

ΠΡΩΙΝΟ, ΒΡΑΔΙΝΟ

Μάθε για τα φαγητά και την
καλή διατροφή από μικρή ηλικία!

ή κοηατσό



Real
Fun
Toys

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ.3 - Εκπαιδευτικό παιχνίδι για την υγιεινή διατροφή

Περιεχόμενα

Ιστορία

Ας παίξουμε με κάρτες!

Σελ. - Ο Μίμης και οι Καλοφαγούδες Νεράιδες

Σελ.14- Συμβουλές για σωστή διατροφή για παιδιά

Πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη

Τα χρώματα της υγείας

Αθλήματα και σωματικές δραστηριότητες



Εισάγεται από τη Real Fun Toys, Πεντέλης 53, 15126, Μαρούσι, Αθήνα

EL22991 © Headu s.r.l. - Viale Europa 23 - 64023 Mosciano Sant'Angelo, TE - Italy

Εκπαιδευτικό παιχνίδι για την υγιεινή διατροφή

Αυτό το παιχνίδι, σχεδιασμένο για παιδιά ηλικίας 2 έως 5 ετών, προσφέρει μία ευκαιρία εκπαίδευσης για την υγεία, μέσω της ευαισθητοποίησης για σωστή διατροφή, που είναι θεμελιώδης για μια υγιή σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη. Προκειμένου τα παιδιά να υιοθετήσουν σωστές πρακτικές στις διατροφικές τους συνήθειες, είναι σημαντικό να αναγνωρίζουν ποιες στιγμές της ημέρας είναι αφιερωμένες στα γεύματα. Αυτό τους επιτρέπει επίσης να ταξινομήσουν τα διάφορα τρόφιμα με βάση τις πιο κατάλληλες περιστάσεις για να τα καταναλώσουν. Το υλικό που περιέχεται στο σετ εκπαιδεύει μέσα από 5 κάρτες με κοπτικά για συναρμολόγηση, 25 κομμάτια τροφών και τα έντε γεύματα της ημέρας: πρωινό, κολατσιό, γεύμα, απογευματινό, δείπνο.

Περιεχόμενα

5 κάρτες με κοπτικά (πρωινού, κολατσιού, μεσημεριανού, απογευματινού, βραδινού) • 25 κάρτες με κοπτικά με τα φαγητά

Η ιστορία

Πριν παίξουμε με τα περιεχόμενα του παιχνιδιού, μπορούμε να διαβάσουμε την ιστορία του Μίμη και των Καλοφαγούδων Νεράιδων. Διαβάζουμε πρώτα την ιστορία για να τραβήξουμε την προσοχή και την περιέργεια των παιδιών για τα τρόφιμα και τα γεύματα της ημέρας. Ας θυμόμαστε πάντα να παρουσιάζουμε τόσο τις κάρτες φαγητού και των γευμάτων, προφέροντας τα αντίστοιχα ονόματα δυνατά. Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει τα παιδιά να αναγνωρίσουν τα τρόφιμα, να τα συσχετίσουν με τα ονόματά τους και να κατανοήσουν τις έννοιες αυθόρμητα και ευχάριστα.

Ας παίξουμε με τις κάρτες!

Μετά την ανάγνωση της ιστορίας, στις επόμενες σελίδες, καλούμε τα παιδιά να ταυτιστούν με τον χαρακτήρα του Μίμη και τους ζητούμε να τοποθετήσουν όλα τα τρόφιμα στις αντίστοιχες κάρτες τους.

Με τα περιεχόμενα, τα παιδιά μπορούν επίσης να παίξουν μια διασκεδαστική τόμπολα για 1 έως 5 παίχτες.

Ο ΜΙΜΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΛΟΦΑΓΟΥΔΕΣ ΝΕΡΑΪΔΕΣ

Ήταν μια φορά και έναν καιρό, στη Χώρα των Καλοφαγάδων, τρεις Νεραΐδες: Η **Πρατ**, η **Κάρμπυ** και η **Γκραξ**.

