

2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΥΚΩΝ
ΤΑΞΗ Γ1

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

“Είμαι ό,τι τρώω”



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΑΣΚΑΛΑ
ΓΚΙΟΥΡΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ
2013-2014

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το θέμα της διατροφής είναι εξαιρετικά σημαντικό στην εποχή της υπερκατανάλωσης και των αμέτρητων διατροφικών κινδύνων που απειλούν εμάς και το περιβάλλον, καθώς αυτό αποτελεί τη βασική πηγή τροφής.

Για την ανάπτυξη μας, για τις δραστηριότητες μας, για όλες τις λειτουργίες του οργανισμού μας χρειαζόμαστε ενέργεια, την οποία παίρνουμε καθημερινά από τις τροφές. Κυρίως τα παιδιά για τη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού τους έχουν ανάγκη να καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά.

Η εκμάθηση των βασικών αρχών της ισορροπημένης διατροφής και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή συμβάλλουν στην πλήρη σωματική, πνευματική και ψυχική ανάπτυξη του ατόμου και απομακρύνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης διάφορων χρόνιων ασθενειών.

Οι καλές διατροφικές συνήθειες στις μικρές ηλικίες θέτουν τις βάσεις για καλή υγεία, ενώ αντίθετα οι κακές συνήθειες διατροφής δημιουργούν προβλήματα στην υγεία.

Βλέποντας καθημερινά τους συμμαθητές μας, παρατηρήσαμε ότι στα διαλείμματα έτρωγαν ανθυγιεινές τροφές ή έρχονταν στο σχολείο χωρίς να έχουν φάει πρωινό με συνέπεια η ικανότητα συγκέντρωσής τους να είναι μειωμένη και να περιμένουν με ανυπομονησία το διάλειμμα για να φάνε. Με αφορμή, λοιπόν, τους προβληματισμούς πάνω στο σοβαρό θέμα των διατροφικών συνηθειών βρήκαμε το θέμα της εργασίας μας για την ευέλικτη ζώνη, κάτι που θα μας απασχολούσε και όλη την υπόλοιπη σχολική χρονιά.

Έτσι, αποφασίσαμε να εργαστούμε πάνω στο θέμα αυτό, να γνωρίσουμε τις ομάδες τροφίμων, να τις γευτούμε, να τις βιώσουμε με όλες μας τις αισθήσεις. Στα πλαίσια αυτής της εργασίας χωριστήκαμε σε ομάδες. Δουλεύοντας ως δημοσιογράφοι ψάξαμε σε έντυπα και περιοδικά για φωτογραφίες, ειδήσεις, άρθρα, γελοιογραφίες, γενικές πληροφορίες και ότι άλλο σχετικό με το θέμα της ομάδας μας, τραγουδήσαμε, εμπνευστήκαμε, δημιουργήσαμε, μαγειρέψαμε, αποφασίσαμε να παίξουμε θεατρική παράσταση με τελικό σκοπό να αποκτήσουμε σωστές διατροφικές συνήθειες που θα μας συνοδεύουν σε όλη μας τη ζωή.

Για να μάθουμε τις διατροφικές συνήθειες των συμμαθητών του σχολείου μας, κάναμε μια έρευνα. Η έρευνα περιελάμβανε ερωτήσεις σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες. Μοιράσαμε στους μαθητές της Γ2, Γ3 και Δ2 τάξης το ερωτηματολόγιο.



Πιο συγκεκριμένα:

1.Χωριστήκαμε σε πέντε ομάδες

2. Έγινε καταγραφή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών για να μπορέσουμε να έχουμε μετά μέτρο σύγκρισης, αν δηλαδή καταφέρουμε να αλλάξουμε κάτι μετά το τέλος του προγράμματος. Μοιράσαμε το ερωτηματολόγιο στους μαθητές του σχολείου και ετοιμάσαμε γραφήματα για τις διατροφικές τους συνήθειες.

3. Δουλεύοντας τα παιδιά ως δημοσιογράφοι ψάχνουν σε έντυπα και περιοδικά για φωτογραφίες, ειδήσεις, άρθρα, γελοιογραφίες, γενικές πληροφορίες και ότι άλλο σχετικό με το υπόθεμα της ομάδας τους.

4.Γίνεται ομαδοποίηση και κατηγοριοποίηση τροφών.

5. Το αλφαβητάρι της υγιεινής διατροφής

Γράφουμε τα γράμματα του αλφαβήτου και δίπλα από κάθε γράμμα υγιεινά τρόφιμα που γνωρίζουν τα παιδιά.

6.Φτιάχνουμε το συνταγολόγιο της τάξης με αγαπημένες συνταγές.

8. Μετά το τέλος των δραστηριοτήτων καλούμε τους γονείς με τα παιδιά να μαγειρέψουν κάτι από τις συνταγές της Μεσογειακής κουζίνας και να το φέρουν στο σχολείο.

9. Ετοιμάζουμε επιτραπέζιο παιχνίδι υγιεινής διατροφής.

10. Γράφουμε τον δεκάλογο της υγιεινής διατροφής.

11.Γράφουμε ποιήματα, χαϊκού, λίμερικ, αινίγματα, παροιμίες, ιστορίες σταυρόλεξα και κρυπτόλεξα για κάθε ομάδα τροφών και ετοιμάζουμε το βιβλίο της διατροφής.

12.Φτιάχνουμε την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής με κολλάζ .

13.Παιχνίδι ρόλων

Τα παιδιά παίζουν κωμικό θεατρικό δρώμενο με πρωταγωνιστές ανθρώπους που τρέφονται σύμφωνα με τη Μεσογειακή κουζίνα και άλλους που την αγνοούν και προτιμούν άλλου είδους διατροφή.

14.Όλες αυτές τις δραστηριότητες τις καταγράψαμε στο wiki της τάξης <http://1thirdclass.wikispaces.com/> και στο τέλος ετοιμάσαμε το βιβλίο της διατροφής με τον τίτλο “Είμαι ό,τι τρώω”

Στην καινούρια αυτή διαδρομή της βιωματικής πλέον γνώσης τα παιδιά δούλεψαν ευχάριστα και λειτούργησαν ατομικά και ομαδικά σε ένα κλίμα πρωτόγνωρο και ανέπτυξαν την κριτική τους ικανότητα.. Κοινοποίησαν την έρευνά τους. Είδαν ότι οι κόποι έχουν αποτέλεσμα και ότι τα αποτελέσματα αυτά αφορούν όλους εμάς.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- **Υδατάνθρακες**
- **Πρωτεΐνες**
- **Λίπη**
- **Βιταμίνες**
- **Μέταλλα - Ιχθυοστοιχεία - Νερό**



Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες είναι η βασική πηγή ενέργειας του εγκεφάλου μας και του νευρικού μας συστήματος. Προσφέρουν την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να κινηθούμε, να σκεφτούμε και να γίνουν όλες οι απαραίτητες λειτουργίες του σώματός μας.

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό για πολλές λειτουργίες του. Οι πρωτεΐνες είναι βασικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα για την ανάπτυξη και την αποκατάσταση των κατεστραμμένων κυττάρων. Χρειάζονται επίσης στην πέψη και βοηθούν στην παραγωγή αντισωμάτων που καταπολεμούν τις λοιμώξεις.

Λίπη

Τα λίπη είναι απαραίτητα στο σώμα μας, γιατί βοηθάνε στην κατασκευή των κυττάρων, στη μεταφορά των βιταμινών, στο να διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία μας. Καλό θα είναι να αποφεύγουμε τα πολλά ζωικά λίπη στη διατροφή μας, και να προτιμάμε το ελαιόλαδο. Τροφές που περιέχουν λίπη είναι: ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο, καλαμποκέλαιο, αγελαδινό βούτυρο, γλυκά.

Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις που σε πολύ μικρές ποσότητες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και την κανονική λειτουργία του οργανισμού. Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, ρυθμίζουν την ανάπτυξη, και τέλος σημαντικός είναι ο ρόλος τους στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ – ΜΕΤΑΛΛΑ

Ιχνοστοιχεία είναι τα χημικά στοιχεία που υπάρχουν σε πολύ μικρές ποσότητες στον οργανισμό μας και παίζουν ζωτικό ρόλο στην υγεία μας. Αν λείψουν λίγα χιλιοστά ή σε ορισμένες περιπτώσεις και εκατομμυριοστά του γραμμαρίου από τα στοιχεία αυτά, μπορεί η έλλειψη τους να προκαλέσει σοβαρότατες δυσλειτουργίες στον ανθρώπινο οργανισμό ή να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο. Τέτοια ιχνοστοιχεία είναι : σελήνιο, χαλκός, χρώμιο, ψευδάργυρος.

Μέταλλα

Ασβέστιο : το ασβέστιο παίζει σημαντικό ρόλο στη δόμηση των οστών του σκελετού και των δοντιών, στην πήξη του αίματος και στη συστολή των μυών.

Χαλκός : το μέταλλο αυτό έχει τη δυνατότητα να προστατέψει τα νευρικά κύτταρα από τη καταστροφική δράση των ελεύθερων ριζών.

Σίδηρος : ο κύριος ρόλος του είναι να μεταφέρει το οξυγόνο σ' όλους τους ιστούς του σώματος.

Φθόριο : βοηθά στην αποθήκευση του ασβεστίου στα οστά.

Ποτάσιο : βοηθά αποτελεσματικά στην καλή λειτουργία των μυών.

Ιώδιο : ενεργεί ευεργετικά στη λειτουργία του θυρεοειδή.

Μαγγάνιο : αναπτύσσει αντιοξειδωτική δράση.

Νάτριο : έχει τη λειτουργία να κρατά στο σωστό επίπεδο τα υγρά του σώματος και να αυξάνει την πίεση του αίματος.

Μαγνήσιο : ενεργεί ευεργετικά στο κυκλοφορικό σύστημα και βοηθά την αφομοίωση του ασβεστίου στα οστά, κινητοποιεί το φυσικό σύστημα άμυνας του οργανισμού και προλαμβάνει τη δημιουργία πέτρας στα νεφρά.

Φώσφορος : συμβάλει στην ανάπτυξη και στην καλή υγεία των οστών και του δέρματος.

Ψευδάργυρος : αναπτύσσει αντιοξειδωτική δράση καταστρέφοντας τις ελεύθερες ρίζες.

Νερό

Αποτελεί το βασικότερο συστατικό του ανθρώπινου οργανισμού. Αποτελεί τα 2/3 του σώματος μας. Η έλλειψη του νερού προκαλεί αφυδάτωση. Έχει αποδειχθεί ότι η αφυδάτωση επηρεάζει την ικανότητα συγκέντρωσης και την πνευματική διαύγεια. Το νερό είναι το ίδιο σημαντικό με το οξυγόνο για τη διατήρηση της ζωής. Ο άνθρωπος μπορεί να επιβιώσει αρκετές εβδομάδες (4-6) χωρίς τροφή, αλλά η επιβίωση χωρίς νερό είναι αδύνατη πέραν της εβδομάδας.



ΒΛΑΒΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΟΥΣΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Βιταμίνη Α

Πηγές: συκώτι, κίτρινα φρούτα και λαχανικά, κρόκος αυγού, βούτυρο, πράσινα λαχανικά, ψάρια και λάδι ψαριών.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : Αδυναμία όρασης στο σκοτάδι, τραχύ ξηρό δέρμα, ξηροφθαλμία.

Βιταμίνη D

Πηγές: γαλακτοκομικά προϊόντα, μουρουνέλαιο, βούτυρο, κρόκους αυγού.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : Ραχίτιδα (διαταραχή στην ανάπτυξη των οστών) στα παιδιά, μαλακά οστά στους ενήλικες, μυϊκή αδυναμία.

Βιταμίνη Ε

Πηγές: φυτικά λάδια, μαργαρίνη, μη αποφλοιωμένα δημητριακά, σιτάρι, σόγια, ξηροί καρποί.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : Σπάσιμο των ερυθρών αιμοσφαιρίων, βλάβη των νεύρων.

Βιταμίνη Κ

Πηγές: πράσινα λαχανικά, λάχανο κουνουπίδι, σόγια.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : Διαταραχή της πήξης του αίματος.

Βιταμίνη Β1

Πηγές: μη αποφλοιωμένα δημητριακά, ψωμί ολικής αλέσεως, μαγιά, σιτάρι, συκώτι, χοιρινό, όσπρια.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : μυϊκή αδυναμία, σύγχυση, μεγάλη καρδιά, ανορεξία.

