

ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ 2024

Τώρα ξέρω πως....

Υγιεινό δεκατιανό = σώμα και μυαλό γερό

Υποχρεωτικό τμήμα 3

Υπεύθυνη τμήματος: Αθανασοπούλου Μαρία

Σκοπός του προγράμματος

Το δεκατιανό αποτελεί ένα σημαντικό γεύμα για τους μαθητές γιατί η επιλογή υγιεινών και ορθά, από διατροφικής άποψης, συνδυασμένων τροφών συντελεί στην απόδοση της ενέργειας που χρειάζεται κάθε μαθητής, σε ένα διάστημα αρκετών ωρών της ημέρας, όπου οι ανάγκες του οργανισμού, λόγω της αυξημένης λειτουργίας του εγκεφάλου αλλά και του σώματος, είναι έντονες. Επιπλέον η υιοθέτηση υγιεινού γεύματος στο σχολείο μπορεί να αποτελέσει παράδειγμα προς μίμηση στο σχολικό περιβάλλον, αφού οι μαθητές γευματίζουν στον ίδιο χώρο, αλλά και στο οικογενειακό περιβάλλον λόγω του ότι για την υλοποίηση της Δράσης θα ζητηθεί η συνεργασία της οικογένειας του μαθητή και επιπλέον το σχολικό γεύμα θα ετοιμάζεται στο σπίτι.

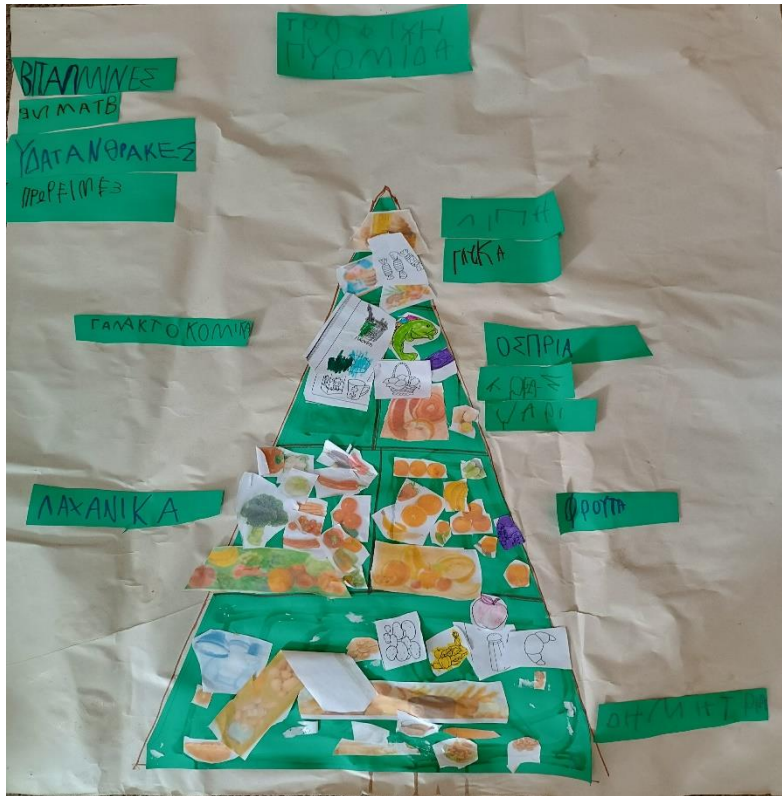
Εκτός από την παράμετρο της υγείας, εξίσου σημαντικό είναι και το περιβαλλοντικό όφελος από την εφαρμογή της καλής πρακτικής «Ταπερίστας» γιατί αναμένεται να συμβάλλει στη μείωση των απορριμμάτων συσκευασίας, πολλά από τα οποία δεν ανακυκλώνονται, και γενικότερα στη μείωση της κατανάλωσης.

Ένα άλλο σημαντικό ζήτημα που εμπλέκεται στη διαδικασία εφαρμογής της Δράσης είναι η μείωση της σπατάλης τροφής αλλά και η προτίμηση των τοπικών, αν είναι δυνατό βιολογικών, προϊόντων για την παρασκευή του δεκατιανού.

