

## PROJECT A' GYMNASIOY

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΔΑΒΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΜΑΘΗΤΕΣ:

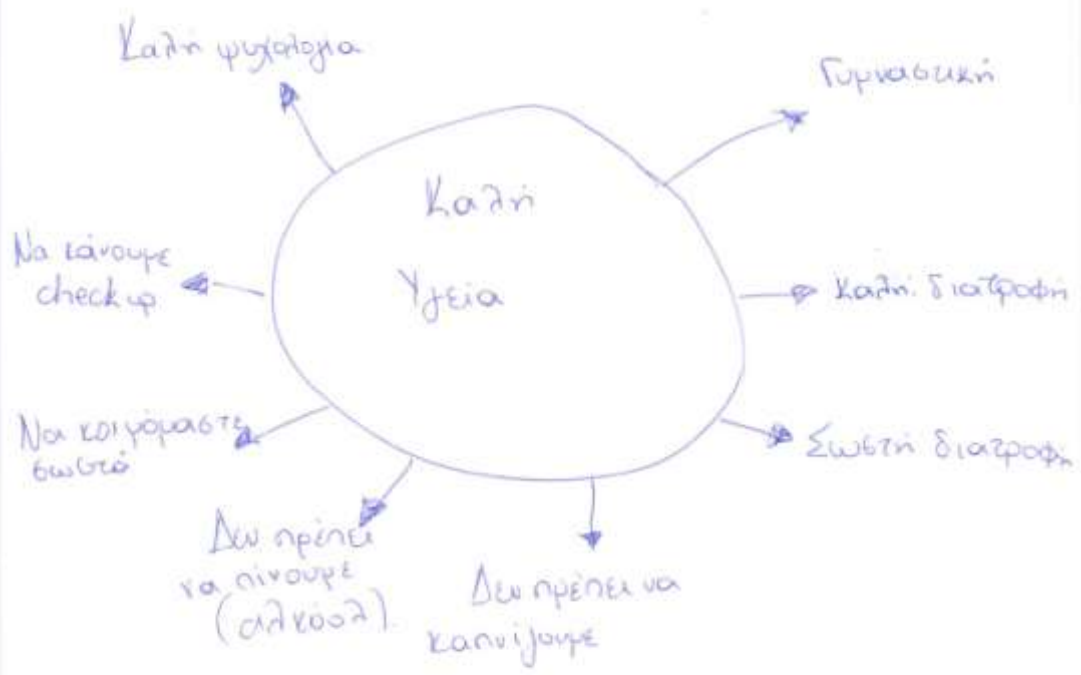
Γκόκας Γιάννης  
Γκαρούνια Ντίο  
Γούναρης Φώτης  
Δράκας Γεράσιμος  
Ευγενίδης Στέλιος  
Ζύμπερι Άντζελα  
Ζύμπερι Αντριάνα  
Καλαντζής Θανάσης  
Λαμπριανίδη Ελένη  
Λιντζεράκου Ελένη  
Λιάσκου Ναταλία  
Μυλωνάς Πέτρος  
Μιχαλάκης Νίκος  
Μαραθού Ελένη  
Νγκέλα Άρμπι  
Τρούση Αντριάνο  
Ψυχογιός Γιώργος