Κάθε χρόνο, κατά τη διάρκεια της Δημιουργικής Εβδομάδας, οι Νεραΐδες έβαζαν στόχο να προετοιμάσουν πιάτα και νοστιμιές για όλα τα παιδιά του κόσμου.

Και πάλι φέτος, ήρθε η ώρα να προετοιμάσουν τις πιο νόστιμες λιχουδιές...



Οι τρεις Νεράιδες πήγαν στο σπίτι του Μεγάλου Ανακατωσούρα με ένα καλάθι γεμάτο λιχουδιές πολλών διαφορετικών χρωμάτων.

- Τα παιδιά φέτος θα έχουν ένα πραγματικά πλήρες μενού! Θα τους δώσουμε έναν πραγματικό θησαυρό! αναφώνησε η Γκραξ, κυματίζοντας τη μαγική κουτάλα της.

«Με τη δύναμη των πέντε χρωμάτων θα δημιουργήσουμε εντυπωσιακές συνταγές!», πρόσθεσε η Πρατ.

«Συμφωνώ, φίλες μου! Πάνε πια τα λυπημένα και δυσαρεστημένα παιδάκια, όλοι θα τρώνε υγιεινά και ισοροπημένα!», είπε η Κάρμπυ.



«Ανακατέψτε κόκκινο, κίτρινο, λευκό, πράσινο και μπλε, ανακατέψτε τα όλα, όλο και περισσότερο!», οι Νεράιδες τραγουδούσαν...

Καρπούζια, πορτοκάλια, καρότα και λεμόνια, σκόρδο, πατάτες, ροδάκινα και μάραθο, μπρόκολο, λάχανο, ακτινίδιο και μπιζέλια, ένα ουράνιο τόξο από πραγματικά γευστικά φαγητά και το καθένα με πολύ θρεπτικές ιδιότητες.



«Ρίξτε νερό, ακόμη περισσότερο! Αφού το ξέρεις... όταν λείπει είναι πρόβλημα!», είπε η Πρατ στην Κάρμπυ.

«Φυσαλίδες... Ελάτε, μπουρμπουλήθρες, βράστε τα ζυμαρικά! Τι καλή σούπα... Βάλε λίγα λαχανικά... Είναι ακριβώς εκεί, στα δεξιά σου!», μουρμούρισε η Γκραξ, γυρίζοντας στην Πρατ.

«Αυτό το γάλα είναι όνειρο, ευχαρίστως θα πρόθετα κι άλλο λίγο! Και έκοψα αυτό το τραγανό μήλο σήμερα το πρωί... Είναι νόστιμο και θρεπτικό!», πρόσθεσε η Κάρμπυ.

«Βγάλτε το ψωμί έξω από το φούρνο, είναι έτοιμο για το μεσημεριανό!», φώναξε η Πρατ στη Γκραξ.



Μετά από ημέρες σκληρής δουλειάς και πολλής αναταραχής, οι τρεις Νεράιδες τελικά κατάφεραν να δημιουργήσουν ένα καταπληκτικό μενού. Ένα μενού κατάλληλο για όλα τα παιδιά εκεί έξω, που θα τα έκανε δυνατά και ευτυχισμένα! Περήφανες και ευχαριστημένες από τη δουλειά τους, αποφάσισαν να χωρίσουν όλα τα φαγητά που έφτιαξαν για να διευκολύνουν το μοίρασμά τους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

«Το πιο σημαντικό γεύμα είναι **το πρωινό**, χρησιμεύει για να γεμίσει ενέργεια τα παιδιά για να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις καθημερινές δραστηριότητες. Πρέπει να είναι πλούσιο και θρεπτικό!», αναφώνησε η Πρατ.



«Ας μην ξεχνάμε και τη σημασία του πρωινού **κολατσιού!** Και μερικά **απογευματινά σνακ!** Δίνουν ενέργεια και επιτρέπουν στα παιδιά να μην πεινάσουν πολύ στο επόμενο γεύμα», είπε η Κάρμπυ.

«Το **μεσημεριανό**, ας είναι πλούσιο και θρεπτικό,» φώναξε η Γκραξ.

