

Από
6 ετών

Μαθαίνω να φροντίζω τον εαυτό μου

130 παιχνίδια και δραστηριότητες
για υγιές σώμα και μυαλό

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ
ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Περιεχόμενα

Εισαγωγή 4

Κεφάλαιο 1

Τρώω σωστά	12
Επιστημονικές πληροφορίες Η διατροφή	14
Τεστ Ποιες είναι οι διατροφικές σου συνήθειες;	16
Εργαστήρια Ασκήσεις, κατασκευή, πειραματισμοί, ομαδικό παιχνίδι	17
• Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχνάς	23



Κεφάλαιο 2

Κοιμάμαι καλά	24
Επιστημονικές πληροφορίες Ο ύπνος	26
Τεστ Κι εσύ, κοιμάσαι καλά;	28
Εργαστήρια Ασκήσεις, κατασκευή, πειραματισμοί, ομαδικό παιχνίδι	29
• Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχνάς	35



Κεφάλαιο 3

Φροντίζω το σώμα μου	36
Επιστημονικές πληροφορίες Η σωματική υγιεινή	38
Τεστ Φροντίζεις αρκετά το σώμα σου;	40
Εργαστήρια Ασκήσεις, κατασκευή, πειραματισμοί, ομαδικό παιχνίδι	41
• Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχνάς	47



Κεφάλαιο 4



Κινούμαι	48
Επιστημονικές πληροφορίες Η κίνηση κάνει καλό	50
Τεστ Είσαι αθλητικός τύπος;	52
Εργαστήρια Ασκήσεις, κατασκευή, πειραματισμοί, ομαδικό παιχνίδι	53
• Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχνάς	59

Κεφάλαιο 5

Παίζω	60
Επιστημονικές πληροφορίες Το παιχνίδι	62
Τεστ Σου αρέσει το παιχνίδι;	64
Εργαστήρια Ασκήσεις, κατασκευή, πειραματισμοί, ομαδικό παιχνίδι	65
• Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχνάς	71



Κεφάλαιο 6



Ονειρεύομαι	72
Επιστημονικές πληροφορίες Χρόνος για χαλάρωση	74
Τεστ Ξέρεις να χαλαρώνεις;	76
Εργαστήρια Ασκήσεις, κατασκευή, πειραματισμοί, ομαδικό παιχνίδι	77
• Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχνάς	83

Κεφάλαιο 7

Ζω αρμονικά με τους άλλους	84
----------------------------------	----



Επιστημονικές πληροφορίες Οι άλλοι κι εσύ	86
Τεστ Είναι εύκολο να ζεις αρμονικά με τους άλλους;	88
Εργαστήρια Ασκήσεις, κατασκευή, πειραματισμοί, ομαδικό παιχνίδι	89
• Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχνάς	95



Οι δραστηριότητες με αυτό το σύμβολο συνδέονται με τη φύση και καλλιεργούν την οικολογική συνείδηση.

Στους Βενσάν, Εμιλί, Ζουλιέν και Κλεμάνς, τα αγαπημένα μου «πειραματόζωα» **Α. Λ.**



ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ Αύγουστος 2023
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ *Ma petite méthode pour être en forme: 130 activités pour être bien dans son corps et dans sa tête*
ΚΕΙΜΕΝΟ Natacha Scheidhauer, Anne Lesterlin
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ εξωφύλλου, εσωτερικού (εργαστηρίων, μεγάλων συνθέσεων): Claire Perret
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ επιστημονικών στοιχείων (σελ. 4-8, 38, 75): Sophie Jacopin
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ Charlotte Dordor
ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ Cécile Rouyer

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ – ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ Κωνσταντίνα Αρμενιάκου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ Μαρία Γονιδάκη
ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΙΩΝ Μαρία Παναγοπούλου
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ Ρεντουάν Αμζλάν

ISBN 978-618-03-3685-6
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83685
Κ.Ε.Π. 5897, Κ.Π. 18889

© 2021, Editions Belin/Humensis
© 2021, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ (για την ελληνική γλώσσα)

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα,
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562
metaixmio.gr, metaixmio@metaixmio.gr



Παρατήρησε καλά την εικόνα κι έπειτα κύκλωσε τρία τρόφιμα κι ένα ποτό της επιλογής σου για να φτιάξεις ένα υγιεινό σνακ.



Τρώω σωστά, για να κάνω τι;

Για να μοιραστείς ευχάριστες στιγμές

Τα γεύματα σου δίνουν την ευκαιρία να περάσεις όμορφες στιγμές με τους αγαπημένους σου. Να δοκιμάσεις ωραία φαγητά με την οικογένεια ή τους φίλους, αλλά και να τα προετοιμάσεις μαζί τους.

Για να καταπολεμήσεις τα μικρόβια

Για να αντισταθεί σε βακτήρια και ιούς, το σώμα σου ενεργοποιεί τα αντισώματα, κύτταρα που υψώνουν τείχος απέναντι στην ασθένεια. Το φαγητό συμβάλλει στην καλή τους λειτουργία.

Για να αναπτυχθείς σωστά

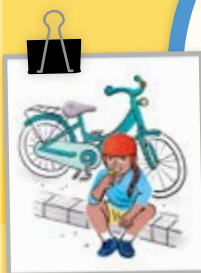
Οστά που αναπτύσσονται, μυϊκοί ιστοί που αυξάνονται, κύτταρα που ανανεώνονται τακτικά. Χωρίς μια ισορροπημένη διατροφή, είναι αδύνατο να μεγαλώσεις σωστά.

Για να απολαύσεις

Το χρώμα μιας φράουλας, το άρωμα της σοκολάτας, το τραγανό κοτόπουλο, η γεύση των ψητών λαχανικών, το φαγητό είναι μια πανδαισία αισθήσεων.

Για να έχεις ενέργεια

Μεγαλώνεις, περπατάς, αναπνέεις, χωνεύεις το φαγητό. Όπως μια μηχανή έχει ανάγκη από καύσιμα, έτσι και το σώμα σου χρειάζεται στοιχεία που προέρχονται από την τροφή για να παραγάγει έργο.



Κλείσε τα μάτια και πες απέξω τρεις από τους πέντε καλούς λόγους για τους οποίους πρέπει να τρως σωστά.

Η διατροφή

● Όλα όσα προσφέρει η τροφή στο σώμα σου

Τα τρόφιμα περιέχουν θρεπτικά συστατικά. Οι επιστήμονες τα έχουν ταξινομήσει σύμφωνα με τη δράση τους.

- Τα **δομικά τρόφιμα** συμμετέχουν στην ανάπτυξη και συντήρηση του σώματός σου.
- Τα **ενεργειακά τρόφιμα** του παρέχουν ενέργεια.
- Τα **λειτουργικά τρόφιμα** βοηθούν στη λειτουργία του. Ονομάζονται επίσης **προστάτες**, γιατί προστατεύουν από ασθένειες.



Τα «αμυλούχα»

Παρέχουν την ενέργεια που απαιτείται για τη μυϊκή δραστηριότητα και τη λειτουργία του εγκεφάλου.



Πρόσθετες λιπαρές ουσίες

Παρέχουν περισσότερο από το ένα τρίτο της καθημερινής ενέργειας και συντηρούν τους ιστούς.



Φρούτα και λαχανικά

Οι βιταμίνες τους βοηθούν το σώμα σου να αντισταθεί στις ασθένειες και οι ίνες τους συμβάλλουν στην πέψη.



Σάκχαρα και γλυκά προϊόντα

Παρέχουν την ενέργεια που απαιτείται για γρήγορες προσπάθειες, για παράδειγμα αυτήν που ξεδεύεις όταν κάνεις σπριντ. Η υπερκατανάλωσή τους κάνει κακό στην υγεία, γιατί δεν προσφέρουν τίποτε άλλο.



Κρέας, ψάρι, αυγά

Απαραίτητα για την κατασκευή και συντήρηση των ιστών του σώματός σου (μύες, δέρμα), ενώ του παρέχουν επίσης οξυγόνο χάρη στο σίδηρο που περιέχουν.



Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Είναι απαραίτητα για γερό σκελετό και δόντια.