Βιταμίνη Β2

Πηγές: συκώτι, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, μη αποφλοιωμένα δημητριακά, ψωμί ολικής αλέσεως, σολομός.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : ραγάδες στο δέρμα γύρω από τα χείλη και στις γωνίες του στόματος, ευαισθησία στο φως.

Βιταμίνη Β3

Πηγές: συκώτι, μη αποφλοιωμένα δημητριακά, ψωμί ολικής αλέσεως, μαγιά, φυστικοβούτυρο.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : αποχρωματισμός του δέρματος, σύγχυση, οίδημα της γλώσσας, ανησυχία, δερματίτιδα, διάρροια, ανορεξία, αϋπνία.

Βιταμίνη B6

Πηγές: μη αποφλοιωμένα δημητριακά, φρούτα και ξηροί καρποί.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : δερματίτιδα και έκζεμα, ζαλάδες έλκη στο στόμα, στη γλώσσα και στα χείλη, αναιμία, μουδιάσματα και σπασμοί.

Βιταμίνη B12

Πηγές: συκώτι, γάλα, αυγά.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : αναιμία, έντονη ερυθρότητα της γλώσσας, λήθαργος, κατάθλιψη.

Βιταμίνη C

Πηγές: εσπεριδοειδή, λαχανικά, πατάτες.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : σκορβούτο : ούλα που αιμορραγούν, διαταραχή στην πήξη του αίματος, απώλεια βάρους, αδυναμία, ευερεθιστότητα.

ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ασβέστιο

Πηγές : γάλα, τυρί, γιαούρτι, σπανάκι, πράσινα λαχανικά, μπρόκολο, σαρδέλες.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : ραχίτιδα στα παιδιά, οστεοπόρωση στους μεγάλους.

Φώσφορος

Πηγές : συκώτι, μαγιά, γάλα, τυρί, γιαούρτι, ξηροί καρποί, βρώμη, αυγά, αναψυκτικά.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : ατονία, ανορεξία, διαταραχές οστών και δοντιών, κράμπες και μυϊκή αδυναμία.

Νάτριο

Πηγές : επιτραπέζιο αλάτι, επεξεργασμένα κρέατα, τροφές σε άλμη.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : μυϊκή αδυναμία και κράμπες, υπόταση, πονοκέφαλοι.

Ιώδιο

Πηγές: ιωδιούχο αλάτι, θαλασσινά. Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : βρογχοκήλη, νοητική καθυστέρηση

Σίδηρος

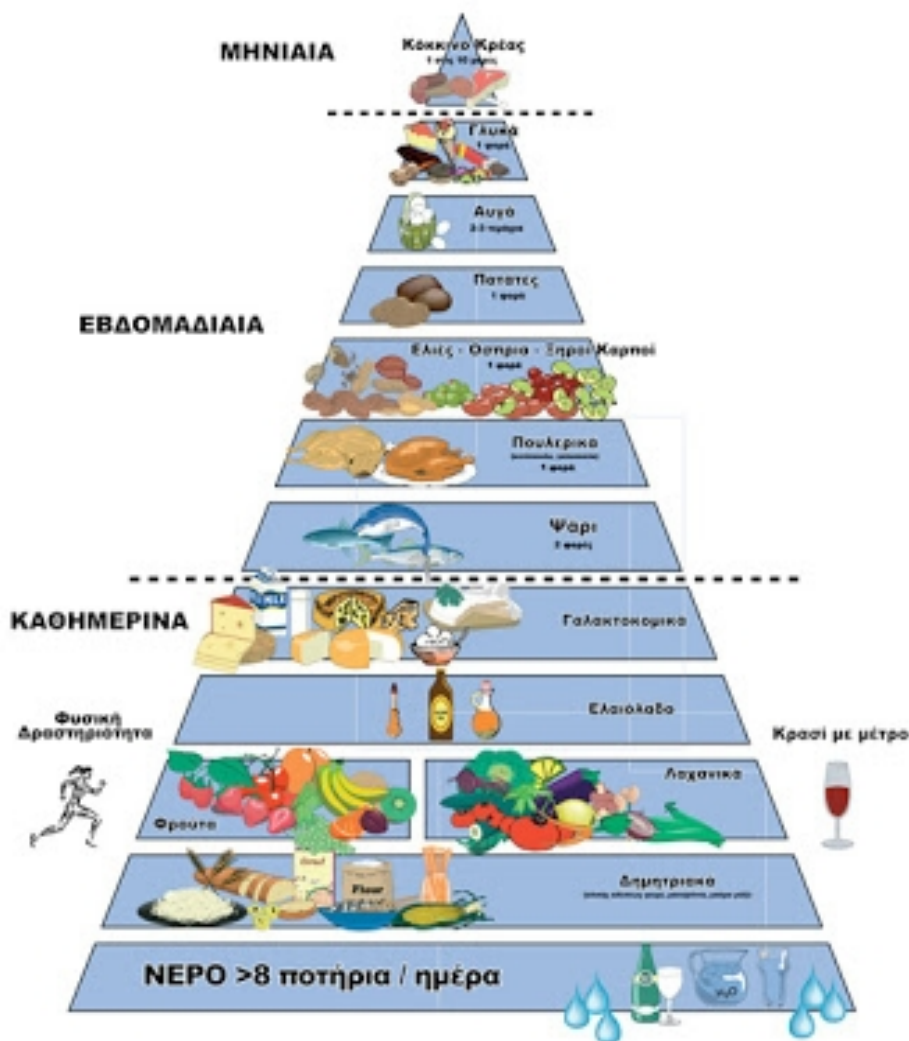
Πηγές: συκώτι, κόκκινο κρέας, πράσινα λαχανικά, κρόκος αυγού, μαγιά, βερίκοκα, δαμάσκηνα, μη αποφλοιωμένα δημητριακά. Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : αναιμία, αδυναμία.

Φθόριο

Πηγές: φθοριωμένο νερό, θαλασσινά.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : τερηδόνα, οστεοπόρωση.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και ιδιαίτερα η ελληνική παραλλαγή της, μπορεί να θεωρηθεί ότι έχει τα ακόλουθα 8 βασικά χαρακτηριστικά.

- Χρησιμοποίηση ελαιόλαδου
- Μεγάλη κατανάλωση λαχανικών
- Μεγάλη κατανάλωση φρούτων
- Μεγάλη κατανάλωση δημητριακών και ψωμιού
- Μεγάλη κατανάλωση οσπρίων
- Μικρή κατανάλωση κρέατος
- Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων
- Μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Φύλο

Αγόρι ☐

Κορίτσι ☐

2. Τρως συνήθως πρωινό;

Ναι ☐

Όχι ☐

3. Αν ναι, τι πρωινό τρως;

Βούτυρο με μαρμελάδα ☐

Δημητριακά ☐

Γλυκά ☐

Φρούτα ☐

Άλλο ☐

4. Παίρνεις στο σχολείο φαγητό από το σπίτι;

Ναι ☐

Όχι ☐

5. Αν ναι, πόσο συχνά;

1 φορά ☐

2 φορές ☐

3 και πάνω ☐

6. Αγοράζεις για το σχολείο φαγητό απ' έξω;

Ναι ☐

Όχι ☐

7. Αν ναι, πόσο συχνά;

1 φορά ☐

2 φορές ☐

3 και πάνω ☐

Σας παρακαλούμε να απαντάτε υπεύθυνα και σοβαρά. Ευχαριστούμε για τη συνεργασία!

Οι μαθητές της Γ1 τάξης



8. Πόσα ποτήρια την ημέρα πίνεις γάλα;

καθόλου ☐

1 ποτήρι ☐

2 ποτήρια ☐

3 και πάνω ☐

9. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ψάρι;

καθόλου ☐

1 φορά ☐

2 και πάνω ☐

10. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κοτόπουλο;

καθόλου ☐ 1 φορά ☐ 2 και πάνω ☐

11. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κόκκινο κρέας;

καθόλου ☐

1 φορά ☐

2 και πάνω ☐

12. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως λαδερά / όσπρια;

καθόλου ☐

1 φορά ☐

2 φορές ☐

3 και πάνω ☐

13. Πόσα φρούτα τρως την μέρα;

καθόλου ☐

ένα ☐

δύο ☐

3 και πάνω ☐

14. Τρως καθημερινά σαλάτα;

Ναι ☐ Όχι ☐

15. Πόσο συχνά πίνεις αναψυκτικά (κόκα – κόλα, κλπ);

Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Συχνά ☐

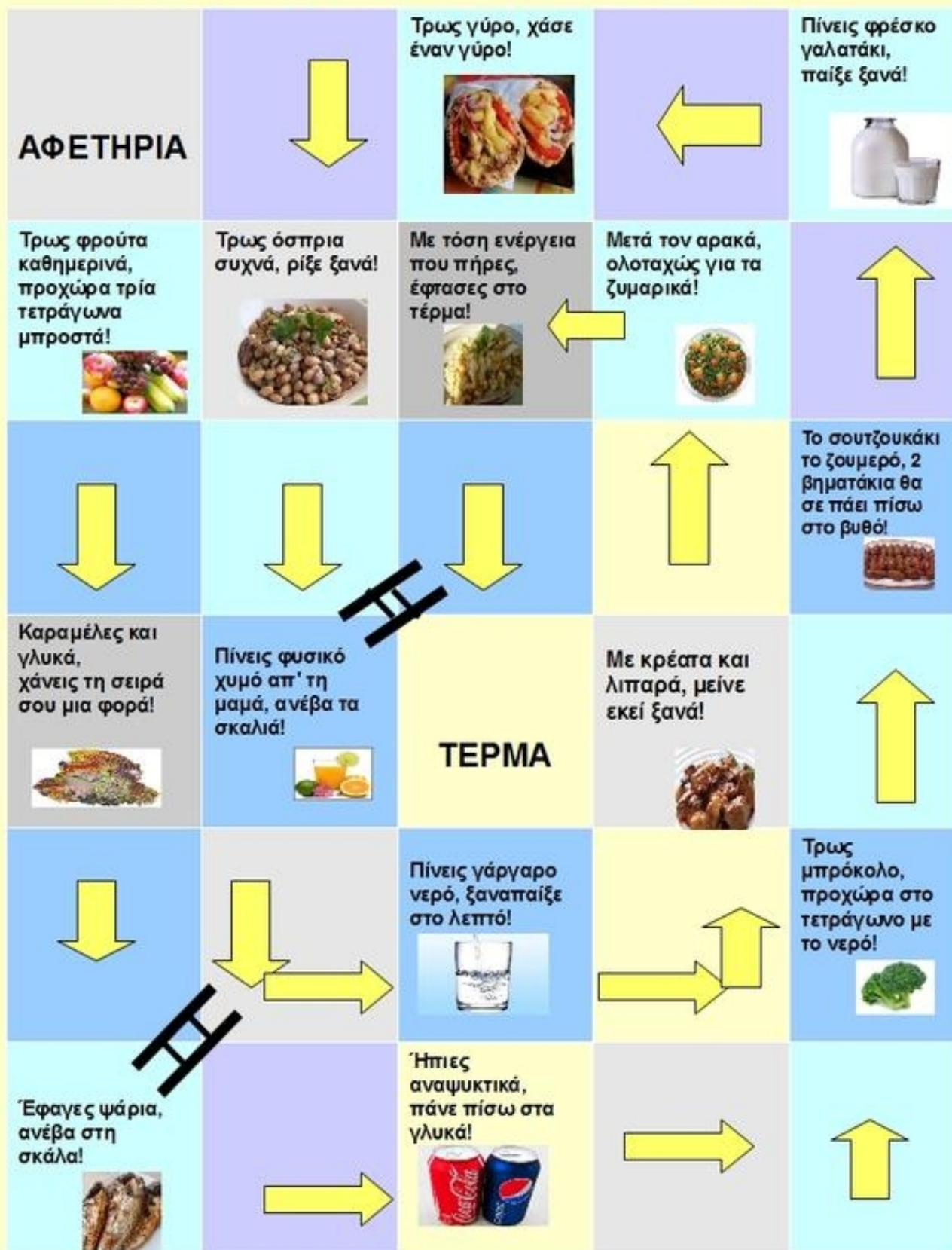


ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- 1 στους 5 μαθητές δεν τρώει συνήθως πρωινό. Το πρωινό είναι απαραίτητο και δεν πρέπει να παραλείπεται, γιατί δίνει στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται για το ξεκίνημα της ημέρας.
- Το 20% των μαθητών παίρνει φαγητό για το σχολείο απ' έξω και είναι κυρίως σνακ και κρουασάν.
- Το 40% των μαθητών πίνουν αναψυκτικά πολύ συχνά. Κάτι τέτοιο πρέπει να αποφεύγεται, γιατί τα αναψυκτικά είναι τρόφιμα με «κενές θερμίδες» και δεν προσφέρουν κανένα θρεπτικό συστατικό στον οργανισμό.
- 1 στους 3 μαθητές τρώει μόνο 1 φρούτο την ημέρα, ενώ κάποιοι δεν τρώνε κανένα.
- 1 στους 5 μαθητές δεν τρώει σαλάτα σε καθημερινή βάση
- 1 στους 2 μαθητές πίνει γάλα μόνο το πρωί.
- Η εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριού και κοτόπουλου ακολουθεί τα πρότυπα της Μεσογειακής Διατροφής
- Αντίθετα, η εβδομαδιαία κατανάλωση κόκκινου κρέατος είναι πολύ συχνή και δεν ακολουθεί τα πρότυπα της Μεσογειακής Διατροφής
- Η εβδομαδιαία κατανάλωση λαδερών και οσπρίων ακολουθεί τα πρότυπα της Μεσογειακής Διατροφής



ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΥΚΩΝ
ΤΑΞΗ Γ1 2013-14

ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Αχλάδι ζουμερό φρουτάκι, που το τρώει το παιδάκι.

Βρώμης τρώμε δημητριακά με υγεία και χαρά.

Γύρος ο ανθυγιεινός στο στομάχι όταν μπαίνει, όλα τα καταστρέφει.

Δημητριακά τρώνε τα παιδιά, να είναι γερά και δυνατά.

Ελιά νόστιμη πολύ πολύ, που μπορείς να τη φας και με ψωμί.

Ζυμαρικά να τρώτε πολλά για να' χετε ενέργεια παιδιά.!

Ηλιέλαιο φυτικό να προτιμάς, να 'χεις την υγεία που αγαπάς!

Θράψαλα νόστιμα πολύ, τρώει συχνά το παιδί.

Ιπποφαές θα πει βιταμίνη για ζωή, καρπός με μεγάλη διατροφική αξία, βοηθάει στην καλή υγεία.

Καρότο φάε, κάνει πάντα το μυαλό σου πρώτο!

Λεμονάκι μυρωδάτο και ξινό, μα πολύ υγιεινό!

Μανταρίνια τρώμε καθημερινά, κάθε χειμωνιά!.

Νερό να πίνουν τα παιδιά, για να ' ναι πάντοτε καλά.

Ξινόμηλο υγιεινό πρέπει να τρώνε τα παιδιά για να έχουν γερά μυαλά.

Οσπρια πλούσια σε φυτικές ίνες και περιέχουν καλής ποιότητας πρωτεΐνες.

Πένες τρώω με ντομάτα σάλτσα και κάνω γερά μπράτσα.

Ρεβύθια υγιεινά που τρώνε πολλά παιδιά.

Σαλάτα, σαλατίτσα είσαι θρεπτική και σε κάθε γεύμα υποχρεωτική.

Ταχίνι στο ψωμί, τρώει το παιδί κάθε πρωί!

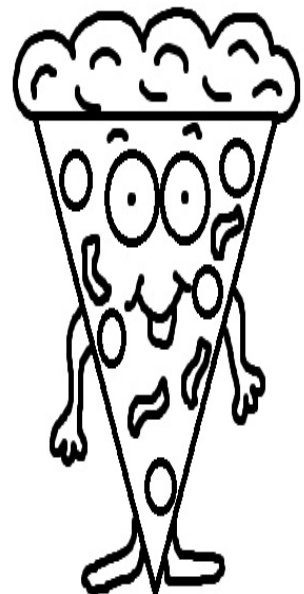
Υδατάνθρακες αν φάτε, ενέργεια θα έχετε σαν να πετάτε!

Φακές λαχταριστές, τρεις τον μήνα να τρώτε φορές!

Χαρουπόμελο τρώτε παιδιά, τη ζάχαρη αντικαθιστά υγιεινά.

Ψάρι, ψαράκι βγήκε στο γυαλό ραντεβουδάκι με τον κύριο Σολωμό

Ωά, δηλαδή αυγά για βραδινό συχνά!.



Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Να τρώτε υγιεινά για να είσαστε καλά. Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό.
2. Αντί για σοκολάτες και γλυκά τρώτε φρούτα υγιεινά και αντί για αναψυκτικά πιείτε φυσικό χυμό απ' τη μαμά.
3. Να προτιμάτε τυρί με λίγα λιπαρά και μαγαρίνη. Να αποφεύγετε την κρέμα, το βούτυρο και τα λιπαρά τυριά.
4. Να τρώτε μαύρο ψωμί -είναι καλύτερο απο το άσπρο .
5. Να τρώτε φρούτα και λαχανικά καθημερινά.
6. Το πρωί και το βραδάκι να βάζεις γαλατάκι στο μπουλάκι με δημητριακά.
7. Να τρώτε κρέας μια δυο φορές την εβδομάδα.
8. Ψάρια και θαλασσινά να είναι στο πιάτο σας συχνά!
9. Τρώμε την ποσότητα και το είδος των φαγητών που είναι ωφέλιμα για την υγεία.
10. Προσέχουμε τη διατροφή μας για να'ναι όμορφη η ζωή μας!



1η Ομάδα

Ψωμί-Δημητριακά-Ζυμαρικά

Παναγιώτα-Κωνσταντίνος -Αθηνά-Χαρά



Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

Ψωμί

Το ψωμί είναι η βασική τροφή με ιδιαίτερη θρεπτική αξία. Παρασκευάζεται βασικά από αλεύρι και νερό, με την προσθήκη αλατιού και διογκωτικών, όπως είναι η μαγιά και η μαγειρική σόδα, αν και μπορεί να περιέχει και άλλα υλικά, όπως γάλα, αυγά, μπαχαρικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς ή σπόρους.

Δημητριακά

Στα δημητριακά ανήκουν οι σπόροι του σιταριού, του αραβόσιτου, της βρώμης, της σίκαλης, του κριθαριού και του ρυζιού, που σύμφωνα με τη μυθολογία πήραν την ονομασία τους από τη θεά Δήμητρα, προστάτιδα της γεωργίας. Τα δημητριακά είναι η σπουδαιότερη κατηγορία φυτών που καλλιεργούνται για τη διατροφή του ανθρώπου. Από τα δημητριακά παράγεται ένα από τα βασικά είδη της ανθρώπινης διατροφής, το ψωμί. Τα δημητριακά αποτελούν τη βάση της φυτικής παραγωγής κάθε χώρας και στις πιο πολλές χώρες η καλλιέργειά τους κατέχει την πρώτη θέση της γεωργικής παραγωγής.

Ζυμαρικά

Τα ζυμαρικά είναι παγκόσμια γνωστά σαν τρόφιμα τα οποία φτιάχνονται από αλεύρι και νερό (και σε κάποιες περιπτώσεις και με αυγά), και μαγειρεύονται γενικά σε βραστό νερό. Πάντα τα ζυμαρικά υπήρξαν μια από τις αγαπημένες γεύσεις μικρών και μεγάλων, ενώ παράλληλα αποτελούν μια ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης με πολλές παραλλαγές. Μπορούν να συνδυαστούν εύκολα και με άλλες ομάδες τροφών ενώ αποτελούν μια από τις πιο αγαπημένες διατροφικές επιλογές μικρών και μεγάλων.

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Βρείτε 10 λέξεις που έχουν σχέση με τη διατροφή

Φ	Σ	Ι	Τ	Α	Ρ	Ι	Ε	Δ	Σ
Β	Ι	Υ	Γ	Χ	Υ	Ξ	Ρ	Η	Ε
Ε	Δ	Ο	Κ	Ι	Ζ	Η	Γ	Μ	Λ
Ι	Η	Ξ	Η	Ρ	Ι	Α	Υ	Η	Η
Ο	Ρ	Γ	Γ	Ο	Ξ	Μ	Ι	Τ	Ν
Κ	Ο	Ι	Φ	Φ	Ξ	Υ	Ξ	Ρ	Ι
Η	Σ	Ο	Γ	Ι	Α	Λ	Φ	Ι	Ο
Γ	Τ	Φ	Ο	Η	Λ	Ο	Ο	Α	Η
Ε	Υ	Σ	Η	Φ	Ε	Γ	Η	Κ	Η
Υ	Ω	Ο	Λ	Ι	Υ	Φ	Φ	Α	Κ
Ι	Β	Κ	Ο	Η	Ρ	Δ	Ρ	Ξ	Ι
Ζ	Υ	Μ	Α	Ρ	Ι	Ι	Θ	Ι	Τ
Θ	Ν	Δ	Κ	Ω	Ξ	Π	Ο	Η	Φ
Π	Μ	Θ	Γ	Β	Γ	Ο	Ε	Γ	Η
Κ	Ε	Χ	Ρ	Ι	Ε	Α	Ζ	Η	Ν



Ποίημα

Τρώω φαγητά από σιτάρι
και γίνομαι ολόκληρο παλικάρι,
τρώω κριθαράκι και μακαρόνια
για να ζήσω πολλά χρόνια.

Γ' αυτό πρωινό πρέπει να τρώμε
είναι σκέτο ζωή
και χαρίζει στα παιδιά
δύναμη και γερά κορμιά!

Τα δημητριακά που τρώμε το πρωί
είναι σκέτο ζωή!
Είναι ωφέλιμα πολύ
για κάθε ένα παιδί.

Είμαστε τα δημητριακά
νόστιμα και θρεπτικά.
Είμαστε τα ζυμαρικά
που μας τρώνε τα παιδιά.

Παραμύθι

Ο πόλεμος των Δημητριακών και των Ζυμαρικών

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν τα Δημητριακά και τα Ζυμαρικά που ήταν σε έχθρα και το μέρος που ζούσαν ήταν χωρισμένο στα δύο. Μια μέρα ένα κανελόνι χωρίς να το καταλάβει είχε πάει στην πόλη των Δημητριακών. Καθώς έπαιζε είδε καφέ, άσπρα με κομματάκια φράουλας Δημητριακά. Τα έβλεπε και η κοιλιά του γουργούριζε. Το είδαν και πήραν τα όπλα τους. Το μικρό κανελόνι φοβότανε πολύ.

Όμως το είδαν τα Ζυμαρικά και έτρεξαν να το σώσουν. Κάποιος όμως τους σταμάτησε από τον πόλεμο. Ήταν ο παππούς των Δημητριακών και των Ζυμαρικών που ήταν πολύ σοφός και τους είπε: <<Δεν πρέπει να μαλώνετε>>.

Τότε σταμάτησε ο πόλεμος και ενώσαν τις πόλεις τους και ζήσαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα.



ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Όποιος ανακατεύεται με τα πίτουρα , τον τρώνε οι κότες.

Ψωμοτύρι και γλυκιά ζωή της προκομμένης το ψωμί γρήγορα ανεβαίνει

Και την πίτα ολόκληρη και το σκύλο χορτάτο.

Ο Αύγουστος πουλά κρασί κι ο Μάης πουλά σιτάρι.

Αν βρέξει ο Οκτώβρης και χορτάσει η γη, πούλησε το σιτάρι σου και αγόρασε βόδια.

Στον Τρυγητή σιτάρι σπείρε και στο πανηγύρι σύρε.

Οκτώβρης και δεν έσπειρες, σιτάρι λίγο θά'χεις.

Ακριβός στα πίτουρα και φτηνός στ'αλεύρι.

Είπε το ψωμί ψωμάκι.

Φάγαμε ψωμί κι αλάτι.

Όποιος βαριέται να ζυμώσει 5 μέρες κοσκινίζει.

Ο νηστικός καρβέλια ονειρεύεται.

Έφαγα ψωμί στο σπίτι σου.



Χαϊκού

Τρως δημητριακά

με υγεία και

πολύ πολύ χαρά.

Μ' αρέσουν πολύ

τα μακαρόνια

γιατί είναι νόστιμα.

