Δημοτικό Σχολείο Κορινού
Α2-Β1 Τάξεις

Υπεύθυνες Προγράμματος: Κατσιγιάννη Κωνσταντία, Σιάσιου Αθηνά

2

Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπ/σης και Αγωγής Υγείας

ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Σχολική χρονιά 2010 – 2011

Παχυσαρκία

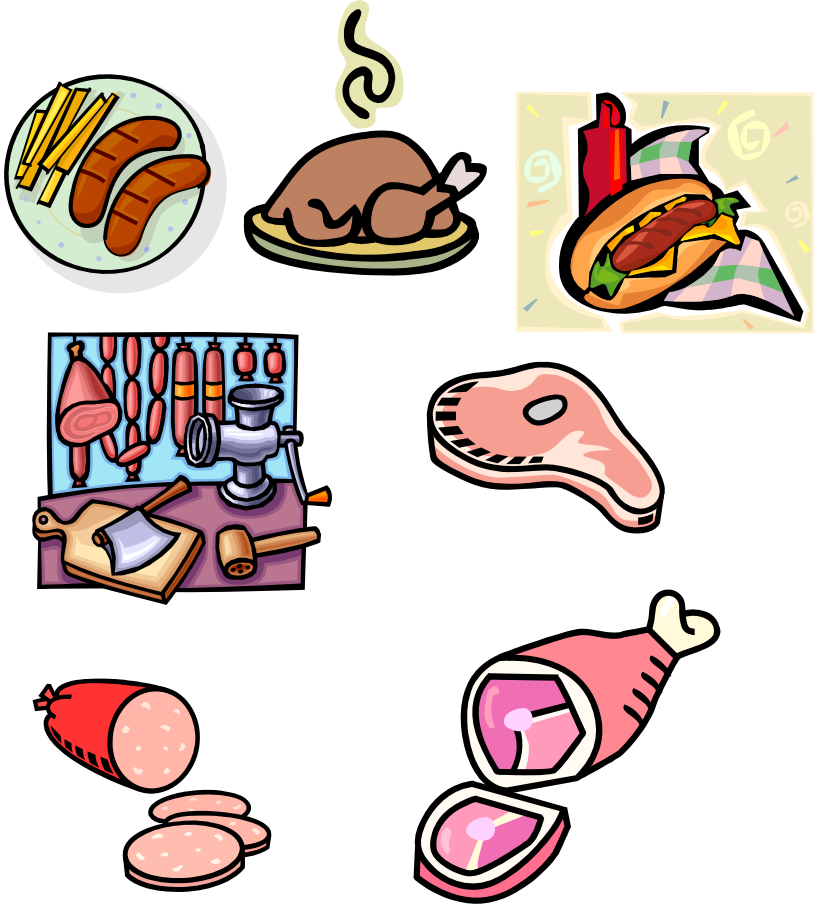
Τελευταία στατιστικά δεδομένα που παρουσιάστηκαν σε σχετικά ιατρικά συνέδρια μιλούν για περίπου 4 στα 10 παχύσαρκα παιδιά, κάτω των δέκα ετών. Από αυτά μάλιστα πάλι 4 στα 10 έχουν τουλάχιστον ένα γονιό παχύσαρκο, ενώ η μεγάλη πλειοψηφία έχουν και τους δύο. Ειδικότερα στοιχεία από τη Βόρεια Ελλάδα έδειξαν ότι η παχυσαρκία είναι συχνότερη στα παιδιά σε σχέση με τους εφήβους.

Ο ΙΝΚΑ αναφέρει σε έκθεση του ότι "Τρέφουμε τα πιο αμόρφωτα, αγύμναστα και παχύσαρκα (ή υπέρβαρα) παιδιά".

