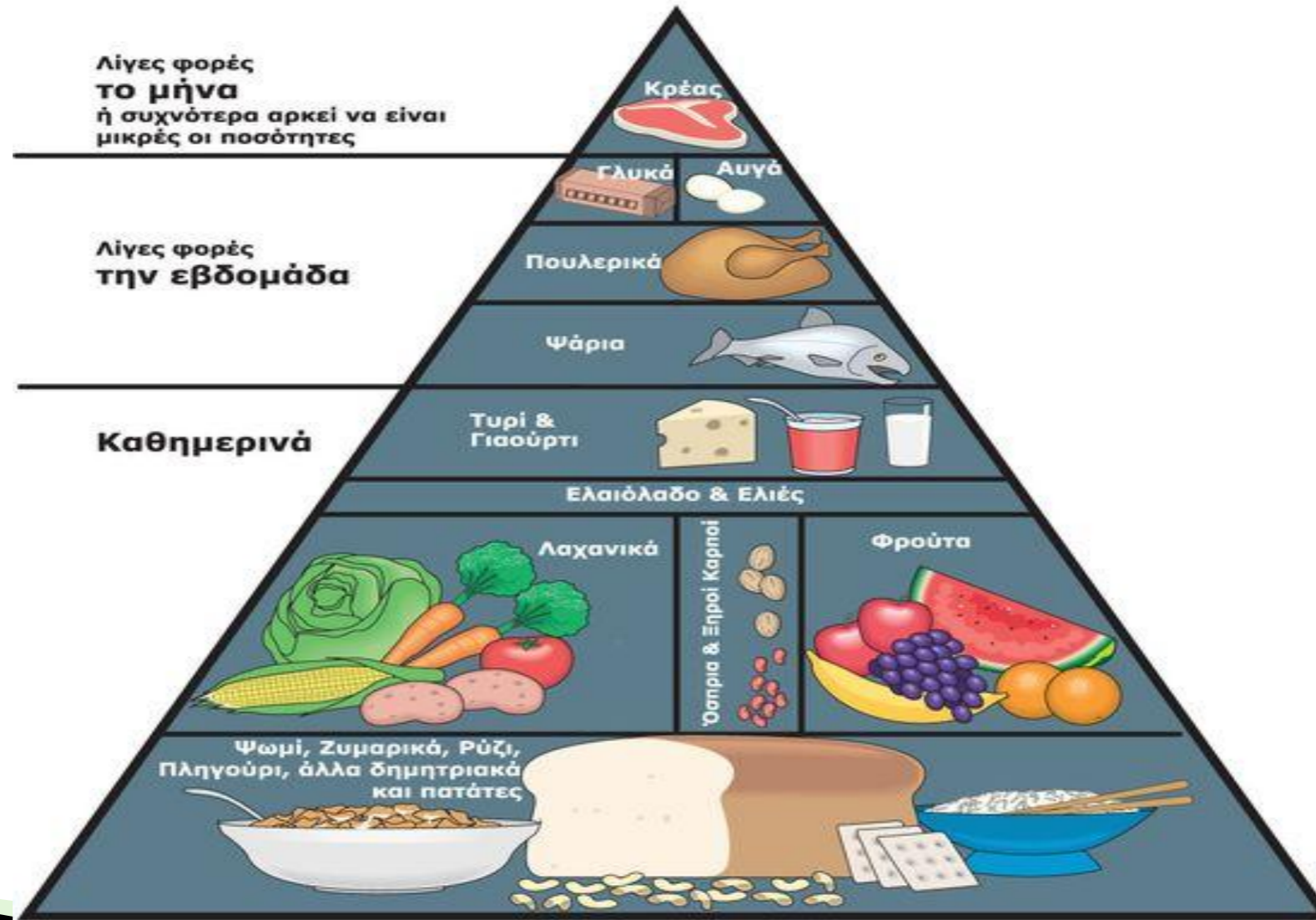


Τα φρούτα στη διατροφή...  
Τα κουκούτσια στη γη...