Είδες κοχύλια

λαζάνια σ' ένα πιάτο

με πολύ κιμά

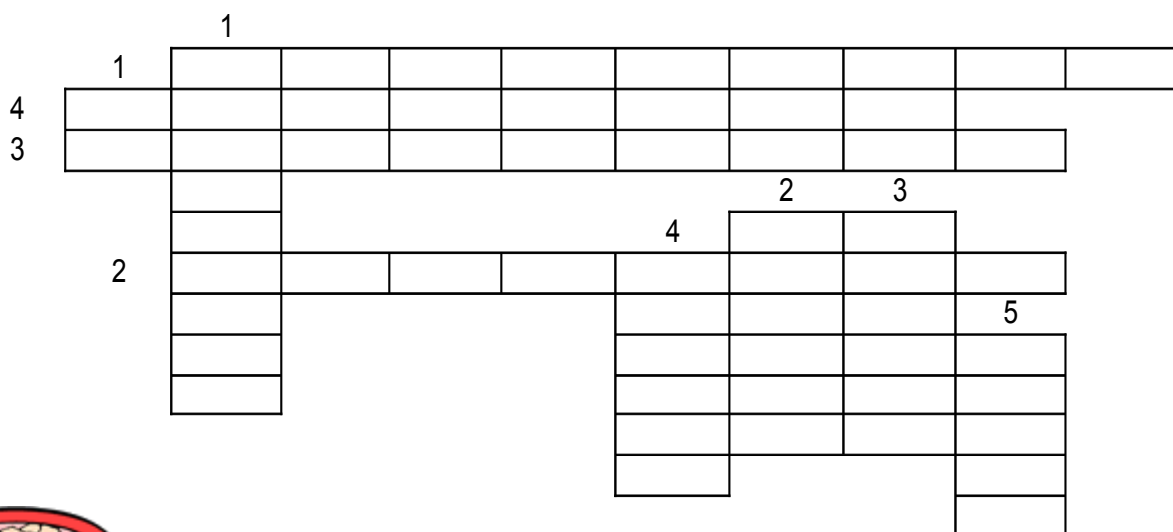
Τα δημητριακά είναι

πολύ νόστιμα και

θρεπτικά.



ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



Ορισμοί

Οριζόντια

- 1.Ανήκει στα δημητριακά
- 2.Είδος μακαρονιού
- 3.Τα ζυμαρικά φτιάχνονται από...
- 4.Ζυμαρικό σε σούπα

Κάθετα

- 1.Είναι και αυτό ζυμαρικό
- 2.Γίνεται από το σιτάρι
- 3.Με αυτό φτιάχνουμε το ψωμί
- 4.Ζυμαρικά.....αλέσεως
- 5.Ζυμαρικό για τους άρρωστους



Λίμερικ

Αγαπητό μακαρόνι
πετώντας στο μπαλκόνι
σε πιάνει το πουλί
και σε τρώει στην αυλή.
Λυπάμαι για σένα μακαρόνι!

Μ' αρέσουν πολύ τα μακαρόνια.
Και πιο πολύ τα κανελόνια.
Με μπόλικο κιμά και τυρί
αλλά και με λίγη καφετερή.
Μ' αρέσουν τρελά τα μακαρόνια.

Το μικρό μικρό καλαμποκάκι
πήρε ένα μικρό αρκουδάκι
ήταν πάντοτε μαζί
βόλτες κάνανε στη γη.
Το μικρό μικρό καλαμποκάκι.

Το ζεστό ζεστό ψωμάκι
που είναι στο φουρνάκι.
Μας το έφερε ο μπαμπάς,
αχ τι όμορφος μπελάς.
Το ζεστό ζεστό ψωμάκι.

Αινίγματα

Όταν το θάβουν ζωντανεύει.
Τι είναι ;
(Ο σπόρος)

Δημητριακό με λένε και αλεύρι θα με
κάνουν.

Κι όσοι να με φάνε θέλουν ,στο ψωμάκι θα
με βάλουν.

Τι είναι; (Το σιτάρι)

Αλευρωμένος ποντικός στη γειτονιά
γυρίζει.

Ένα μικρό λαστιχάκι στο πιάτο μπαίνει.

Τι είναι;
(Το αλεύρι)

Τι είναι ; (Το μακαρόνι)



Κουλουράκια

Υλικά

200 γραμμάρια ζάχαρη
2 αυγά
1 βιτάμ
1 φλιτζανάκι γάλα εβαπορέ
1 βανίλια
ξύσμα από 1 πορτοκάλι
1 μπέικιν
αλεύρι όσο πάρει για να γίνει μαλακή η ζύμη

Εκτέλεση

Χτυπάμε το βιτάμ με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε τα αυγά, το γάλα, τη βανίλια, το μπέικιν και το ξύσμα πορτοκαλιού και ανακατεύουμε καλά. Στο τέλος προσθέτουμε και το αλεύρι προσέχοντας να γίνει μαλακή η ζύμη. Πλάθουμε τη ζύμη σε πλεξούδες και τις τοποθετούμε στο ταψί πάνω σε λαδόκολλα.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 175 βαθμούς για 15 λεπτά.



2η Ομάδα

Κρεατικά-Ψάρια-Όσπρια

Γιώργος-Ιωάννα Ρ.-Φωτεινή-Ορφέας

Κρεατικά

Είναι η κοινή ονομασία του μυϊκού ιστού των ζώων που εκτρέφει ο άνθρωπος ή που ζουν ελεύθερα στη φύση. Γενικά με τον όρο κρέας εννοείται κυρίως το βοδινό, το χοιρινό, το κατσικίσιο, το αρνίσιο και το κρέας των πουλερικών. Το κρέας αποτελεί ένα απ' τα πιο βασικά είδη διατροφής. Περιέχει όλες τις απαραίτητες για την ανάπτυξη, τη συντήρηση και την κανονική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού ουσίες. Ιδιαίτερα το κρέας περιέχει μια σειρά από αμινοξέα που ο οργανισμός δεν μπορεί να τα πάρει από καμιά άλλη τροφή, αλλά ούτε και να τα συνθέσει.

Ψάρια

Τα ψάρια βρίσκονται στο μέσο της Μεσογειακής πυραμίδας, συστήνεται δηλαδή να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση, κατά προτίμηση από 1-3 φορές.

Του αλμυρού ή του γλυκού νερού, τα ψάρια είναι από τις πιο θρεπτικές τροφές, καθώς αποτελούν βασική πηγή πρωτεϊνών, ενώ παράλληλα μας εφοδιάζουν με ωφέλιμες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, όπως είναι ο σίδηρος και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Όσπρια

Τα όσπρια αποτελούν μια ολόκληρη κατηγορία φυσικών τροφών στην οποία περιλαμβάνονται τα φασόλια, οι φακές, η φάβα, τα ρεβίθια, ο αρακάς, τα λούπια, το λαθούρι, τα κουκιά κ.α. Πρόκειται για τα αποξηραμένα ώριμα σπέρματα συγκεκριμένων φυτών, τα οποία ονομάζονται ψυχανθή. Αποτελούν βασικό στοιχείο της ανθρώπινης διατροφής.



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Βρείτε 10 λέξεις που έχουν σχέση με τη διατροφή

Κ	Κ	Γ	Ρ	Ι	Λ	Υ	Η	Π	Κ
Ρ	Α	Τ	Χ	Θ	Η	Π	Θ	Λ	Ι
Ε	Σ	Δ	Ο	Φ	Υ	Ρ	Ε	Ι	Κ
Α	Μ	Φ	Λ	Η	Θ	Ω	Ρ	Π	Ξ
Τ	Π	Τ	Η	Ι	Ψ	Τ	Μ	Η	Θ
Ι	Ι	Ο	Σ	Γ	Ε	Ε	Ι	Θ	Υ
Κ	Φ	Ψ	Τ	Ο	Ρ	Ι	Δ	Υ	Τ
Α	Τ	Ο	Ε	Π	Κ	Ν	Ε	Τ	Ρ
Γ	Ε	Σ	Ρ	Α	Σ	Ε	Σ	Φ	Λ
Ρ	Κ	Ο	Ι	Ο	Δ	Σ	Η	Η	Ι
Υ	Ι	Π	Ν	Γ	Φ	Ξ	Η	Ξ	Π
Η	Χ	Σ	Η	Ρ	Γ	Λ	Τ	Κ	Α
Η	Μ	Ο	Σ	Χ	Α	Ρ	Ι	Λ	Ρ
Θ	Σ	Α	Ρ	Δ	Ε	Λ	Α	Μ	Α
Φ	Γ	Ο	Λ	Ε	Η	Β	Τ	Ν	Ν



Ποίημα

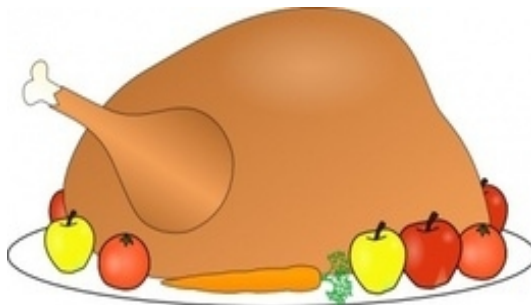
Κρεατικά - Ψάρια

Βρε παιδιά ξέρω δα
πώς θα γίνουμε γερά
αν δεν τρώμε κρεατάκι
κι ένα νόστιμο ψαράκι;

Οι καλές πρωτεΐνούλες
αλλά και οι βιταμινούλες
θα σας δώσουνε χαρά
και υγεία βρε παιδιά.

Με το σίδηρο απ' το κρέας
και τα ω-λιπαρά απ' το ψάρι
θ' αποκτήσουμε μεμιάς
ένα σώμα όλο χάρη!

Είμαστε τα κρεατικά
νόστιμα και γεμάτα λιπαρά
όμως με γυμναστική
τα καίτε στη στιγμή.



ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Φασούλι το φασούλι, γεμίζει το σακούλι.

Σαπουνίζοντας γουρούνι, χάνεις χρόνο και σαπούνι.

Γουρούνι στο σακί.

Το κρέας με τα κόκαλα πουλιέται .

Κάποιο λάκκο έχει η φάβα.

Η τέχνη θέλει μάστορα και η φάβα λάδι.

Φάτε μάτια ψάρια και κοιλιά περίδρομο.

Το έξυπνο πουλί από την μύτη πιάνεται.

Τι κάνεις Γιάννη ; κουκιά σπέρνω.

Το κουκί και το ρεβίθι εμαλώνανε στη βρύση.

Ψήνω το ψάρι στα χείλη.

Αισθάνομαι σαν ψάρι έξω από το νερό.

Τι είναι κάβουρας ,τι είναι το ζουμί του.

Κάλλιο χόρτα με ομόνοια παρά ψάρι με διχόνοια.

Έριξε άδεια να πιάσει γεμάτα.

Ο μουσαφίρης και το ψάρι την τρίτη μέρα βρωμάει.

Να δω τι ψάρια πιάνεις;

Τα μεγάλα ψάρια πιάνονται με μεγάλα δολώματα.

Το τηγάνι στη φωτιά και τα ψάρια στο γιαλό.

Του κυνηγού και του ψαρά το πιάτο δέκα φορές είναι αδειανό και δυο φορές γεμάτο.

Τον τύλιξε στα δίχτυά της

Και το μικρό το δόλωμα, μεγάλο ψάρι πιάνει.

Τον χτύπησε σαν χταπόδι.

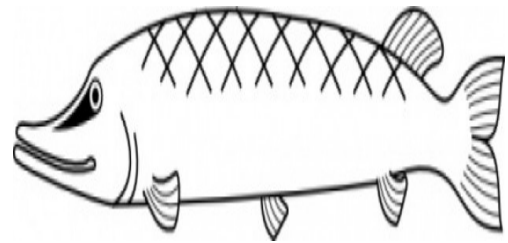
Το ψάρι βλέπει το δόλωμα και όχι το αγκίστρι.

Παναγιά και Αϊ-Γιάννη, βάλε ψάρια στο τηγάνι.

Εδώ σε θέλω κάβουρα να περπατάς στα κάρβουνα.

Φάτε μάτια ψάρια και κοιλιά περίδρομο.

Έφαγε και τα ψάρια, φτύνει και τα γένια μου..



Λίμερικ

Το ψαράκι το γλυκό
πήγε μια βόλτα στο βυθό
συνάντησε ψάρια πολλά
και βόλτα μακριά
και πέρασε πολύ καλά το ψαράκι το γλυκό.

Το ψαράκι το γλυκό
πήγε μια βόλτα στο γιαλό
έμπλεξε σε φασαρίες
και το φάγαν καρχαρίες
δεν ξαναπήγε στο γιαλό το ψαράκι το γλυκό.

Μία κότα από σόι
που πήρε όλο της το μπόι
πήγε βόλτα για ευχές
αλλά πήρε μόνο φακές
η ψηλομύτα η κότα από σόι.

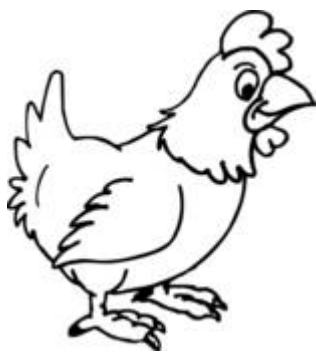
Σώμα όμορφο γερό
με ψάρια κρέας όσπριο.
Με <<βαρύ πυροβολικό>>
ω3, ινοστοιχεία, υδατάνθρακες, σίδηρο.
Έχω σώμα όμορφο, γερό.