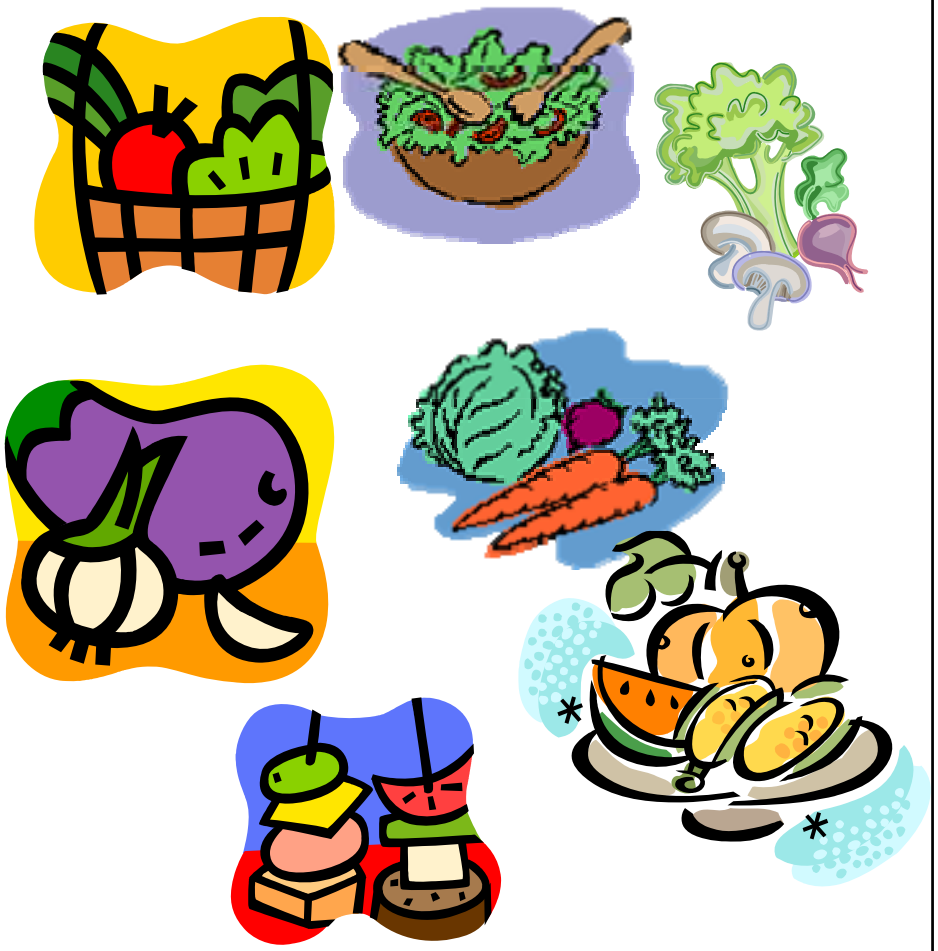
ΤΡΟΦΕΣ

Οι τροφές προέρχονται από ζώα και φυτά. Υπάρχουν δηλ. τροφές ζωικές και φυτικές.

ΖΩΙΚΕΣ

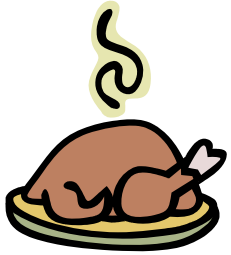


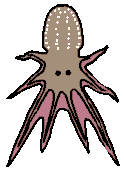
ΦΥΤΙΚΕΣ



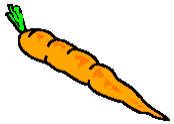
Οι πέντε βασικές ομάδες τροφών

ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ

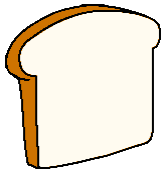




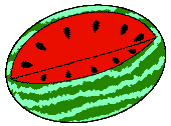
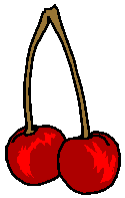
ΛΑΧΑΝΙΚΑ



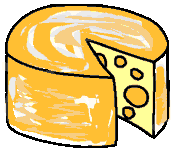
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

