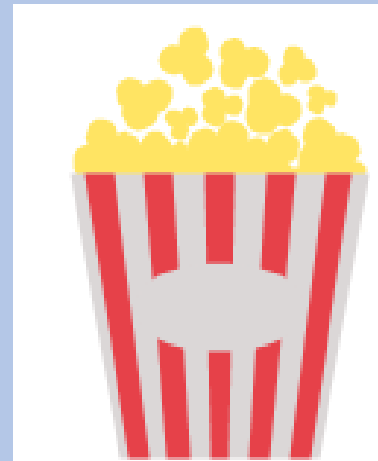
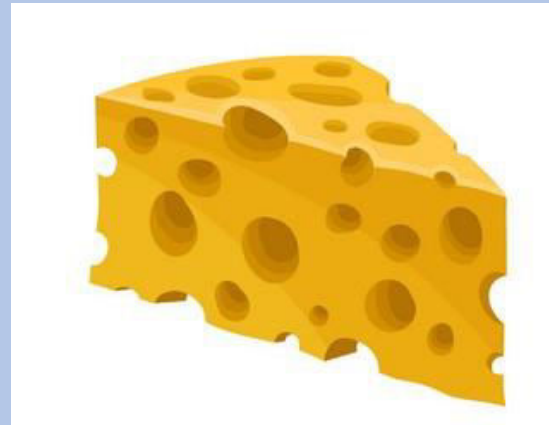
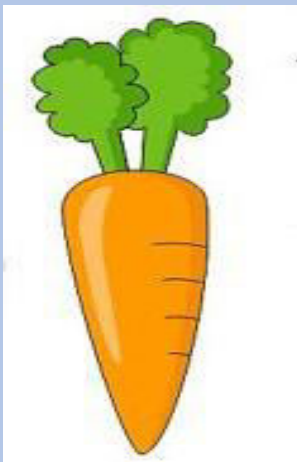




ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ- ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ  
ΔΟΝΤΙΩΝ

# Γιατί χρειάζομαι τα δόντια μου γερά και δυνατά;

Για να μπορώ να μασάω και να τρώω το φαγητό μου



# Γιατί χρειάζομαι τα δόντια μου γερά και δυνατά;

Για να μπορώ να χαμογελάω στους γονείς μου, στους φίλους μου, στην δασκάλα μου...



# Τι χρειάζομαι για να πλύνω τα δόντια μου;



# Ποια τρόφιμα κάνουν καλό στα δόντια;



Ποια τρόφιμα κάνουν κακό στα δόντια μου;



# Πως πρέπει να πλένω τα δόντια μου;



## Βούρτσισμα δοντιών

1

βρέχω την  
οδοντόβουρτσα



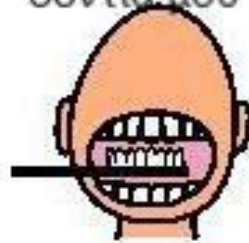
2

βάζω  
οδοντόκρημα



3

βουρτσίζω τα  
δόντια μου



4

ξεπλένω τα  
δόντια μου

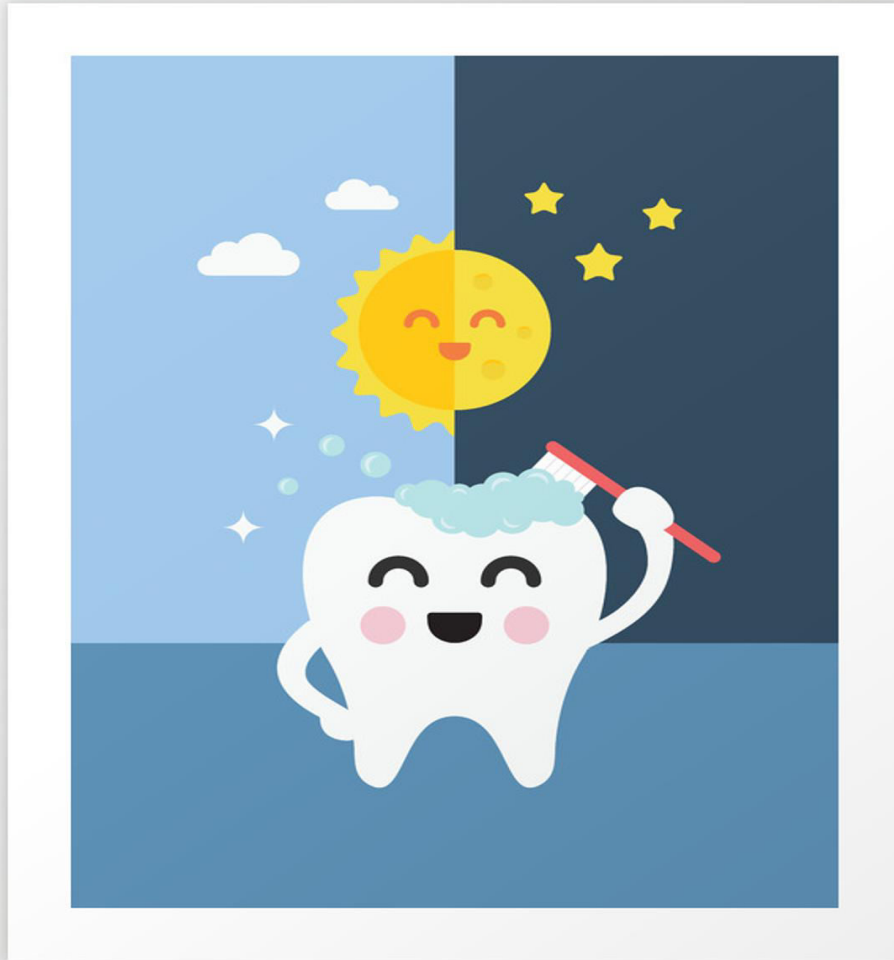


5

ξεπλένω την  
οδοντόβουρτσα



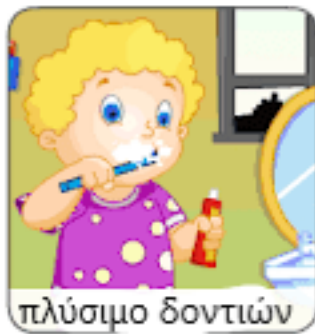
Πότε πρέπει να πλένω τα δόντια μου;



- Πρωί
- Βράδυ
- Αφού φάω γλυκά

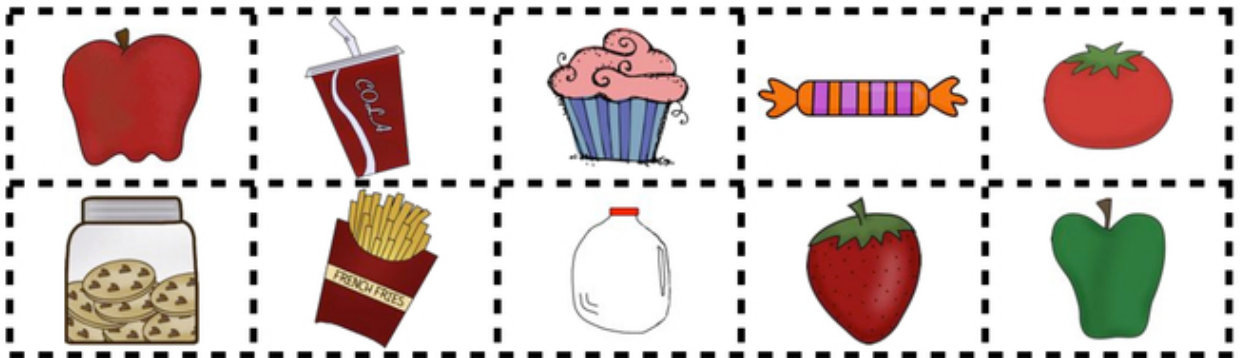


Βάλτε τις εικόνες στην σωστή σειρά με την βοήθεια των αριθμών 1-4.



