο και ελιές!



- Φτιάξαμε με τα πιο όμορφα χρώματά μας σελιδοδείκτες με φρούτα.



- Διαβάσαμε το βιβλίο «Πώς να καταβροχθίσετε ένα ουράνιο τόξο» το σχολιάσαμε και φτιάξαμε το δικό μας ουράνιο τόξο τροφίμων.



- Συζητήσαμε για την υγιεινή διατροφή και μάθαμε ποιες τροφές κάνουν καλό στα δόντια μας και ποιες τα βλάπτουν.



- Φτιάξαμε τα φανάρια της διατροφής, ώστε να γνωρίζουμε ποιες τροφές μπορούμε να τρώμε καθημερινά, ποιες λιγότερο συχνά και ποιες σπάνια.



- Επισκεφθήκαμε τους «Μύλους Λούλη» και παρακολουθήσαμε το βιωματικό πρόγραμμα για το βασικό συστατικό, το αλεύρι. Είδαμε από κοντά τα μηχανήματα που χρησιμοποιούν και πληροφορηθήκαμε για την διαδικασία που ακολουθείται για να παραχθούν όλα αυτά τα προϊόντα που μας δίνουν ενέργεια. Τα παιδιά έφτιαξαν πιάτα με διάφορα υλικά και τέλος ζύμωσαν τα δικά τους ψωμάκια.



- Συμμετείχαμε στον Διαγωνισμό της Actionaid και φτιάξαμε μια αφίσα σχετική με τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και ποια βλάπτουν τον οργανισμό μας και γράψαμε τους 10 Χρυσούς Κανόνες της Διατροφής.



- Τραγουδήσαμε όλοι μαζί το Τραγούδι της Υγιεινής Διατροφής!



- Τα παιδιά στο μάθημα της Πληροφορικής παρακολούθησαν βίντεο για την υγιεινή διατροφή, μιλήσαμε για την διατροφική πυραμίδα και αποφασίσαμε πως μαζί με την διατροφή χρειάζεται και γυμναστική. Έτσι ξεκινήσαμε να συναρμολογούμε ένα ρομπότ παιδάκι, με το σετ wedo2, που κάνει ποδήλατο. Ύστερα με υπομονή και επιμονή το προγραμματίσαμε και το κινήσαμε!



Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής

- Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα υγιεινό και πλούσιο πρωινό! (Να περιλαμβάνει γαλακτοκομικά προϊόντα, πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και τουλάχιστον μια μερίδα φρούτων).
- Φάτε υγιεινά σνακ για το δεκατιανό (όπως μια μπάρα δημητριακών, ξηρούς καρπούς (ωμά αμύγδαλα), ή ακόμα καλύτερα ένα φρούτο).
- Καταναλώστε 5 γεύματα την ημέρα. (Τα 3 βασικά (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και τα δύο ενδιάμεσα (δεκατιανό, απογευματινό)).
- Μην ξεχνάτε να πίνετε άφθονο νερό!
- Να τρώτε αργά και να μασάτε καλά την τροφή σας!
- Να τρώτε τροφές πλούσιες σε Ω3.
- Αποφύγετε το αλάτι. Η υπερκατανάλωση οδηγεί σε διάφορες παθήσεις όπως νεφρικές δυσλειτουργίες, οστεοπόρωση, υπέρταση.
- Αποφύγετε το έτοιμο φαγητό, τα γλυκά, τα αλλαντικά και όσες τροφές δεν έχουν βιταμίνες και βλάπτουν τον οργανισμό.
- Φροντίστε να εμπλουτίσετε το διαιτολόγιό σας με φρούτα και λαχανικά, καθώς περιέχουν πολλές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία που είναι σημαντικά για την υγεία μας. Περιέχουν βιταμίνη Α (β-καροτένιο), βιταμίνη C και E, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, φώσφορο και φολικό οξύ.
- Ασκηθείτε καθημερινά!

