

Α' τάξη

Το αλφαβητάρι της διατροφής

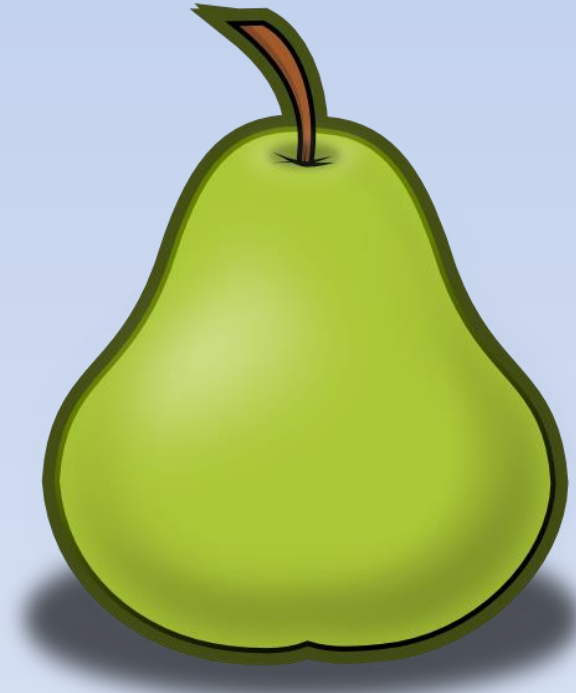


6ο Διαπολιτισμικό Δ.Σ.
Ελ. Κορδελιού



Ελευθερία Παπαδημητρίου

A

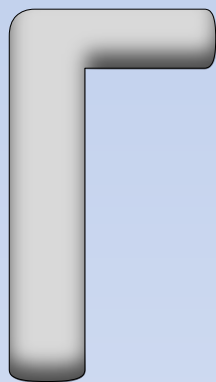


Αχλάδι , φρούτο φθινοπωρινό, πράσινο και
ζουμερό !

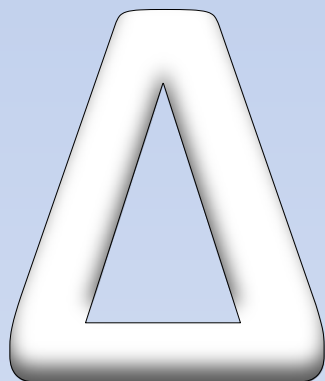
B



Βιταμίνες και άλλα θρεπτικά μας δίνουν τα
λαχανικά !



Γάλα , τα παιδιά αγαπούν, κάθε μέρα το ζητούν !



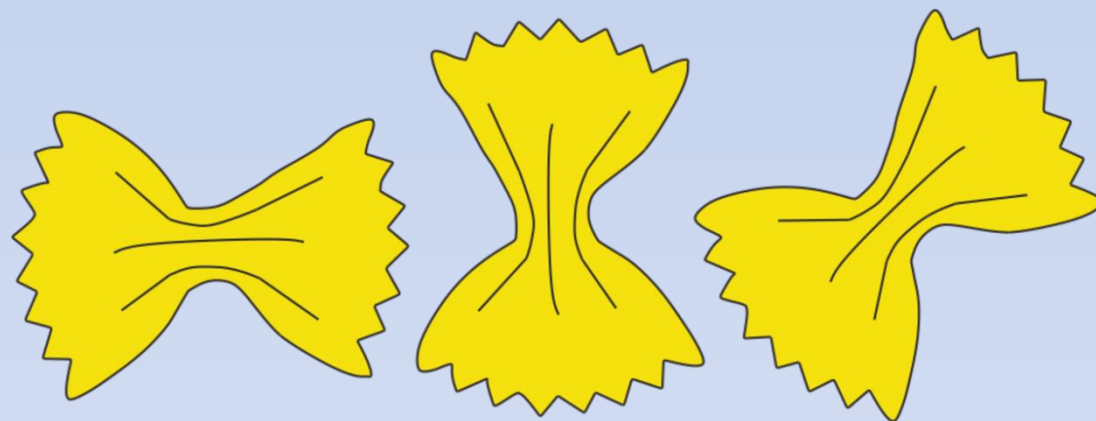
Δόντια , αν θέλεις γερά, να αποφεύγεις
τα γλυκά !

Ε



Ελιό, ελίτσα μπαίνω στη σαλατίτσα με παρέα το
λαδάκι να με φάει το παιδάκι !

Ζ

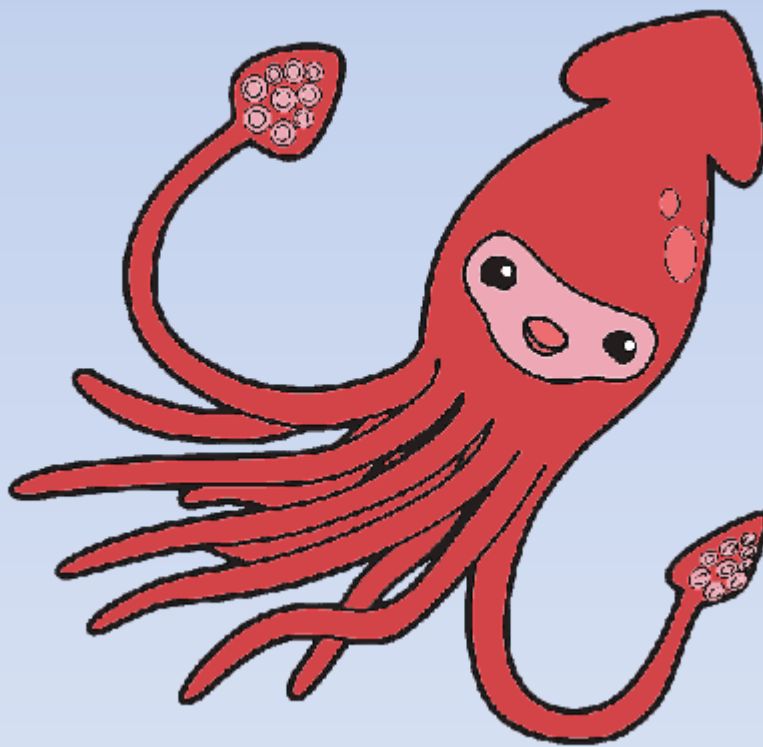
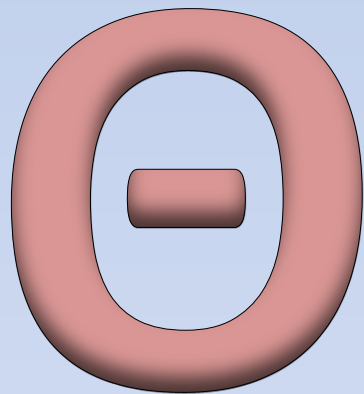


Ζυμαρικά για τα παιδιά, δύναμη, ενέργεια
και χαρά !

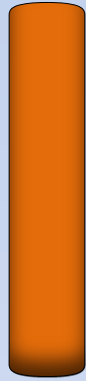
Η



Ηλιέλαιο φυτικό, το ελαιόλαδο όμως
πιο καλό!

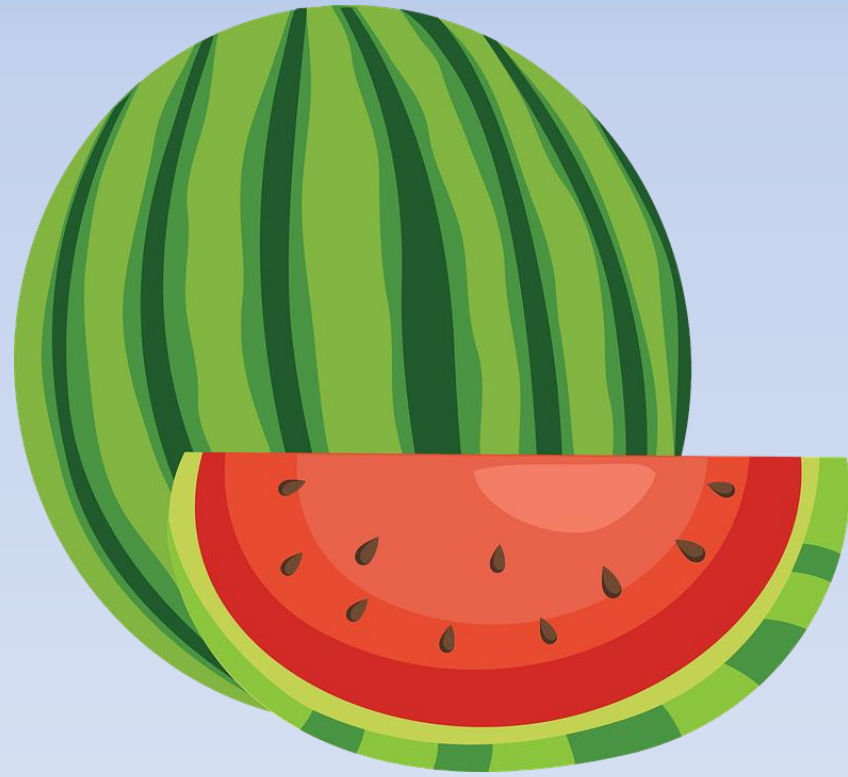


Θράψαλα ,για να τρως υγιεινά ,όχι τηγανιτά !