Νερό

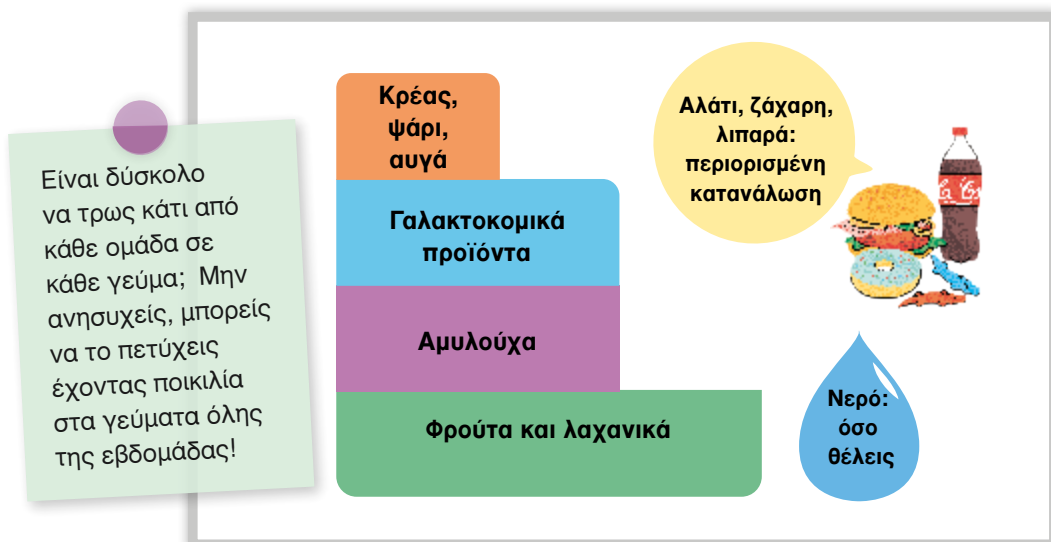
Το νερό που πίνεις αναπληρώνει αυτό που χάνεις με την αναπνοή, την εφίδρωση και την ούρηση.

Το μικρό μου λεξικό

- **Θρεπτικά συστατικά:** τα στοιχεία που περιέχουν τα τρόφιμα και είναι απαραίτητα για το σώμα σου: λιπίδια, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες κ.λπ.


● Στόχος η ισορροπία

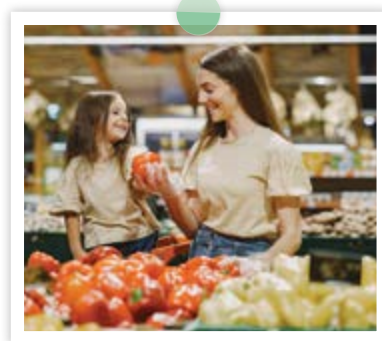
Επειδή κάθε κατηγορία τροφίμων έχει διαφορετικά οφέλη, είναι απαραίτητο να καταναλώνουμε τροφές από όλες τις κατηγορίες, ώστε να έχουμε μια ισορροπημένη διατροφή. Για να σε βοηθήσουμε, οι ειδικοί έχουν καθορίσει σε ποιες αναλογίες πρέπει να τα καταναλώνεις.



Κάθε γεύμα της ημέρας τροφοδοτεί το σώμα σου με ενέργεια ανά διαστήματα. Προσπάθησε να μην παραλείπεις ούτε ένα!

● Σειρά σου

 Πολύ αλμυρό; Πολύ γλυκό; Μπορείς να μάθεις πολλά για το τι τρως διαβάζοντας τις ετικέτες των προϊόντων. Ανακάλυψε επίσης την προέλευσή τους για να μάθεις πόσα χιλιόμετρα ταξίδεψαν μέχρι φτάσουν στο πιάτο σου. Όσο περισσότερο ταξίδεψαν τόσο περισσότερα μόλυναν τον πλανήτη. Προτίμησε τα ντόπια προϊόντα και κατανάλωσέ τα όταν είναι η εποχή τους.