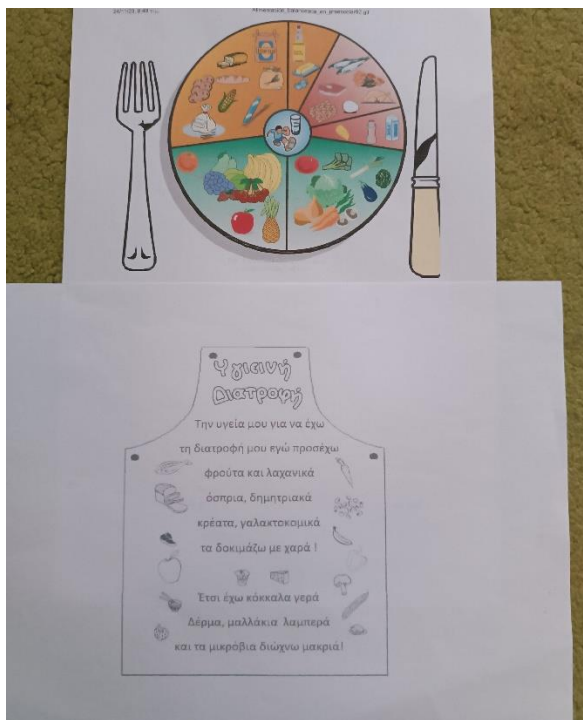
Τέλος θα μπορούσαμε να αναφέρουμε την προσθετική αξία που μπορεί να αποκτήσει η εφαρμογή του συγκεκριμένου Σχολικού Δικτύου Δράσης (Σ.Δ.Δ.) με τη διάχυση αυτής της φιλοπεριβαλλοντικής συνήθειας στο στενό και διευρυμένο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον των μαθητών που θα συμμετέχουν αλλά και στη σχολική κοινότητα γενικότερα.

Υλοποίηση του προγράμματος

Από την αρχή της σχολικής χρονιάς ασχοληθήκαμε με την υγιεινή διατροφή και τα οφέλη της στην υγεία και τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών, καθώς και στην ενέργεια που τους δίνει προκειμένου να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Προκειμένου να διερευνηθούν οι απόψεις και οι στάσεις των παιδιών σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες, συζητήσαμε, είδαμε εικόνες από διάφορες τροφές και τις κατατάξαμε σε ωφέλιμες και μη. Στη συνέχεια μάθαμε για την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και δημιουργήσαμε τη δική μας.

