



Πανελλήνιος Σύλλογος
Διαιτολόγων - Διατροφολόγων



Ένωση Διαιτολόγων –
Διατροφολόγων Ελλάδας

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Τρώω έξυπνα! Νιώθω καλά!

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - Αθήνα 2019

Κάρτες τροφίμων



Δημητριακά πρωινού



Ζυμαρικά-Μακαρόνια



Ρύζι



Ψωμί



Πατάτα



Καρότα



Μπανάνα



Παντζάρι



Μπρόκολο



Γάλα



Φράουλες



Καρπούζι



Καλαμπόκι



Tupí



Γιαούρτι



Αβγό



Ψάρι



Φασόλια



Κοτόπουλο

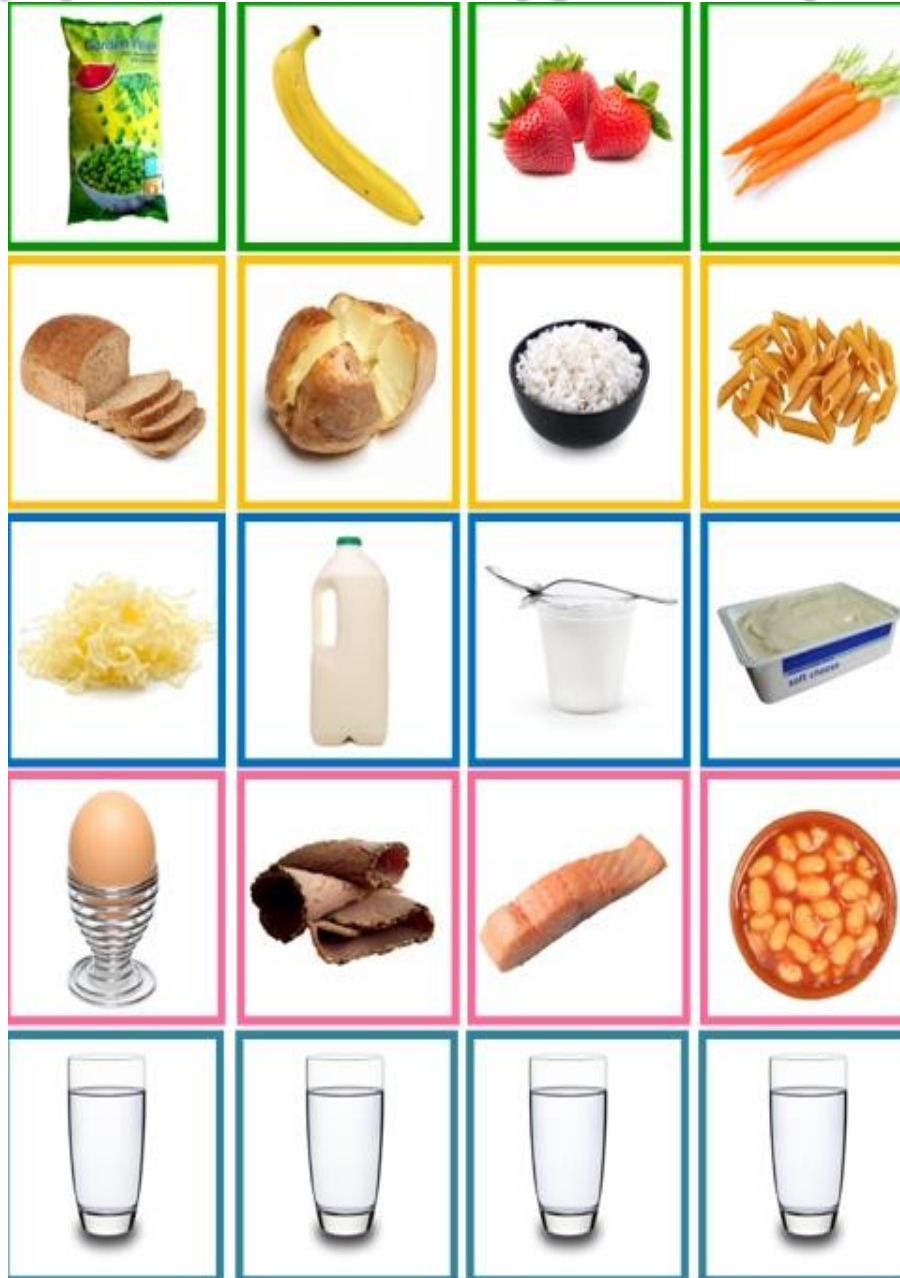


Μοσχάρι

Παιχνίδι φαγητού



Κάρτες για το παιχνίδι φαγητού



ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- ✓ Νόστιμο τοστ
- ✓ Γευστικά λαχανικά με λαχταριστές σως για βούτηγμα
- ✓ Πίτσα σαν πιάτο ζωγραφικής
- ✓ Φρουτοσαλάτα η θαυμαστή
- ✓ Η τέλεια σαλάτα
- ✓ Τα απολαυστικά ζυμαρικά
- ✓ Υπέροχο ψωμί
- ✓ Το φανταστικό ψάρι
- ✓ Μαγειρεύω και δοκιμάζω γεύσεις με ασφάλεια