Ποιες είναι οι **διατροφικές σου συνήθειες** ;

● **Σημείωσε τις απαντήσεις σου.**

Ναι **Όχι**

- | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Απολαμβάνεις το φαγητό. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Τρως ένα πλούσιο πρωινό κάθε πρωί. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Αφιερώνεις χρόνο για να τρως αργά και να μασάς καλά. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Σου αρέσουν τουλάχιστον 3 διαφορετικά φρούτα και 4 διαφορετικά λαχανικά. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Φροντίζεις να τρως τουλάχιστον ένα φρούτο ή ένα λαχανικό σε κάθε γεύμα. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Θέλεις να δοκιμάσεις ένα νέο πιάτο που σου προτείνουν. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Τρως γλυκά λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα (και σε μικρές ποσότητες!). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | Το μεσημέρι και το βράδυ δεν πίνεις σακχαρούχα ποτά, αλλά μόνο νερό. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | Μαγειρεύεις κάπου κάπου, μόνος ή με τους γονείς σου. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Όταν ψωνίζεις, διαβάζεις τις ετικέτες των προϊόντων. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Αποτελέσματα

● **Πόσα «Ναι» σημείωσες;**

• **Από 0 έως 3 «Ναι»:** Δυσκολεύεσαι να φας κάτι που δεν έχεις ξαναφάει, ή κάτι που δεν έχει αρκετή ζάχαρη ή λίπος; Ζόρισε λίγο τον εαυτό σου και θα ανακαλύψεις νέες γεύσεις, ενώ θα κάνεις καλό στην υγεία σου.

• **Από 4 έως 6 «Ναι»:** Έχεις ήδη αποκτήσει αρκετές καλές συνήθειες. Συνέχισε έτσι και διάλεξε ιδέες από την παραπάνω λίστα για να βελτιώσεις τη διατροφή σου ακόμα περισσότερο!

• **Από 7 έως 10 «Ναι»:** Χαίρεσαι όταν έρχεται η ώρα του γεύματος! Μέσα σε αυτές τις σελίδες, αναζήτησε νέες ιδέες για να εμπλουτίσεις κι άλλο την εμπειρία του φαγητού.

Γεύομαι

Ποιος είναι ο στόχος;

- Να απολαμβάνεις αυτό που τρως.
- Να τρως μόνο αυτά που πρέπει.
- Να χωνεύεις το φαγητό σου καλύτερα.

Πότε;

- Αρχικά, με τα σνακ.
- Σταδιακά, με τα γεύματα.



Βήμα 1 Διάλεξε ένα τρόφιμο που λατρεύεις: ένα κομματάκι σοκολάτα, μία σταφίδα... Αργότερα, μπορείς να πειραματιστείς με οποιοδήποτε τρόφιμο.

Βήμα 2 Παρατήρησέ το σαν να ήταν ένα μυστηριώδες αντικείμενο: το χρώμα του, την υφή του, το μέγεθός του κ.λπ. Αν είναι δυνατόν, πιάσέ το, χάιδεψέ το.

Βήμα 3 Φέρ' το κοντά στη μύτη σου, κλείσε τα μάτια, συγκεντρώσου και μύρισέ το.

Βήμα 4 Φέρ' το στο στόμα σου παρακολουθώντας την κίνηση του χεριού σου.

Βήμα 5 Δάγκωσέ το και νιώσε την υφή του καθώς το γεύεσαι. Έπειτα, μάσησέ το αργά, έχοντας πάντα επίγνωση του πώς αισθάνεσαι.

Κι ένα βήμα παραπέρα...

Μπορείς να κάνεις αυτή την άσκηση γευστικής επίγνωσης όποτε θέλεις μέσα στη μέρα, για να απολαμβάνεις την κάθε στιγμή με όλες σου τις αισθήσεις, για παράδειγμα, όταν περπατάς, όταν πλένεις τα δόντια σου κ.λπ.



Ποιος είναι ο στόχος;

- Να τρως πιο υγιεινά.
- Να (ξανα)μάθεις τους ρυθμούς της φύσης.

Πότε;

- Όλη τη χρονιά!

Κάθε τρόφιμο στην εποχή του



Βήμα 1 Γράψε εδώ τη λίστα με τα αγαπημένα σου φρούτα και λαχανικά.

.....

.....

.....

Βήμα 2 Πότε τα τρως μέσα στη χρονιά; Κύκλωσε με **πράσινο** εκείνα τα οποία απολαμβάνεις την άνοιξη, με **κίτρινο** εκείνα του καλοκαιριού, με **πορτοκαλί** του φθινοπώρου και με **μπλε** του χειμώνα.