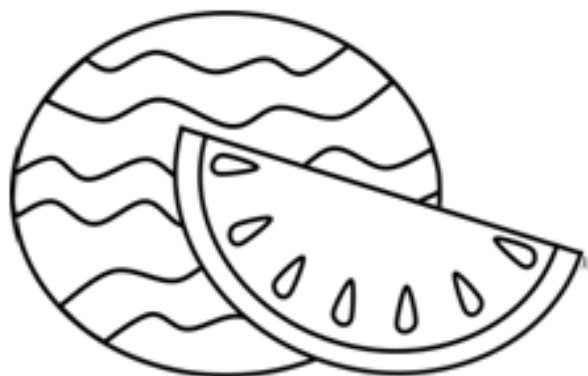
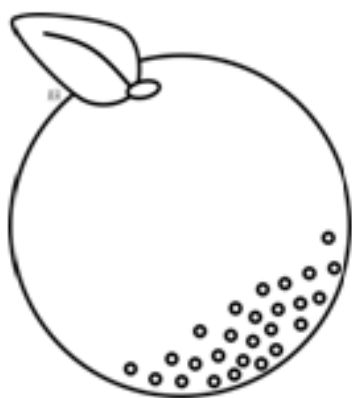
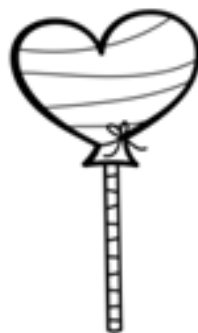
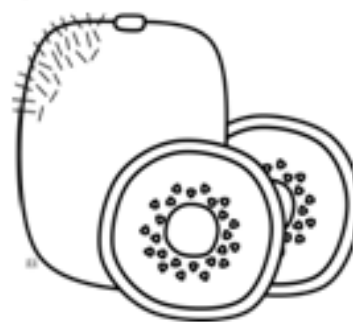
Όνομα: \_\_\_\_\_

Κόψτε και κολλήστε τις τροφές στην σωστή στήλη



Good  
for My  
Teeth  
Bad  
for My  
Teeth

Χρωματίστε τα τρόφιμα και αντικείμενα  
που κάνουν καλό στα δόντια.



Όνομα \_\_\_\_\_



ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

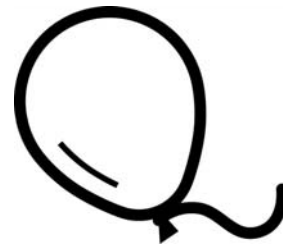
## Βούρτσομα Δοντιών



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

σχετικές με τη δραστηριότητα  
που μπορεί να κάνει ο δάσκαλος μέσα στην τάξη

Α: βάζω σε κύκλο ότι χρειάζεται για να βουρτσίσω τα δόντια μου



για να κάνουμε τη γνώση... φροντίδα



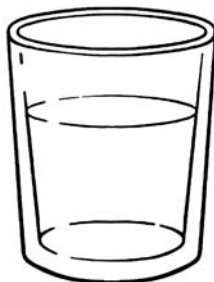
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

# Βούρτσισμα Δοντιών

## ? ΑΣΚΗΣΕΙΣ

σχετικές με τη δραστηριότητα  
που μπορεί να κάνει ο δάσκαλος μέσα στην τάξη

Γ: Ενώνω σκίτσο με σύμβολο ΜΑΚΑΤΟΝ



για να κάνουμε τη γνώση... φροντίδα



## ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

# Βούρτσισμα Δοντιών

### ? ΑΣΚΗΣΕΙΣ

σχετικές με τη δραστηριότητα  
που μπορεί να κάνει ο δάσκαλος μέσα στην τάξη

Δ: Ενώνω σκίτσα με αντίστοιχες λέξεις



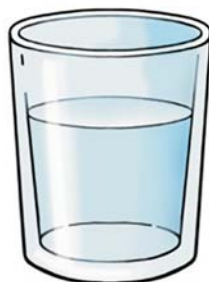
Νυπτήρας



Οδοντόκρεμα



Ποτήρι



Βουρτσάκι

# ΤΡΟΦΙΜΑ



03/04/2020

# Τα τρόφιμα χωρίζονται σε:



## Ζωϊκά:

προέρχονται από ζώα



## Φυτικά:

προέρχονται από φυτά



Τα ζωικά τρόφιμα είναι εύκολο να χαλάσουν και γι' αυτό τον λόγο πρέπει να μπαίνουν στο ψυγείο και να τρώγονται σύντομα.

Τα τρόφιμα επίσης χωρίζονται  
σε:

- Φυσικά
- Επεξεργασμένα

Φυσικά τρόφιμα λέγονται τα τρόφιμα που τρώμε χωρίς να έχουμε αλλάξει πολύ την αρχική τους μορφή ή γεύση.

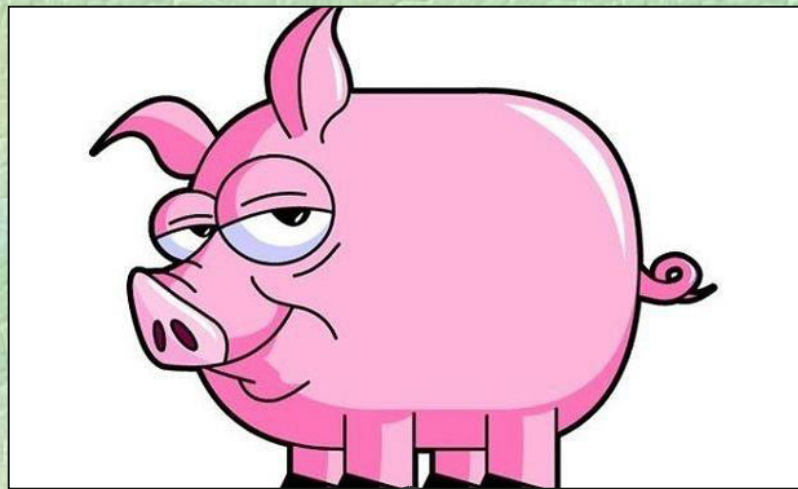
Επεξεργασμένα λέγονται τα τρόφιμα που τρώμε αφού αλλάξουμε πολύ την αρχική τους μορφή ή γεύση για να γίνουν πιο νόστιμα ή για να μπορούμε να τα κρατήσουμε για περισσότερο χρόνο χωρίς να χαλάνε.