# Η πυραμίδα της διατροφής



# Γιατί πρέπει να τρώμε φρούτα;

- ▶ Κάνουν καλό στην υγεία μας
- ▶ Βοηθούν την ανάπτυξή μας
- ▶ Κάνουν καλό στα μάτια μας
- ▶ Κάνουν καλό στα κόκκαλά μας
- ▶ Κάνουν καλό στην καρδιά μας
- ▶ Δίνουν νερό στο σώμα μας (ενυδάτωση)
- ▶ Δεν μας παχαίνουν
- ▶ Είναι νόστιμα



# Τρώμε φρούτα από όλα τα χρώματα...



# γιατί μας κάνουν καλό...



στην καρδιά  
μας



στην καρδιά,  
στις αρτηρίες  
στο μυαλό μας



στα μάτια μας,  
στα ούλα μας,  
στις πληγές μας,  
στην καρδιά μας



στα κόκκαλα μας,  
στην καρδιά μας,  
στην κυκλοφορία  
του αίματος



στα μάτια μας και  
στην ανάπτυξη  
μας



# Τα φρούτα έχουν εποχή...

## ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΕΠΟΧΕΣ

### ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ



ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



ΡΟΔΙ



ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

### ΦΡΟΥΤΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ



ΚΕΡΑΣΙ

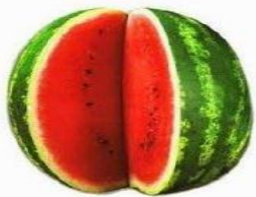


ΦΡΑΟΥΛΑ



ΒΕΡΥΚΟΚΟ

### ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ



ΚΑΡΠΟΥΖΙ



ΡΟΔΑΚΙΝΟ



ΠΕΠΟΝΙ

### ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ



ΜΗΛΟ



ΑΧΛΑΔΙ



ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ



# ΕΣΥ ΠΟΥ ΠΕΤΑΣ ΤΑ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ;

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Στα σκουπίδια		
Στο χώμα		
Σε καλλιεργημένες εκτάσεις		
Στη φύση οπουδήποτε		
Στον κάδο ανακύκλωσης		
Σε ακαλλιέργητες εκτάσεις		





# Ο κύκλος της ζωής του φυτού



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_owPRdbaMdY](https://www.youtube.com/watch?v=_owPRdbaMdY)

# Τα κουκούτσια ανήκουν στη γη...

- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=QH-oWTIgMYo&ab\\_channel=%CE%A0%CE%B5%CE%BB%CE%AF%CF%84%CE%B9%2FPeliti](https://www.youtube.com/watch?v=QH-oWTIgMYo&ab_channel=%CE%A0%CE%B5%CE%BB%CE%AF%CF%84%CE%B9%2FPeliti)



# Τι πρέπει να κάνω;

- ▶ Όταν τρώμε φρούτα κρατούμε τα κουκούτσια
- ▶ Τα στεγνώνουμε
- ▶ Τα βάζουμε σε ένα σακουλάκι... βαζάκι...
- ▶ Τα πετάμε οπουδήποτε δεν υπάρχουν δέντρα κάτω στο χώμα
- ▶ Ποτέ ξανά δεν πετάμε τα κουκούτσια στα σκουπίδια
- ▶ Εμείς και η φύση θα φροντίσουμε ώστε να μεγαλώσουν

Αν είμαστε τυχεροί σε λίγα χρόνια θα δούμε κάποια κουκούτσια που πετάξαμε να γίνουν δέντρα και θα είμαστε πολύ υπερήφανοι για αυτό



# Πώς θα το διαδώσουμε... (1)

- ▶ Θα φυτέψουμε τα δικά μας κουκούτσια στα παρτέρια των «εκπλήξεων» και θα τα παρακολουθούμε να μεγαλώνουν
- ▶ Θα πούμε στους φίλους μας, στην οικογένειά μας στους γνωστούς μας να μαζεύουν τα κουκούτσια
- ▶ Θα πάμε σε άλλα σχολεία και θα τους ενημερώσουμε
- ▶ Θα φτιάξουμε σελίδα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ενημερώνουμε τους άλλους
- ▶ Θα το δημοσιεύσουμε στην εφημερίδα του σχολείου μας και σε άλλες εφημερίδες, θα μιλήσουμε στο ραδιόφωνο για την προσπάθειά μας



