



Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης



11 δραστηριότητες
για μαθητές 5-11 ετών



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

wwf.gr/food



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης 11 δραστηριότητες για μαθητές 5-11 ετών

Κείμενα:

Νάνσυ Κουταβά, Ελένη Σβορώνου,
Μαρίνα Συμβουλίδου

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάιτον



4. Πρωινό σαν βασιλιάς! Στη χώρα του Πρωινού

Όπου συνειδητοποιούμε τι τρώμε συνήθως για πρωινό και ποια η διατροφική του αξία και η θέση του στη μεσογειακή πυραμίδα και μαθαίνουμε να διαβάζουμε τις ετικέτες και να αξιολογούμε τα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνουμε με τις τροφές που επιλέγουμε να καταναλώσουμε για πρωινό.

Υλικά:

- Περιοδικά με εικόνες τροφίμων.
- Ψαλίδια, κόλλες, χαρτί του μέτρου, χαρτόνια A4, μαρκαδόροι, μολύβια.
- 3 πανιά διαφορετικού χρώματος.
- Φακοί.
- Σακουλάκια για τις ετικέτες.
- 2 καλαθάκια.
- Γιαούρτι με μέλι για όλη την τάξη, χάρτινα ποτηράκια, κουταλάκια.

Καταγραφή προτιμήσεων

Κατασκευή κολάζ

Τα παιδιά έχουν καταγράψει στο **Φύλλο Εργασίας 4.1**, με τη βοήθεια των γονιών τους, τι έτρωγαν για πρωινό τις 3 τελευταίες μέρες. Έχουν γράψει επίσης ένα ποίημα αξιοποιώντας το **Φύλλο Εργασίας 4.2**.

Σχολιάζετε με τους μαθητές σας τα ημερολόγια του πρωινού τους. Τι τρώνε τα περισσότερα παιδιά για πρωινό; Θέλει κάποιος να απαγγείλει το ποίημα που συνέθεσε με τους δικούς του για την αξία του πρωινού γεύματος; Διασκεδάστε επαναλαμβάνοντας όλοι μαζί τους στίχους ρυθμικά.

Σε χαρτί του μέτρου φτιάχνουν ένα κολάζ με φωτογραφίες και ονόματα τροφίμων που χρησιμοποιούν στο πρωινό τους.

Θρεπτικές... πληροφορίες

Αντιστοιχίσεις και βαθμολογίες

Τα παιδιά βρίσκουν τις τροφές του πρωινού τους στην παιδική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.

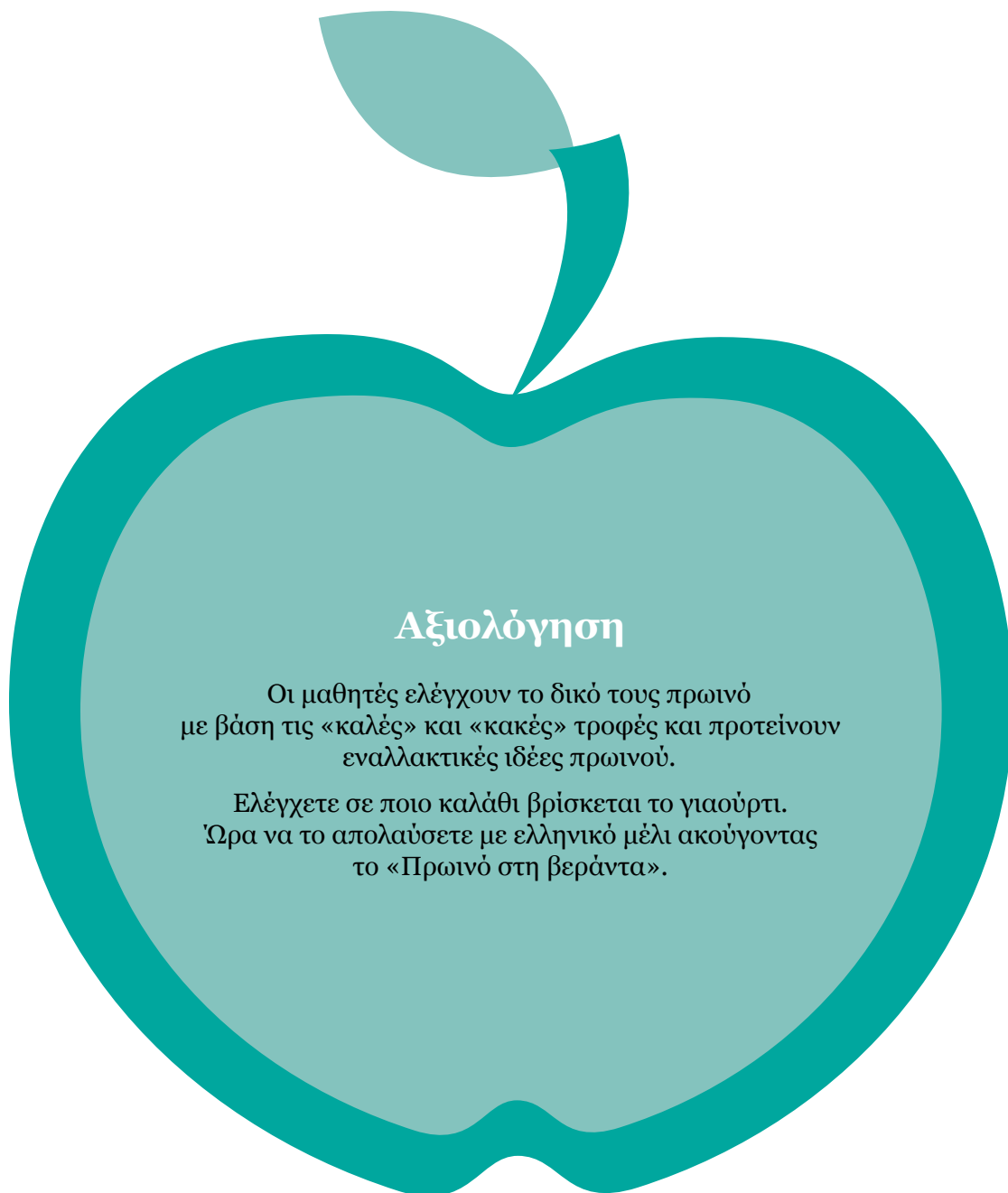
Κάθε παιδί συμβουλευεται το **Φύλλο Εργασίας 4.3** για να συμπληρώσει τη Διατροφική Αξία στον Πίνακα καταγραφής πρωινού που έφερε από το σπίτι επικολλώντας τα σύμβολα που τους έχετε μοιράσει από το **Φύλλο Εργασίας 4.4**.

Τόμπολα!

Παιχνίδι τόμπολα με ετικέτες τροφίμων

Χωρίζετε τα παιδιά σε ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει δύο (2) τουλάχιστον καρτέλες τόμπολας (**Φύλλο Εργασίας 4.5**) με τα πιο ανθυγιεινά (σε μεγάλες ποσότητες) συστατικά τροφών. Τοποθετείτε τις ετικέτες των τροφίμων (**Φύλλο Εργασίας 4.6**) μέσα στο σακουλάκι. Κάθε ομάδα τραβάει μία ετικέτα και ψάχνει σε αυτήν τα συστατικά που αναφέρονται στην καρτέλα τόμπολας. Συνεχίζουν με την επόμενη καρτέλα και ετικέτα.

Όποια ομάδα διαγράφει όλα τα κουτάκια σε μία καρτέλα, κερδίζει την αντίστοιχη ετικέτα. Η ετικέτα τοποθετείται στο καλάθι με τα υγιεινά τρόφιμα. Οι άλλες ετικέτες που δεν «έκαναν» τόμπολα μπαίνουν στο δεύτερο καλάθι με τα λιγότερο υγιεινά τρόφιμα. Στο τέλος του παιχνιδιού ελέγχουν τις ετικέτες που έβαλαν στο πρώτο καλάθι και αναδεικνύουν τα καλύτερα προϊόντα για πρωινό που έβγαλε η τόμπολα.



Αξιολόγηση

Οι μαθητές ελέγχουν το δικό τους πρωινό με βάση τις «καλές» και «κακές» τροφές και προτείνουν εναλλακτικές ιδέες πρωινού.

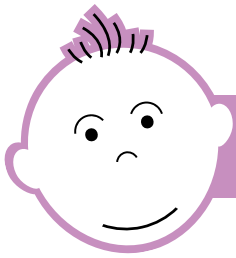
Ελέγχετε σε ποιο καλάθι βρίσκεται το γιαούρτι.
Ωρα να το απολαύσετε με ελληνικό μέλι ακούγοντας το «Πρωινό στη βεράντα».

Λέξεις για τη βαλίτσα

Αλάτι, Ζάχαρη, Λιπαρά
Γερά κόκαλα, Μυς, Ενέργεια
Εξιωνάδα

Σουβενίρ για το σπίτι

Τα παιδιά ετοιμάζουν τον κατάλογο με τις καλύτερες τροφές που αναδείχτηκαν από την τσμπολα. Είναι το σουβενίρ από το σημερινό ταξίδι.



Για τα πιο μικρά παιδιά

Καταγραφή προτιμήσεων

Κατασκευή κολάζ

Τα παιδιά έχουν καταγράψει στο **Φύλλο Εργασίας 4.1**, με τη βοήθεια των γονιών τους, τι έτρωγαν για πρωινό τις 3 τελευταίες μέρες. Σχολιάζετε με τους μαθητές σας τα ημερολόγια του πρωινού τους. Τι τρώνε τα περισσότερα παιδιά για πρωινό;

Φτιάχνετε ένα τραγούδι για το πρωινό αξιολογώντας το **Φύλλο Εργασίας 4.2**. Διασκεδάστε επαναλαμβάνοντας όλοι μαζί τους στίχους ρυθμικά.

Σε χαρτί του μέτρου τα παιδιά φτιάχνουν ένα κολάζ με φωτογραφίες και ονόματα τροφίμων που χρησιμοποιούν στο πρωινό τους.