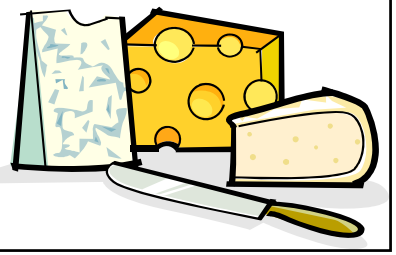


ΦΡΟΥΤΑ

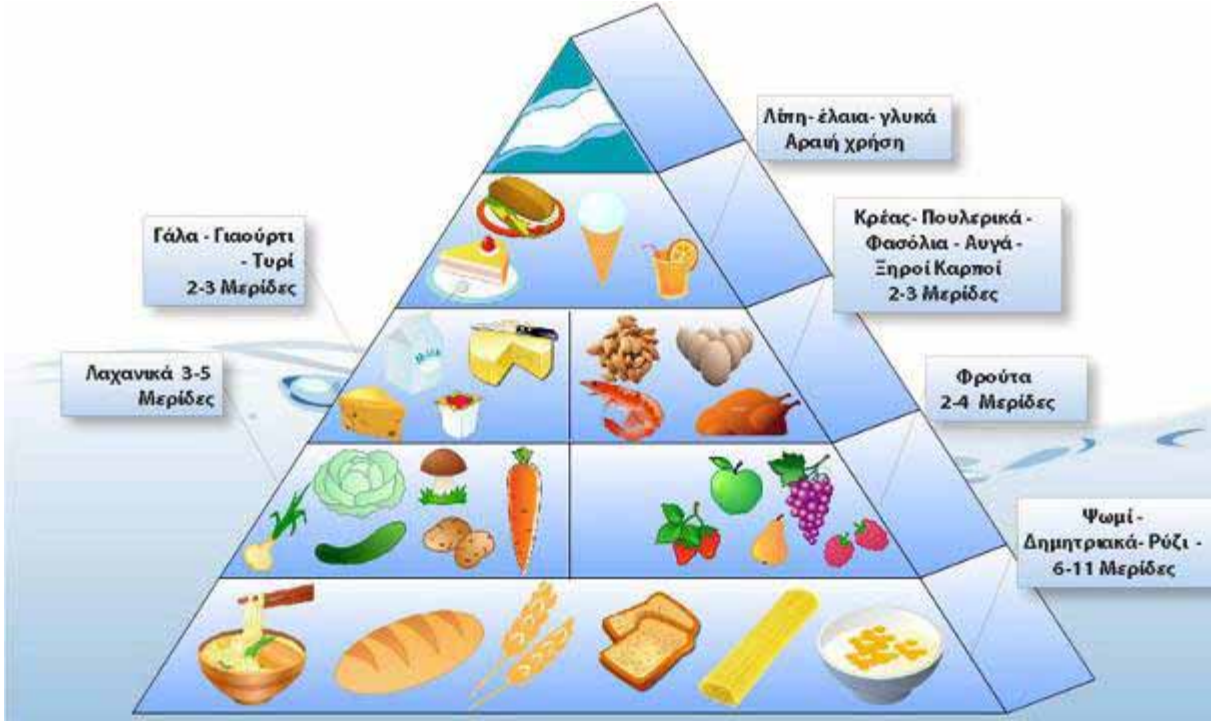



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ





Μεσογειακή Διατροφή



Κανόνες Υγιεινής Διατροφής

- 1. Τρώμε πάντοτε καθιστοί στο τραπέζι
- 2. Τρώμε πρωινό κάθε μέρα
- 3. Τρώμε σε ατμόσφαιρα ηρεμίας και συντροφικότητας
- 4. Τρώμε αργά. Δεν καταβροχθίζουμε τα γεύματά μας
- 5. Αποφεύγουμε να βλέπουμε τηλεόραση ταυτόχρονα με τα γεύματα
- 6. Αποφεύγουμε τα αεριούχα αναψυκτικά
- 7. Τρώμε "μεσογειακά", δηλαδή προτιμάμε λαδερά φαγητά, λαχανικά, όσπρια, σούπες, ψωμί
- 8. Παίρνουμε κολατσιό στο σχολείο από το σπίτι ώστε να αποφεύγουμε τα "έτοιμα" παρασκευάσματα
- 9. Τρώμε συχνά ψάρι
- 10. Τρώμε άφθονα φρέσκα λαχανικά, κυρίως εποχής
- 11. Τρώμε φρούτα, είναι σύμμαχοι της υγείας
- 12. Προτιμάμε το ψωμί ολικής άλεσης στα γεύματά μας
- 13. Πίνουμε πολύ νερό κάθε μέρα
- 14. Αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη ποτά
- 15. Αποφεύγουμε τη ζάχαρη και όλα τα προϊόντα που την περιέχουν
- 16. Προτιμάμε το ελαιόλαδο στα φαγητά μας, κατά προτίμηση ωμό

