



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Εκπαιδευτικό Σενάριο

«Διατρέφομαι υγιεινά και ισορροπημένα... ζω καλά»

Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Παρουσίαση 1 – Δραστηριότητα 1

Εισαγωγή



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Τι θα μάθω;

Πώς είναι ένα
ισορροπημένο και
θρεπτικό πιάτο; Από τι
αποτελείται;

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι
από την παχυσαρκία
και τι μπορούμε να
κάνουμε;

Ζάχαρη: ένας κρυφός
εχθρός – Τελικά
ζάχαρη περιέχουν
μόνο τα γλυκά;



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Αν θέλω να ασχοληθώ παραπάνω μπορώ να:

μάθω ή να ξαναθυμηθώ
την πυραμίδα της
μεσογειακής διατροφής

μάθω ή να ξαναθυμηθώ
πώς είναι το πεπτικό μου
σύστημα

κρατήσω ημερολόγιο
διατροφής



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Έχω επιτύχει στο μάθημα αυτό εάν:



Έχω απαντήσει σε όλα τα
ερωτηματολόγια και έχω
συμπληρώσει όλες τις εργασίες



Έχω απαντήσει σωστά στο τελικό quiz



Ή/και

έχω γράψει μια επιστολή στο
διευθυντή ή στον κυλικειάρχη του
σχολείου σχετικά με τα προϊόντα που
πρέπει να υπάρχουν στο κυλικείο.



