

ΤΟ

ουράνιο

τόξο



της

υγιεινής

διατροφής

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Κ' ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



# ΥΓΙΗ ΠΑΙΔΙΑ ΥΓΙΗΣ ΠΛΑΝΗΤΗΣ

10<sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο Αρχαίας  
Σχολικό έτος  
2022-23

ΝΑΙ ΣΤΑ  
ΥΓΙΕΙΝΑ  
ΟΧΙ ΣΤΑ  
ΑΝΥΓΙΕΙΝΑ

ΤΡΕΜΕ  
ΥΓΙΕΙΝΑ  
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩΜΕ  
ΤΗ ΓΗ

Η ΠΥΡΑΜΙΔΗ  
ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΙΣΙΑ  
Κ' ΟΧΙ ΑΝΑΠΟΔΑ



ΔΕΝ  
ΣΠΑΤΑΛΑΜΕ  
ΦΑΓΗΤΟ  
ΚΑΙ ΝΕΡΟ

ΤΡΕΜΕ  
ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
ΤΟΠΙΚΑ  
Κ' ΕΠΟΧΙΑΚΑ

ΤΡΕΜΕ  
ΦΑΓΗΤΑ ΑΠΟ  
ΟΛΑ ΤΑ ΧΕΙΜΑΤΑ  
ΤΟΥ  
ΟΡΓΑΝΟΥ ΤΟΥΣ



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ Κ' ΥΓΕΙΑ

10°

Νηπιαγωγείο  
Άργους

Σχ. Έτος 2022-2023

Τρώμε  
υγιεινά κ'  
πίνουμε νερό  
συχνά

γιατί όλα αυτά κάνουν καλό:

στο σώμα  
μας



στον  
εγκέφαλο

στον  
σκελετό κ'  
σε όλα  
τα κόκαλα

στα  
μάτια

στην  
καρδιά

στο  
στομάχι

στο δέρμα  
στα μαλλιά  
στα νύχια

στους  
πνεύμονες



κάνουμε  
γυμναστική  
συχνά



Τρώμε φαγητά  
που κάνουν τα  
δόντια μας  
ξερά



# 10° ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΡΓΟΥΣ

## ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2022-2023



Τρώμε προϊόντα τοπικά και εποχιακά  
γιατί κάνουν καλό  
στο περιβάλλον και στην υγεία μας

10<sup>ο</sup> ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΡΓΟΥΣ  
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2022-2023



τον εαυτό μου αγαπώ,  
σωστά τον ταιίζω,  
το περιβάλλον φροντίζω!

10<sup>ο</sup> ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΡΓΟΥΣ  
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2022-2023

Τρώμε φαγητά υγιεινά,  
για να έχουμε δόντια γερά!



Υγιή δοντάκια  
χαρούμενα παιδάκια!



# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