# Πώς θα το διαδώσουμε... (2)

- ▶ Θα μοιράσουμε αφίσες σε άλλα σχολεία
- ▶ Θα μοιράσουμε ενημερωτικά φυλλάδια
- ▶ Θα το διαδώσουμε στο «Ανοιξιάτικο Παζάρι» του σχολείου μας
- ▶ Θα στείλουμε ενημερωτικό ηλεκτρονικό μήνυμα στα άλλα σχολεία
- ▶ Θα το θυμίζουμε σε όλους
- ▶ Θα φέρνουμε τα κουκούτσια στο σχολείο μας



## ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ...ΤΑ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙΑ ΣΤΗ ΓΗ!

Ε.Ε.Ε.ΕΚ. ΒΟΛΟΥ 2023-2024



Τα φρούτα ενισχύουν την υγεία και τον οργανισμό μας!!!

Αλλάζουμε τρόπο σκέψης ...  
Πετάμε τα κουκούτσια στη γη... εκεί που ανήκουν!

Σε λίγα χρόνια μπορεί να δούμε τα δέντρα  
από τα κουκούτσια μας να μεγαλώνουν!!!

Ελάτε όλοι μαζί να φροντίσουμε τη γη μας!!!  
Και το 1% από τα κουκούτσια  
που θα πετάξουμε να φυτρώσει,  
ο πλανήτης μας θα γίνει καλύτερος!

Στοιχεία Επικοινωνίας  
Τηλ: 2421081961 - Μόσιου Αρτεμης  
mail@eeeeek-volou.mag.sch.gr  
fb: ΕΕΕΕΚ Βολου

## ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ...ΤΑ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙΑ ΣΤΗ ΓΗ!

Ε.Ε.Ε.ΕΚ. ΒΟΛΟΥ 2023-2024



Τα φρούτα ενισχύουν την υγεία και τον οργανισμό μας!!!

Τρώμε όλα τα χρώματα των φρούτων γιατί:  
μειώνουν τις φλεγμονές  
αποτρέπουν χρόνιες ασθένειες  
ενισχύουν την υγεία του δέρματος  
μας βοηθούν να παραμείνουμε ενυδατωμένοι

Αλλάζουμε τρόπο σκέψης μας... Πετάμε τα κουκούτσια από τα φρούτα εκεί που ανήκουν... Στη Γη!

Μαζεύουμε τα κουκούτσια των φρούτων, τα στεγνώνουμε και τα τοποθετούμε στο κουτάκι που σας δώσαμε ανά είδος!!!

Εμείς θα φροντίσουμε να τα πετάξουμε σε σημεία που δεν υπάρχουν δέντρα. Οπουδήποτε! Για τα υπόλοιπα θα φροντίσει η φύση ... Τα πιο υγιή και δυνατά θα μεγαλώσουν. Σε λίγα χρόνια μπορεί να δούμε τα δέντρα από τα κουκούτσια μας να μεγαλώνουν!!!

Ελάτε όλοι μαζί να φροντίσουμε τη γη μας!!!

Και το 1% από τα κουκούτσια που θα πετάξουμε να φυτρώσει,  
ο πλανήτης μας θα γίνει καλύτερος!