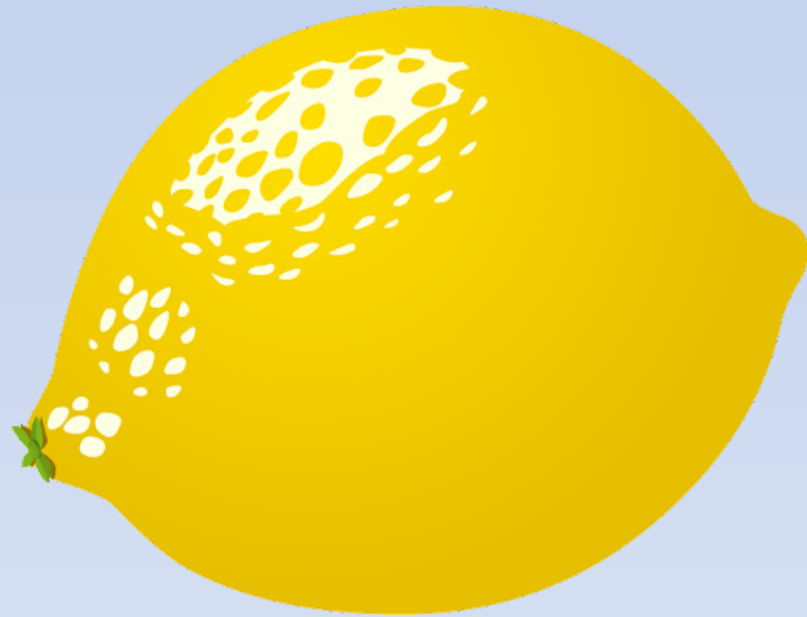
Ιπποφαές , υπερτροφή, δύναμη και υπεροχή !

Κ



Καρπούζι, είναι η φέτα του μεγάλη, γλύκα δεν
έχει άλλη!

Λ



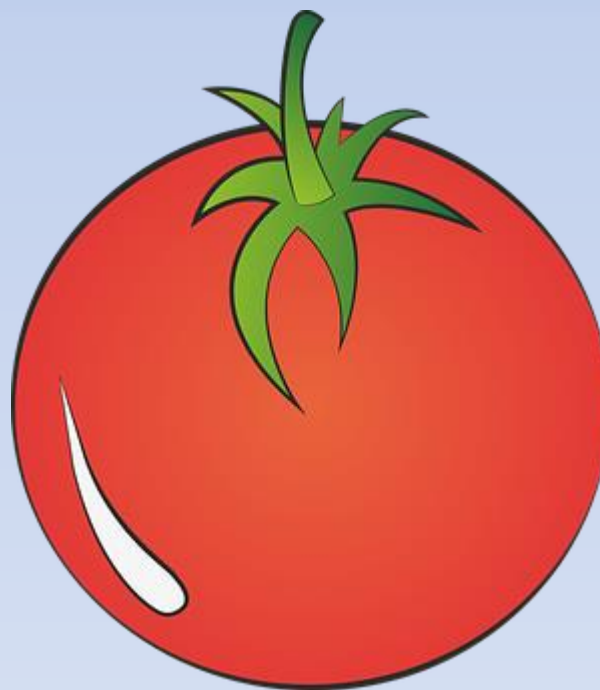
Λεμόνι μυρωδάτο, για να μοσχοβολά το πιάτο!

Μ



Μπανάνα , για πολύ γερό μυαλό, στο σχολείο
για κολατσιό !

