



Συμπλήρωσε τις λέξεις που ταιριάζουν στο κενό με τη βοήθεια των διπλανών εικόνων



1. Με τις _____ φτιάχνουμε υπέροχες σαλάτες.



2. Πάνω στον _____ ο μανάβης βάζει τα φρούτα που πουλά.



3. Ο κυρ Μανώλης στη λαϊκή αγορά έχει πάντα στην άκρη του πάγκου του ένα _____ καφέ.



4. Το _____ έχει πολλά σπόρια. Όταν το τρώμε μας δροσίζει.



5. Κάθε πρωί πίνω ένα _____ χυμό _____.



6. Το _____ έχει χρώμα κίτρινο.

Χρησιμοποίησε τις λέξεις:

καρπούζι, ποτήρι, ντομάτες, πάγκο, λεμόνι, πορτοκαλιού, φλιτζάνι.

Τα χέρια μου πλένω συχνά
Και πολύ προσεχτικά!

1



Ρίχνω πρώτα
το νεράκι!

2



Και μετά
το σαπουνάκι!

3



Με προσοχή τα σαπουνίζω!
Δάχτυλα... Νύχια... Παλάμες...
Τίποτα δεν αφήνω!

4



Και αφού
ξεπλύνω

5



Και τα σκουπίζω
Δείτε πώς λάμπουν!

Μικρόβια... Πίσω!!!

Δε θα με κάνετε να αρρωστήσω!

Το τραχούδι
της υγιεινής διατροφής

Στο 🧀 τυράκι λέμε ΝΑΙ
Και στο 🥛 γάλα λέμε ΝΑΙ
Στα 🐟 ψαράκια λέμε ΝΑΙ
Και στο 🫖 λάδι λέμε ΝΑΙ
Στο 🍞 ψωμάκι λέμε ΝΑΙ
Και στα 🥬 χόρτα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ στις 🍬 καραμέλες
ΟΧΙ και στα 🍌 παχυντά
ΟΧΙ στις 🍫 σοκολάτες
ΟΧΙ στα 🍰 γλυκά

Στα 🍏 φρούτα ΝΑΙ
Στο 🥛 γάλα ΝΑΙ
Στο 🍯 μέλι ΝΑΙ

Όλοι στην υγεία λέμε ΝΑΙ

ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ:

1.ΓΡΑΦΩ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΠΟΥ ΜΟΥ ΖΗΤΑ Η 1η ΑΣΚΗΣΗ

2.ΑΦΟΥ ΔΙΑΒΑΣΩ ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ,ΓΡΑΦΩ ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΛΟ.