

# 10<sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο Άργους

Σχολικό Έτος 2023-2024

Δράση:

## «ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ 2024»



Στο νηπιαγωγείο μας, στα πλαίσια εφαρμογής Προγραμμάτων Σχολικών Δραστηριοτήτων, υλοποιούμε το Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, με τίτλο: «**Μαθαίνω να αγαπώ, να φροντίζω και να προστατεύω το περιβάλλον που ζω**». Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι συνέχεια του προγράμματος που υλοποιήσαμε πέρσι, με τίτλο: «**Τον εαυτό μου αγαπώ, σωστά τον ταΐζω, το περιβάλλον φροντίζω**».

Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν για τη σημασία του φυσικού περιβάλλοντος και της βιοποικιλότητας για τον άνθρωπο και ευαισθητοποιούνται σε σχέση με τη σπουδαιότητα της διατήρησης και προστασίας των οικοσυστημάτων. Έρχονται σε επαφή με την αγροτική καλλιέργεια και την ζωική παραγωγή και ενθαρρύνονται να υιοθετήσουν διατροφικές συνήθειες υγιεινές και περιβαλλοντικά ορθές που συνάδουν με τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος, μέσα από δράσεις στο σχολείο μας και σε συνεργασία με άλλα σχολεία και φορείς.

Το νηπιαγωγείο μας έχει ενταχθεί στο Σχολικό Δίκτυο Δράσης «Ταπερίστας». Το δίκτυο «Ταπερίστας» απευθύνεται σε σχολεία, μαθήτριες/ές και εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης όλων των Περιφερειακών Ενοτήτων της χώρας. Το θέμα του Δικτύου Δράσης αφορά το σχολικό γεύμα – δεκατιανό των μαθητών/τριών, τον τρόπο προμήθειάς του, το σκεύος ή τη συσκευασία μεταφοράς του, την ποσότητα, ποιότητα και τη γεωγραφική εγγύτητα των υλικών, την επιλογή των κατάλληλων τροφίμων για τις ενεργειακές ανάγκες και την υγεία των μαθητών/τριών, κατά προτίμηση τοπικών προϊόντων, τη μη δημιουργία περιττών απορριμμάτων και σπατάλης τροφής.

**Α Φάση: ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ**

Οι μαθητές διερευνούν τις καθημερινές τους συνήθειες σχετικά με το σχολικό τους γεύμα, το δεκατιανό, αν συνηθίζουν να είναι σπιτικό ή το προμηθεύονται του από κάποιο κατάστημα. Κυλικείο δεν έχει το σχολείο μας. Επίσης έγινε διερεύνηση, αν το μεταφέρουν σε σκεύος ή σε συσκευασία, πώς διαχειρίζονται το υλικό συσκευασίας του, ποιες τροφές προτιμούν.

Στη συνέχεια έγινε διερεύνηση για το περιβαλλοντικό όφελος του σπιτικού δεκατιανού και τη χρήση σκευών πολλαπλών χρήσεων και την επιλογή των τοπικών προϊόντων βιολογικής καλλιέργειας στο δεκατιανό, αλλά και σε όλα τα γεύματα της ημέρας.

Επίσης έγινε διερεύνηση για τα απορρίμματα που έχουν σχέση με τις τροφές που τρώνε τα ίδια και πού καταλήγουν αυτά και τι μπορούν να κάνουν για να έχουμε όσο το δυνατό λιγότερα απορρίμματα..

Συμπληρώσαμε σχετικούς πίνακες ομαδικά.