Θρεπτικές... πληροφορίες

Πυραμίδα και διατροφική αξία

Φτιάχνετε, με τη βοήθεια τριών πανιών, μια πυραμίδα στο πάτωμα. Ζητάτε από τα παιδιά να «γίνουν» κάποιες τροφές του πρωινού και να τοποθετηθούν μέσα στην πυραμίδα αυτή της μεσογειακής διατροφής.

Στο χαρτί του μέτρου σχεδιάστε το περίγραμμα του σώματος ενός μαθητή. Τα παιδιά σημειώνουν μέσα στο περίγραμμα, με διαφορετικά χρώματα σε ποιο μέρος του σώματος κάνει καλό κάθε μία από αυτές τις τροφές.

Ο βασιλιάς της ζάχαρης

Παιχνίδι καυτής πατάτας

Εξηγείτε στα παιδιά ότι όταν οι τροφές περιέχουν πολλή ζάχαρη και πολύ αλάτι αυξάνεται το βάρος μας περισσότερο από το κανονικό, χαλάνε τα δόντια μας και νιώθουμε πιο κουρασμένοι. Επίσης αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι άλλες τροφές, που κάνουν καλό στην υγεία, στην ανάπτυξη, να φαίνονται άνοστες και να τις αποφεύγουμε.

Τοποθετείτε στο πάτωμα δυο πανιά διαφορετικού χρώματος. Το ένα αντιστοιχεί στις τροφές με πολλή ζάχαρη και το άλλο στις τροφές με λίγη ζάχαρη. Βάζετε τις φωτογραφίες τροφών που θα βρείτε στα **Φύλλα Εργασίας 7.1** και **7.2** αναποδογυρισμένες στο πάτωμα και κάνατε έναν κύκλο με τους μαθητές γύρω τους.

Η μουσική ξεκινά. Τα παιδιά περνούν τη ζωγραφιά του Βασιλιά της Ζάχαρης (**Φύλλο Εργασίας 4.7**) από χέρι σε χέρι. Όταν η μουσική

σταματήσει, όποιος έχει τον Βασιλιά της Ζάχαρης σηκώνεται από τον κύκλο και διαλέγει μία εικόνα από το πάτωμα. Διαλέγει σε ποιο από τα δυο πανιά θα την τοποθετήσει.

Πίνακας καταγραφής πρωινού

Ημέρα	Τρόφιμα	Τύπος προϊόντος	Ποσότητα (μία μερίδα)	Βασικά συστατικά	Διατροφική αξία (το συμπληρώνω στην τάξη)
1η					
2η					
3η					

Παράδειγμα

1η	Γάλα	Φρέσκο, πλήρες, παστεριωμένο, ομογενοποιημένο	1 ποτήρι	Γάλα αγελάδας	
2η	Δημητριακά	Τραγανές νυφάδες καλαμποκιού με επικάλυψη ζάχαρης	1 μπολ	Καλαμπόκι, ζάχαρη	
3η	Γιαούρτι	Αγελάδας βιολογικό	1 μπολ	Φρέσκο γάλα αγελάδας - καλλιέργεια γιαούρτης	
4η	Κακάο	Κακάο σε σκόνη	1 κουταλιά	Κακάο σε σκόνη	

Φύλλο εργασίας 4.2

Διαβάστε, στο σπίτι, τη σημασία του καλού πρωινού και φτιάξτε ένα ποίημα!

Αν τρως ένα σωστό πρωινό...

- Παίρνεις την απαραίτητη ενέργεια για να ξεκινήσεις με δύναμη και ζωντάνια την ημέρα σου.
- Έχεις μεγαλύτερες πιθανότητες να τα πηγαίνεις καλά με τα μαθήματα (ε όχι και χωρίς καθόλου διάβασμα)!
- Αυξάνεις την ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής και ενισχύεις τη μνήμη σου.
- Μαθαίνεις ευκολότερα.
- Έχεις καλύτερη υγεία, σωματική και ψυχική.
- Ελέγχεις καλύτερα το βάρος σου.

Θυμήσου:

Καλύτερα να τρως το πρωινό στο τραπέζι της κουζίνας μαζί με την οικογένεια και όχι μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή!

Αξίζει τον κόπο να ξυπνάς λίγο νωρίτερα για να φας ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό γεύμα!

Παράδειγμα:

Το μυαλό μου πώς δουλεύει
Σήμερα είναι ρολόι!
Έχω φάει πρωινό
Νόστιμο υγιεινό!

Έχει πλάκα να το τρως
Με μαμά και με μπαμπά
Με τον σκύλο τον Λουκά
Και πολλά δημητριακά.