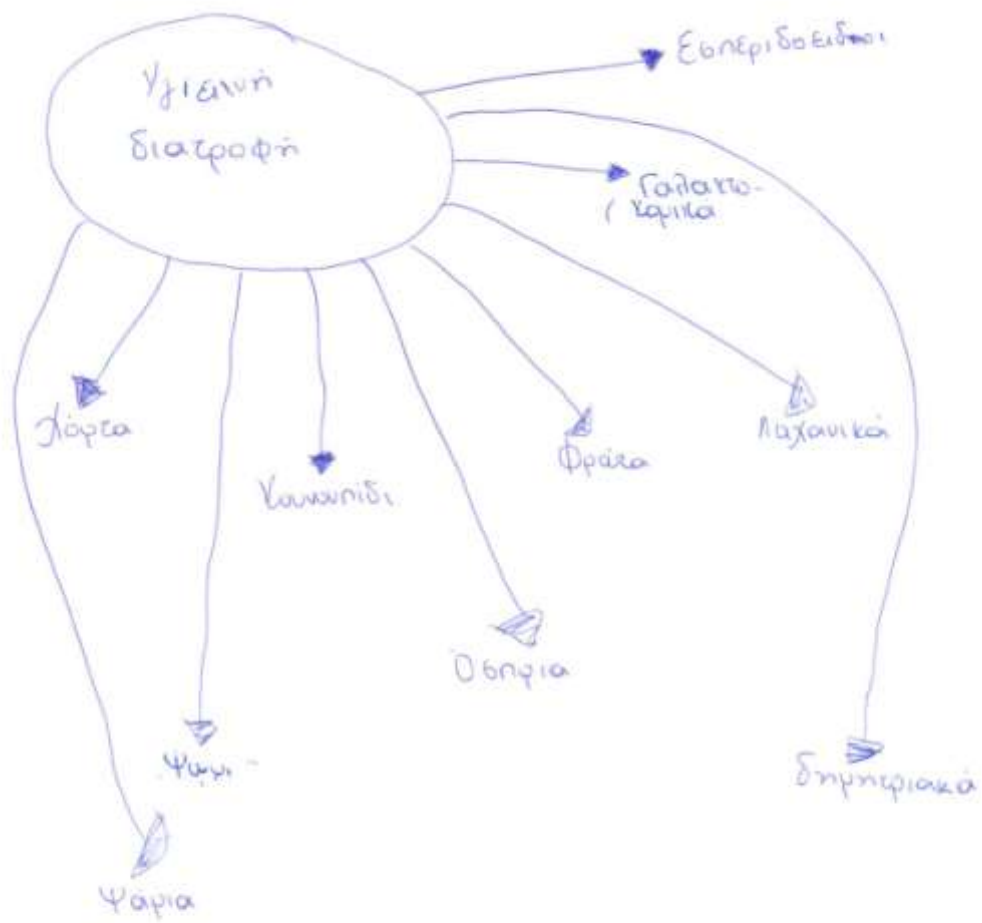
Κατά τη διάρκεια της φετινής σχολικής χρονιάς 2014-2015, στα πλαίσια της βιωματικής δράσης στην Α΄ τάξη, ασχοληθήκαμε με το θέμα «Οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων».

Οι εργασίες που έγιναν είναι οι εξής:

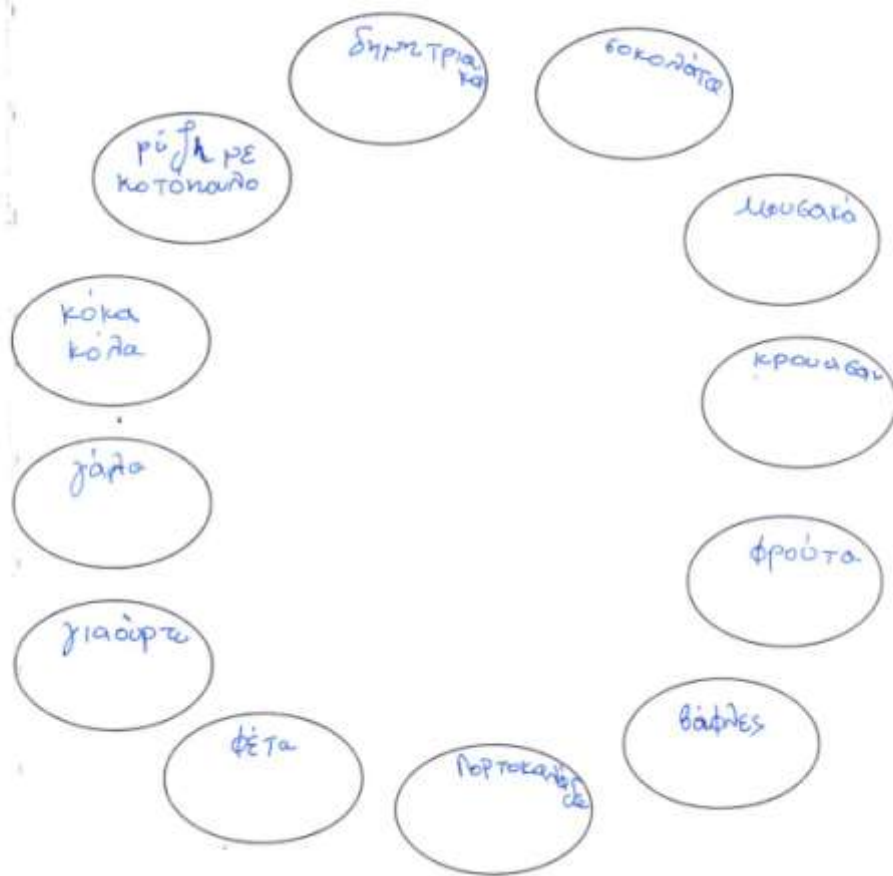
- Διακτινισμός : καλή υγεία , υγιεινή διατροφή ( συσχέτιση αυτών των δύο, συζήτηση, συμπεράσματα)
- Καταγραφή κατανάλωσης τροφίμων και διαχωρισμός σε «καλές» και «κακές» τροφές
- Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής
- Συζήτηση για τη μεσογειακή διατροφή και σύνθεση διαιτολογίου με βάση τη συγκεκριμένη διατροφή
- Αλφαβητάρι της υγιεινής διατροφής
- Παζλ διατροφής, σχηματισμός προτάσεων
- Αινίγματα σχετικά με τη διατροφή
- Ακροστιχίδα «ΔΙΑΤΡΟΦΗ», δημιουργία ποιήματος
- Σχολιασμός από κάθε μαθητή των διατροφικών συνήθειών του και την πιθανή αντικατάσταση κάποιων τροφών.
- Κατασκευή επιτραπέζιου παιχνιδιού

Ενδεικτικά, παρουσιάζονται κάποιες από τις εργασίες των μαθητών.





Να καταγράψετε τα τρόφιμα που καταναλώσατε τις δύο προηγούμενες ημέρες.



Να χωρίσετε τις τροφές, που γράψατε στο φύλλο εργασίας 1, στους δυο παρακάτω πίνακες.

ΚΑΛΕΣ ΤΡΟΦΕΣ
Γάλα
Μανιτάρια
Μήλο
Πορτοκάλι
Νερό
Αμυγδαλάκια

ΚΑΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ
Ψωμί
Πασαλάκια
Αποξηραμένα Πιλάκια
Πασαλάκια Τυροκίτου
Πορτοκάλια
Σουβλάκια

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Γιατί θεωρείτε τις παραπάνω τροφές καλές;  
Δεν έχουν συντηρητικά,  
αλλά έχουν βιταμίνες  
και βοηθούν στην ανα-  
πλήξη του ανθρώπου

Γιατί θεωρείτε τις παραπάνω τροφές κακές;  
Έχουν συντηρητικά, αλ-  
μίδες προσθέτουν χόρτα  
και άλλα στην ορρο-  
νισμό του ανθρώπου

# Υγιεινό Αλφαβητάρι

Α αχούρι

Β απόλυτο

Γ αλά

Δ ημτζουκιά

Ε αλιές

Ζ αλά

Η αποσπορίδα (ανάκα)

Θ αλάσσινα

Ι αλά βραστά

Κ αλάσσινα

Λ αλά

Μ αλά

Ν αλά

Ξ αλά

Ο αλά

Π αλά

Ρ αλά

Σ αλά

Τ αλά

Υ αλά

Φ αλά

Χ αλά

Ψ αλά

Ω αλά



# Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής

Σκεφτείτε στην ομάδα και γράψτε δέκα καλές συνήθειες διατροφής! Έτσι ο Λιχούδης θα αποκτήσει γρήγορα υγιεινές διατροφικές συνήθειες!