Βήμα 3 Σε ένα βιβλίο ή στο Διαδίκτυο (πληκτρολογώντας «Ημερολόγιο φρούτων και λαχανικών εποχής»), έλεγξε αν τα τρως τη «σωστή» εποχή, όταν αναπτύσσονται με φυσικό τρόπο και, άρα, δίνουν τη μέγιστη γεύση και τις περισσότερες βιταμίνες.

Βήμα 4 Εκτύπωσε και κρέμασε ένα από αυτά τα ημερολόγια. Ή, ακόμα καλύτερα, προσαρμόσε το στα φρούτα και τα λαχανικά που καταναλώνει η οικογένειά σου. Και, φυσικά, χρησιμοποιήστε το για τις αγορές σας!

Υλικά

- μία μπανάνα
- 2 ή 3 φρέσκα φρούτα εποχής ή κατεψυγμένα
- χυμό από 2 πορτοκάλια
- ένα γιαούρτι (προαιρετικά)
- παγάκια
- ένα μπλέντερ

Ένα πολυβιταμινούχο smoothie



Βήμα 1 Ξεφλούδισε την μπανάνα, πλύνε τα άλλα φρούτα, κόψ' τα όλα σε μικρά κομμάτια κι έπειτα βάλ' τα στο μπλέντερ.



Βήμα 2 Ρίξε μέσα τον χυμό πορτοκάλι και το γιαούρτι, αν θες να δώσεις στο smoothie σου απαλή υφή.



Βήμα 3 Πρόσθεσε τα παγάκια, εκτός αν έχεις χρησιμοποιήσει κατεψυγμένα φρούτα, και ανακάτεψε μέχρι να πετύχεις ένα ωραίο αποτέλεσμα.



Βήμα 4 Απόλαυσε το φρέσκο smoothie σου χωρίς να καθυστερήσεις λεπτό!



Το ήξερες;

Δεν χρειάζεται να προσθέσεις ζάχαρη. Τα φρούτα την περιέχουν από τη φύση τους, ειδικά αν είναι εποχής!

Μενού «ανακύκλωσης»

Ποιος είναι ο στόχος;

- Να μην πετάς κάτι που τρώγεται.
- Να δημιουργείς πρωτότυπα γεύματα.

Πότε;

- Στο τέλος της μέρας.

Στο τέλος κάθε γεύματος, αν δεν έχεις φάει όλο το φαγητό σου, αντί να πετάξεις τα υπολείμματα, άδειασέ τα σε ένα μπολ, κλείσ' το και βάλ' το στο ψυγείο.

Τα πολύ ώριμα φρούτα είναι ιδανικά για νόστιμες κομπόστες, μαρμελάδες ή smoothies (βλ. σελ. 19). Μπορούν επίσης να χαρίσουν βιταμίνες σε ένα κέικ.

Μην πετάς το ψωμί. Αντίθετα, άφησέ το να ξεραθεί για να φτιάξεις κρουτόν, φρυγανιά ή αυγοφέτες βουτώντας το σε μείγμα με γάλα και αυγό.

Έλεγγχε το ψυγείο σου τακτικά: έχει τρόφιμα που λήγουν σύντομα; Βάλ' τα μπροστά για να τα καταναλώσεις όσο το δυνατόν πιο σύντομα.

Με τα λαχανικά που περισσεύουν μπορείς να διακοσμήσεις μια τάρτα ή μια ομελέτα. Για τα ζυμαρικά και το ρύζι, σκέψου τα ογκρατέν και τις σαλάτες. Και γιατί να μην φιλοκόψεις τα υπολείμματα κρέατος για να φτιάξεις κεφτεδάκια ή ένα διαφορετικό παστίτσιο;



ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Ποιος είναι ο στόχος;

- Να αναπτύξεις την αίσθηση της γεύσης.
- Να ανακαλύψεις νέες γεύσεις.

Το κρυφτό των γεύσεων

3
ΠΑΙΚΤΕΣ
ΚΑΙ ΑΝΩ



Υλικά

- ένα μαντίλι για κάθε παίκτη
- μπολάκια
- τρόφιμα με διαφορετικές γεύσεις (ή παρόμοιες για να είναι ακόμα πιο δύσκολο)
- ένα φύλλο χαρτί και ένα μολύβι

Προσοχή!