«Και το **δείπνο**, συνιστώ, θρεπτικό αλλά ελαφρύ, για να μπορούν να κοιμούνται όλα τα παιδιά», αναφώνησαν και οι τρεις Νεράιδες σαν να ήταν χορωδία!



Η Γκραξ, η ψηλότερη απ' όλες, πήρε το σχοινί που κρεμόταν από ψηλά. Όλες μαζί έδεσαν το καλάθι και ξεκίνησαν να το κατεβάζουν αργά αργά μέσα στο **μαγικό πηγάδι...**

«Πλούσιο καλάθι έρχεται μικρά παιδιά! Πηγαίστε να γεμίσετε τις κοιλίτσες σας!»», φώναξαν οι Νεράιδες. Αλλά ξαφνικά, μια ριπή ανέμου έκανε το καλάθι να αναποδογυρίσει και όλα τα προσεκτικά επιλεγμένα πιάτα κατέληξαν στο έδαφος, ανακατεμένα...





Ο Μίμης, που περπατούσε στο πάρκο μαζί με το μικρό σκυλάκι του, παρατήρησε το καλάθι και, περίεργος, πλησίασε. Κοίταξε μέσα και αμέσως κατάλαβε ότι ήταν το δώρο των Νεράιδων από τη Χώρα των Καλοφαγάδων, αλλά αυτή τη φορά κάτι είχε πάει στραβά... Ήταν όλα ανακατεμένα!...

Ο Μίμης στράφηκε με έκπληξη στο μικρό σκυλάκι του και είπε : «Τι είναι αυτό το φαγητό, **μεσημεριανό, δείπνο ή κολατσιό;**»

ΤΕΛΟΣ





ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Σας άρεσε η ιστορία των τριών Νεράιδων; Θυμάστε τις συμβουλές τους; Λοιπόν, για να ακολουθήσετε μια σωστή διατροφή πρέπει πρώτα απ' όλα να μάθετε τη σημασία των κύριων γευμάτων. Το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας είναι το πρωινό. Μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να αντιμετωπίσουμε με τον καλύτερο τρόπο τις καθημερινές δραστηριότητες: σχολείο, παιχνίδι και αθλητισμό. Πρέπει να είναι πλούσιο και θρεπτικό, καθώς και υγιεινό και νόστιμο. Δεν πρέπει ποτέ να το παραλείπουμε! Ας μην ξεχνάμε όμως και τη σημασία του κολατισού και του απογευματινού. Μας επιτρέπουν να είμαστε πάντα γεμάτοι ενέργεια και να μην είμαστε πολύ πεινασμένοι στο επόμενο γεύμα! Το δείπνο, εκτός από μια ωραία στιγμή για να μοιραστείτε με την οικογένεια, πρέπει να είναι θρεπτικό αλλά ελαφρύ, για να επιτρέψει έναν ήσυχο και συνεχή ύπνο το βράδυ. Τέλος, καλό είναι να αλλάζετε το φαγητό σε σύγκριση με το μεσημεριανό γεύμα για να εξασφαλιστεί μια καλή ισορροπία όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

Πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη

Ποια είναι τα πιο σημαντικά μακροθρεπτικά συστατικά για τη διατροφή του παιδιού; Οι πρωτεΐνες, που κάνουν τους μύες και τους ιστούς να μεγαλώνουν. Μπορούν να είναι ζωικής προέλευσης (κρέας, ψάρι, αυγά, γάλα και τυρί) ή φυτικής (δημητριακά και όσπρια). Οι υδατάνθρακες είναι η κύρια πηγή ενέργειάς μας και υποδιαιρούνται σε απλούς (μέλι, φρουκτόζη) ή σύνπλοκους, όπως το άμυλο στα ζυμαρικά, το ρύζι, το ψωμί και οι πατάτες. Τα λίπη μας δίνουν ενέργεια που, αν δεν χρησιμοποιηθεί, συσσωρεύεται και οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους. Βρίσκονται στο ελαιόλαδο, το καλαμπόκι και το ηλιέλαιο, αλλά και στο κρέας, τα κατεργασμένα κρέατα, τα τυριά, τα αυγά και το βούτυρο.