Δραστηριότητες των τάξεων

Επίσκεψη στη Γεωργική Σχολή

Λαϊκή Αγορά Κορινού

Λαχανικά, όσπρια, δημητριακά

φρούτα

ψάρια

Ρωτώντας τους παραγωγούς

Ενημέρωση της τοπικής κοινωνίας

Τρώμε και μαγειρεύουμε υγιεινά

Βοηθάμε όλοι

Κι όμως τα καταφέρνουμε…

Από όρεξη… έχουμε άφθονη !!!

Για να θυμηθούν και οι παλιότεροι….

Φτιάχνουμε μόνοι μας το πρωινό μας

Καλύτερα από κρουασάν!!!

Και τρώμε σωστά!!!

Τελικά είναι νόστιμα…

Ο κήπος μας

Έχοντας την ευθύνη του κήπου

Οι φακές μας

Δίνουν σίδηρο στον οργανισμό

Έχουμε και παραγωγή!!!

Βιταμίνη C

Σίδηρος

μαγνήσιο

αντιοξειδωτικά

καλαμπόκι

φασολιές

Πρωτεΐνες

Βιταμίνες

Α,Β,C

ντοματιές

Βιταμίνες

Α,C,σίδηρος,

Κάλιο

Ασβέστιο

Λυκοπένιο

Νερό, πολύτιμο για τη ζωή!

ΤΟ ΝΕΡΟ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ….

- Στην πέψη των τροφών.
- Στην καλή λειτουργία των νεφρών.
- Στη μεταφορά των θρεπτικών ουσιών στους ιστούς του σώματος.
- Στην απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό.

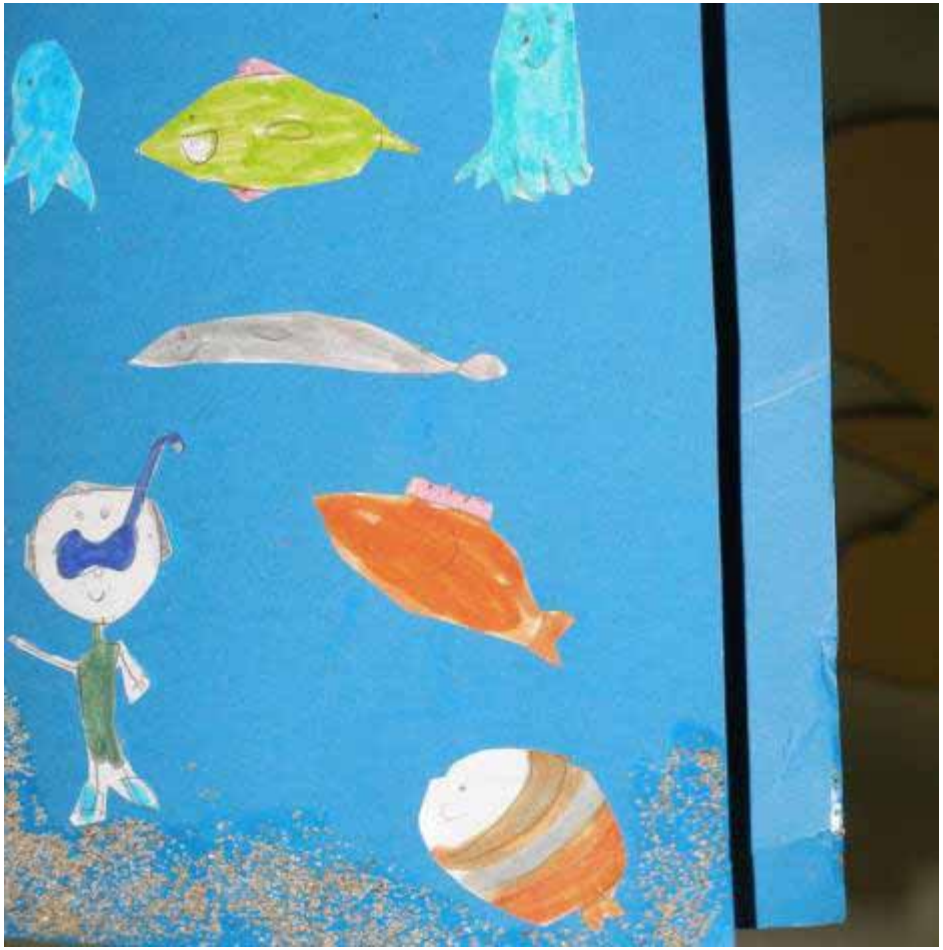
ΠΟΣΟ ΝΕΡΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΟΥΜΕ ;