Ψάρια σπαρταράνε ζωηρά
μες στα δίχτυα του ψαρά.
Ήρθανε πέντε - έξι γλάροι
πάνε τα μπαρμπούνια και οι σπάροι.
Φρέσκα ψάρια ζωηρά.

Χαϊκού

Φρέσκα ψάρια,
μικρά και μεγάλα
κόσμος στην παραγορά.

Φασόλια με κοτόπουλο
και φακές
έγιναν σαλάτα.



Το κρέας που
είναι νόστιμο
και το τρώνε πολλοί.

Η μαμά κάνει φαϊ
Στο τηγάνι βάζει
ψάρι φαγκρί .

Αινίγματα

Γούρνα μου πελεκητή μαρμαρένια
και χυτή, που έχεις μαύρα ψάρια
μέσα και γλυκό κρασί.

Τι είναι;

(Το καρπούζι)

Από στραβό κλαδί κρέμεται
κίτρινο φλουρί, το κρέας του
δροσίζει, το αίμα του ζαλίζει.

Τι είναι;

(Κλήμα, σταφύλια και κρασί)

Ποια γλώσσα δεν μπορεί να
μιλήσει ;

Τι είναι;

(γλώσσα-ψάρι)

Πύργος ολοστρόγγυλος, κανόνια
φορτωμένος.

Τι είναι;

(Ο αχινός)

Έχω ένα βαρελάκι που" χει δυο λογίων
κρασάκι.

Τι είναι;

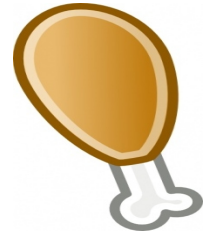
(Το αυγό)

Ήμερο, άκακο,δειλό μας τρέφει και μας
ντύνει.

Ποιο είναι αυτό το ζωντανό ,που τόσα καλά
μας δίνει;

Τι είναι;

(Το πρόβατο)



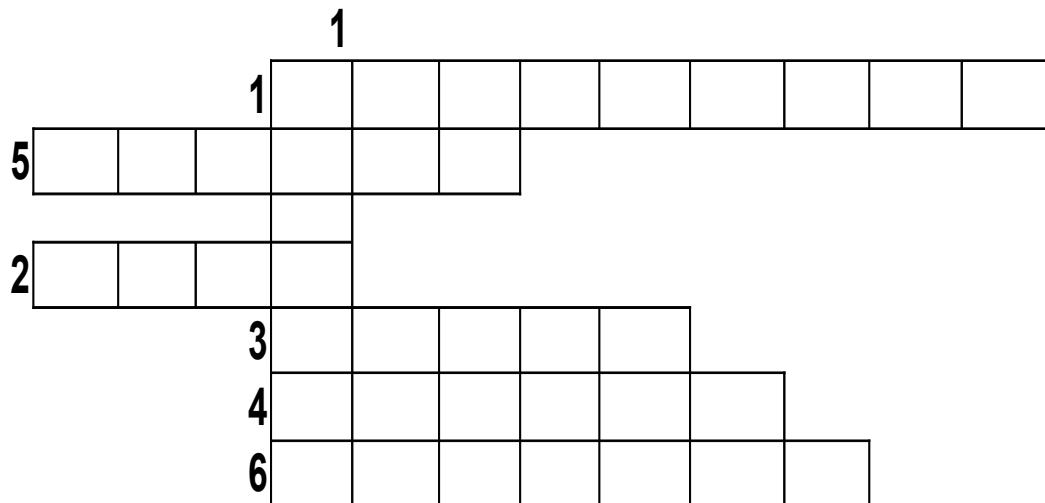
Παραμύθι

Μια φορά κι έναν καιρό βγήκαν τα ψάρια στη στεριά γιατί βαρέθηκαν να ζουν στη θάλασσα. Εκεί που περπατούσαν συνάντησαν ένα μεγάλο αγρόκτημα. Σ' αυτό ζούσαν πρόβατα, κατσίκια, αγελάδες και κότες. Κάνανε καλή παρέα όλα μαζί. Τραγουδούσανε, λέγανε αινίγματα, παραμύθια, αλλά και πραγματικές ιστορίες. Κάποια μέρα όμως άρχισαν να μαλώνουν για το ποιο απ' όλα είναι περισσότερο χρήσιμο στον άνθρωπο. Τα πρόβατα και τα κατσίκια βέλαζαν δυνατά, οι αγελάδες μουγκάνιζαν άγρια, οι κότες κακάριζαν συνέχεια και τα ψάρια επειδή δεν είχαν μιλιά κόντευαν να σκάσουν απ' το κακό τους. Ο αγρότης που τα φρόντιζε κατάλαβε ότι συμβαίνει κάτι σοβαρό και τα πλησίασε. Τότε ένας γέρος ταύρος του εξήγησε κι εκείνος για να μην στενοχωρήσει τα ζώα του, είπε ότι όλα είναι εξίσου χρήσιμα στη διατροφή του ανθρώπου. Και έτσι τα έβαλε όλα μαζί σε μια ομάδα. Τα ζώα ψήφισαν και αποφάσισαν η ομάδα τους να ονομάζεται 2η Ομάδα διατροφής.

Η Κρεατούπολη και η Ψαρούπολη

Κάποτε σε μια πόλη που την έλεγαν Κρεατούπολη οι άνθρωποι έτρωγαν μόνο κρέας και ήταν κατακόκκινοι από τον σίδηρο και κατσούφηδες και δεν ζούσαν πολλά χρόνια. Στο άλλο χωριό που το λέγαν Ψαρούπολη, έτρωγαν μόνο ψάρια και ήταν κατακίτρινοι και αδύναμοι. Βλέποντας τους ανθρώπους μία νεράιδα άνοιξε μία καντίνα και έβαλε από όλα τα λαχανικά και φρούτα επάνω στον πάγκο. Κανένας δεν πλησίαζε όμως και η νεράιδα για να τους πείσει να τα δοκιμάσουν, τα μεταμόρφωσε σε κρέατα και ψάρια, μα είχαν όλες τις θρεπτικές αξίες που χρειάζονταν και διατηρούσαν όλες τις βιταμίνες τους. Όμως τι γεύση ήταν αυτή, καινούρια αλλά τόσο καλή. Επιτέλους κάτι διαφορετικό από κρέας ή ψάρι. Έτσι λοιπόν η νεράιδα ξαναέκανε τα φρούτα και τα λαχανικά όπως ήταν και τώρα πιά όλοι οι κάτοικοι των δυο πόλεων έτρωγαν απ' όλα.

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



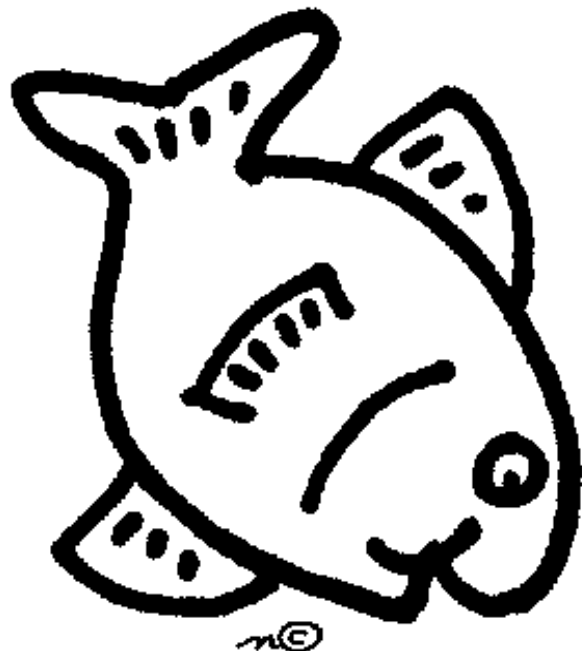
Ορισμοί

Οριζόντια

1. Ένα κρεατικό προϊόν
2. Έχουν βιταμίνη D
3. Δεν είναι υγιεινό
4. Κατηγορία τροφών
5. Ψάρι
6. Σε βοηθάει στησκέψη

Κάθετα

1. Ανήκει στα ψάρια



Κοτοτυροπιτάκια

Υλικά

1 βούτυρο (250γρ)
1 γιαούρτι (200γρ)
500γρ αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1/2 κ.γλ. αλάτι
1 κ.γλ. ζάχαρη
300γρ φέτα
1 μπουτάκι κοτόπουλο ξεκοκκαλισμένο
100γρ τυρί κρέμα
1 αυγό χτυπημένο για επάλειψη

Εκτέλεση

Λιώστε το βούτυρο στο φούρνο μικροκυμάτων. Προσθέστε το γιαούρτι, το αλάτι τη ζάχαρη και το αλεύρι. Ανακατέψτε και ζυμώστε μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια. Θρυμματίστε τη φέτα και το κοτόπουλο, ανακατέψτε μαζί με το τυρί κρέμα μέχρι να ομογενοποιηθεί. Κάντε τη ζύμη μικρά μπαλάκια στο μέγεθος μικρού λεμονιού και ανοίξτε με τον πλάστη σε κύκλο. Τοποθετήστε στη μέση ένα κουταλάκι του γλυκού γέμιση και κλείστε σε ημικύκλιο πατώντας τις άκρες. Τοποθετήστε τα σε λαμαρίνα πάνω σε λαδόχαρτο και αλείψτε με το χτυπημένο αυγό. Ψήστε σε φούρνο με αέρα στους 180 βαθμούς για περίπου μισή ώρα ή μέχρι να ροδίσουν.
Καλή σας όρεξη!



3η Ομάδα

Γλυκά-Έλαια-Λίπη

Σίμος- Δήμητρα- Αλεξάνδρα-Υβόννη

Γλυκά

Τα γλυκά είναι αδιαμφισβήτητα η αγαπημένη τροφή των περισσότερων. Πρόκειται για μια τροφή πλούσια σε θερμίδες αλλά με ελάχιστη έως και μηδενική θρεπτική αξία. Η πρόταση είναι να εντάσσουμε στη διατροφή μας τα γλυκά μια με δύο φορές την εβδομάδα όπως ακριβώς προτείνει και η Μεσογειακή πυραμίδα.

Έλαια

Προέρχονται από την επεξεργασία ελαιούχων σπόρων και χρησιμοποιούνται στην διατροφή μας. Τα έλαια, όπως και τα λίπη, ανάλογα με την προέλευση τους χωρίζονται σε φυτικά και ζωικά και ανάλογα με το είδος του φυτού ή του ζώου, χωρίζονται σε διάφορες κατηγορίες προέλευσης.

Στα φυτικά λίπη ανήκουν το ελαιόλαδο, το σησαμέλαιο, το αραβοσιτέλαιο, το ηλιέλαιο, το σογιέλαιο, το βαμβακέλαιο, το φοινικέλαιο, κ.α.

Λίπη

Τα λίπη είναι μια σημαντική τροφική ομάδα. Ανάλογα με την προέλευσή τους διαιρούνται σε ζωικά και φυτικά λίπη. Τα λίπη αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό, όμως θα πρέπει να αποφεύγονται σε μεγάλες ποσότητες και να προτιμούμε τα φυτικά λίπη.



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Βρείτε 10 λέξεις που έχουν σχέση με τη διατροφή

Η	Π	Κ	Ρ	Ε	Μ	Α	Ε	Σ	Π
Ρ	Δ	Θ	Χ	Λ	Φ	Η	Θ	Α	Η
Χ	Ζ	Α	Χ	Α	Ρ	Η	Δ	Ν	Ν
Σ	Δ	Μ	Π	Ι	Σ	Κ	Ο	Τ	Ο
Ι	Φ	Σ	Α	Ο	Α	Ρ	Σ	Ι	Ν
Ρ	Μ	Ε	Ξ	Λ	Κ	Ε	Ξ	Γ	Κ
Ο	Π	Ρ	Α	Α	Υ	Α	Β	Η	Α
Π	Χ	Υ	Ν	Δ	Η	Σ	Τ	Ε	Ρ
Ι	Δ	Ο	Μ	Ο	Δ	Χ	Β	Υ	Υ
Π	Γ	Ρ	Θ	Β	Σ	Τ	Ι	Σ	Δ
Υ	Ξ	Υ	Ξ	Ρ	Β	Φ	Ρ	Γ	Ε
Λ	Ι	Π	Η	Σ	Δ	Ω	Ζ	Β	Λ
Σ	Δ	Ζ	Λ	Φ	Β	Δ	Λ	Α	Α
Θ	Ε	Ρ	Μ	Ι	Δ	Ε	Σ	Η	Ι
Ω	Τ	Α	Ξ	Φ	Υ	Δ	Σ	Γ	Ο



Ποίημα

Στις σαλάτες λέμε Ναι
Στα φρουτάκια λέμε Ναι
Στο λαδάκι λέμε Ναι
Στο σπανάκι λέμε Ναι

ΟΧΙ στα πατατάκια
ΟΧΙ και στα αναψυκτικά
ΟΧΙ και στα γλυκάκια
ΟΧΙ στα λιπαρά

Είμαστε τα γλυκά
πολύ πολύ λαχταριστά.
Να μας τρώνε τα παιδιά
όχι πολύ συχνά



Παραμύθι

Μια φορά κι έναν καιρό σε μια χώρα μακρινή ζούσαν τα γλυκάκια στην γλυκοχώρα. Ήταν ένα πανέμορφο μέρος. Σε εκείνη τη χώρα ήταν όλα φτιαγμένα από ζάχαρη. Οι τοίχοι των σπιτιών ήταν από ματζούνια, τα κεραμίδια ήταν από καραμέλες, οι λάμπες των σπιτιών ήταν από κίτρινες καραμέλες, το συντριβάνι της πλατείας ήταν από μαστίχα και για νερό πετούσε σοκολάτα γάλακτος. Όμως το κακό δεν άργησε να έρθει. Μια μέρα ήρθε τηλεγράφημα από μια γειτονική χώρα πως ήρθαν κάποιες σοκολάτες στην χώρα τους και τους σκλάβωσαν. Για να σωθούν έπρεπε να φύγουν. Όλη η πόλη έμαθε τα νέα και ταραχτήκε. Μάζεψαν τα πράγματά τους και πήραν τον δρόμο για άλλο τόπο.

Στο δρόμο συνάντησαν πολλές σοκολάτες και τρόμαξαν. Άλλαξαν δρόμο, από παντού έρχονταν σοκολάτες. Τέλικά δεν μπόρεσαν να ξεφύγουν.

Όταν ξύπνησε ο γέρο Ματζούνης κατάλαβε τι γινόταν και είπε στα παλικάρια της πόλης ότι τις σοκολάτες θα τις νικήσουν μόνο με γρανίτα. Τα παλικάρια πήγαν στον περιπτερά και του είπαν τις συμβουλές του γέρο Ματζούνη. Πήραν τις γρανίτες και ξεκίνησαν να πολεμήσουν. Τα γλυκάκια νίκησαν τελικά τις σοκολάτες με μοναδικό όπλο τη γρανίτα.

Τα νέα διαδόθηκαν γρήγορα στις γειτονικές χώρες. Και αυτές χρησιμοποίησαν τις γρανίτες και τα κατάφεραν. Όλες οι σκλαβωμένες χώρες ελευθερώθηκαν και ζήσαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα.

Χαϊκού

Ο λουκουμάς που τον λένε
μας είναι νόστιμος πολύ
και τον αγαπούν πολλοί.

Το μπισκοτάκι
το βάζω στον κορμό
τι νόστιμο γλυκό.

Το γλυφιτζουράκι
το καλό που το θέλω
μόνο εγώ.

Το χρυσοκίτρινο
λαδάκι
νοστιμίζει το φαγητό.

Λίμερικ

Το λαχταριστό προφιτερόλ.
Που το λένε Ρολ.
Που είναι νόστιμο πολύ.
Και το θέλουνε πολλοί.
Το καημένο το προφιτερόλ.

Η σοκολάτα η τραγανή
που είναι και λαχταριστή
είναι νόστιμη πολύ
και τη θέλουνε πολύ
τη σοκολάτα την τραγανή.

Το βούτυρο το βουτυράκι
που μαλακώνει το κεκάκι
είναι νόστιμο πολύ,
το αλοίφω στο ψωμί.
Αχ! Φυτικό,ζωικό βουτυράκι.



ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Τα λίγα λόγια ζάχαρη και τα καθόλου μέλι.
Δεν φοβάται ο παστουρμάς τ' αλάτι.
Όποιος έχει πολύ βούτυρο, βάζει και στα λάχανα.
Κάλλιο λάχανα με γλύκα, παρά ζάχαρη με πίκρα.
Η πολυφαγία και η κρεοφαγία αποχαυνώνουν τον νου και τον οδηγούν στην τρέλα
Από μήλο ως αυγό, να κυρά, λουκάνικο.
Δεν τρώω κρέας κάθε μέρα, προτιμώ κοτόπουλο και ψάρι.
Αποφεύγω βούτυρο, ζαχαρωτά και τα τηγανιτά .
Γλυκά,γλυκά φουσκώνει η κοιλία.
Τα σοκολατάκια και τα γλυκά φουσκώνουν σαν σακιά.
Έλαια και ελιά φουσκώνει την κοιλιά.



Αινίγματα

Είναι γλυκιά, είναι λεπτή με
κρυστάλλινη υφή.

Τι είναι;

(Η ζάχαρη)

Ζάχαρη δεν είναι, καραμέλα
δεν είναι, πολύ ρειστό είναι.

Τι είναι;

(Το μέλι)

Το τρώω κάθε μέρα αλλά
λίγο. Ανήκει στη
μεσογειακή διατροφή. Μα
αν θα φάω κάθε μέρα και
πολύ θα παχύνω στη
στιγμή.

Τι είναι; (Το λάδι)

Από κλαδάκι κρέμεται στην αγορά
πουλιέται. Το εξωτερικό της τρώγεται το
μέσα της πετιέται.

Τι είναι;

(Η ελιά)

Γάλα και κακάο έχει μα και ζάχαρη πολλή
και να τη δαγκώσεις θέλει. Είναι μαύρη ή
λευκή.

Τι είναι;

(Η σοκολάτα)

Κοκκινόξανθο, παχύ
μυρουδιά ζαλιστική.

Τι είναι;

(Το μέλι)

Δεν πεθαίνει κι αν περάσουν χρόνια εκατό και
χίλια.Μας χορταίνει, μας φωτίζει, μας ανάβει
την καντήλα.

Τι είναι;

(Το λάδι)

Είναι μέσα σε χωνάκι και πολύ έχει γαλατάκι
γεύση κρέμα ή κακάο με τη ζέστη θα το φάω.

Τι είναι;

(Το παγωτό)

Τυλιγμένη στο χαρτάκι και με ωραίο χρωματάκι
περιμένω ένα παιδάκι να γλυκάνει το δοντάκι.

Τι είναι;

(Η καραμέλα)

Είμαστε γλυκές γλυκές
λιχουδιές πραγματικές. Όμως
αν μας αγοράσεις κάποια
δόντια θα χαλάσεις.

Τι είναι;

(Οι καραμέλες)

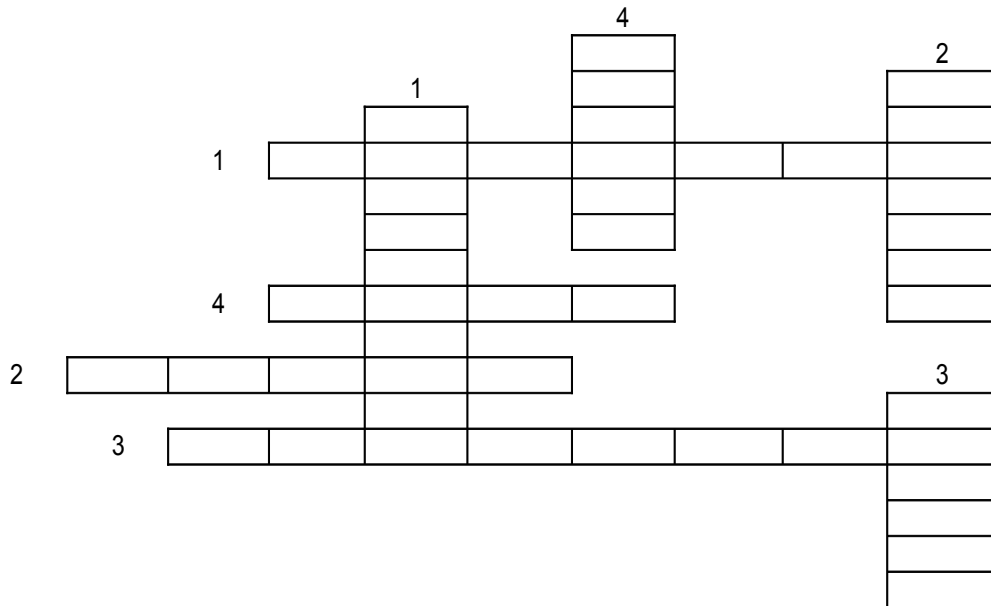
Δίνω γεύση στο φαΐ σου,
βιταμίνες στο κορμί σου,τη
σαλάτα νοστιμίζω και υγεία σου
χαρίζω.

Τι είναι;

(Το λάδι)



ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



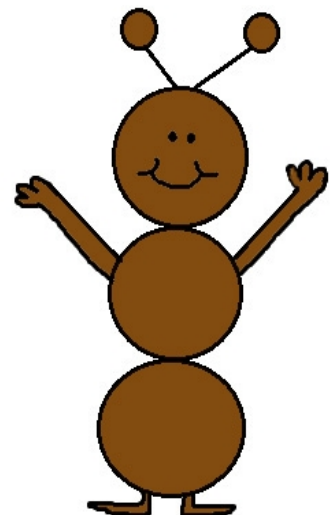
Ορισμοί

Οριζόντια

1. Πηχτό άσπρο μείγμα.
2. Ξετρελαίνει τα παιδιά.
3. Τραγανή-τραγανή, δεν είναι μπισκότο.
4. Οι περισσότερες μαμάδες το φτιάχνουν για τα παιδιά τους.

Κάθετα

1. Ανήκει στα έλαια [σπάνιο].
2. Το αλείφουμε και στο ψωμί.
3. Προκαλεί τερηδόνα.
4. Γλυκό με κρέμα και παντεσπάνι.



4η Ομάδα

Φρούτα-Λαχανικά

Ζωή-Δημήτρης- Φλώρα -Ιωάννα Κ.

Φρούτα

Με την λέξη φρούτα συνήθως ομαδοποιούμε καρπούς δέντρων ή φυτών που μπορούν να καταναλωθούν χωρίς κάποια επεξεργασία. Τα φρούτα παρουσιάζουν πολλά οφέλη στην υγεία μας. Συγκεκριμένα περιέχουν τα απαραίτητα εκείνα μέταλλα και βιταμίνες που βοηθούν τον οργανισμό να προστατευτεί από ασθένειες αλλά και να θεραπευτεί από αυτές.

Λαχανικά

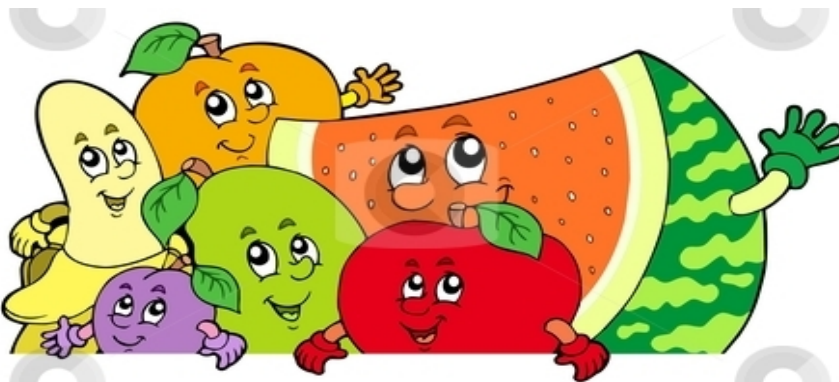
Ο όρος λαχανικό αναφέρεται στο νωπό φαγώσιμο τμήμα ενός φυτού, που προορίζεται για κατανάλωση. Κατ' επέκταση ο όρος μπορεί να αναφέρεται και σε ολόκληρο το φυτό από το οποίο προέρχεται το φαγώσιμο τμήμα. Τα λαχανικά τρώγονται συνοδεύοντας το φαγητό, ενώ μπορούν να καταναλωθούν και ως σνακ. Τα λαχανικά έχουν μεγάλη ποσότητα σε νερό και λιγότερη σε πρωτεΐνες. Αποτελούνται από φυτικά κύτταρα, το χρώμα τους είναι συνήθως πράσινο, κίτρινο ή κόκκινο και μπορούν να ταξινομηθούν με τρεις τρόπους. Όλα τα λαχανικά περιέχουν βιταμίνες και λίγα πρωτεΐνες και υδατάνθρακες.



