



Καλή όρεξη!



Τρώμε σωστά;

1 Με την ομάδα σου σημειώστε στον παρακάτω πίνακα τις τροφές, που φάγατε χθες στο σχολείο. Συζητήστε ποιες από αυτές είναι υγιεινές και βάλτε ένα **X** στην αντίστοιχη στήλη.

Τροφές που φάγαμε	Υγιεινές	Τροφές που φάγαμε	Υγιεινές
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		



- Ανακοινώστε τα αποτελέσματα της δουλειάς σας στην τάξη.



Υπέρβαρα παιδιά

Η καθιστική ζωή, η κακή διατροφή και η πολλή τηλεόραση δυναμιτίζουν την υγεία των παιδιών, λένε οι γιατροί. Τέσσερα στα δέκα ελληνόπουλα έχουν βάρος πάνω από το φυσιολογικό.

Εφημ. Καθημερινή, 2-3-2005

- 2** Από αυτά που διάβασες και άκουσες στην τάξη, σημείωσε τι μπορείς να κάνεις για να τρέφεσαι καλύτερα και να είσαι πιο υγιής.

.....

.....

.....

Νόστιμο και υγιεινό κολατσιό



- 3 Αφού διαβάσεις την πυραμίδα της διατροφής, συμπλήρωσε νόστιμες και υγιεινές προτάσεις για το σπίτι και το σχολείο.

Για το σπίτι

- Αν πεινάτε ανάμεσα στα γεύματα, το παραδοσιακό ψωμοτύρι είναι ό,τι πρέπει. Λίγο λαδάκι στο ψωμί, μερικές ελιές και μια ντομάτα θα σας ξετρελάνουν.
- Αν πάλι θέλετε κάτι πιο γλυκό, προτιμήστε μια δυο φέτες ψωμί με μέλι.

.....

Για το σχολείο

.....



- 4 Φτιάξτε με την ομάδα σου μια αφίσα που να διαφημίζει υγιεινές τροφές για φαγητό στο σχολείο.

Το κυλικείο των μαθητών

Στο Δημοτικό Σχολείο Πόρου Κεφαλονιάς, οι μαθητές ίδρυσαν ένα σχολικό συνεταιρισμό και λειτουργούν ένα μικρό κυλικείο. Κάθε μέρα, δύο μαθητές, διαφορετικοί κάθε φορά, με τη βοήθεια ενός δασκάλου, προσφέρουν στους συμμαθητές τους τυρόπιτες, σάντουιτς με τυρί και χυμούς, σε χαμηλές τιμές και με ποιότητα που ελέγχουν οι ίδιοι καθημερινά. Τα έσοδα του κυλικείου χρησιμοποιούνται προς όφελος του σχολείου.

Διασχολικό περιοδικό e-εφημερίδα, τεύχος 1, Φεβρ. 2001

- 5 Αν αναλάμβανε η τάξη σας το κυλικείο του σχολείου, τι βελτιώσεις θα πρότεινες να γίνουν; Να δικαιολογήσεις την απάντησή σου.