

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΕΝΩ ΣΠΙΤΙ – ΑΠΟΚΤΩ ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

«Το πρωινό μου»

Β' τάξη





Η ΚΑΛΗ ΜΕΡΑ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΜΕ ΕΝΑ
ΚΑΛΟ ΠΡΩΙΝΟ.

ΠΟΙΑ ΠΑΙΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΕΣΑΣ ΤΡΩΤΕ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΠΡΩΙΝΟ;



Γιατί είναι τόσο σημαντικό το πρόγευμα;

1. Μας βελτιώνει τη διάθεση.
2. Βοηθά στην αποφυγή της παχυσαρκίας.
3. Μας βοηθά στα μαθήματα του σχολείου, αφού βελτιώνει τη συγκέντρωση.
4. Βοηθά στο να μην αρρωστάμε και να πολεμάμε τα μικρόβια.
5. Όταν τρώμε πρωινό καθημερινά, είναι πιο πιθανό να έχουμε γερά δόντια χωρίς τερηδόνα.



Είναι σωστό να τρώμε το πρωί αλλά όχι ό,τι και ό,τι!



Αυτό θα μπορούσε
να ήταν ένα
σωστό και
υγιεινό πρωινό;
Τι λέτε;



Τι πρέπει να περιλαμβάνει το πρόγευμα;

1. Δημητριακά ολικής αλέσεως (ψωμί ή δημητριακά προγεύματος).
2. Γάλα και γαλακτοκομικά (τυρί και γιαούρτι)
3. Φρούτα ή χυμούς φρούτων (κατά προτίμηση φρέσκους χυμούς).



4. Αυγά



5. Λαχανικά



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Φτιάχνω το πρωινό μου καθημερινά μόνος μου, με υλικά που έχω στο σπίτι

Επειδή τα έχω αποφασίσει από το βράδυ με τους γονείς μου).

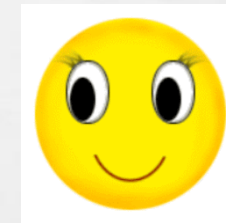
Ο στόχος αυτός θα διαρκέσει για 15 μέρες (2 εβδομάδες).

- Πάρτε το πρόχειρο τετράδιό σας και φτιάξτε τον πίνακα, όπως το παράδειγμα που ακολουθεί (επόμενη διαφάνεια).

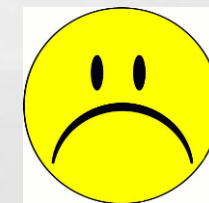


- Αξιολογήστε κάθε βράδυ, αν πετύχατε τον στόχο σας.

- Ζωγραφίστε χαμογελαστή φατσούλα, αν θυμηθήκατε τον στόχο σας.



- Ζωγραφίστε λυπημένη φατσούλα, αν τον ξεχάσατε.



- Αν κάποια μέρα ξεχάσετε τον στόχο σας, μην απογοητευτείτε. Συνεχίστε την προσπάθεια, την επόμενη μέρα.

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
----------------	--------------	----------------	---------------	------------------	----------------	----------------



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
----------------	--------------	----------------	---------------	------------------	----------------	----------------

- Ακούστε προσεχτικά το τραγούδι του Μάγκα, για το πρωινό του.

Πατήστε στον πιο κάτω σύνδεσμο, για να ακούσετε το τραγούδι.

[Το πρωινό του Μάγκα.mp3 - Google Drive](#)

- Έπειτα, διαλέξτε τα υλικά που σας άρεσαν από το πρωινό του Μάγκα και ζωγραφίστε το δικό σας υγιεινό πρωινό.
- Μπορείτε να το ζωγραφίσετε και να μου το στείλετε ,σε φωτογραφία.