Βεβαιώσου ότι κανένας παίκτης δεν έχει κάποια τροφική αλλεργία.

Βήμα 1 Κόψε κομμάτια από διάφορα τρόφιμα: φρούτα, ωμά λαχανικά, τυριά, αλλαντικά κ.λπ. Για να κάνεις το παιχνίδι πιο δύσκολο, σχημάτισε μικρούς πανομοιότυπους κύβους.

Βήμα 2 Δέσε τα μάτια όλων των παικτών και τοποθέτησε μπροστά από τον καθέναν ένα μπολάκι. Κάθε μπολάκι θα περιέχει κάτι διαφορετικό.

Βήμα 3 Κάθε παίκτης γεύεται και σου ψιθυρίζει στο αφτί αυτό που νομίζει ότι αναγνώρισε. Έχει το δικαίωμα να δοκιμάσει και δεύτερη φορά αν χρειαστεί.

Βήμα 4 Στο χαρτί, φτιάξε μία στήλη για κάθε παίκτη και σημείωσε τις απαντήσεις του (και σε παρένθεση τη σωστή απάντηση αν έκανε λάθος).

Βήμα 5 Φρόντισε ώστε όλοι οι παίκτες να δοκιμάσουν όλα τα φαγητά. Νικητής είναι αυτός που θα αναγνωρίσει τα περισσότερα. Στο τέλος, απολαύστε όλοι μαζί ό,τι έχει απομείνει στα μπολάκια!

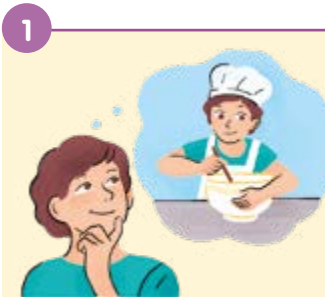
Υγρή παραλλαγή

Μπορείτε να αντικαταστήσετε το φαγητό με ποτά: γάλα, ανθρακούχο νερό, χυμούς, αναψυκτικά, τσάι κ.λπ.

Γεύμα-έκπληξη

Πότε;

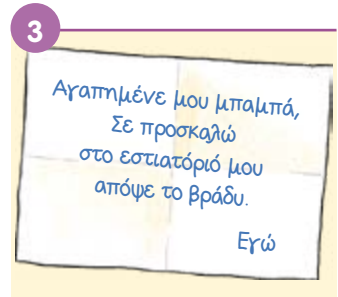
- Όποτε έχεις τον χρόνο και την επιθυμία να ευχαριστήσεις την οικογένειά σου.
- Όταν η οικογένεια είναι συγκεντρωμένη για να μοιραστείτε μια ωραία στιγμή.



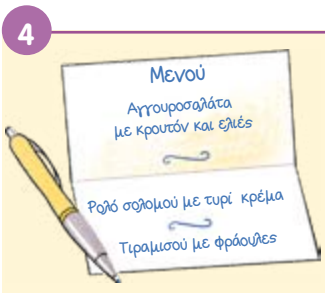
Φαντάσου ότι έχεις εστιατόριο και θέλεις να καλέσεις την οικογένειά σου. Σκέψου ένα μενού και ζήτα από τους γονείς σου να σου αγοράσουν τα υλικά, αν δεν υπάρχουν ήδη στην κουζίνα.



Ορίστε μερικές ιδέες για φαγητό που δεν χρειάζεται μαγείρεμα: ρολά με σολομό ή ζαμπόν και τυρί κρέμα, φρυγανισμένο ψωμί με τόνο, ταμπουλέ κ.λπ.



Ετοίμασε προσκλήσεις για όλους τους καλεσμένους και μοίρασέ τες την ώρα του πρωινού ή κρύψ' τες κάτω από το μαξιλάρι τους το προηγούμενο βράδυ.



Ετοίμασε επίσης όμορφα μενού σε χοντρό χαρτί διπλωμένο στα δύο και διακόσμησέ τα με σχέδια, αυτοκόλλητα κ.λπ.



Στρώσε ένα γιορτινό τραπέζι. Τοποθέτησε ένα μενού δίπλα σε κάθε ποτήρι και δίπλωσε όμορφα τις πετσέτες πάνω στα πιάτα.