Νόστιμο τοστ

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ θυμηθούν ότι πρέπει να έχουν πρωινό κάθε μέρα
- ✓ αναγνωρίσουν ότι το τοστ μπορεί να καταναλωθεί στο πρωινό
- ✓ δοκιμάσουν και να επιλέξουν διαφορετική γέμιση για τα τοστ τους
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων, με ασφάλεια, π.χ. επάλειψη, ταξινόμηση, τακτοποίηση

Γευστικά λαχανικά με λαχταριστές σως για βούτηγμα



Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ αναγνωρίσουν ότι τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν ως ένα υγιεινό σνακ
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια, με έμφαση στην κοπή τροφίμων με ψαλίδι και ανάμιξη
- ✓ παρουσιάσουν ένα πιάτο με ελκυστικό τρόπο



Πίτσα σαν πιάτο ζωγραφικής

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ μάθουν ότι ορισμένα από τα πιάτα και τα γεύματα που τρώμε έρχονται (παραδοσιακά) από άλλες χώρες, π.χ. πίτσα από την Ιταλία.
- ✓ ονομάσουν τα τρία βασικά συστατικά μιας πίτσας (βάση, σάλτσα, υλικά για γέμιση)
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων, με ασφάλεια, όπως, την κοπή με ψαλίδι, το άπλωμα υλικών, το τρίψιμο και την ελκυστική παρουσίαση της πίτσας σαν ζωγραφιά



Φρουτοσαλάτα η θαυμαστή

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ ονομάσουν διαφορετικά είδη φρούτων
- ✓ μάθουν ότι η κατανάλωση φρούτων μπορεί να μας βοηθήσει στην υγεία μας
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια, με έμφαση στο ξεφλούδισμα με το χέρι, στην κοπή, στην ανάμιξη σε μια φρουτοσαλάτα
- ✓ αναγνωρίσουν ότι τα φρούτα μπορούν να καταναλωθούν ως ένα υγιεινό σνακ



Η τέλεια σαλάτα

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ μάθουν ότι πολλά από τα τρόφιμά μας προέρχονται από τα φυτά
- ✓ ονομάσουν τα μέρη ορισμένων φυτών που τρώμε, π.χ. φύλλα, ρίζα
- ✓ μάθουν ότι τα λαχανικά προέρχονται από φυτά και μπορούν να καταναλωθούν ως ένα υγιεινό σνακ
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια, με έμφαση στην κοπή με ψαλίδι, το τρίψιμο και την ανάμειξη λαχανικών για την τέλεια σαλάτα.



Τα απολαυστικά ζυμαρικά

Σκοπός αυτής της βιωματικής άσκησης είναι τα παιδιά να:

- ✓ θυμηθούν ότι υπάρχουν πολλά είδη ζυμαρικών και ότι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή διαφορετικών πιάτων (πένες, κριθαράκι, σπαγγέτι, πεπονάκι, ολικής άλεσης, με σπανάκι, καρότο χρωματιστά)
- ✓ μάθουν ότι χρειαζόμαστε να τρώμε τρόφιμα, όπως τα ζυμαρικά (αμυλούχα) με κάθε γεύμα, π.χ. πατάτες, ψωμί, ρύζι, γιατί μας δίνουν ενέργεια
- ✓ πραγματοποιήσουν απλές δεξιότητες χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια, με έμφαση στην κοπή με ψαλίδι, στην μέτρηση υλικών με κουτάλι και ανάμειξη συστατικών για μια απολαυστική μακαρονάδα.

Υπέροχο ψωμί

Το φανταστικό ψάρι



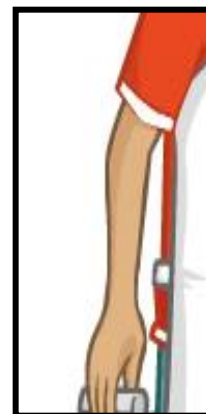
Μαγειρεύω και δοκιμάζω γεύσεις με ασφάλεια



Βγάζω από τα
χέρια μου το
ρολόι μου ή τα
βραχιόλια μου



Δένω πίσω
τα μακριά
μαλλιά μου



Ανεβάζω τα
μανίκια μου,
πάνω από
τον αγκώνα
μου



Βάζω μία
ποδιά



Πλένω και
στεγνώνω
καλά τα
χέρια μου