Στοιχεία Επικοινωνίας  
Τηλ: 2421081961 - Μόσιου Αρτεμης  
mail@eeeeek-volou.mag.sch.gr  
fb: ΕΕΕΕΚ Βολου

# Ενδεικτικά βίντεο

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=RE64Mjblmsg>
- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=86e\\_NGgK5\\_g&t=12s](https://www.youtube.com/watch?v=86e_NGgK5_g&t=12s)
- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=zYHqphk\\_0zc](https://www.youtube.com/watch?v=zYHqphk_0zc)
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=ErzMrBaUtUg>
- ▶ <https://europost.gr/tailandi-vomvardistei-sporoys-dentron-na-prospathisei-na-stamatisei-tin-apopsilosi/>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=IVCpkCtbWgY>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=IzaaSIEDg7s>
- ▶

# Τι είναι;;;

- ▶ Ποιο φρούτο αναστενάζει για λάδι;
- ▶ Είμαι κίτρινο, χνουδάτο και στυφό , μα μυρωδάτο . Γίνομαι και πιο καλό , αν με κάνουνε γλυκό . Τι είμαι;
- ▶ Χίλιοι μύριοι καλόγεροι σ' ένα ράσο τυλιγμένοι.
- ▶ Ολόκληρα και νόστιμα τα τρώνε τα πουλάκια και τα παιδιά στ' αυτάκια τους τα 'χουν σκουλαρικάκια
- ▶ Πράσινο σπιτάκι, κόκκινα παραθυράκια, μέσα κατοικούνε μαύρα ανθρωπάκια. Τι είναι;



# Παροιμίες

- ▶ Να μου λείπει το βύσσινο
- ▶ Δυο καρπούζια δε χωράνε σε μια μασχάλη
- ▶ Είναι το κερασάκι στην τούρτα
- ▶ Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα
- ▶ Το μήλο κάτω απ' τη μηλιά θα πέσει
- ▶ Την πάτησε την μπανανόφλουδα
- ▶ Περσινά ξινά σταφύλια
- ▶ Να λες τα σύκα σύκα και τη σκάφη σκάφη

# Ενδεικτικά Παιχνίδια

- ▶ <https://wordwall.net/el/resource/68670597>
- ▶ <https://wordwall.net/el/resource/25423854/%CF%84%CE%B1-%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%84%CE%B1>
- ▶ <https://wordwall.net/el/resource/27956630/%CE%B5%CF%80%CE%B9%CE%BB%CE%AD%CE%B3%CF%89-%CF%84%CE%B1-%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%84%CE%B1>

# Παιχνίδια (φρούτα – λαχανικά)

- ▶ <https://wordwall.net/el/resource/67401063/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%81%CE%AF%CE%BD%CF%89-%CF%84%CE%B1-%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%84%CE%B1-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%B1-%CE%BB%CE%B1%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC>

# Παιχνίδια (τα φρούτα κάθε εποχής)

- ▶ <https://wordwall.net/el/resource/31097198/%CF%84%CE%B1-%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%AC%CE%B8%CE%B5-%CE%B5%CF%80%CE%BF%CF%87%CE%AE%CF%82>
- ▶ <https://wordwall.net/el/resource/31097198/%CF%84%CE%B1-%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%AC%CE%B8%CE%B5-%CE%B5%CF%80%CE%BF%CF%87%CE%AE%CF%82>
- ▶ <https://wordwall.net/el/resource/31097198/%CF%84%CE%B1-%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%AC%CE%B8%CE%B5-%CE%B5%CF%80%CE%BF%CF%87%CE%AE%CF%82>

# Παιχνίδια (τα μέρη του φυτού)

- ▶ <https://wordwall.net/el/resource/54907334/%ce%bc%ce%b5%ce%bb%ce%b5%cf%84%ce%b7-%cf%80%ce%b5%cf%81%ce%b9%ce%b2%ce%b1%ce%bb%ce%bb%ce%bf%ce%bd%cf%84%ce%bf%cf%83/%cf%84%ce%b1-%ce%bc%ce%ad%cf%81%ce%b7-%cf%84%ce%bf%cf%85-%cf%86%cf%85%cf%84%ce%bf%cf%8d>
- ▶ <https://wordwall.net/el/resource/52187781/%CE%BF-%CE%BA%CF%8D%CE%BA%CE%BB%CE%BF%CF%82-%CE%B6%CF%89%CE%AE%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%86%CF%85%CF%84%CE%BF%CF%8D> (ο κύκλος της ζωής)