



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ
Πρώθηση της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών και γάλακτος



B.2 Δημιουργία εφαρμογών και παρουσιάσεων
σχετικών με το πρόγραμμα δωρεάν διανομής
φρούτων, λαχανικών και γάλακτος στα σχολεία



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης
και Τροφίμων



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας,
Έρευνας και Θρησκευμάτων



Δραστηριότητα: **«Τρώγοντας το ουράνιο τόξο (1ο μέρος)»**



Διάβασε προσεκτικά τα παρακάτω φρούτα και λαχανικά. Σημείωσε με ✓ αυτά που έχεις δοκιμάσει.

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> αγκινάρα | <input type="checkbox"/> κολοκύθα | <input type="checkbox"/> παπάγια |
| <input type="checkbox"/> αβοκάντο | <input type="checkbox"/> λάχανο | <input type="checkbox"/> πεπόνι |
| <input type="checkbox"/> αντίδια | <input type="checkbox"/> λαχανάκια | <input type="checkbox"/> πράσα |
| <input type="checkbox"/> ακτινίδιο | <input type="checkbox"/> Βρυξελλών | <input type="checkbox"/> ροδάκινο |
| <input type="checkbox"/> αχλάδι | <input type="checkbox"/> λεμόνι | <input type="checkbox"/> ρόδι |
| <input type="checkbox"/> αρακάς | <input type="checkbox"/> μήλο | <input type="checkbox"/> ραπανάκι |
| <input type="checkbox"/> ανανάς | <input type="checkbox"/> μπανάνα | <input type="checkbox"/> σπαράγγι |
| <input type="checkbox"/> αγγούρι | <input type="checkbox"/> μπρόκολο | <input type="checkbox"/> σέλινο |
| <input type="checkbox"/> βερίκοκο | <input type="checkbox"/> μελιτζάνα | <input type="checkbox"/> σταφίδα |
| <input type="checkbox"/> γκρεϊπφρουτ | <input type="checkbox"/> μύρτιλλο | <input type="checkbox"/> σύκο |
| <input type="checkbox"/> γλυκοπατάτα | <input type="checkbox"/> μαρούλι | <input type="checkbox"/> σταφύλι |
| <input type="checkbox"/> γιαμ | <input type="checkbox"/> μάνγκο | <input type="checkbox"/> σπανάκι |
| <input type="checkbox"/> γογγύλι | <input type="checkbox"/> μανιτάρι | <input type="checkbox"/> φασόλια |
| <input type="checkbox"/> δαμάσκηνο | <input type="checkbox"/> μπάμια | <input type="checkbox"/> μαυρομάτικα |
| <input type="checkbox"/> καρότο | <input type="checkbox"/> μανταρίνι | <input type="checkbox"/> φασολάκια |
| <input type="checkbox"/> κουνουπίδι | <input type="checkbox"/> μούρο | <input type="checkbox"/> χλωρά |
| <input type="checkbox"/> κεράσι | <input type="checkbox"/> νεκταρίνια | <input type="checkbox"/> φασόλια |
| <input type="checkbox"/> καλαμπόκι | <input type="checkbox"/> ντομάτα | <input type="checkbox"/> κόκκινα |
| <input type="checkbox"/> κουμκουάτ | <input type="checkbox"/> παντζάρια | <input type="checkbox"/> φραγκο |
| <input type="checkbox"/> κολοκύθι | <input type="checkbox"/> πατάτα | <input type="checkbox"/> στάφυλο |
| <input type="checkbox"/> κίτρο | <input type="checkbox"/> πιπεριά | <input type="checkbox"/> φράουλα |
| <input type="checkbox"/> καρπούζι | <input type="checkbox"/> πορτοκάλι | <input type="checkbox"/> χουρμάς |

Βάλε σε κύκλο αυτά που δεν έχεις δοκιμάσει ποτέ και φτιάξτε μαζί με τους συμμαθητές τους μια λίστα με τα πιο δημοφιλή «άγνωστα» φρούτα και λαχανικά.

Μαζί με την ομάδα σου διάλεξε 1 φρούτο ή λαχανικό που θέλεις να μάθεις περισσότερα για αυτό και προσπαθήστε να συμπληρώσετε το προφίλ του!

ΠΡΟΦΙΛ ΤΡΟΦΙΜΟΥ



ΟΝΟΜΑ : _____

ΤΟΠΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ : _____

ΕΠΟΧΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ : _____

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ (χρώμα, σχήμα, γεύση) : _____

ΧΡΗΣΗ στην κουζίνα/μαγειρική :

ΣΥΝΤΑΓΕΣ : _____

Δραστηριότητα: «Τρώγοντας το ουράνιο τόξο (2^ο μέρος)»

Στον πίνακα που ακολουθεί προσπάθησε να συμπληρώσεις όσα περισσότερα φρούτα και λαχανικά γνωρίζεις που σε βοηθούν να έχεις ...

Γερή καρδιά	Κοφτερό μουαλό	Καλή όραση	Λαμπερό δέρμα	Γερά κόκκαλα

Χρησιμοποίησε χρωματιστές μπογιές για κάθε χρώμα φρούτου και λαχανικού που σημειώνεις για να φτιάξεις το δικό σου ουράνιο τόξο!

Κύκλωσε τα φρούτα και λαχανικά που εμφανίζονται σε παραπάνω από μια στήλη.