Τα χρώματα της υγείας

Τι είναι πιο όμορφο για τα μάτια μας από ένα πλούσιο και πολύχρωμο πιάτο; Κάθε παιδί πρέπει να καταναλώνει πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών διαφορετικών χρωμάτων την ημέρα: κόκκινο, κίτρινο, πορτοκαλί, λευκό, μπλε/μωβ και πράσινο, καθένα με συγκεκριμένες ιδιότητες και οφέλη. Ας δούμε λεπτομερώς:

ΚΟΚΚΙΝΟ: Ας χορτάσουμε με καρπούζι, πορτοκάλια σανγκουίνα, κεράσια, φράουλες, βατόμουρα, κόκκινα μήλα, ρόδια, κόκκινα μύρτιλα, κόκκινες πιπεριές, ντομάτες, ροζ γκρέιπφρουτ, κόκκινα σταφύλια. Είναι πλούσια σε σίδηρο και είναι αντιοξειδωτικά.

ΚΙΤΡΙΝΟ: βερίκοκα, πορτοκάλια, ανανάς, καρότα, λεμόνια, μάνγκο, μανταρίνια, πεπόνια, παπάγια, γλυκοπατάτες, κίτρινες πιπεριές, ροδάκινα, νεκταρίνια, κίτρινο γκρέιπφρουτ, κολοκύθες. Είναι πλούσια σε β-καροτένιο και είναι απαραίτητα για την σωστή ανάπτυξη, την επιδιόρθωση των ιστών του σώματος και την όραση.

ΛΕΥΚΟ: σκόρδο, μπανάνες, κουνουπίδια, κρεμμύδια, μάραθο, πατάτες, λευκά ροδάκινα, αχλάδια, λευκά γογγύλια, ασκαλώνια. Είναι πλούσια σε μέταλλα (κάλιο, μαγνήσιο, κλπ.), κάποιες βιταμίνες και περιέχουν φυσικά αντιοξειδωτικά και ίνες, που βελτιώνουν την εντερική δραστηριότητα και αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα.

ΜΠΛΕ-ΜΩΒ: μωβ καρότα, σύκα, μελιτζάνες, βατόμουρα, μωβ πατάτες, ξηρά δαμάσκηνα, μαύρα φραγκοστάφυλα, φρέσκα δαμάσκηνα, μαύρα σταφύλια, σταφίδες. Προωθούν την κυκλοφορία του αίματος, ενισχύουν τα τριχοειδή αγγεία και την αρτηριοσκλήρωση. Έχουν εξαιρετικά αποτελέσματα στη μνήμη.

ΠΡΑΣΙΝΟ: σπαράγγια, αβοκάντο, μπρόκολο, αγκινάρες, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, αγγούρι, ακτινίδια, μαρούλια, πράσινες πιπεριές, μπιζέλια, ρόκα, σέλινο, σπανάκι, σταφύλια, λάχανο, κολοκυθάκια. Παράγουν αντιοξειδωτική δράση χάρη στη χλωροφύλλη, ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση, με ευεργετικές επιδράσεις στο νευρικό σύστημα.

Αθλητισμός και σωματική άσκηση

Η εξάσκηση ενός διασκεδαστικού αθλήματος από νεαρή ηλικία, θα σας βοηθήσει στην πρόληψη των προβλημάτων υπέρβαρου και παχυσαρκίας στην ενηλικίωση. Δεν έχει σημασία το είδος του αθλήματος: ομαδικό, ατομικό ή ακόμα και να παίζετε σε εξωτερικούς χώρους και να κάνετε μεγάλες βόλτες ή ποδηλατικές διαδρομές. Οποιοδήποτε άθλημα επιλέξετε, μπορεί να αποφέρει μόνο οφέλη! Επιπλέον, τα παιδιά που ασκούν αθλήματα αναπτύσσουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και κοινωνικές σχέσεις ευκολότερα, αυξάνουν το επίπεδο αντοχής στο στρες και, κατά συνέπεια, είναι λιγότερο επιρρεπείς σε διαταραχές όπως το άγχος και η κατάθλιψη.



**Real
Fun
Toys**