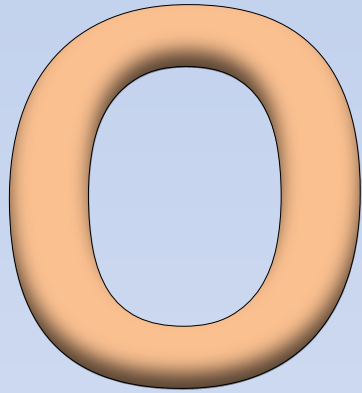
N



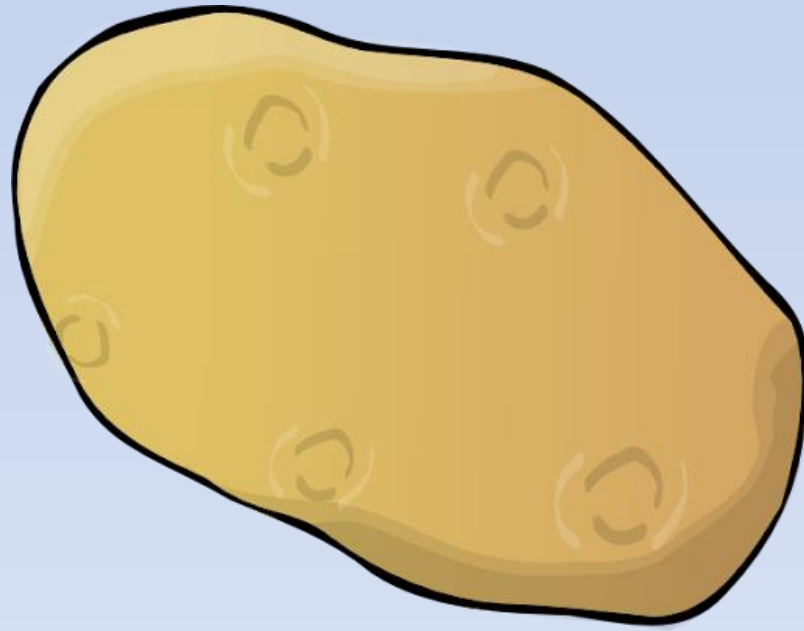
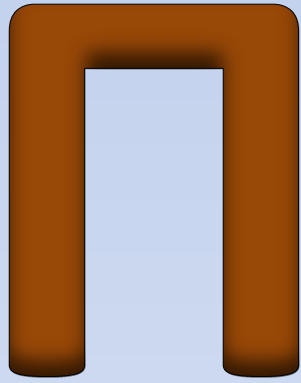
Ντομάτα , ντοματούλα, κόκκινη κι αυτή, μας
ωφελεί πολύ !



Ξινόμηλο τρώω κάθε μέρα και τον γιατρό τον
κάνω πέρα !

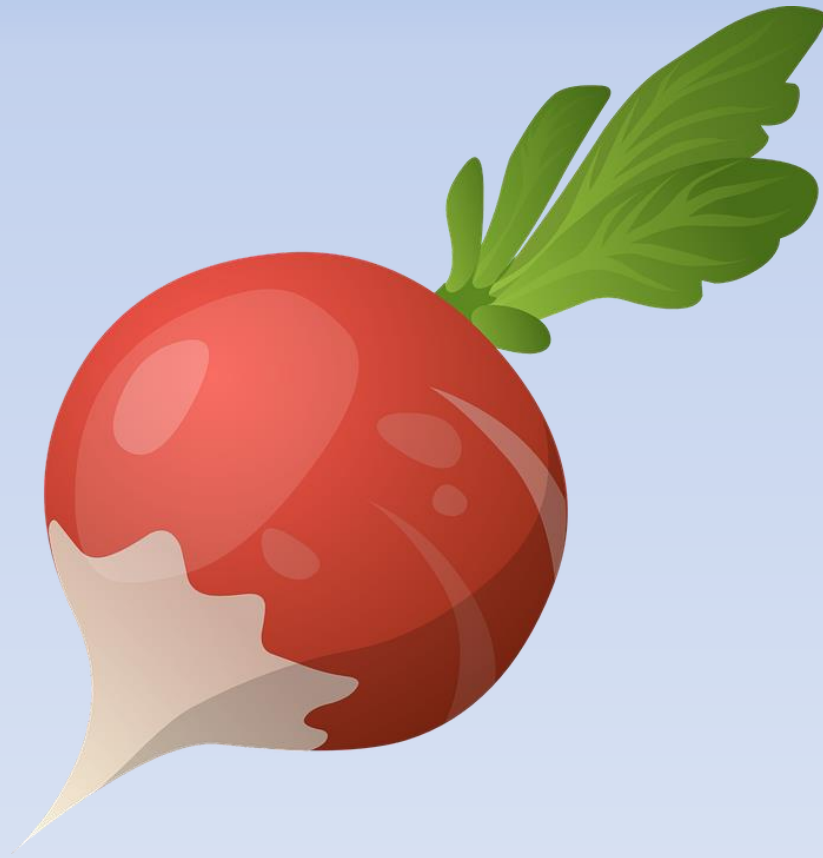


Όσπρια πλούσια σε βιταμίνες και με φυτικές
τις ίνες!



Πατάτα τηγανιτή ,τρώγεται όμως και βραστή!

Ρ



Ραπάνι ,ραπανάκι, άσπρο μέσα σαν τυράκι !