Αφού καθίσουν όλοι, σέρβιρε τα πιάτα σου και απόλαυσε αυτή την όμορφη στιγμή με τους αγαπημένους σου.

Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχνάς

1 Στόχος η ισορροπία

Ισορρόπησε τη διατροφή σου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας επιλέγοντας τρόφιμα από όλες τις ομάδες. Εάν έχεις φάει φαστ φουντ ή εάν το έχεις παρακάνει με τα γλυκά, θυμήσου να φας φρούτα και λαχανικά στο επόμενο γεύμα.

2 Μην παραλείπεις γεύματα

Να θυμάσαι ότι το σώμα σου χρειάζεται ενέργεια σε τακτά χρονικά διαστήματα!

3 Όχι φαγητό στα σκουπίδια

Μη βάλεις στο πιάτο σου μια μεγάλη μερίδα αν δεν είσαι σίγουρος/-η ότι θα τη φας. Και κράτησε ό,τι μείνει. Με λίγη φαντασία, μπορεί να αξιοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους.

4 Απόλαυσε

Γεύσεις, χρώματα, μυρωδιές και υφές. Αφιέρωσε χρόνο για να αφυπνίσεις τις αισθήσεις σου ενώ γεύεσαι τα διαφορετικά τρόφιμα που τρως.

5 Μάθε τι τρως

Ρίξε μια ματιά στις ετικέτες, θα σε βοηθήσουν να γνωρίσεις καλύτερα τα τρόφιμα που τρως και να μάθεις τι προσφέρουν στο σώμα σου.



6 Ασχολήσου με το μαγείρεμα

Μη διστάσεις να μπεις στην κουζίνα! Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να ανακαλύψεις νέα φαγητά και να τα απολαύσεις.

7 Απόλαυσε τη στιγμή του φαγητού

Η στιγμή που μοιράζεσαι ένα γεύμα με αγαπημένα πρόσωπα είναι μια ευκαιρία να συζητήσετε για την ημέρα που πέρασε ή για εκείνη που θα έρθει. Αυτός ο χρόνος είναι πράγματι πολύτιμος.

 **Κύκλωσε τη συμβουλή που πιστεύεις ότι είναι η πιο σημαντική.**

κ.λπ.) και ένα φρούτο φρέσκο ή κομμάτια
Φυσικά, η σοκολάτα και τα κρουασάκια
Αλλά μην ξεχνάς ότι πρέπει
απαγορεύονται!

Για να ετοιμάσεις **σελ. 12**
Χρημάτισε και να ποτό
Χωρίς ανθρακικό και χωρίς ζάχαρη
συνεχώς, πρόσθεσε λαλάκοκοκκιό
αποξηραμένα (ή γλυκά) φρούτα



Μαθαίνω να φροντίζω τον εαυτό μου

Από
6 ετών

130 παιχνίδια και δραστηριότητες
για υγιές σώμα και μυαλό

Ένας πλήρης και πρακτικός οδηγός με συμβουλές, απλές τεχνικές και επιστημονικές πληροφορίες για να καταλάβουμε πώς λειτουργεί το σώμα μας και να κατευθύνουμε το παιδί στην υιοθέτηση υγιών συνηθειών.

Με τις προτεινόμενες δραστηριότητες το παιδί μαθαίνει:

- ▶ να ακολουθεί **ισορροπημένη διατροφή**
- ▶ να **κοιμάται καλά**
- ▶ να φροντίζει για την **προσωπική του υγιεινή και καθαριότητα**
- ▶ να αναγνωρίζει τη σημασία της **τακτικής σωματικής άσκησης και του παιχνιδιού**
- ▶ να **χαλαρώνει και να ηρεμεί**
- ▶ να **σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους, ζώντας αρμονικά μαζί τους.**



Το υλικό είναι κατάλληλο για να αξιοποιηθεί στο σχολείο, στο πλαίσιο της θεματικής ενότητας των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων *Ζω καλύτερα – Ευ Ζην* (διατροφή, αυτομέριμνα, ασφάλεια, ψυχική και συναισθηματική υγεία, πρόληψη).



Κυκλοφορεί επίσης



ISBN:978-618-03-3685-6



9 786180 336856

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83686

metaixmio.gr