ΝΑ ΠΙΝΟΥΜΕ 6-8 ΠΟΤΗΡΙΑ ΝΕΡΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Πώς κάνουμε οικονομία στο νερό

- Να επισκευάζετε αμέσως όλες τις διαρροές που διαπιστώνετε στις υδραυλικές σας εγκαταστάσεις και ιδιαίτερα τις διαρροές στα καζανάκια, γιατί προκαλούν τεράστια σπατάλη νερού. Καζανάκι που τρέχει, βρύση που στάζει, χαλασμένο φλοτέρ στο ντεπόζιτο μπορούν να ανεβάσουν την κατανάλωση-σπατάλη του νερού και μοιραία και τον λογαριασμό σας.
- Να πλένετε το ή τα αυτοκίνητά σας σε αραιά χρονικά διαστήματα, χωρίς λάστιχο και με την χρήση κουβά και σφουγγαριού.
- Να πλένετε τις αυλές και τα σπίτια με σφουγγαρίστρες και όχι με λάστιχο.
- Να ποτίζετε τα φυτά και τα λουλούδια του μπαλκονιού σας με ποτιστήρι, νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα, τότε δηλαδή που η εξάτμιση είναι περιορισμένη και συνεπώς χρειάζεται λιγότερη ποσότητα νερού.
- Μην ανοίγετε τις βρύσες του νιπτήρα και της κουζίνας μέχρι το τέρμα, εφόσον μπορείτε να εξυπηρετηθείτε και με λιγότερο νερό.
- Μην σπαταλάτε νερό για το κατάβρεγμα αυλών, βεραντών, μπαλκονιών και πεζοδρομίων, με σκοπό την δημιουργία πιο δροσερής ατμόσφαιρας.
- Χρησιμοποιείτε τα πλυντήρια ρούχων και πιάτων μόνο όταν γεμίσουν, ρυθμίζοντάς τα στο οικονομικό πρόγραμμα και αποφεύγετε τις συχνές χρήσεις για λίγα ρούχα ή πιάτα.
- Μην αφήνετε ανοικτές τις βρύσες όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας ή όταν ξυρίζεστε ή όταν σαπουνίζετε τα πιάτα.
- Προτιμήστε να κάνετε ντους από το να γεμίζετε την μπανιέρα σας για να πλύνετε το σώμα σας.
- Προσέχετε τα παιδιά σας και μην τα αφήνετε να σπαταλούν νερό παίζοντας με ανοικτές τις βρύσες του σπιτιού σας

Καλλιτεχνικές δημιουργίες



Ζωγραφίζουμε με νερό το… νερό!

Ζωγραφίζοντας τα φρούτα

Πειράματα με το Νερό !!!

Πλάθω κουλουράκια, τρώω κερασάκια !

Ζυμώνουμε κουλουράκια και γράμματα

Μαθαίνουμε παίζοντας…

Δεν νομίζουμε να σας κουράσαμε! Καλό Καλοκαίρι!!!!!