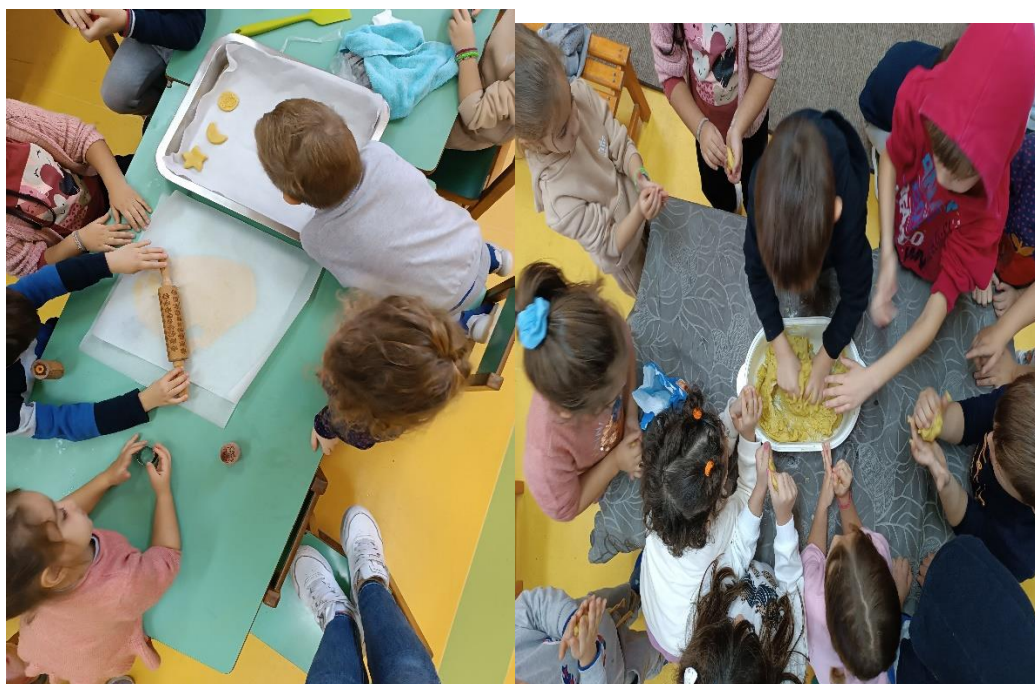


Προκειμένου να εμπεδώσουμε όσα είδαμε φτιάξαμε το δικό μας υγιεινό πιάτο και το συνδύασαμε με την κυρά Διατροφή.



Ασχοληθήκαμε με τα φρούτα της εποχής, διαβάσαμε το βιβλίο «το χρυσαφένιο κουκούτσι» και στήσαμε το μανάβικό μας. Επεξεργαστήκαμε τα φρούτα, κάναμε τους μανάβηδες και στη συνέχεια φτιάξαμε τα φρουτοσουβλάκια μας. Ύστερα από τη δωρεάν διανομή πορτοκαλιών στο Νηπιαγωγείο μας για τους μαθητές βρήκαμε την ευκαιρία να στύψουμε και να απολαύσουμε φυσικό χυμό πορτοκαλιού στην τάξη, να φτιάξουμε κουλουράκια πορτοκαλιού και να μιλήσουμε για τα οφέλη του φρούτου αυτού στην υγεία μας.





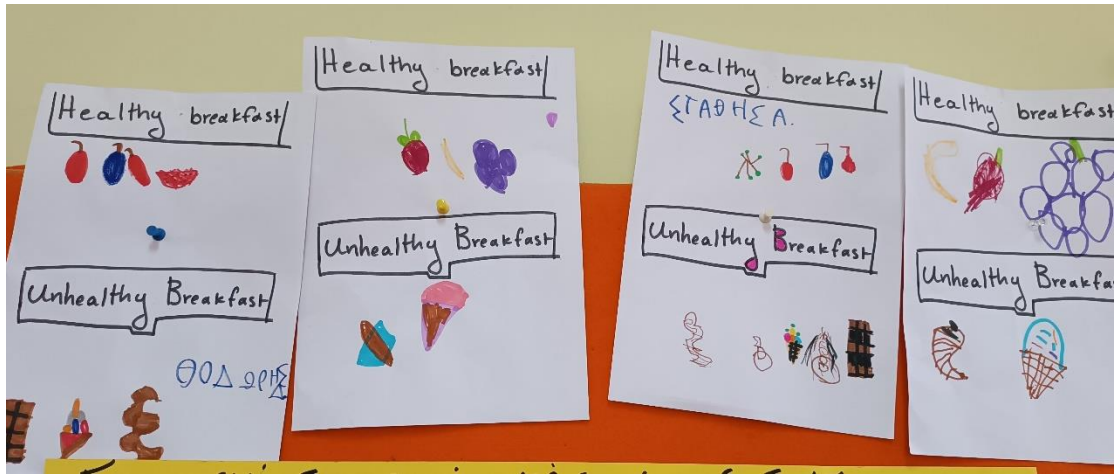
Έχοντας κατακτήσει τις απαραίτητες γνώσεις για τη διατροφή εστίασαμε στον αριθμό των γευμάτων που πρέπει να έχουμε μέσα στη μέρα και κυρίως στη σημασία του δεκατιανού που καταναλώνουμε στη διάρκεια του σχολείου.

Παρατηρήσαμε εικόνες από πίνακες ζωγραφικής σχετικούς με το θέμα και σχολιάσαμε ποιοι ανήκουν στο υγιεινό δεκατιανό και ποιοι περιέχουν σωστούς συνδυασμούς

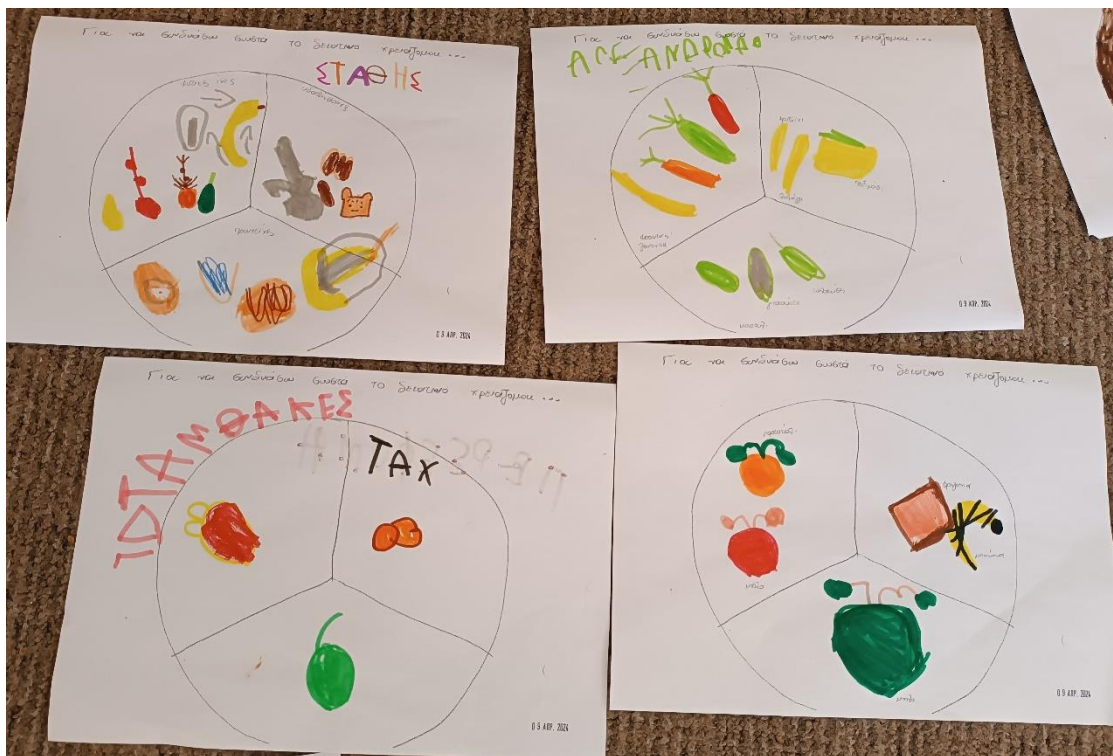
Καταγράψαμε τις προτιμήσεις μας αλλά και την επιλογή του δεκατιανού μας και είδαμε αν καλύπτει αυτό το κριτήριο. Στη συνέχεια κατασκευάσαμε το βαλιτσάκι του υγιεινού δεκατιανού για να εμπεδώσουμε όσα μάθαμε.



Σε συνεργασία με την εκπαιδευτικό της Αγγλικής γλώσσας τα παιδιά γνώρισαν και στα αγγλικά την πυραμίδα της διατροφής και ζωγράρισαν τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές με ελεύθερη απεικόνιση (healthy and unhealthy breakfast).



Έπειτα φτιάξαμε ένα πιάτο με το ιδανικό δεκατιανό για τον καθένα που περιέχει αυτές τις τρεις κατηγορίες τροφές



Προκειμένου όσα μάθαμε θεωρητικά να τα κατακτήσουμε και βιωματικά, οργανώσαμε την εβδομάδα υγιεινού δεκατιανού για παρασκευή και κατανάλωση στη σχολική τάξη. Τα παιδιά κλήθηκαν να προτείνουν συνταγές και ιδέες για δεκατιανό για να τις υλοποιήσουμε στην τάξη. Ύστερα από συζήτηση καταλήξαμε στο μενού της εβδομάδας που περιείχε ψωμί ζυμωτό ολικής άλεσης, μπάρες με φυστικοβούτυρο, ψωμί πολύσπορο με ταχίνι και μέλι, μπισκοτάκια χωρίς ζάχαρη, pancakes με μπανάνα, κουλούρι Θεσσαλονίκης πολύσπορο με αυγό και τυρί κίτρινο. Κάποια από τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν από παραγωγό που μας μίλησε για την προέλευσή τους. Με την ολοκλήρωση κάθε δεκατιανού εντοπίζαμε και κατατάσσαμε τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε στον τροχό του πλήρους δεκατιανού.

Ψωμί ολικής άλεσης



Μπάρες με φυστικοβούτυρο



Ψωμί πολύσπορο με μέλι και ταχίνι

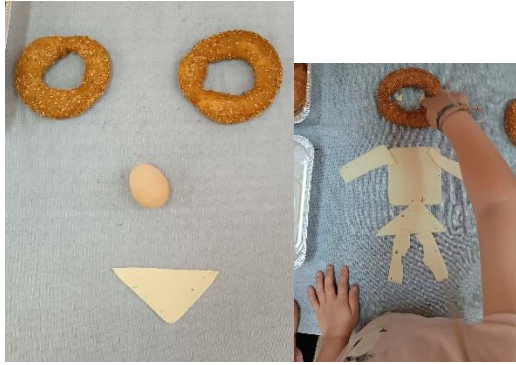


Puncakes με μπανάνα



Κουλουράκι Θεσσαλονίκης, αυγό και τυρί κίτρινο (δεν παραλείψαμε να διασκεδάσουμε και να χρησιμοποιήσουμε τη φαντασία μας...)





Με την ολοκλήρωση του προγράμματος τα παιδιά είχαν μια αποστολή, να ετοιμάσουν και να φέρουν στο σχολείο ένα δεκατιανό φτιαγμένο με φαντασία που να περιέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες ώστε να το φωτογραφίσουμε και να φτιάξουμε τη δική μας αφίσα με τις προτάσεις μας σύμφωνα με όσα μάθαμε.

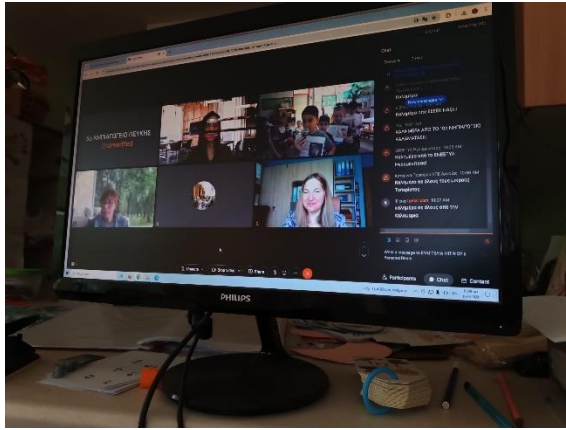


Τα παιδιά με τη λήξη του προγράμματος πήραν βραβείο από την εκπαιδευτικό της τάξης για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.



Ανατροφοδότηση

Στο τέλος του προγράμματος τα παιδιά ήταν σε θέση να διακρίνουν τις τροφές και να τις κατηγοριοποιούν, να αναγνωρίζουν ένα πλήρες και υγιεινό δεκατιανό από ένα μη και σε κάποιο βαθμό διαφάνηκε η τάση για αλλαγή των προτιμήσεών τους στην επιλογή του δεκατιανού τους. Σε επίσκεψη των παιδιών της Α' δημοτικού γειτονικού σχολείου στο πλαίσιο δράσης του Νηπιαγωγείου μας προσφέραμε μπάρες και μπισκοτάκια από αυτά που είχαμε φτιάξει και μιλήσαμε για τα υλικά και τη φιλοσοφία του δεκατιανού μας με αντίστοιχο λεξιλόγιο. Τέλος παρακολουθήσαμε την παρουσίαση υγιεινού δεκατιανού Νηπιαγωγείων που συμμετείχαν στο δίκτυο Ταπερίστας που οργανώθηκε από το ΚΠΕ Αρναίας, συζητήσαμε τις παρουσιάσεις και ψηφίσαμε το αγαπημένο μας.



ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ ΣΤΟ ΙΝΤΕΡΝΕΤ

[Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Διατροφή : τρώμε σωστά, τρώμε υγιεινά \(για παιδιά\) \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Το πιάτο της υγιεινής διατροφής \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Βιβλίο - Η κυρα Διατροφή 1 \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Nutrition, Food Pyramid, Healthy Eating, Educational Videos for Kids, Funny Game for Children \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)