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Βρείτε 10 λέξεις που έχουν σχέση με τη διατροφή

Φ	Ρ	Ο	Υ	Τ	Ο	Λ	Φ	Ε	Κ
Ρ	Γ	Φ	Θ	Υ	Γ	Α	Υ	Η	Α
Α	Ν	Α	Ν	Α	Σ	Χ	Τ	Λ	Λ
Θ	Κ	Β	Ε	Ι	Γ	Α	Ι	Μ	Α
Υ	Ξ	Ν	Χ	Ε	Η	Ν	Κ	Λ	Μ
Ι	Η	Μ	Β	Κ	Ε	Ι	Ε	Κ	Π
Ε	Γ	Α	Μ	Ε	Ξ	Κ	Σ	Η	Ο
Π	Ι	Π	Ε	Ρ	Ι	Α	Σ	Θ	Κ
Κ	Α	Ρ	Ο	Τ	Ε	Ν	Ι	Ο	Ι
Λ	Ω	Υ	Κ	Η	Δ	Γ	Ν	Φ	Λ
Τ	Β	Ι	Ε	Ε	Ε	Β	Ε	Γ	Κ
Ν	Τ	Ο	Μ	Α	Τ	Ε	Σ	Η	Δ
ΔΙ	Δ	Π	Τ	Κ	Σ	Ω	Γ	Λ	Ο
Β	Ι	Τ	Α	Μ	Ι	Ν	Ε	Σ	Δ
Φ	Ρ	Α	Ο	Υ	Λ	Ε	Σ	Η	Η



Ποίημα

Τα φρούτα και τα λαχανικά
είναι όμορφα και θρεπτικά.
Κόκκινα, πράσινα, κίτρινα
χρώματα έχουν τα λαχανικά.

Είμαι η ντομάτα
που με βάζουν στη σαλάτα
και με τρώνε τα παιδιά
για να γίνουνε γερά.



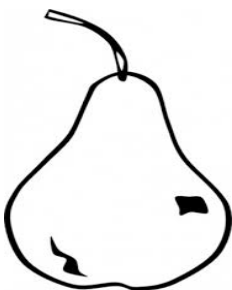
Χαϊκού

Το κόκκινο μήλο
που 'ναι ζουμερό
το τρώνε τα παιδιά!

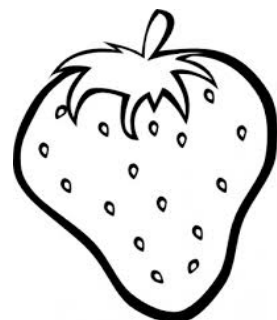
Φασόλια και μπανάνες
πολλες γευσείς
είναι υπέροχα!

Η ντομάτα η γλυκιά
χαρίζει ομορφιά
στα παιδάκια.

Φυσά αέρας.
Τα φύλλα των δέντρων
γέμισαν την αυλή.



Ντοματούλα, αγγουράκι
με λαδάκι
κι αλατάκι.



Λίμερικ

Το μαρουλάκι
που 'ναι πρασινάκι
το τρώνε τα παιδάκια
για να γίνουν παλικάράκια.
Είναι νόστιμο το μαρουλάκι!

Ηταν μια όμορφη ντομάτα
που την λεγανε Σταμάτα
ήταν ζουμερή
και στρογγυλή πολύ
η όμορφη ντομάτα

Το αχλάδι είναι απαλό σα χάδι.
κι η ελιά δίνει στον κόσμο ωραίο λάδι..
Το καρότο κάνει πρώτο το μυαλό σου
και δυνατό τον εγκέφαλό σου
το αχλάδι που είναι απαλό σα χάδι.

Τα όμορφα μας τα φυτά μας
τα μοσχομυριστά μας
που 'ναι στην αυλή και στέκουν
μοιάζουν σαν γιορτή να έχουν
τα καλά μας τα φυτά μας.

Η μαμά μου η μαγειρισούλα
που χει στο ταψί πιτσούλα
φώναξε όλες μου τις φιλενάδες
να ρθουνε με τις μαμάδες
η μαμά μου η ομορφούλα η τέλεια μαγειρισούλα.



Παραμύθι

Φρουτοπαιχνίδια

Μια φορά κι έναν καιρό υπήρχε ένα όμορφο χωριό που ζούσαν φρούτα πολλά πάνω στα δέντρα. Μήλα,αχλάδια,ροδάκινα και βατόμουρα.

Κάθε μέρα και με το πρώτο φως του ήλιου κάναν τρελά παιχνίδια όλα μαζί. Τα μήλα,τα αχλάδια,τα ροδάκινα όλα παίζαν μεταξύ τους, τραγουδούσαν και περνούσαν πολύ όμορφα.

Τα βατόμουρα όμως ήταν πολύ κακότροπα και θεωρούσαν πολύ παλιά τα παιχνίδια που έκαναν τα άλλα φρούτα μεταξύ τους. Μια μέρα όμως τα άλλα φρούτα πλησίασαν τα βατόμουρα και προσπαθούσαν να τα κάνουν να παίξουν μαζί τους.

Εκείνη την μέρα τα βατόμουρα έτυχε να νιώθουν αρκετή μοναξιά και έτσι δεν ήταν δύσκολο να πουν τελικά το ναι και να μπουν στο παιχνίδι των άλλων φρούτων .

Από εκείνη την ημέρα παίζουν όλοι μαζί ευτυχισμένοι και τα βατόμουρα δεν ήταν πια κακότροπα.

Έτσι έζησαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα.



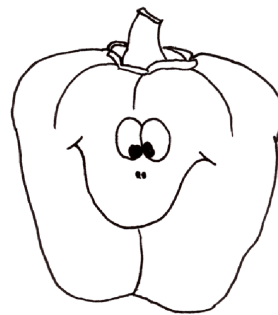
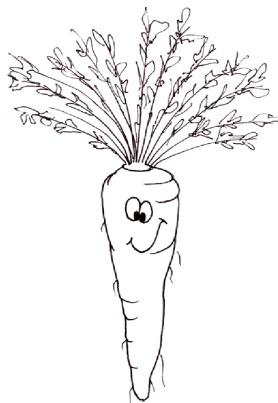
Παραμύθι



Μια φορά κι ένα καιρό ήταν μια οικογένεια με δύο παιδιά, τον Νίκο και την Άννα. Η μαμά τους έβαζε το μεσημέρι να τρώνε λαχανικά και το απόγευμα φρούτα.Ο Νίκος τα έτρωγε αλλά η Άννα τα πετούσε κρυφά από τη μαμά της.

Ο Νίκος επειδή έτρωγε το φαγητό του ήταν πάντα, υγιής,δυνάτος και έξυπνος. Η Άννα πήγε στο σπίτι της και ρώτησε τη μαμά της γιατί είναι κουρασμένη και συνέχεια άρρωστη.Η μαμά της της είπε ότι για να είναι δυνατή,έξυπνη και υγιής πρέπει να τρώει φρούτα και λαχανικά καθώς επίσης ότι της βάζει αυτή.

Έτσι η Άννα πήρε το μάθημά της και έτρωγε σωστά.



Αινίγματα

Είναι μεγάλο στρογγυλό
με φύλλα όλο τυλιχτό.
Το αγοράζουν για σαλάτες
και για νόστιμους ντολμάδες.
Τι είναι; (Το λάχανο.)

Απ' έξω είμαι καφετί
κι έχω πολλά γενάκια,
μα μέσα είμαι πράσινο
με χίλια δυο σποράκια.
Τι είναι; (Το ακτινίδιο.)

Καλαγκαθένιο το μαντρί
και κόκκινα τα γίδια.
Τι είναι; (Ρόδι)

Χίλιοι μύριοι καλογέροι σ' ένα
ράσο τυλιγμένοι.
Τι είναι; (Ρόδι)

Είμαι κίτρινο, χνουδάτο
και στυφό μα μυρωδάτο
γίνομαι και πιο καλό
αν με κάνουνε γλυκό.
Τι είναι; (Το κυδώνι)

Να τη δεις να φοβηθείς
να τη φας να γλυκαθείς.
Τι είναι; (Η αγκινάρα).

Γούρνα μου πελεκητή
μαρμαρένια και χυτή που έχεις
μαύρα ψάρια μέσα και γλυκό κρασί.
Τι είναι; (Το καρπούζι.)

Ο μπάρμπας μου ο Θεοδωρής.
δεκαεφτά βρακιά φορεί.
Κόβω τα γενάκια του, πέφτουν
τα βρακάκια του.
Τι είναι; (Το κρεμμύδι.)

Είμαι τόπι κόκκινο αν με καθαρίσεις ασπρο,
νόστιμο κάρπο αμέσος θ' αντικρίσεις.
Τι είναι; (Το μήλο)

Φρούτο του χειμώνα,
ζουμερό πολύ
χρυσ αφένιο τόπι
πάνω στο κλαδί
Τι είναι; (Το πορτοκάλι)



Έχω χρώμα πορτοκαλί
κι είμαι τραγανό πολύ.
Μ'αγαπάνε οι λαγοί κι έχουν
όραση καλή
Τι είναι; (Το καρότο)

Σου ξυνίζω τη γλωσσούλα
και γκριμάτσες όλο κάνεις
μα αν λείψω απ' τη σούπα
νοστιμιά εσύ δε θα 'χεις.
Τι είναι; (Το λεμόνι)

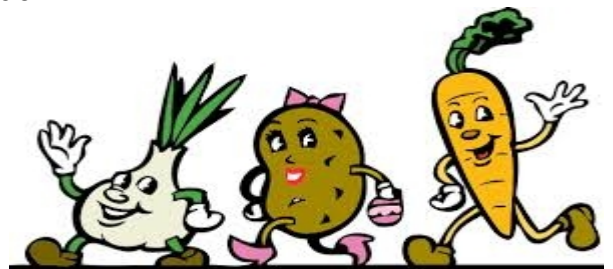
ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Όμοιος τον όμοιο κι κοπριά στα λάχανα.
Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα
Αγάλι αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι.
Το μήλο κάτω απ' τη μηλιά θα πέσει.
Κολοκύθια τούμπανα.
Όπου ακούς πολλά κεράσια κράτα και μικρό καλάθι.
Περσινά ξυνά σταφύλια.
Να μου λίπει το βύσσινο.
Βασιλικός κι αν μαραθεί τη μυρωδιά την έχει.
Αυτός δε χαρίζει κάστανα.
Το Σεπτέμβριο τα σταφύλια, τον Οκτώβρη τα κουδούνια.
Βάλε ελιά για το παιδί σου και σύκα για τη ζωή σου.
Λάδι βρέχει, κάστανα χιονίζει.
Πρώτα θεμέλια του σπιτιού ψωμί, κρασί και λάδι.

Στο δρόμο που περπάταγα
μια πέρδικα εμάδαγα
τα φτερά της έτρωγα
το κορμί της πέταγα,
Τι είναι; (Το σταφύλι)

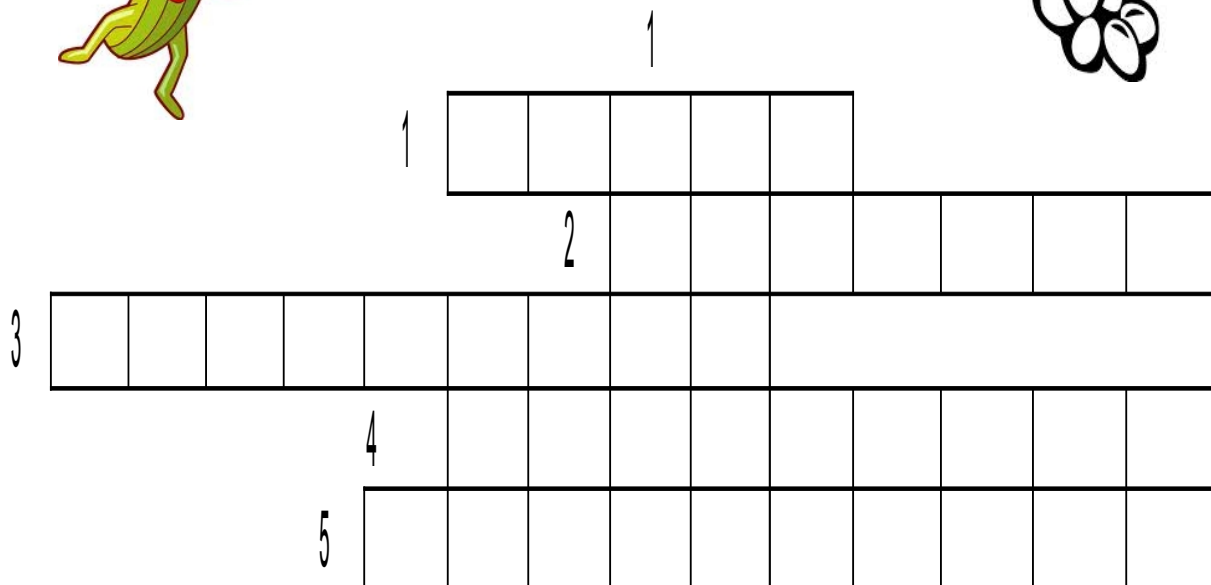
Ολόγλυκα και νόστιμα
τα τρώνε και τα πουλάκια
και τα παιδιά στ' αυτάκια τους
τα 'χουν σκουλαρικάκια.
Τι είναι; (Τα κεράσια)

Πράσινο σπιτάκι
κόκκινα παραθυράκια
και μέσα κατοικούνε
μαύρα αραπάκια.
Τι είναι; (Το καρπούζι)





ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



Ορισμοί

Οριζόντια

1. Δίνουν ξεχωριστή ...στη διατροφή μας
2. Πρέπει να περιλαμβάνονται σε όλα τα...
3. Τα λαχανικά είναι πλούσια σε...
4. Οι ντομάτες και οι φράουλες έχουν αντικαρκινικές...
5. Κρύβουν έναν θησαυρό για τον ανθρώπινο...

Κάθετα

1. Η διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά ενισχύει την...μας



5η Ομάδα

Γαλακτοκομικά

Μαρία-Εβελίνα-Γεωργία-Χρήστος

Γαλακτοκομικά προϊόντα ονομάζουμε τα προϊόντα, τα οποία παράγονται από γάλα. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πλούσια σε ασβέστιο, το οποίο βοηθά στην υγεία των οστών.

Γάλα

Το γάλα αποτελεί κομμάτι της ανθρώπινης διατροφής εδώ και χιλιάδες χρόνια. Αποτελεί μια από τις διατροφικά πληρέστερες τροφές και μια φυσική πηγή βιταμινών και μετάλλων απαραίτητων για καλή υγεία. Το γάλα αποτελεί καλή πηγή μιας μεγάλης γκάμας θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και δεν περιέχει συντηρητικά ή χρωστικές ουσίες. Το γάλα συνεισφέρει σημαντικά στην διατροφή μας μέσω θρεπτικών στοιχείων, βιταμινών και μετάλλων.

Τυρί

Το τυρί είναι τροφή που παρασκευάζεται από το γάλα, με την επίδραση ουσιών, οι οποίες δρουν φυραματικά. Υπάρχουν διάφορα είδη τυριών (σκληρά, μαλακά κλπ.), με γνωστότερα ελληνικά τη φέτα, το μανούρι, το κασέρι και άλλα. Το τυρί έχει μεγάλη θρεπτική αξία ως τροφή (πρωτεΐνες, ασβέστιο, βιταμίνες), είναι εύπεπτο και εύγευστο. Σε συνδυασμό με αμυλούχα (μακαρόνια, ρύζι, πατάτες, ψωμί) είναι πολύ χρήσιμο διατροφικά.

Γιαούρτι

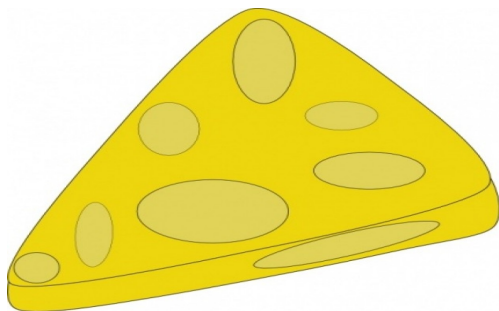
Το γιαούρτι είναι τροφή σε κρεμώδη κατάσταση που παράγεται από γάλα και έχει υποστεί ζύμωση. Το γιαούρτι έχει απαλή αφή με ελαφρώς όξινο άρωμα που οφείλεται στο γαλακτικό οξύ που περιέχει. Τρώγεται ως πρωινό, ως σνακ με λίγο μέλι, ενώ χρησιμοποιείται ευρέως στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. Το γιαούρτι είναι μια πολύ θρεπτική και εύπεπτη τροφή, κατάλληλη για όλες τις ηλικίες και φυσικά για όλες τις φάσεις της ανάπτυξης. Οι πρωτεΐνες στο γιαούρτι είναι υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ η ποιότητά τους είναι ανώτερη από αυτών του γάλακτος. Τα πλούσια θρεπτικά συστατικά που περιέχει και οι σχετικά λίγες θερμίδες του συμβάλλουν στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας.



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Βρείτε 10 λέξεις που έχουν σχέση με τη διατροφή

Γ	Α	Λ	Α	Τ	Λ	Μ	Γ	Β	Π
Β	Ο	Υ	Τ	Υ	Ρ	Ο	Ι	Ο	Ρ
Π	Α	Γ	Ω	Τ	Ο	Ξ	Α	Υ	Ο
Τ	Υ	Ρ	Ι	Φ	Κ	Ρ	Ο	Β	Β
Ρ	Υ	Ξ	Σ	Ω	Α	Κ	Υ	Α	Α
Α	Λ	Ο	Γ	Ο	Τ	Ζ	Ρ	Λ	Τ
Γ	Ω	Σ	Χ	Α	Σ	Σ	Τ	Ι	Ο
Ε	Φ	Ω	Ε	Ρ	Ι	Σ	Ι	Ψ	Ξ
Λ	Ω	Α	Λ	Θ	Κ	Η	Φ	Ξ	Ν
Α	Α	Φ	Γ	Α	Ι	Θ	Σ	Β	Σ
Δ	Υ	Β	Π	Δ	Ξ	Ξ	Ξ	Η	Λ
Α	Δ	Μ	Δ	Μ	Κ	Γ	Δ	Γ	Δ
Φ	Φ	Γ	Ο	Μ	Η	Ν	Π	Μ	Χ
Λ	Υ	Γ	Ο	Λ	Η	Υ	Ι	Ξ	Ν
Β	Δ	Φ	Η	Ρ	Ψ	Η	Α	Π	Ξ



Ποίημα



Το τυρί και το γιαούρτι
είναι νόστιμα πολύ,
μα τι συμφορά είναι τούτη
έχουν ακριβή τιμή.

Και το γάλα το καημένο
στον μπακάλικου το ράφι
λέει: Πιες με σε περιμένω
δεν μπορώ να πάω στράφι.

ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Μη κλαις πάνω σε χυμένο γάλα.

Είναι καλό το τυρί αλλά βαλμένο σε κακό ασκί

Άμα χυθεί το γάλα δε μαζεύεται.

Άσπρος σαν το γάλα.

Όποιος καεί στο χυλό φυσάει και το γιαούρτι.

Όλα πάνε μέλι –γάλα.

Με γιαούρτι να αλειφτούμε ασπροπρόσωποι να βγούμε.

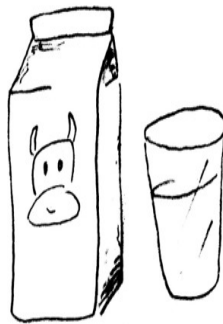
Το στόμα σου μυρίζει γάλα ακόμη.



Χαϊκού

Γαλατάκι θρεπτικό
πίνει το καλό μωρό
τι καλό!

Παγωτό με χωνί
και νόστιμο τυρί
τρώει το παιδί!



Με γιαουρτάκι, γαλατάκι
μεγαλώνει
το παιδάκι!

Το τυρί
μπαίνει στο ψυγείο
και το τρώνε τα παιδάκια!

Λίμερικ

Το θρεπτικό το γαλατάκι
πίνει το καλό παιδάκι
είναι νόστιμο πολύ
όπως είναι το τυρί
το θρεπτικό το γαλατάκι!



Η καλή μας αγελάδα
μας δίνει το γάλα
που το κάνουμε τυράκι,
βούτυρο και κασεράκι
η καλή μας αγελάδα!

Το παιδάκι καθε μέρα
τρώει τυράκι και κασέρι
γιουρτάκι για υγεία
το καλοκαίρι παγωτάκι
το παιδάκι!



Το γαλατάκι
είναι θρεπτικό πολύ
που το πίνουν τα παιδιά
για να γίνουνε μεγάλα
το μικρό το γαλατάκι!

Αινίγματα

Είναι κίτρινο μα ήλιος δεν
είναι λιώνει σαν μαστίχα μα
μαστίχα δεν είναι.

Τι είναι;

(Το κασέρι)



Από δέντρο δροσερό βγαίνει ένα κλαδί
ξερό.

Τι είναι;

(Η αγελάδα και τα κέρατα)



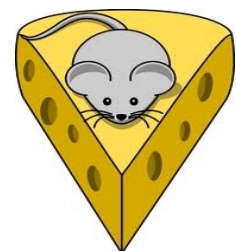
Ήμερο, άκακο, δειλό μας τρέφει και μας
ντύνει, ποιο είναι αυτό το ζωντανό που τόσα
καλά μας δίνει...

Τι είναι;

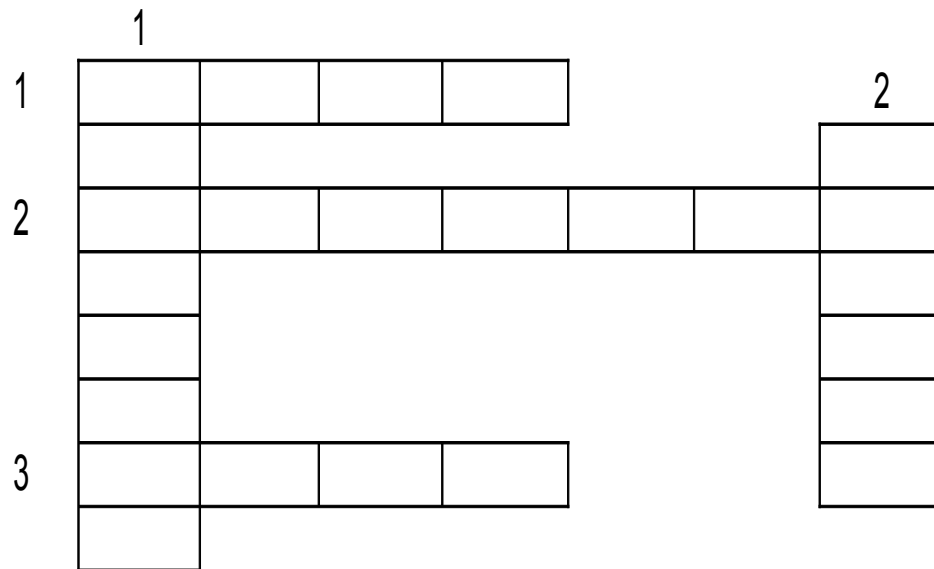
(Το πρόβατο)

Παραμύθι

Μια φορά και έναν καιρό ήταν τρεις φίλοι. Ο Κασερούλης, ο Τυρούλης και ο Γαλατούλης. Μια μέρα πήγαν στη γιορτή της διατροφής και κάθησαν στον πάγκο με τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Ο κόσμος και κυρίως τα παιδιά έτρεχαν με χαρά στα ζαχαρωτά, στα γλυκά και στις καραμέλες και δεν έδινε κανένας σημασία στους τρεις φίλους. Δεν μπορούσαν να καταλάβουν γιατί δεν τους προτιμούσαν. Σε λίγο ήρθε μια ομάδα παιδιών με τον δάσκαλό τους, ο οποίος μίλησε για το πόσο καλό κάνουν τα γαλακτοκομικά στα δόντια, στα κόκκαλα και γενικά στην ανάπτυξή τους. Τα παιδιά αποφάσισαν να γίνουν αχώριστοι φίλοι με τον Γαλατούλη, τον Τυρούλη και τον Κασερούλη αφού ήταν μαζί ακόμη και στο κολατσιό του σχολείου.



ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



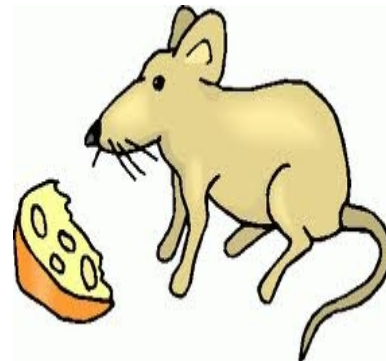
Ορισμοί

Οριζόντια

1. Ένα γαλακτοκομικό προϊόν
2. Ζώο που παράγει γάλα
3. Γίνεται από γάλα

Κάθετα

1. Άλλο ένα γαλακτοκομικό προϊόν
2. Είδος τυριού



ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΕΛΙΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΓΕΛΟΙΟΓΡΑΦΙΑ