Σ



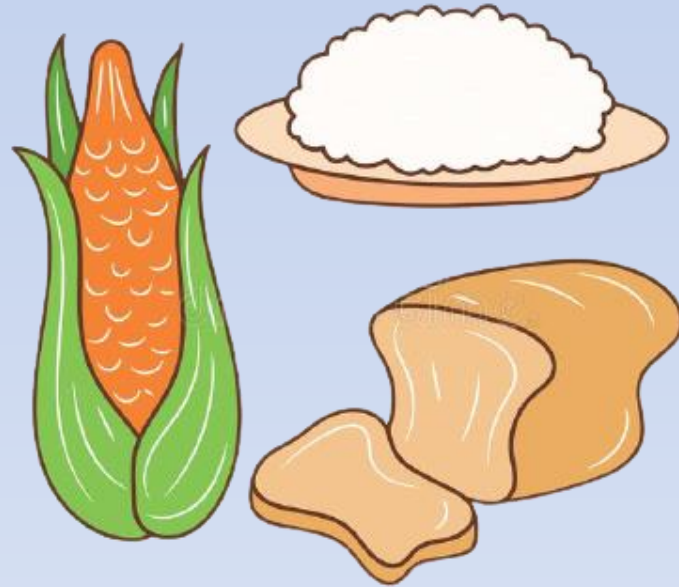
Σιτάρι ,σιταράκι, πρώτα αλεύρι έγινε και ύστερα
ψωμάκι !

T

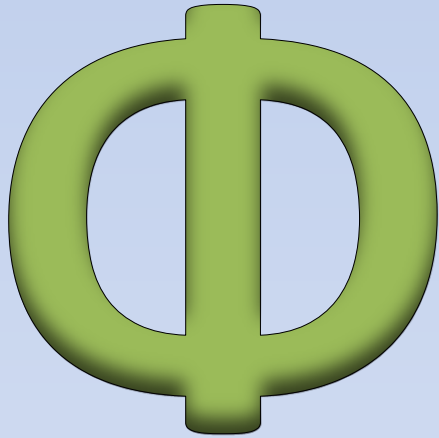


Ταχίνι και σουσάμι στο ψωμί, τρώω κάθε πρωί !

Υ



Υδατάνθρακες αν φάμε , σαν πουλάκια
θα πετάμε !



Φακές και φασόλια μαζί με το ψωμί ,παίρνεις
πρωτεΐνη αγνή !

X

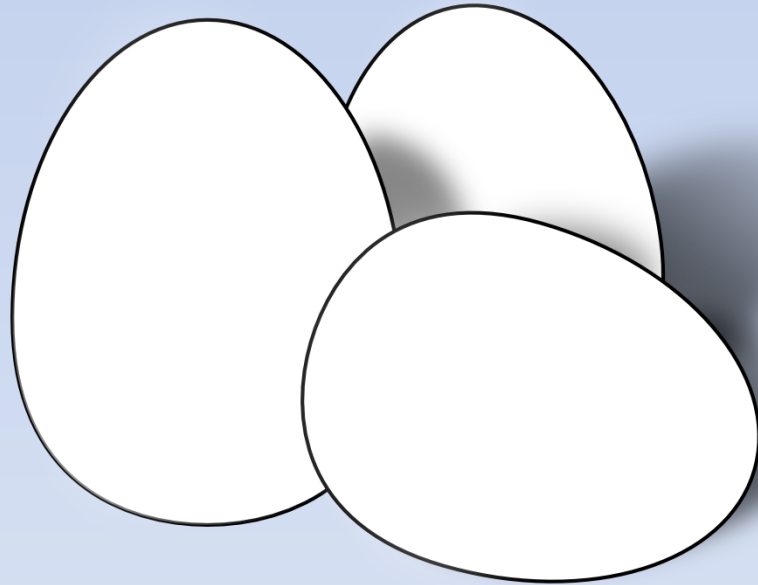
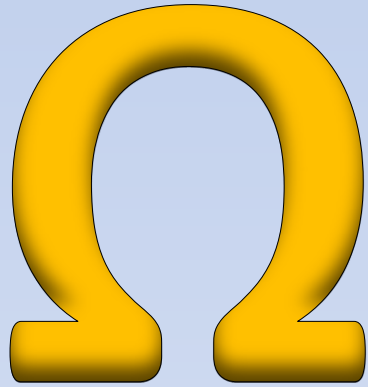


Χυλοπίτες , κοτόπουλο κοκκινιστό , εύγευστο
και χορταστικό!

Ψ



Ψάρι , φρέσκο και υγιεινό, νόστιμο για φαγητό!



Ωά ή αλλιώς αυγά κάνει η κότα μας παιδιά!



**6^ο Διαπολιτισμικό
Δ.Σ. Ελ. Κορδελιού**



Θεσσαλονίκη 2021 - 22