



FOOD AND NUTRITION

“Η πυραμίδα της σωστής διατροφής”

Ref. 20554



FOR EDUCATIONAL PURPOSES

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Αναφ. 20554



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

- Πάζλ-πυραμίδα (67x46εκ.) 12 τεμαχίων.
- Κάρτες: 54 τροφές
- 1 ζάρι
- Αυτοκόλλητοι κύκλοι χρωμάτων
- Έγχρωμη πυραμίδα των τροφίμων

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΗΛΙΚΙΑ:

Από 3ών ετών και πάνω.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ:

Παιχνίδι συσχέτισης που συνίσταται στο ρίξιμο του ζαριού και, ανάλογα με το χρώμα που θα βγει, συμπληρώστε την πυραμίδα με τα αντίστοιχα τρόφιμα σύμφωνα με τη συχνότητα με την οποία θα πρέπει να καταναλώνονται τα τρόφιμα:

- ΠΡΑΣΙΝΟ: συχνά
- ΚΙΤΡΙΝΟ: μερικές φορές
- ΚΟΚΚΙΝΟ: περιστασιακά

ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΙΓΝΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ:

- 1) Κολλήστε τους αυτοκόλλητους κύκλους χρωμάτων στις 6 επιφάνειες του ζαριού: 3 πράσινους, 2 κίτρινους και 1 κόκκινο.
- 2) Φτιάξτε το πάζλ-πυραμίδα.
- 3) Μοιράστε στους παίκτες τις κάρτες με τα τρόφιμα.
- 4) Ο πρώτος παίκτης ρίχνει το ζάρι και, ανάλογα με το χρώμα που θα βγει, επιλέγει από τα τρόφιμα που έχει μια τροφή που ανταποκρίνεται στο εν λόγω χρώμα σύμφωνα με τη συχνότητα με την οποία θα πρέπει να καταναλώνεται (πράσινο: συχνά/ κίτρινο: μερικές φορές / κόκκινο: περιστασιακά).
- 5) Σύστημα αυτοδιόρθωσης:
 - Επαληθεύστε στην πίσω πλευρά της κάρτας τροφίμου εάν η επιλογή είναι σωστή (πρέπει να συμπίπτει το χρώμα του ζαριού με το χρώμα της κάρτας τροφίμου) και τοποθετήστε την κάρτα στην κατάλληλη



ζώνη της πυραμίδας.

- Εάν δεν είναι σωστή, η κάρτα τροφίμου αφήνεται εκεί από όπου την πήρε ο παίκτης, δηλαδή μαζί με τα άλλα τρόφιμα.
- 6) Συνεχίζει ο επόμενος παίκτης, και ούτω καθεξής.
- 7) Κερδίζει αυτός που έχει μείνει πρώτος χωρίς τρόφιμα και που έχει συμπληρώσει σωστά την πυραμίδα.

Άλλη εκδοχή του παιχνιδιού με στόχο τη συνεργασία (κι όχι τον ανταγωνισμό):

- 1) Το ίδιο
 - 2) Το ίδιο
 - 3) Βάλτε όλα τα τρόφιμα στο κέντρο του τραπεζιού.
 - 4) Ο πρώτος παίκτης ρίχνει το ζάρι και, ανάλογα με το χρώμα που θα βγει, επιλέγει μια τροφή που ανταποκρίνεται στο εν λόγω χρώμα, σύμφωνα με τη συχνότητα με την οποία θα πρέπει να καταναλώνεται (πράσινο: συχνά/ κίτρινο: μερικές φορές / κόκκινο: περιστασιακά). Οι συμπαίκτες μπορούν να βοηθήσουν στην επιλογή της κάρτας τροφίμου.
 - 5) Το ίδιο
 - 6) Το ίδιο
 - 7) Το παιχνίδι τελειώνει όταν συμπληρωθεί η πυραμίδα με όλα τα τρόφιμα.
- Μπορούν να παίξουν πολλά παιδιά την ίδια στιγμή αν σέβονται τη σειρά.