Το ξυπνητήρι το χαζό
Κουδουνίζει πιο νωρίς
Τον υπνάκο μου μου κλέβει
Αλλά κερνά το πρωινό

Θέλω να το εκσφενδονίσω!
Το ξυπνητήρι όχι το γάλα.
Αλλά πάλι κρίμα είναι
Ας κοιμόμουν πιο νωρίς!









































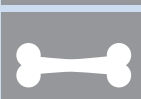
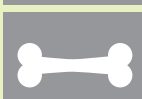
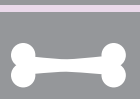


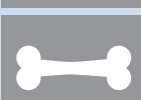

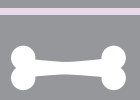







Μια φορά που λέτε εγώ
Έστειλα το πρωινό
Στη μαμά του, προκειμένου
Να κερδίσω λίγο ύπνο.
Ε, δεν έβλεπα μπροστά μου
Να ρθει η ώρα να χτυπήσει
Το άλλο εκείνο το κουδούνι
Μπας και η πείνα ηρεμήσει.

Μες στο γάλα κολυμπά
Το ασβέστιο που γελά
Για τα δόντια λέω παιδιά
Που τα κάνει αστραφτερά.

Χτίζω κόκαλα γερά
Κι άμα σπάσουν στο παιχνίδι
Τσουπ. Κολλάνε πιτς φιτίλι!
Κλπ.

Θρεπτικά συστατικά των τροφών

Υδατάνθρακες (λακτόζη)	Πρωτεΐνες	Καλά λιπαρά	Ασβέστιο	Βιταμίνες	Φυτικές ίνες
					
Δίνουν ενέργεια για το σώμα και το μυαλό	Δίνουν μυική δύναμη	Μας κάνουν εξυπνότερους	Κάνει γερά κόκκαλα	Προλαβαίνουν τις αρρώστιες και δίνουν λαμπερό δέρμα και μαλλιά	Κάνουν καλό στην κοιλιά μας

Γάλα	Γιαούρτι	Τυρί	Δημητριακά	Κακάο	Βούτυρο
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					

Φύλλο εργασίας 4.4



Τόμπολα

Οδηγίες παιχνιδιού


Διαγράψτε με Χ όσα κουτάκια ισχύουν για την ετικέτα που τραβήξατε.

Ελέγξτε στις ετικέτες την περιεκτικότητα ανά 100 γραμμάρια (για στερεά) ή 100ml (για υγρά).

Όποια ετικέτα διαγράψει και τα 3 κουτάκια κάνει τόμπολα.

(συμπληρώστε μία καρτέλα για κάθε μία ετικέτα)

	ΣΑΚΧΑΡΑ Λιγότερο από 5 γραμμάρια	
ΛΙΠΑΡΑ Λιγότερο από 15 γραμμάρια		ΑΛΑΤΙ Λιγότερο από 1 γραμμάριο
	ΣΑΚΧΑΡΑ Λιγότερο από 5 γραμμάρια	
ΛΙΠΑΡΑ Λιγότερο από 15 γραμμάρια		ΑΛΑΤΙ Λιγότερο από 1 γραμμάριο
	ΣΑΚΧΑΡΑ Λιγότερο από 5 γραμμάρια	
ΛΙΠΑΡΑ Λιγότερο από 15 γραμμάρια		ΑΛΑΤΙ Λιγότερο από 1 γραμμάριο



Φύλλο εργασίας 4.6

Ετικέτες τροφίμων

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ	Ανά 100g	Ανά μερίδα 1 κύπελλο 200g
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	295kJ 70Kcal	590kJ 140Kcal
ΛΙΠΑΡΑ	2,0g	4,0g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	1,2g	2,4g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4,0g	8,0g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	4,0g	8,0g
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	9,0g	18,0g
ΑΛΑΤΙ	0,18g	0,36g
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	175mg	350mg*

1. Γιαούρτι αγελάδας 2%

	Ανά 100ml προϊόντος	% κάλυψης της Διατροφικής Τιμής Αναφοράς ανά 100ml	% κάλυψης της Διατροφικής Τιμής Αναφοράς ανά μερίδα 250ml (1 ποτήρι)
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	251 kJ/60 kcal		
ΛΙΠΑΡΑ	2,7 g		
εκ των οποίων: Κορεσμένα λιπαρά οξέα	1,5 g		
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	6,8 g		
εκ των οποίων: Σάκχαρα	6,8 g		
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	2,1 g		
ΑΛΑΤΙ	0,08 g		

2. Γάλα αγελάδας εμπλουτισμένο με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία

Energiaa/Energi/Energy/ Ενέργεια/energijska vrednost	1617 kJ/ 382 kcal	729 kJ/ 172 kcal
Rasvaa/Fett/Fat/Λιπαρά/mašcobe	2,1 g	2,6 g
joista tyydyttynyttä rasvaa/varav mättat fett/of which saturates/εκ των οποίων κορεσμένα/od tega nasičene mašcobe	1,0 g	1,4 g
Hiilihydraatteja/Kolhydrat/Carbohydrate/Υδατάνθρακες/ogljikovi hidrati	79,4 g	29,8 g
joista sokereita/varav sockerarter/of which sugars/εκ των οποίων σάκχαρα/od tega sladkorji	28,8 g	14,6 g
Ravintokuitua/Fiber/Fibre/Εδώδιμες ίνες/prehranske vlaknine	5,0 g	1,5 g
Proteiinia/Protein/Protein/Πρωτεΐνες/beļjakovīne	8,8 g	6,7 g
Suolaa/Salt/Salt/Αλάτι/sol	0,68 g	0,33 g

3. Δημητριακά με επικάλυψη σοκολάτα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ		
	Ανά 100ml:	Ανά μερίδα 250ml:
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	266 kJ / 64 kcal	664 kJ / 159 kcal
ΛΙΠΑΡΑ	3,5 g	8,8 g
εκ των οποίων Κορεσμένα λιπαρά οξέα	2,15 g	5,4 g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4,4 g	11,0 g
εκ των οποίων Σάκχαρα	4,4 g	11,0 g
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	3,6 g	9,0 g
ΑΛΑΤΙ	0,08 g	0,20 g

Κάθε ποτήρι 250ml περιέχει:

Ενέργεια	Λιπαρά	Κορεσμένα	Σάκχαρα	Αλάτι
664 kJ / 159 kcal	8,8g	5,4g	11,0g	0,20g
8%	13%	27%	12%	3%

*Π.Α. = Προσληθειμένα

4. Γάλα κατσικίσιο με κακάο

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	Λιπαρά / Fat	Κορεσμένα Saturates	Σάκχαρα Sugars	Αλάτι Salt
626kJ 150kcal	3,2g	0,6g	0,4g	lyñ/traces
7%*	5%*	3%*	<1%*	<1%*

Ανά / Per 100g:

5. Νιφάδες βρώμης ολικής άλεσης

Valori nutrizionali medi/Διατροφική δήλωση/ Χρησιμεύσι στοιχεία	g/100 g
Energia/Ενέργεια/Енергіяна стойност	417 kJ/99 kcal
Grassi/Λιπαρά/Мазнини	2,7 g
di cui acidi grassi saturi/εκ των οποίων κορεσμένα/от които наситени мастни киселини	1,7 g
Carboidrati/Υδατάνθρακες/Въглехидрати	14,2 g
di cui zuccheri/εκ των οποίων σάκχαρα/от които захари	13,5 g
Proteine/Πρωτεΐνες/Белтъци	3,8 g
Sale/Αλάτι/Сол	0,13 g

6. Παιδικό επιδόρπιο γιαουρτιού βιολογικό

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	ανά 100 g	ανά (20 g)	%/ανά (20g)
Ενέργεια	2180 kJ/520 kcal	436 kJ/104 kcal	5%
Λιπαρά	27,0 g	5,4 g	8%
εκ των οποίων κορεσμένα	7,3 g	1,5 g	8%
Υδατάνθρακες	64,0 g	13,0 g	5%
εκ των οποίων σάκχαρα	62,5 g	12,5 g	14%
Εξώδιμες ίνες	2,6 g	0,5 g	-
Πρωτεΐνες	3,7 g	0,7 g	1%
Αλάτι	0,38 g	0,08 g	1%

* Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400kJ/2000kcal)

7. Πραλίνα φουντουκιού

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝ.	ΥΔΑΤ/ΚΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ
90kcal	5,5g	4,5g	6,5g
ANA 100 gr	ANA 100 gr	ANA 100 gr	ANA 100 gr

5200116190083

ΑΦΟΙ ΜΠΙ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΑ
ΚΕΝΤΡΟ Δ
221 00 ΤΡ
ΤΥΡΟΚΟΜΕΙ
Τ
ΗΜΕΡ/ΝΙ
ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΣΕ
ΣΥΝΘΕΣΗ: ΦΡΕ
28

8. Γιαούρτι πρόβειο

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	ανά 100 g
Ενέργεια	1355 kJ / 325 kcal
Λιπαρά	20.5 g
εκ των οποίων κορεσμένα	12.5 g
Υδατάνθρακες	13.0 g
εκ των οποίων σάκχαρα	0.4 g
Εξώδιμες ίνες	27.0 g
Πρωτεΐνες	19.5 g
Αλάτι	1.73 g

9. Κακάο σε σκόνη για ρόφημα

Ενέργεια/ Energy	Ανά/ Per 100g	Ανά/ Per 45g**
857kJ 204kcal	1900kJ 454kcal	857kJ 204kcal
Λιπαρά/ Fat	7,4g	3,3g
Κορεσμένα Saturates	2,2g	1,0g
Σάκχαρα Sugars	12g	5,4g
Αλάτι Salt	0,03g	0,01g
Πρωτεΐνες/ Protein	6,2g	2,8g
Αλάτι/ Salt	0,06g	0,03g

10. Δημητριακά με βρώμη και φρούτα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	Ανά 100g	Ανά 30g	Ανά 30g+ 125ml ημι-αποβουτυρωμένο γάλα
Ενέργεια	478kJ 113kcal		
Λιπαρά	0,8g		
Κορεσμένα	0,2g		
Σάκχαρα	7,4g		
Αλάτι	0,32g		
Πρωτεΐνες	8,3g	2,5g	6,8g
Αλάτι	1,07g	0,32g	0,47g