1. Να τρώμε φρούτα
2. Να πίνουμε γαλακτοκομικά
3. Να τρώμε λαχανικά
4. Να τρώμε σιτηρά
5. Να τρώμε κρέας
6. Να τρώμε βρώσιμα
7. Να τρώμε ψάρια
8. Να πίνουμε ~~κρύο~~ νερό
9. Να πίνουμε τσάι
10. Να πίνουμε αραιωμένο χυμό

1/ Να φτιάξετε μια ακροστιχίδα με τη λέξη 'διατροφή'

ΔΙΛΙΜΑΣΤΡΟΠΟΦΛΔΗ

1) Χασιμο κιδων

2) Φρούτα.

3) Τη τρώνε οι φαι φαίδες

4) Καθιερώνεται στα ασηπεία.

5) Το σπαφε την ναυτοχραντι

6) Το πίνουμε φυσικό χυμό.

7) Είναι σίδηρο

8) Βοηθούν στην αιμιπυση.

2/ Να γράψετε το δικό σας ποίημα, το οποίο να αποτελείται από τρία τετράστιχα, με θέμα την υγιεινή διατροφή.

Το πείτονι το καλό που φυτρώνει καλοκαίρι  
~~π~~ το τρώμε ποζοτά και το παίρνουμε στο χέρι.

Το καρπούσι του βορβέλιου βράζει  
κόλαση και μέλι.

Η φρούτα, λίγα η καλή είναι νόστιμη ποδό  
την αγοράνε τα παιδιά και την τρώνε με χάρη.





Βρείτε τις λέξεις που αναφέρονται παρακάτω, γνωρίζοντας πως είναι γραμμένες οριζόντια, κάθετα και διαγώνια.



### ΠΑΖΛ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

(ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ, ΑΣΚΗΣΗ, ΓΙΑΧΥΣΑΡΚΙΑ, ΠΥΡΑΜΙΔΑ, ΔΙΑΙΤΑ, ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ, ΓΑΛΑ, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ, ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ, ΠΡΩΙΝΟ, ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ, ΠΕΠΤΙΚΟ, ΛΙΠΗ, ΝΕΡΟ, ΤΡΟΦΙΜΑ)

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

Η Μεταγενής Διαρροή είναι πολύ καλή για την υγεία μας.

Πρέπει να ακολουθήσει για την καλή λειτουργία του οργανισμού μας.

Η Πλαστικότητα μπορεί να αποκτηθεί διαβίως.

Πρέπει να ασκούμεται σε διαφορετικά θέματα

Με την ίδια προσπάθεια να έχουμε καλή υγεία

Οι Υποδοχές είναι ένα κομμάτι που είναι καλό για τον οργανισμό μας.

Διατηρήζονται ενώ υπάρχουν τα πάντα χωρίς διαφορά.

Πρέπει να υπάρχει καλή γάλη για την ίδια και οστά.

Ο οργανισμός μας χρειάζεται βιταμίνες.

Οι Αρτηρίες μπορούν να σε βοηθήσουν

**ΑΣΚΗΣΗ 108**

Μεσογειακή Διατροφή



Το σωστό μενού

Τα πείσινα στρουγκαίικα

Όνομα μαθητή: *Αλμυ Μουίτης, Γεωργιάδης, Δασκίας, Γεωργίου, Λατσίνο, Πάριος, Μιχαήλ, Μίνας, Μιχαήλ, Κρίστ...*

Πρωινό = Δημητριακά με γάλα.

Δειπνάσιο = Φρούτα (φρέσκα).

Μεσημεριανό = Ψάρι με λαδολέικας και φρέσκι.

Απογευματινό = Λαχανικά σελήνι.

Βραδινό = Ριζοφάκι με κρέμα.

Προσοχή!! το μενού σου να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων