



Το υλικό αναπτύχθηκε από την Επιστημονική Ομάδα
του **Ινστιτούτου Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis**,
στα πλαίσια του **Προγράμματος Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής – ΔΙΑΤΡΟΦΗ**,
που υλοποιεί το Ινστιτούτο Prolepsis με δωρεά από το **Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος**.



Υλοποιείται από το:



Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής

Φραγκοκκλησιάς 7, 151 25, Μαρούσι,
Τ: 210 6255700, F: 210 6106810, info@prolepsis.gr, www.prolepsis.gr

με δωρεά από το:

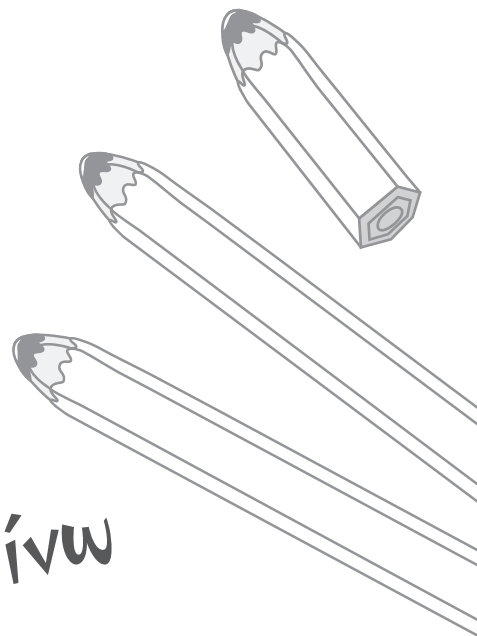


ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Υπό την αιγίδα του:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων



Ζωγραφίζω και Μαθαίνω
με τον Καπετάν Υγεία
και τη Νόστιμη Συμμαχία!



Κόλλησε εδώ τον Καπετάν Υγεία

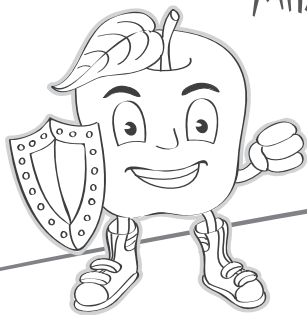


Καπετάν
Υγεία

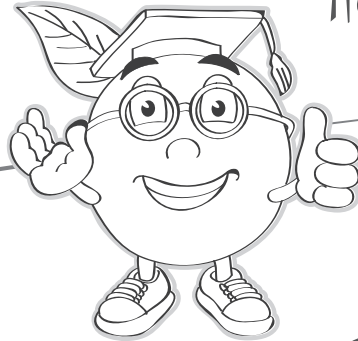




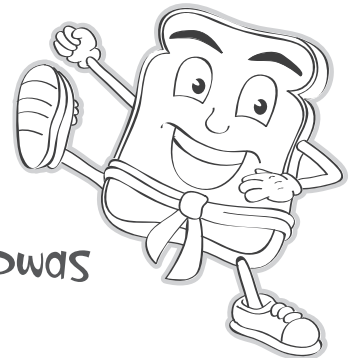
Καπετάν Υγεία



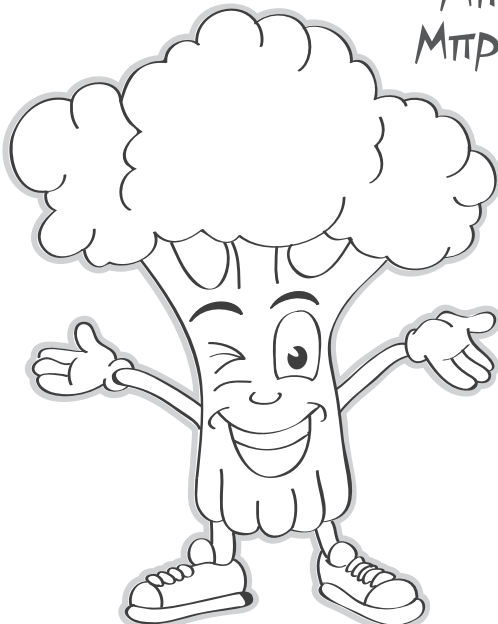
Μήλο Μαχητής



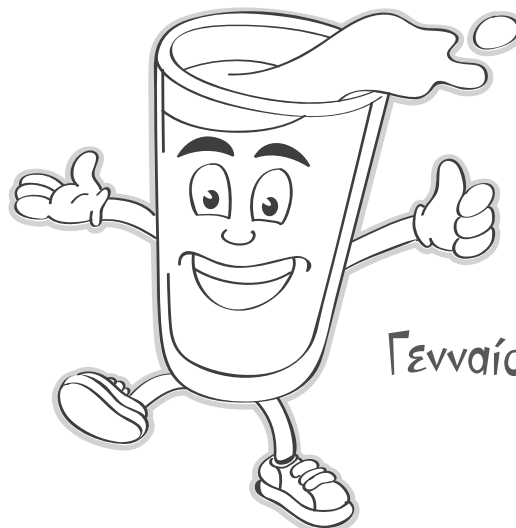
Πανέξυπνο Πορτοκάλι



Ψωμί
Μαύρος Ήρωας



Μπράβο
Μπρόκολο

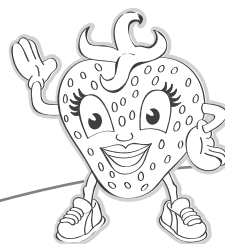


Γενναίο Γάλα

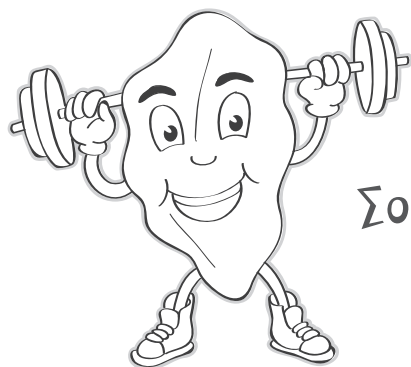
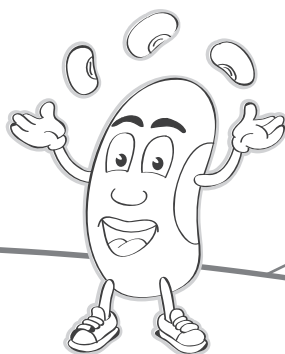
Παίξε, τρέξε, χαμογέλα
και να τρως υγιεινά
για να είναι η κάθε μέρα
όμορφη σαν ζωγραφιά!



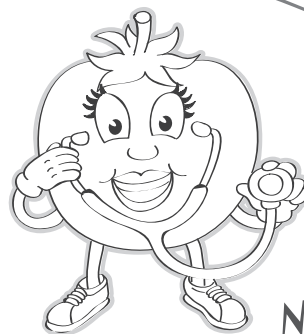
Φανταστική Φράουλα



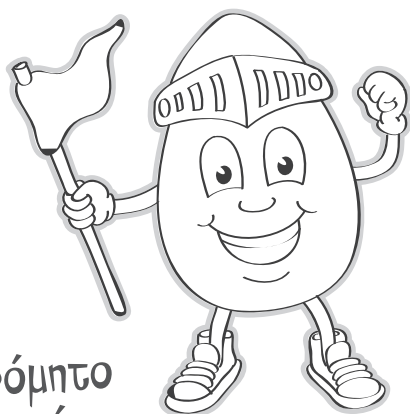
Φοβερό Φασόλι



Σούπερ Σπανάκι



Ντόκτορ
Ντομάτα



Ατρόμητο
Αυγό



Κουλ Καρότο

Τα λαχανικά
είναι νόστιμα και υγιεινά.
Όσο πιο πολλά και διαφορετικά,
τόσο πιο καλά!

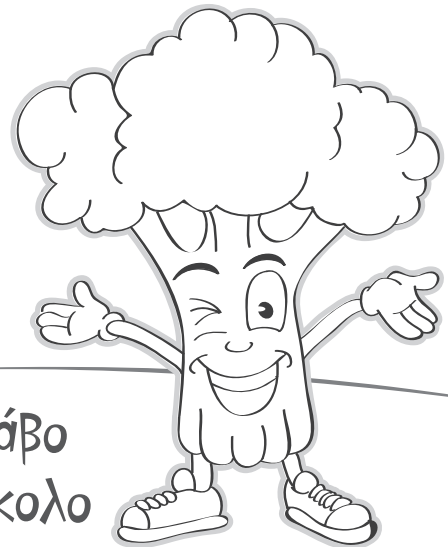


Λάχανο

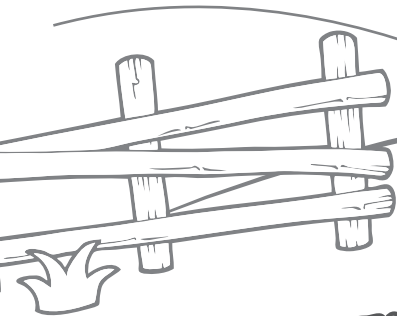


Μαρούλι

Κόλλησε εδώ
το Μπράβο Μπρόκολο



Μπράβο
Μπρόκολο



Κουνουπίδι





Παντζάρι



Πάντα τρώμε λαχανικά
μαγειρεμένα ή ωμά...
στο μεσημεριανό, στο βραδινό
αλλά και για κολατσιό!



Ραπανάκι

Κόλλησε εδώ το Κουλ Καρότο

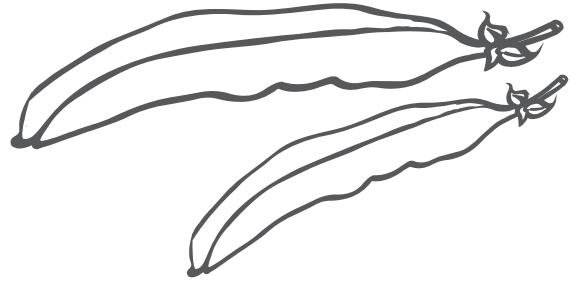


Κουλ
Καρότο



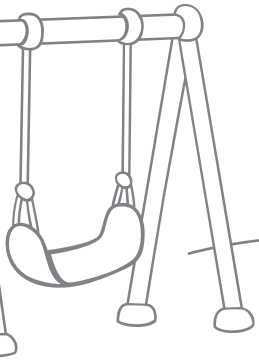


Φασολάκια

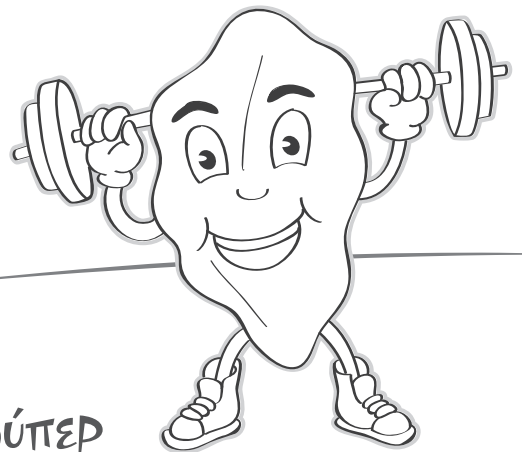


Το Σούπερ Σπανάκι
μαζί με το φιλαράκι του
το ρυζάκι φτιάχνουν
το σ_____ρ____ο
όταν είναι παρεάκι!

Μελιτζάνα



Κόλλησε εδώ
το Σούπερ Σπανάκι



Σούπερ
Σπανάκι



Κολοκύθα



ΠΙΠΕΡΙΆ



Τρώμε λαχανικά
πολλά
και διαφορετικά!

ΚΡΕΜΜΥΔΙ

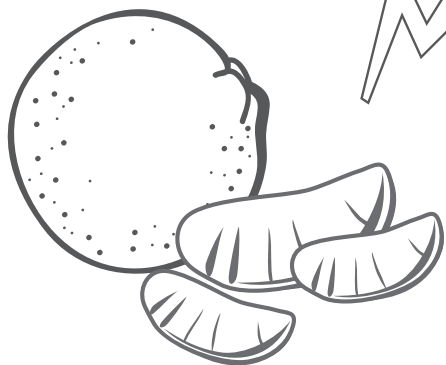


ΑΓΓΟΥΡΙ

Κόλλησε εδώ
την Ντόκτορ Ντομάτα

Ντόκτορ
Ντομάτα

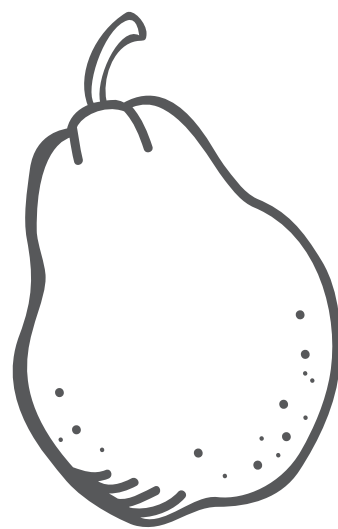




Μανταρίνια



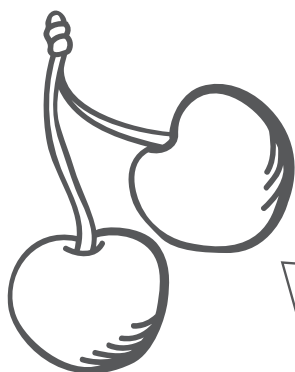
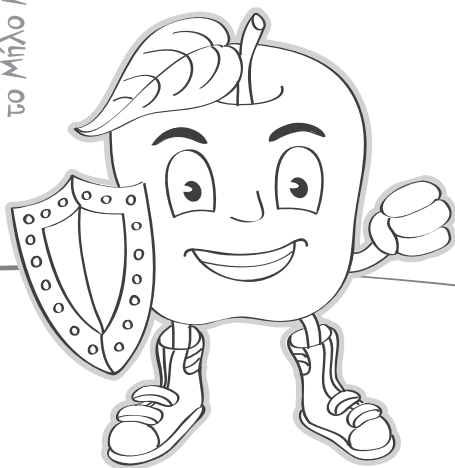
Τα φρούτα είναι γλυκά
και γεμάτα θρεπτικά συστατικά!



Αχλάδι

Κόλλησε εδώ
το Μήλο Μαχητής

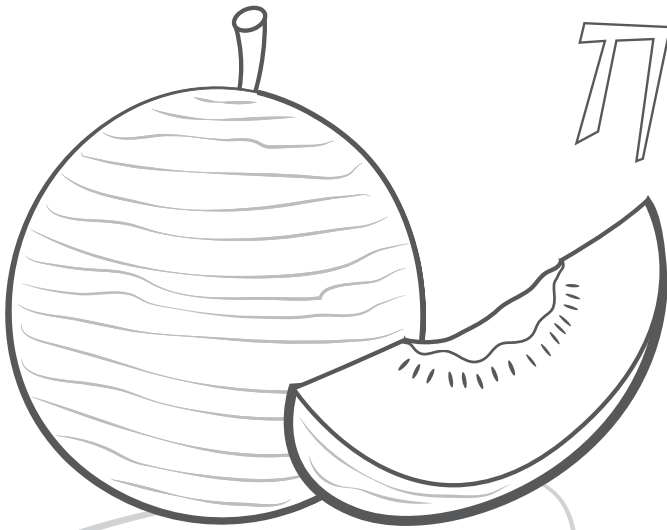
Μήλο Μαχητής



Κεράσια



Πεπόνι

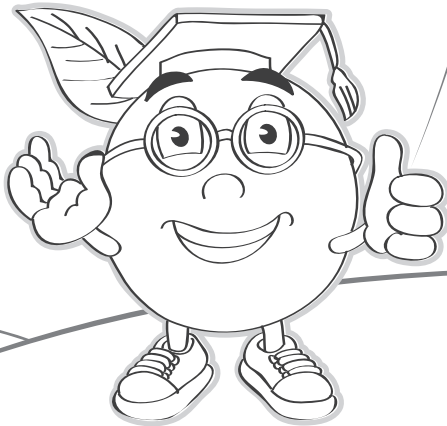


Τρώμε τουλάχιστον
2 φρούτα
την ημέρα!

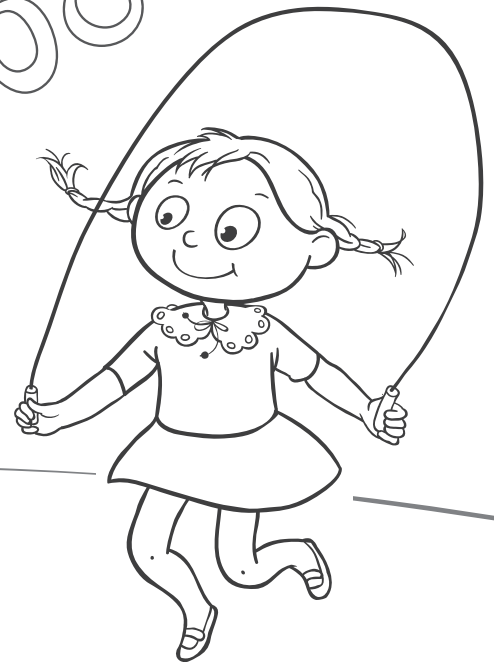


Ροδάκινο

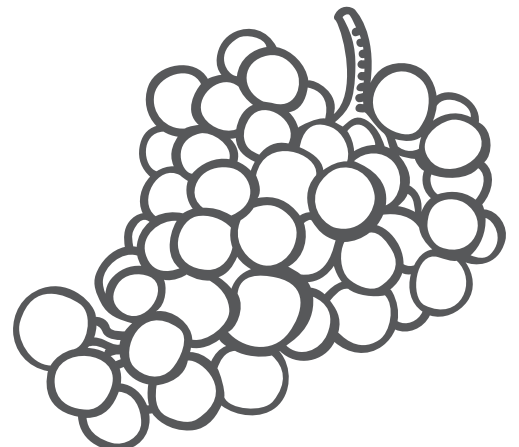
Κόλλησε εδώ
το Πανέξυπνο Πορτοκάλι



Πανέξυπνο Πορτοκάλι



Σταφύλι



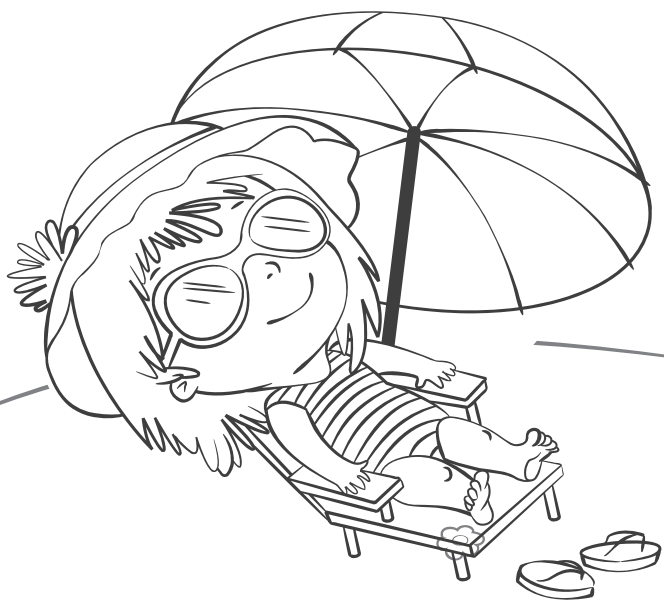


Βερίκοκα



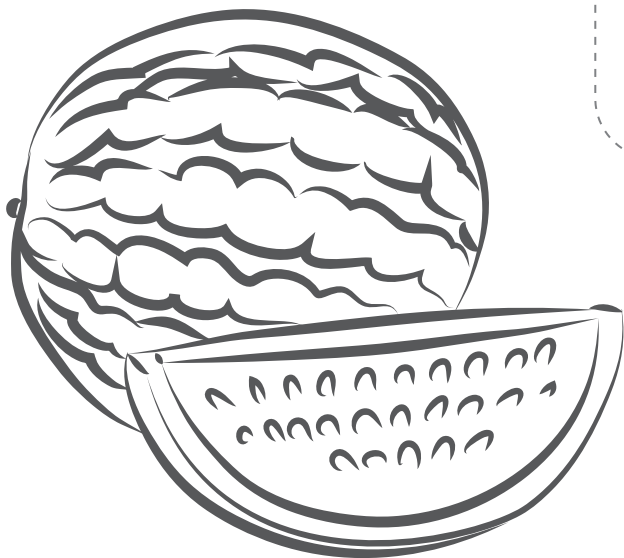
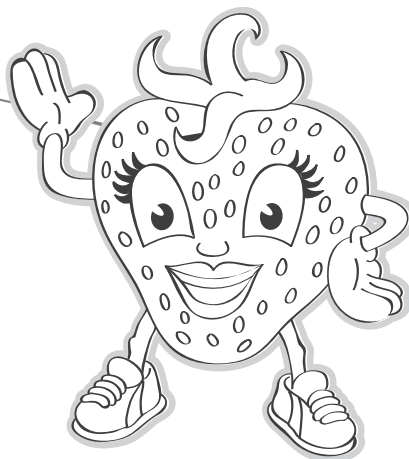
Σύκα

Για γευματάκι
θρεπτικό,
φρούτο της
λαχταριστό!

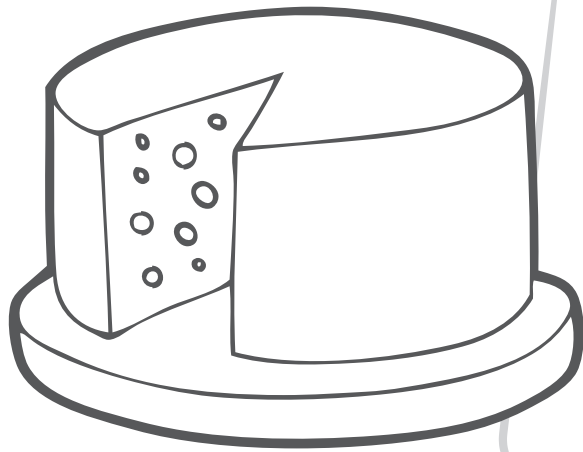


Φανταστική Φράουλα

Κόλλησε εδώ
την Φανταστική Φράουλα



Καρπούζι



Γάλα, γιαούρτι και τυρί,
έχουν γεύση φοβερή
και ασβέστιο πολύ!
Χτίζουν κ_κ_ _α γερά
για να παίζεις δυνατά!

Τυρί

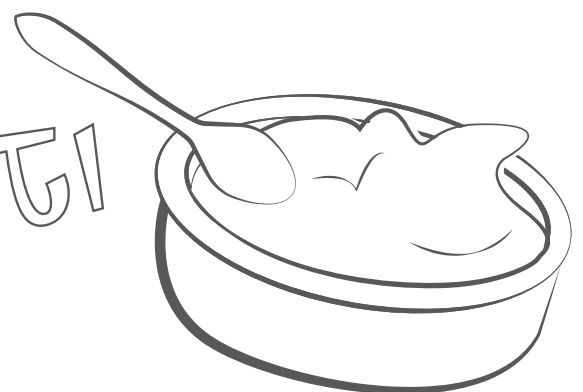


Γενναίο
Γάλα

Κόλλησε εδώ
το Γενναίο Γάλα

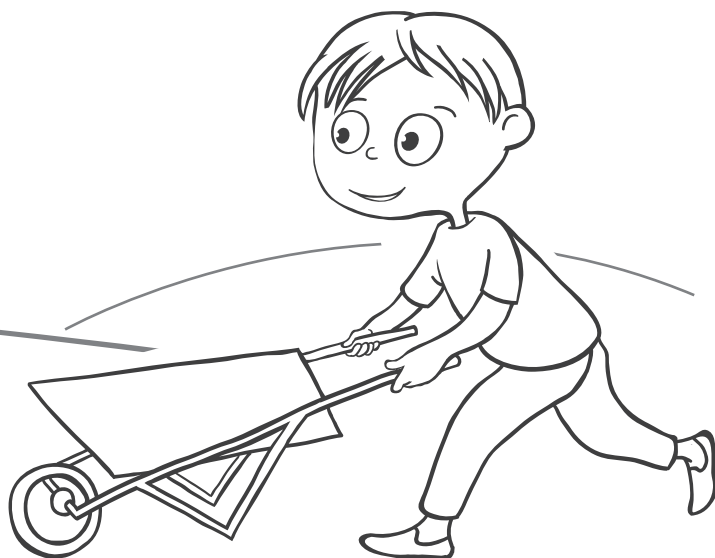


Γιαούρτι

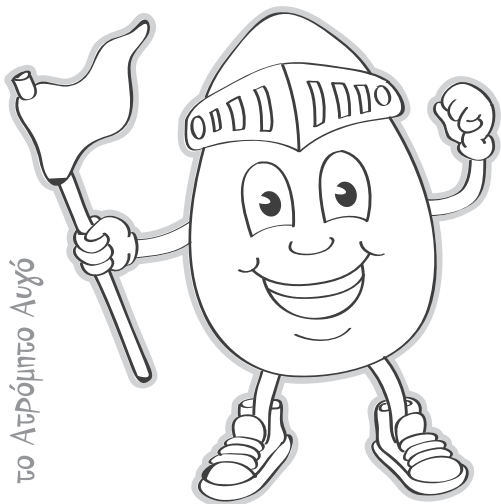




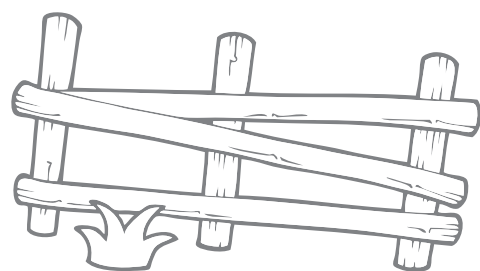
Το Ατρόμητο Αυγό,
που με κάνει δυνατό,
η μαμά το μαγειρεύει
στο λεπτό!

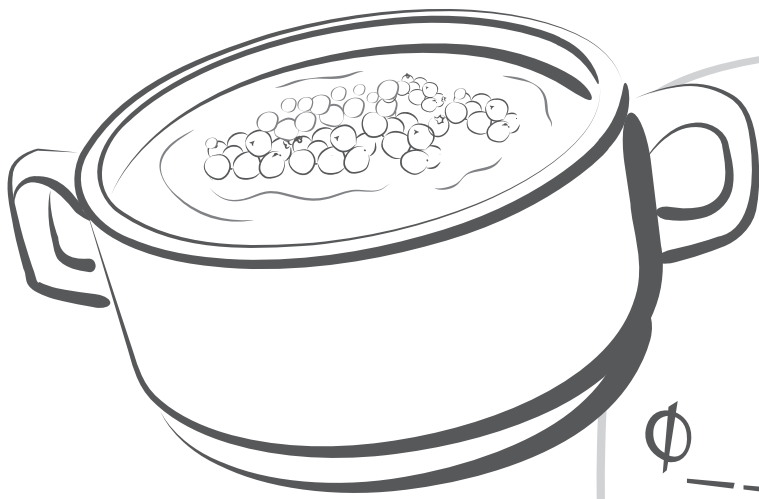


Ατρόμητο Αυγό



Κόλλησε εδώ
το Ατρόμητο Αυγό

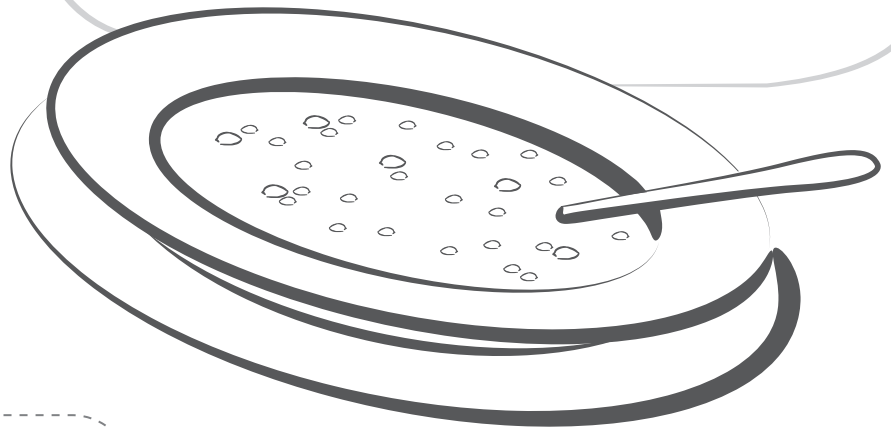




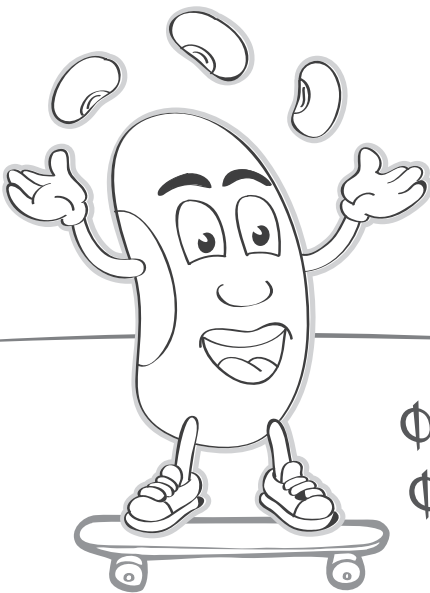
Ρεβύθια

Όσπρια:
 μια ομάδα φοβερή
 που σε κάνει νικητή!

Φ_____α, φάβα, γίγαντες,
 μα και Ρ_β_____α και φακές,
 φτιάχνουν σούπερ αθλητές!

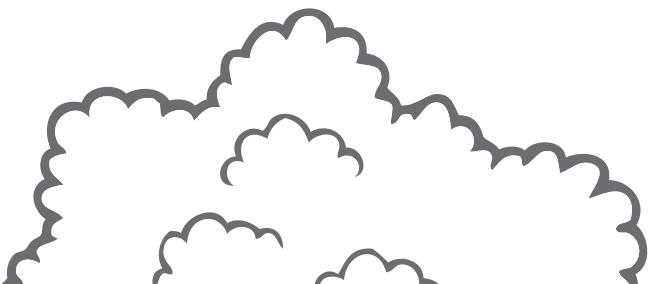


Φακές



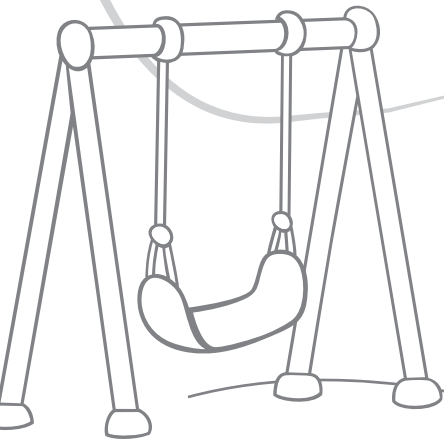
Κόλλησε εδώ
 το Φοβερό Φασόλι

Φοβερό
 Φασόλι

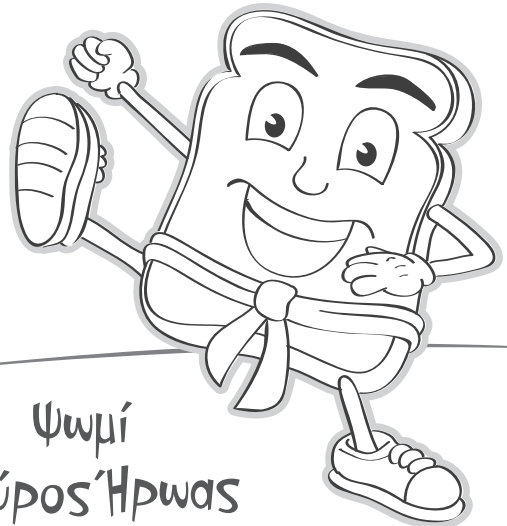


Φρυγανιές και παξιμάδια,
κριτσίνια και δημητριακά πρωινού
είναι όλα ξαδερφάκια
του καλού μαύρου ψ_____ύ!

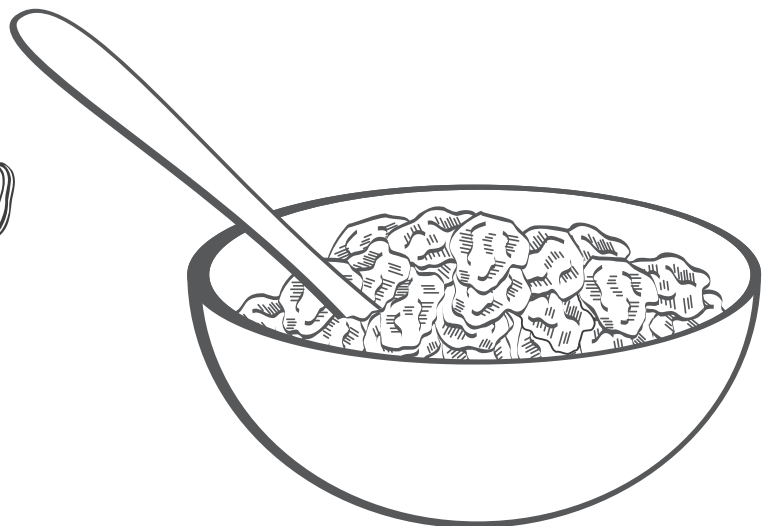
Μας δίνουν ενέργεια, γι' αυτό
τα τρώμε κάθε μέρα!



Κόλλησε εδώ
το Ψωμί Μαύρος Ήρωας

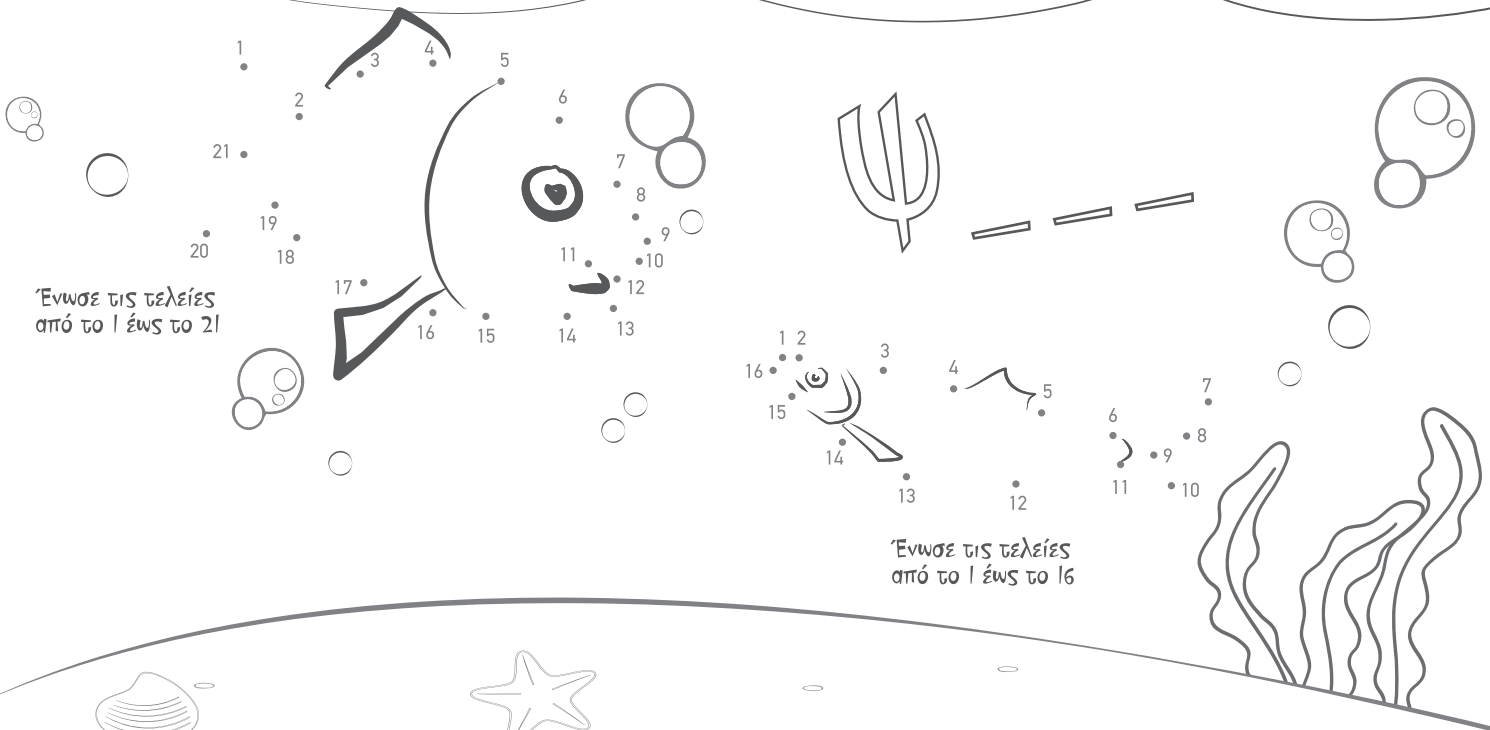
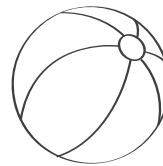


Ψωμί
Μαύρος Ήρωας





Είναι σούπερ φαγητό,
κολυμπάει στο νερό,
για ένα σώμα δυνατό
και για κοφτερό μυαλό!
Τι είναι;





Το Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής - **ΔΙΑΤΡΟΦΗ** υλοποιείται από το **Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής Prolepsis**, μία επιστημονική, αστική, μη κερδοσκοπική εταιρεία, που έχει ως κύριο στόχο την προαγωγή της υγείας.

Το Πρόγραμμα **ΔΙΑΤΡΟΦΗ** πραγματοποιείται με δωρεά του **Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος**.

Τελεί υπό την αιγίδα του
Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

Στο Πρόγραμμα συμμετέχουν επιστημονικοί συνεργάτες της **Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών** και άλλων **ελληνικών και διεθνών Πανεπιστημίων**, καθώς και **εθελοντές**.

<http://diatrofi.prolepsis.gr>



Πανέξυπνο Πορτοκάλι

Φανταστική Φράουλα



Γενναίο
Γάλα



Ατρόμητο Αυγό



Ψωμί
Μαύρος Ήρωας



Φοβερό
Φασόλι



Καπετάν
Υγεία



Μπράβο
Μπρόκολο



Κουλ
Καρότο



Σούπερ
Σπανάκι



Ντόκτορ
Ντομάτα



Μήλο
Μαχητής

**© 2014 – Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis**

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Επισημαίνεται πάντως κατά τον Ν.2121/1993 και τη διεθνή σύμβαση της Βέρνης (Ν.100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε βάση δεδομένων και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο, ακόμα και ηλεκτρονικά, τμηματικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Ζωγραφίζω και Μαθαίνω
με τον Καπετάν Υγεία
και τη Νόστιμη Συμμαχία!



<http://diatrofi.prolepsis.gr>



Υλοποιείται από το:



Ινστιτούτο Προληπτικής,
Περιβαλλοντικής και
Εργασιακής Ιατρικής

με δωρεά από το:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Υπό την αιγίδα του:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων

ISBN 978-960-85761-3-1



9 789608 576131