

ΑΓΩΓΗ ΖΩΗΣ Γ΄ - Εβδομάδα 4/5/2020 με 8/5/2020

ΘΕΜΑ: ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Δραστηριότητα 1: Ψάχνω τρόφιμα στο σπίτι!**

Ψάξε στο ψυγείο και στο ντουλάπι τροφίμων του σπιτιού σου και γράψε ή σχεδίασε τρόφιμα, τα οποία ανήκουν στις πιο κάτω ομάδες τροφών:

**ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ**

**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**

**ΦΡΟΥΤΑ**

**ΚΡΕΑΤΙΚΑ**

**ΨΑΡΙΑ**

**ΑΥΓΟ**

**ΟΣΠΡΙΑ**

**ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ**

## **Δραστηριότητα 2: Φτιάχνουμε ορεκτικό με γιαούρτι και λαχανικά!**

**Με τη βοήθεια κάποιου ενήλικα** στην οικογένεια, φτιάξτε ένα απλό ορεκτικό με γιαούρτι και συνόδευσε με λαχανικά.

### **ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Πλύνε με σαπούνι πολύ καλά τα χέρια σου και φόρεσε την ποδιά σου.
2. Ετοίμασε τα υλικά σου (ένα μικρό γιαούρτι, ένα αγγουράκι, λίγο δυόσμο ή άνηθο, και αλάτι).
3. Ετοίμασε τα σκεύη σου (ένα μικρό βαθουλόμπολ, ένα τρίφτη, ένα κουταλάκι, ένα μαχαίρι).
4. Πλύνε και καθάρισε το αγγουράκι. Τρίψε το αγγουράκι στο μπολ.
5. Στράγγισε το γιαούρτι, σε ένα τρυπητό. Βάλε το γιαούρτι στο μπολ.
6. Πρόσθεσε μέσα στο γιαούρτι και το αγγουράκι, μισό κουταλάκι αλάτι και μισό κουταλάκι δυόσμο ή άνηθο. Ανακάτεψε καλά.
7. Αν θες συνόδεψέ το με φρεσκοκομμένα καρότα και αγγουράκια.



Τέλος αν θες, μπορείς να μου στείλεις φωτογραφίες του ορεκτικού που έφτιαξες στο email μου:

[angiehadjikyriakou@hotmail.com](mailto:angiehadjikyriakou@hotmail.com)

Πηγές: Ιστοσελίδα Αγωγής Υγείας: <http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Φωτογραφίες από αρχείο Φιλιώ Σάββα, copyright 2020

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**