# Φυσικά



# Επεξεργασμένα





Φυσικό



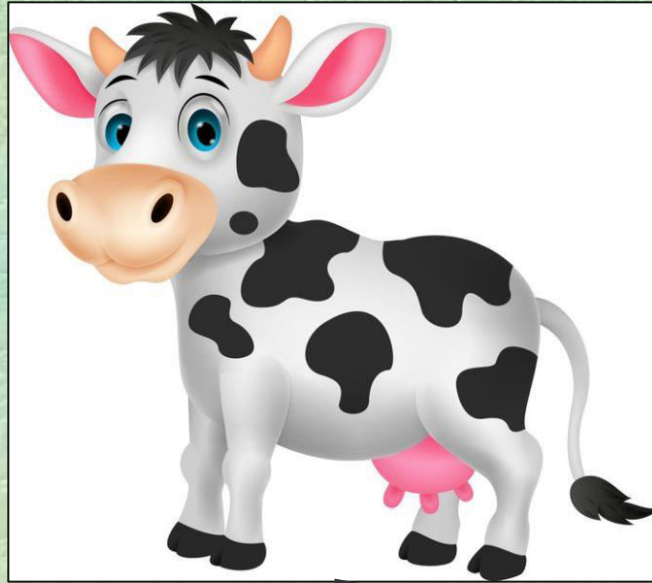
Επεξεργασμένο



Φυσικό



Επεξεργασμένο

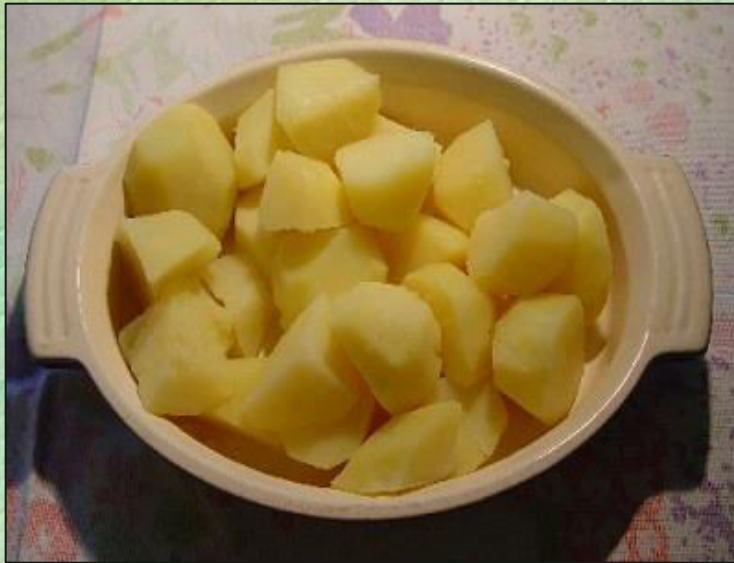


Φυσικό



Επεξεργασμένο





Φυσικό



Επεξεργασμένο

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα  
είναι λιγότερο θρεπτικά από  
τα φυσικά και μπορεί να  
γίνουν βλαβερά για την υγεία  
μας αν τα τρώμε συνέχεια.

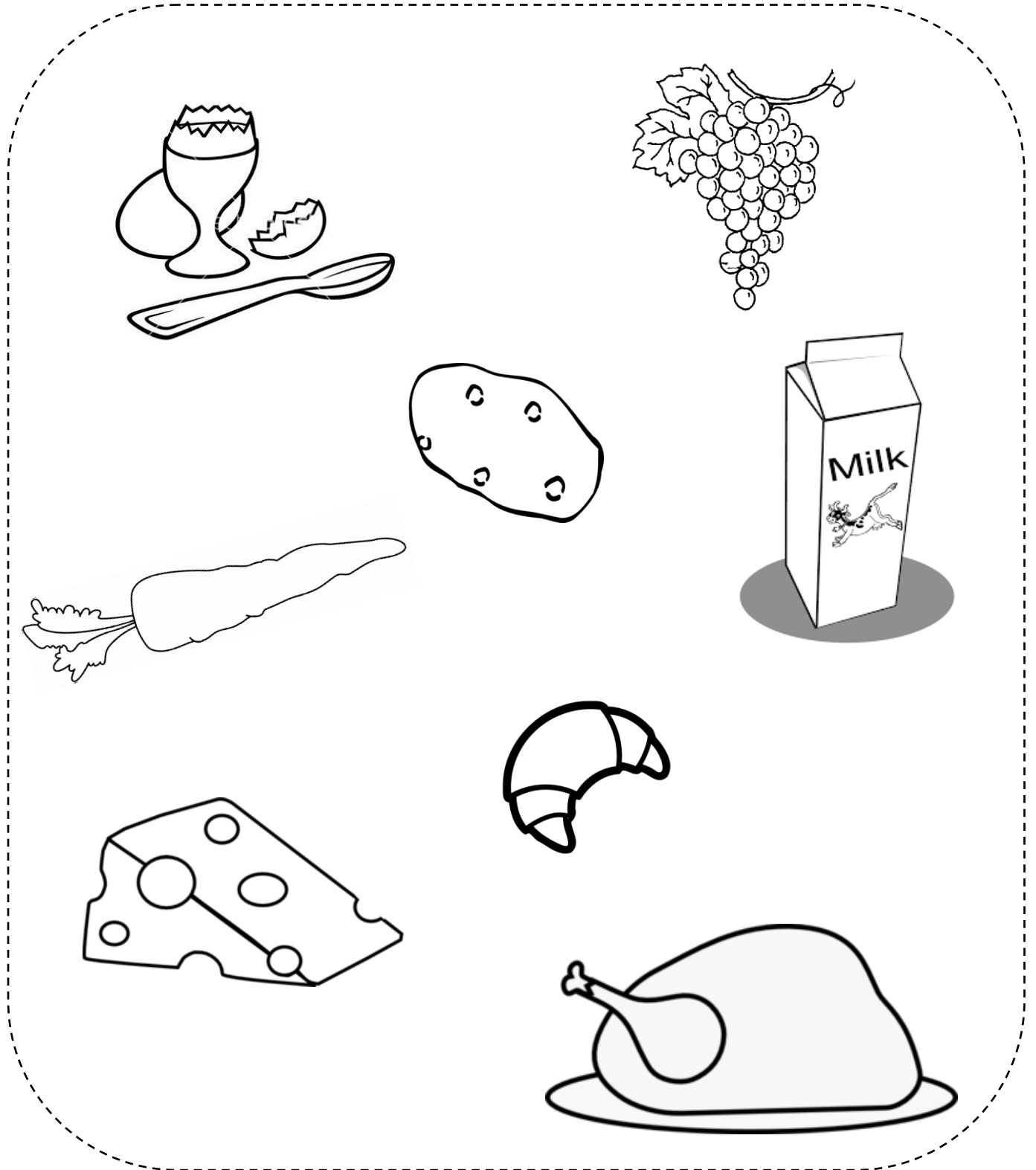


**Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή  
σας**

# Προϊόντα ζωικής προέλευσης

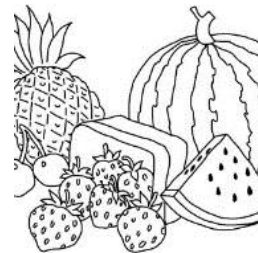
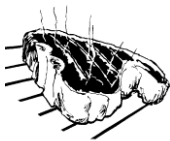
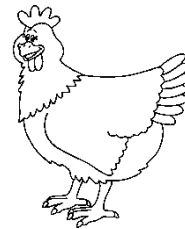
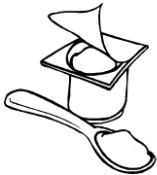
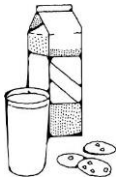
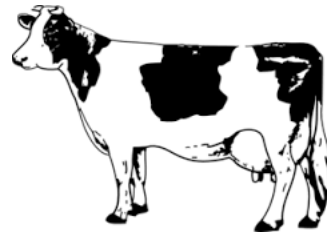
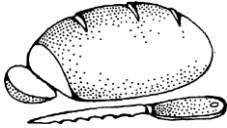
Όνομα: \_\_\_\_\_

## 1. Χρωμάτισε τα προϊόντα ζωικής προέλευσης



# Πρώτες ύλες

1. Από πού παίρνουμε τα τρόφιμα; Ένωσε με μια γραμμή τα τρόφιμα με την πρώτη ύλη

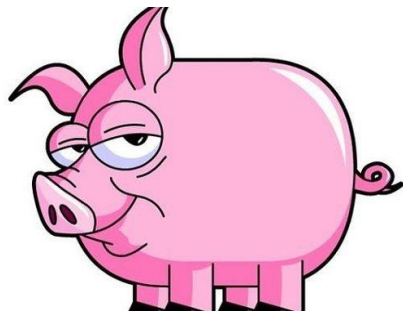




1



2



3



4



5