11. Δημητριακά ολικής άλεσης με μέλι

Διατροφική Δήλωση	Ανά 100 g	Ανά φέτα 29,2 g
Ενέργεια	1095 kJ / 260 kcal	320 kJ / 76 kcal
Λιπαρά	5,1 g	1,5 g
εκ των οποίων κορεσμένα	2,4 g	0,7 g
Υδατάνθρακες	36,1 g	10,5 g
εκ των οποίων σάκχαρα	3,9 g	1,1 g
Εξώδιμες ίνες	7,2 g	2,1 g
Πρωτεΐνες	13,8 g	4,0 g
Αλάτι	1,9 g	0,60 g

* ΠΠΑ: Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400 kJ / 2000 kcal)

12. Ψωμί του τοστ σταρένιο ολικής άλεσης

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ	Ανά 100 ml
Ενέργεια	202 kJ/48 kcal
Λιπαρά	0 g
Κορεσμένα	0 g
Υδατάνθρακες	11,2 g
Σάκχαρα	10,7 g
Εξώδιμες ίνες	0,2 g
Πρωτεΐνες	0,7 g
Αλάτι	0 g
Βιταμίνη C	30 mg

% ΔΤΑ* ανά μερίδα: 75%
* Διατροφική Τιμή Αναφοράς

13. Συσκευασμένος χυμός πορτοκάλι

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ NUTRITION DECLARATION	Ανά/Per 100g
Ενέργεια/Energy	1118kJ/265kcal
Λιπαρά/Fat	5,0g
εκ των οποίων/of which	
Κορεσμένα/Saturates	2,0g
Μονοακόρεστα/Mono-unsaturates	1,5g
Πολυακόρεστα/Polyunsaturates	1,5g
Υδατάνθρακες/Carbohydrate	44,0g
εκ των οποίων/of which	
Σάκχαρα/Sugars	5,5g
Εξώδιμες ίνες/Fibre	4,0g
Πρωτεΐνες/Protein	9,0g
Αλάτι/Salt	1,40g

14. Ψωμί του τοστ σταρένιο

Διατροφική Μελίωση	Ανά 100ml	Ανά μερίδα 1 Ποτήρι 250ml
Ενέργεια	273 kJ	683 kJ
Λιπαρά	45 kcal	163 kcal
εκ των οποίων κορεσμένα	3,7 g	9,3 g
Υδατάνθρακες	2,9 g	7,3 g
εκ των οποίων σάκχαρα	4,7 g	11,8 g
Πρωτεΐνες	3,3 g	8,3 g
Αλάτι	0,19 g	0,49 g
Ασβέσιο	120mg	300 mg (26% Π.Π.Α*)

Μερίδα (1 ποτήρι 250ml) ανά λίτρο

Ποσοστό	Ασβέσιο	Φωσφόρος	Βιταμίνη Β2
8%	13%	26%	13%
			4%

*Π.Π.Α. Προβιταμινολογημένο Παστέριζα Αναστροφή

15. Γάλα πλήρες αγελαδινό

Μία ανάληψη θρεπτικών συστατικών	Ανά 100g	Π.Π.Α*
Ενέργεια	559kJ/134kcal	
Λιπαρά (εκ των οποίων κορεσμένα)	10,4g (7,1g)	
Υδατάνθρακες (εκ των οποίων σάκχαρα)	4,5g (4,5g)	
Πρωτεΐνη	5,6g	
Αλάτι	0,2g	
Ασβέσιο	140mg	35%
Φωσφόρος	100mg	25%
Βιταμίνη Α	86μg	21%
Βιταμίνη Β2	0,14mg	20%
Βιταμίνη Β12	0,4μg	32%

* Προβιταμινολογημένο Παστέριζα Αναστροφή

16. Γιαούρτι πλήρες

Από ελληνικό φρέσκο βιολογικό γάλα. Προϊόν Βιολογικής Γεωργίας. Λιπαρά min 82%. Υγρασία max 16%.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ	ΑΝΑ 100gr	ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 10gr (σε 1 φέτος φιαλί)
Ενέργεια	742 kcal	74 kcal
	3.105 kJ	310 kJ
Λιπαρά	82 g	8,2 g
εκ των οποίων κορεσμένα	53 g	5,3 g
Υδατάνθρακες	0,1 g	0,01 g
εκ των οποίων σάκχαρα	0,1 g	0,01 g
Πρωτεΐνες	0,9 g	0,09 g
Αλάτι	0 g	0 g

5 202178 003493

17. Βούτυρο αγελάδας βιολογικό

Αναμειγμένο με 8% αλάτι σε 1% σάκχαρα. ΜΗΧΡΗ αποβουλωμένο στα ελαστικά δοχεία με παχύ στρώμα. Στερεό 250g.

50 γρ. | 50 γρ. | 50 γρ. | 50 γρ. | 50 γρ.

18. Βούτυρο φυτικό με ελαιόλαδο

ΠΡΟΪΟΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΑΠΑΧΟ ΓΑΛΑ ΜΕ ΚΑΚΑΟ SKIMMED CHOCOLATE MILK DRINK

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ	Ανά 100ml	Ανά μερίδα 250ml
Ενέργεια	275kJ/65kcal	688kJ/163kcal
Λιπαρά	0,3 g	0,8 g
εκ των οποίων:		
Κορεσμένα	0,1 g	0,3 g
Υδατάνθρακες	12,1 g	30,3g
εκ των οποίων:		
Σάκχαρα	12,1 g	30,3g
Πρωτεΐνες	3,4 g	8,5 g
Αλάτι	0,12 g	0,3 g

ATA*

	Ανά 100ml	Ανά 250ml	%Π.Π.Α* Ανά 250ml
Ασβέσιο	113 mg	14%	35%
Φωσφόρος	89 mg	12,7%	32%
Βιταμίνη Β2	0,16 mg	11,4%	29%

19. Γάλα άπαχο με κακάο και βιταμίνες

Διατροφική Δήλωση/Nutrition Declaration	Ανά 100ml Per 100ml	Ανά 250ml Per pack of 250ml	%Π.Π.Α* Ανά 250ml
Ενέργεια/Energy	213kJ/50kcal	533kJ/125kcal	6%
Λιπαρά/Fat	0g	0g	0%
εκ των οποίων κορεσμένα of which saturates	0g	0g	0%
Υδατάνθρακες/Carbohydrate	12,3g	30,8g	12%
εκ των οποίων σάκχαρα of which sugars	12g	30g	33%
Πρωτεΐνες/Protein	0,1g	0,3g	1%
Αλάτι/Salt	0,01g	0,03g	<1%

20. Φρουτοποτό (μήλο, σταφύλι, φράουλα)

Σημείωση:

- α) Μερίδες των 100 γραμμαρίων για τα στερεά (γιαούρτι βούτυρο δημητριακά) και 100 ml για τα υγρά (γάλα, χυμός).
- β) Να έχουν λιπαρά, αλάτι (ή νάτριο) και σάκχαρα.

Ο Βασιλιάς της Ζάχαρης





Βιβλιοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. «Το πιο γλυκό ψωμί», λαϊκό παραμύθι, Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, Α' Γυμνασίου, σελ. 18, διαθέσιμο στο: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A107/391/2582,21817/>
2. Το ψωμί, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Ερευνητές. Περιλαμβάνεται στον δανειστικό σάκο του προγράμματος «Βιβλία σε ρόδες»: <http://www.vivliaserodes.gr/>.

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

3. Το μικρό σποράκι, του Eric Carle, εκδ. Καλειδοσκόπιο.
4. «Το Χρυσόφαρο» (ή «Ο φαράς κι η γυναίκα του»), διαθέσιμο στο: http://www.snhell.gr/kids/content.asp?id=240&cat_id=11

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

5. Της ζωής τα μυστικά, της Λίλιαν Δούμα, εκδ. Στρατής.
6. Φράουλες, βατόμουρα και τρεις σταγόνες μέλι, της Έρικας Παπαβενετίου, εκδ. Λιβάνη.
7. Φρουτοπία, του Ευγένιου Τριβιζά, εκδ. Μεταίχμιο.
8. Ο Κρεμμυδάκης και η παρέα του, του Τζάνι Ροντάρι, εκδ. Κέδρος.
9. Στα πράσα και Μυστήριο στο υπουργείο εθνικής βιταμίνης, της Ιωάννας Μπουλντούμη, εκδ. Ψυχογιός.
10. Ο Ζαχαρίας και η Σπιτική Μπρεσαμέλ, του Πάνου Χριστοδούλου, εκδ. Κέδρος.
11. Μην τρως ό,τι σου σερβίρουν: ένα μενού με νόμους και με νου, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Παιδική Νομική Βιβλιοθήκη.
12. «Η Αθήνα ως ηρωίδα σε σελίδες περιπέτειας», του Ν.Βατόπουλου, 25/10/2015. Διαθέσιμο στο: <http://www.kathimerini.gr/835877/article/politismos/vivlio/h-a8hna-ws-hrwida-se-selides-peripeteias>
Στο απόσπασμα περιγράφεται η Αθήνα της δεκαετίας του 1940.
13. Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε, της Ελένης Χαρατσιή-Γιωτάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
14. Αλέξη, φάε κάτι!, της Άλισον Φαλκονάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
15. Φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, αγριολούλουδα και βότανα, της Ευγενίας Φακίνου, εκδ. Κέδρος.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

16. Πού πας κουλουράκι; του Κώστα Μάγου, εκδ. Νίκας / Ελληνική Παιδεία, Α.Ε., 2010.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

17. Μικροί παράδες και Εδώ βυθός, του Θέμου Ποταμιάνου, εκδ. Εστία.
18. Τα παράκτια ψάρια της Μεσογείου: ένας υποβρύχιος οδηγός πεδίου, των Κ. Ντούνα και Γ. Κουλούρη, εκδ. Καλειδοσκόπιο, 2011.

Δισκοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. Τραγούδι «Το ρομαντικό γέυμα», Γελοιογραφίες, 1973. Στίχοι: Μάκης Φωτιάδης/ Μουσική-ερμηνεία: Θέμης Ανδρεάδης.
2. Τραγούδι «Ο γεωργός πάει στον αγρό», διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

3. Τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών», Εδώ Λιλιπούπολη, 1980. Στίχοι: Μαριανίνα Κριεζή. Μουσική: Λένα Πλάτωνος. Ερμηνεία: Λένα Πλάτωνος και Αντώνης Κοντογεωργίου.
4. Τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή!», Πετώντας πας στην πόλη, 2004. Στίχοι-Μουσική: Τατιάνα Ζωγράφου. Ερμηνεία: Άρτεμις Βαβάτσικα, Τάσης Χριστογιαννόπουλος, Παιδική χορωδία Δημοτικού Ωδείου Μοσχάτου.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

5. Τραγούδι «Πρωινό στη βεράντα», Φθινοπωρινές ιστορίες. Μουσική: Ευανθία Ρεμπουτσικά.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

6. Τραγούδι «Η ντομάτα καμικάζι», Η επιστροφή του τεμπέλη δράκου, 2009. Μουσική, στίχοι και ερμηνεία: Γιώργος Χατζηπεριής.
7. Τραγούδι «Το τραγούδι των ψαριών», Η Αλική στην χώρα των ψαριών, 2010. Μουσική: Γιώργος Κατσάρος. Στίχοι: Γιάννης Ξανθούλης.

Εδώ τα καλά πορτοκάλιααααα!

8. Τραγούδι «Λαϊκή Αγορά», Άρες μάρες κουκουνάρες, 1978. Μουσική: Μάριος Τόκας. Στίχοι: Φώντας Λάδης. Ερμηνεία: Τάνια Τσανακλίδου.
9. Τραγούδι «Μίλα μου για μήλα» από τον ομώνυμο δίσκο, 1986. Μουσική: Σταύρος Παπασταύρου. Στίχοι: Ευγένιος Τριβιζάς. Ερμηνεία: Σπύρος Σακκάς.
10. Οι Τέσσερις Εποχές του Αντόνιο Βιβάλντι.

«Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»

11. Τραγούδι «Στο σούπερ μάρκετ» του Δημήτρη Πουλικάκου, 1998.

Βιντεοθήκη

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

1. Το βίντεο του WWF «Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι για την τροφή». Διαθέσιμο στο: <https://youtu.be/Zh9V2nD3ppA>
Το βίντεο «Παραγωγή ρυζιού στους ορυζώνες Θεσσαλονίκης» από την εκπομπή FoodIQ στο Μακεδονία TV με παρουσιάστη τον Ευτύχη Μπλέτσα: <https://www.youtube.com/watch?v=ModZohQ-8yA>

Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

2. Το βίντεο: <http://www.youtube.com/watch?v=G32Ye-hcdUAW>.
3. Το βίντεο The story of bottled water.

Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ

4. Το βίντεο του προγράμματος Live Well for LIFE, WWF. Διαθέσιμο στο: <http://kalyterizoi.gr/fakeloi/kalyteri-diatrofi>. Και στο: https://www.youtube.com/watch?v=z13_PRx4YLQ

Ευχαριστούμε θερμά

τους διευθυντές, εκπαιδευτικούς και μαθητές των τριών σχολείων της Αθήνας που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» το φθινόπωρο του 2016. Χωρίς την πολύτιμη συμβολή τους, δε θα ήταν εφικτή η τελική διαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.

Οι εκπαιδευτικοί που πήραν μέρος στην πιλοτική εφαρμογή ήταν:

21^ο Νηπιαγωγείο Αθηνών

Κλεονίκη Κοκκινοπλίτη, Διευθύντρια
Παναγιώτα Σάλτα

5^ο Δημοτικό Σχολείο Δάφνης «Γεώργιος Μπουζιάνης»

Νικόλαος Ευσταθίου, Διευθυντής
Μαρία Αλίβερτη
Μαρία Μιχελιανάκη
Κατερίνα Πολίτου
Ακριβή Φατούρου

93^ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Στέλα Πρωτόπαπα, Διευθύντρια
Αναστάσιος Αρτόπουλος
Χριστίνα Βογιατζή
Ευσεβία Γιαννιτσοπούλου
Χρύσα Καρακάση
Αναστασία Κλέντου
Καλλιόπη Κουφάκη
Θεοδώρα Μαχαίρα
Κωνσταντίνος Μητσάκης
Βασιλική Μπακοπούλου
Αντωνία Πασχαλίδου
Θεόδωρος Πιστιόλας
Ευαγγελία Αθανασία Σάλη
Ζαμπέτα Σιγάλα
Αικατερίνη Στύλου
Αλέξανδρος Τασιόπουλος
Θεόδωρος Τερζόπουλος
Απόστολος Τσαντίλης
Ιωάννα Φλιτούρη

Και τέλος ευχαριστούμε τη Μαρία Δημοπούλου, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, για τις συμβουλές, τις κατευθύνσεις και τις ιδέες της σε όλη τη διάρκεια της σύνταξης των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και της πραγματοποίησης του πιλοτικού προγράμματος.

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



ISBN: 978-960-7506-32-0

Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>