10ο Νηπιαγωγείο Άργους  
Σχολικό Έτος 2023-2024

| Ημερομηνία | Εργασία | Βαθμολογία |
|------------|---------|------------|
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |

10ο Νηπιαγωγείο Άργους  
Σχολικό Έτος 2023-2024

| Ημερομηνία | Εργασία | Βαθμολογία |
|------------|---------|------------|
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |

10ο Νηπιαγωγείο Άργους  
Σχολικό Έτος 2023-2024

| Ημερομηνία | Εργασία | Βαθμολογία |
|------------|---------|------------|
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |

10ο Νηπιαγωγείο Άργους  
Σχολικό Έτος 2023-2024

| Ημερομηνία | Εργασία | Βαθμολογία |
|------------|---------|------------|
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |

| Ημερομηνία | Εργασία | Βαθμολογία |
|------------|---------|------------|
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |

| Ημερομηνία | Εργασία | Βαθμολογία |
|------------|---------|------------|
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |

| Ημερομηνία | Εργασία | Βαθμολογία |
|------------|---------|------------|
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |

| Ημερομηνία | Εργασία | Βαθμολογία |
|------------|---------|------------|
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |
|            |         |            |

Β' Φάση: ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Τα παιδιά, μέσα από δραστηριότητες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την επιλογή υγιεινών τροφίμων τόσο για την υγεία μας, όσο και για το περιβάλλον, καθώς και επιλογής κατάλληλων δοχείων για τη μεταφορά τροφίμων, καλούνται να χρησιμοποιήσουν, σε καθημερινή βάση, για τη μεταφορά του σχολικού τους γεύματος δοχεία πολλών χρήσεων, ασφαλή για τρόφιμα.

Επίσης μιλήσαμε για την πυραμίδα της διατροφής και για μια ακόμη χρονιά ασχοληθήκαμε με τη συγκομιδή ροδιών από τη ροδιά του σχολείου και ελιών από την ελιά μας, που είναι τοπικά προϊόντα της περιοχής μας και σπείραμε σπόρους σιταριού και βρόμης στον σχολικό μας κήπο. Επίσης στα πλαίσια του προγράμματος «Τον εαυτό μου αγαπώ, σωστά τον ταΐζω, το περιβάλλον φροντίζω», είχαμε δημιουργήσει σχολικό λαχανόκηπο με τοπικά προϊόντα βιολογικής καλλιέργειας και φυτέψαμε μια μικρή πορτοκαλιά, που αποτελεί το πιο σημαντικό τοπικό προϊόν της περιοχής μας. Με αυτή την αφορμή, μάθαμε για τη σημασία που έχει για τον πλανήτη η προτίμηση τοπικών προϊόντων, καθώς και προϊόντων εποχής και βιολογικής καλλιέργειας, ώστε να έχουν όσο το δυνατό μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα. Επίσης μάθαμε για τη σημασία της διατροφής στον οργανισμό και στο σώμα και στα δόντια μας.





Η Πυραμίδα της Διατροφής





Ο κήπος  
του σχολείου μας,  
προϊόντα  
παραγωγής μας!





Τα οπωροφόρα δέντρα του σχολείου μας.  
Προϊόντα παραγωγής μας!



## Β' Φάση: ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Το Σχολικό Δίκτυο Δράσης «ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ» πραγματοποίησε δράση με τίτλο «Το δεκατιανό που προτιμώ», για τα Νηπιαγωγεία, που αφορούσε μαθητές/τριες, εκπαιδευτικούς και γονείς. Νηπιαγωγεία από όλη τη χώρα, συνδέθηκαν διαδικτυακά με το ΚΕΠΕΑ Αρναίας, που είναι συντονιστής του Δικτύου. Πρώτα έγινε ενημέρωση μαθητών/τριων από τον κύριο Δημήτριο Πουλημενέα, Διδάκτορα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και Διδάσκοντας στο Τμήμα Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Στη συνέχεια τα παιδιά συμμετείχαν στο εργαστήριο, «Ζωγραφίζω το δεκατιανό μου» και κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου οι γονείς που συμμετείχαν στη Δράση είχαν τη δυνατότητα να θέσουν ερωτήσεις στον κ Πουλημενέα και ακολούθησε συζήτηση.

Επίσης, με αφορμή αυτή τη δράση, δημιουργήσαμε ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες που αφορούν το πρωινό και το δεκατιανό των παιδιών, που θα το βρείτε στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://forms.gle/kuy36S6H4kwveytd9>

«το δεκατιανό που προτιμώ»  
Ζωγραφίζουμε αυτά που προτιμούμε να βάζουμε στο μπολάκι μας και να τρώμε για δεκατιανό στο σχολείο





Ανώνυμο ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες που αφορούν το πρωινό και το δεκατιανό των παιδιών

<https://forms.gle/kuy36S6H4kwveytd9>


**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ**

Ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες που αφορούν το πρωινό και το δεκατιανό των παιδιών.

Συνδεθείτε από Google, για να αποθηκεύσετε την πρόοδό σου. Μάθετε περισσότερα

\* Υποχρεωτική απαντημένη ερώτηση


Το πρωί πριν πιας στο σχολείο, πίνεις γάλα.\*



Ναι

Όχι

Το πρωί πριν πιας στο σχολείο, τρως πρωινό.\*



### Γ' Φάση: ΔΙΑΧΥΣΗΣ

Στην τελευταία Φάση της Διάχυσης των αποτελεσμάτων της Δράσης, καταγράψαμε και πάλι τις καθημερινές συνήθειες για το δεκατιανό. Συμπληρώσαμε τους σχετικούς πίνακες ομαδικά.

Τα παιδιά δημιούργησαν αφίσες και φυλλάδια σχετικά με τη διατροφή.

Επίσης έγραψαν σχετικά άρθρα στη Σχολική μας Εφημερίδα **ΣΟΥΠΕΡ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ**, για να ενημερώσουν και να ευαισθητοποιήσουν τους/τις συμμαθητές/τριες του σχολείου τους, καθώς και να παρακινήσουν την οικογένεια, τους φίλους τους, το κοντινό τους περιβάλλον, αλλά και την ευρύτερη κοινότητα να υιοθετήσουν την πρακτική «Ταπερίστας».

*Μπορείτε να βρείτε τα τεύχη της Σχολικής μας Εφημερίδας ΣΟΥΠΕΡ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ στο ιστολόγιο του νηπιαγωγείου μας,, στον παρακάτω σύνδεσμο:*

<https://blogs.sch.gr/10nipargous/category/scholiki-efimerida/>



Μπορείτε να βρείτε τα τεύχη της Σχολικής μας Εφημερίδας ΣΟΥΠΕΡ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ στο ιστολόγιο του νηπιαγωγείου μας,, στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://blogs.sch.gr/10nipargous/category/scholiki-efimerida/>





## Είμαστε «ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ»

Στο νηπιαγωγείο μας μιλήσαμε για τη διατροφή, την υγεία μας & την υγεία της Γης μας. Γραφήκαμε σε ένα δίκτυο που το λένε «ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ». Εκεί έχουν γραφτεί πολλά σχολεία από όλη την Ελλάδα & στέλνουν εργασίες & κατασκευές για τη διατροφή, μιλάνε για τα υγιεινά & λένε τις ιδέες τους. Μια μέρα που ήταν Τρίτη κάναμε μια δράση «Το δεκατιανό που προτιμώ». Συναντηθήκαμε & τα 2 τμήματα στη μεγάλη αίθουσα. Συνδεθήκαμε με το λαπτοπ με άλλα σχολεία & με το Πανεπιστήμιο. Τους βλέπαμε όλους στη μεγάλη οθόνη μέσα σε παραθυράκια & είχαμε το δικό μας παραθυράκι που έγραφε 10ο Νηπιαγωγείο Άργους.



Ένας κύριος, δάσκαλος στο Πανεπιστήμιο, μας μίλησε για τα υγιεινά & παίξαμε ένα παιχνίδι για το ποιο είναι υγιεινό. Είχαν έρθει & κάποιοι γονείς γιατί μπορούσαν & ο κύριος εξήγησε & σε αυτούς τι να κάνουν. Η κυρία μας έδωσε εργασίες που είχαν στείλει οι ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ. Ζωγραφίσαμε τι βάζουμε στο μπολάκι για δεκατιανό & μετά κυκλώσαμε αυτά που είχαμε ζωγραφίσει μέσα στο μπολ. Οι κυρίες έβγαλαν φωτογραφίες τις εργασίες & τις έστειλαν στους ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ όπως & τα άλλα σχολεία. Μας άρεσε πολύ!

Άρθρο των παιδιών στη  
Σχολική μας Εφημερίδα  
**ΣΟΥΠΕΡ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ,**  
Τεύχος Χειμώνα 2023-2024





Άρθρο των παιδιών στη  
Σχολική μας Εφημερίδα  
**ΣΟΥΠΕΡ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ,**  
τεύχος Χειμώνα 2023-2024

Το σώμα μας, για να έχει υγεία, πρέπει να κάνουμε 5 πράγματα

- 1) γυμναστική
- 2) σωστή διατροφή
- 3) Ξεκούραση, διασκέδαση
- 4) καθαριότητα
- 5) προφύλαξη από τους κινδύνους

Στη σωστή διατροφή πρέπει να θυμόμαστε να τρώμε φαγητά από 5 ομάδες τροφίμων

- 1) Δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά
- 2) Φρούτα, λαχανικά
- 3) γαλακτοκομικά
- 4) Ψάρι, πουλερικά, κρεατικά
- 5) Λαδάκι, βουτυράκι, ελάχιστα ή καθόλου γλυκά, αναψυκτικά, τηγανιτά

Επίσης την ημέρα πρέπει να τρώμε 5 φορές

- 1) πρωινό
- 2) δεκατιανό
- 3) μεσημεριανό γεύμα
- 4) απογευματινό
- 5) βραδινό δείπνο

Τα φαγητά τα χωρίζουμε με πέντε τρόπους, ανάλογα με

- 1) Προέλευση: φυτικά, ζωικά, επεξεργασμένα
- 2) χρώμα
- 3) Γεύση: πικρά, γλυκά, αλμυρά
- 4) Υφή: υγρά, στερεά
- 5) Την ομάδα τους

Αν τρώμε σωστά θα έχουμε υγεία, δηλαδή θα είμαστε γεροί, δυνατοί, όμορφοι, έξυπνοι & χαμογελαστοί, αλλιώς θα έρθει η κυρά Αρρώστια, που θα μας κάνει άρρωστους, λυπημένους, κουρασμένους, με χαλασμένα δόντια & μπορεί να μας πάρει & το ασθενοφόρο.



**ΜΙΚΡΟΙ ΚΗΠΟΥΡΟΙ  
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΕΣ**

μάθημα στην αυλή του σχολείου



Το σχολείο μας έχει μία μεγάλη και ωραία αυλή, που βγαίνουμε διάλειμμα & παίζουμε. Βγαίνουμε όμως & άλλες φορές & μαζί με τις κυρίες προσέχουμε κάποια πράγματα. Το πρώτο που προσέξαμε ήταν τα φύλλα στα δέντρα που άρχισαν να κιτρινίζουν, να ξεραίνονται & να πέφτουν. Αυτό θα πει φθινόπωρο! Τα φύλλα τα μαζέψαμε, τα κολλήσαμε σε ένα χαρτί & φτιάξαμε ένα τεράστιο φύλλο, που έβγαλε φωτογραφία η κυρία & το έστειλε εκεί που στέλνουν τα φύλλα τους & άλλα σχολεία της Ελλάδας & από άλλες

χώρες, στο eTwinning. Ακόμα μαζέψαμε ρόδια από τη ροδιά μας, τα βάλαμε σε ωραίο χαρτί που βλέπεις μέσα, διαφανές σελοφάν, τα δέσαμε, βάλαμε & μία ζωγραφιά & τα πήραμε μαζί μας στο σπίτι για να ζήσουμε πολλά χρόνια, όπως τα σπόρια του ροδιού είπε η κυρία & για να έχουμε και κόκκινα υγιεινά μάγουλα. Μία άλλη μέρα, πήγαμε να μαζέψουμε τις ελιές, αλλά φέτος η ελιά μας δεν είχε κάνει ελιές & έτσι μόνο την είδαμε. Τότε η κυρία είπε μία παροιμία «η ελιά είναι κυρά και όποτε θέλει κάμνει». Ύστερα φυτέψαμε σποράκια στις γλάστρες, αφού ανακατέψαμε το χώμα με τσουγκράνες & μετά τα πατήσαμε με τα ποτιστήρια μας. Τέλος μαζί με την κυρία κοιτάμε τον ουρανό, βλέπουμε τα σύννεφα & λέμε με τι μας νοιάζουν π.χ. καράβι, πεταλούδα, άλογο, ποδήλατο, κούνια, κοριτσάκι κ.α.

Άρθρο των παιδιών  
στη Σχολική μας  
Εφημερίδα  
**ΣΟΥΠΕΡ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ,**  
τεύχος Φθινοπώρου  
2023-2024



Αγαπημένη μας ροδιά,  
Μας δίνεις ωραία ρόδια,  
γλυκά και νόστιμα! Τα  
τρώμε γιατί είναι πολύ  
υγιεινά και μας κάνουν  
πολύ καλό! Μας τα έδωσες  
εσύ Ροδίτσα μας και εμείς  
τα πήραμε στο σπίτι μας και  
τα μοιραστήκαμε με την  
οικογένειά μας. Στύψαμε και  
χυμό, ροϊδοχυμό, πολύ  
υγιεινό! Σου λέμε ένα  
μεγάλο ευχαριστώ και σου  
δίνουμε μία μεγάλη καρδιά  
και ένα μεγάλο φιλή! Σου  
υποσχόμαστε να σε  
φροντίζουμε, να σε  
προσέχουμε και να σε  
αγαπάμε!

Με αγάπη,  
τα παιδιά του σχολείου

Αγαπημένη μας ελιά,  
Ελίτσα μας καλή, το ξέρουμε  
ότι μαζί με το περιστέρι  
συμβολίζεις στην Ειρήνη! Σε  
αγαπάμε και θα σου δώσουμε  
ένα μεγάλο φιλή.  
Ευχαριστούμε για όλες τις  
ελίτσες που μας έχεις δώσει  
και για το λαδάκι σου! Δεν  
πειράζει που αυτή τη φορά  
δεν έκανες πολλές ελίτσες.  
Του χρόνου θα κάνεις  
περισσότερες. Υποσχόμαστε  
ότι θα σε φροντίζουμε, θα σε  
προσέχουμε, θα σε αγαπάμε  
και θα σου ρίχνουμε νεράκι  
για να ποτιστείς.

Με αγάπη,  
πολλά φιλή, από όλα  
τα παιδιά του σχολείου!

Άρθρο των παιδιών  
στη Σχολική μας  
Εφημερίδα  
**ΣΟΥΠΕΡ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ,**  
τεύχος Φθινοπώρου  
2023-2024

Άρθρο των παιδιών  
στη Σχολική μας  
Εφημερίδα  
**ΣΟΥΠΕΡ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ,**  
τεύχος Άνοιξη-  
Καλοκαίρι 2023



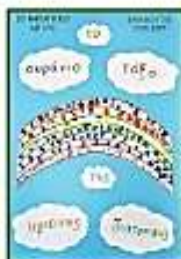
### **Η ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ ΜΑΣ**

Μία μέρα ένας κύριος από το δήμο ήρθε στο σχολείο μας & έφερε μία μικρή πορτοκαλιτσα μέσα σε ένα σακουλάκι με χώμα στη συνέχεια έσκαψε με φτυάρι μία μεγάλη τρύπα & τοποθετήσαμε μέσα στην τρύπα τη μικρή πορτοκάλια & με το φτυάρι ρίξαμε χώμα στην τρύπα & τώρα περιμένουμε να μεγαλώσει. Για να μεγαλώσει χρειάζεται νερό-βροχή, αέρα καθαρό, χώμα, ήλιο, αγάπη & φιλιά, που λέει και το τραγούδι. Πρέπει να τη φροντίζουμε & της τραγουδάμε το τραγούδι *«είχα φυτέψει μία πορτοκαλιά, που την ζήλευε όλη η γειτονιά πρωί-πρωί την πότιζα φιλιά το δειλινό την πήραν τα πουλιά»* του Μίκη Θεοδωράκη & επειδή είναι πολύ μικρούλα & ο κορμός της πολύ αδύνατος & μπορεί να σπάσει για αυτό τη στηρίξαμε με ένα ξυλάκι. Κάθε μέρα την βλέπουμε από το παράθυρο και τώρα περιμένουμε να μεγαλώσει.





**Τον εαυτό μου αγαπώ, σωστά τον ταΐζω,  
το περιβάλλον φροντίζω**



Στο νηπιαγωγείο μας τρώμε υγιεινά. Μάθαμε ότι υπάρχει μια πυραμίδα που δείχνει ποια είναι τα υγιεινά φαγητά. Η πυραμίδα πρέπει να είναι σωστά τοποθετημένη, γιατί αν τη γυρίσετε ανάποδα θα μπερδευτείτε & θα τρώτε πιο πολλά ανθυγιεινά. Γι' αυτό ακούστε την συμβουλή μας! Τότε & εσείς θα καταλάβετε ότι η υγιεινή διατροφή κάνει καλό στο σώμα μας, στο μυαλό, στο αίμα, στο σκελετό & στα κόκκαλα, στα μάτια & στην όραση, στην καρδιά, στο στομάχι, στους πνεύμονες, στα δόντια. Επίσης να μην ξεχνάμε να πίνουμε πολλές φορές την ημέρα νερό γιατί κάνει καλό στον οργανισμό μας. Να πίνουμε χυμό φρεσκοστυμμένο & όχι αυτόν από το κουτί, που αγοράζουμε στο σούπερ-μάρκετ γιατί έχει ζάχαρη. Να κάνουμε & γυμναστική γιατί όλα αυτά μαζί μας κάνουν υγιείς.

Επίσης να προσέχουμε το περιβάλλον. Αυτά που τρώμε να μην έρχονται από μακριά & κάνουν πολλά χιλιόμετρα, γιατί κάνει καύσιμα, γίνεται μόλυνση του περιβάλλοντος, η Γη αρρωσταίνει & κλαίει! Να προτιμάμε προϊόντα τοπικά & εποχικά, δηλ της κάθε εποχής, άλλα τον χειμώνα, άλλα την άνοιξη, άλλα το καλοκαίρι & άλλα το φθινόπωρο, που τα καλλιεργεί ο γεωργός με φυσικό τρόπο & όχι με φυτοφάρμακα. Να μην επιλέγουμε τρόφιμα που έχουν φοινικέλαιο, γιατί δεν είναι υγιεινά για εμάς & για να φτιαχτούν χαλάνε το στήπι του ουρακοτάγκου & άλλων ζώων. Επίσης δεν πρέπει να τρώμε μικρά ψάρια (γόνο), που είναι μωρά & δεν έχουν γίνει ακόμα γονείς, γιατί θα εξαφανιστούν τα ψάρια. Να τρώμε μεγάλα ψάρια που έχουν γίνει ήδη γονείς. Τέλος, να τρώμε τρόφιμα από όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου κάθε μέρα για να ξέρουμε ότι έχουμε φάει υγιεινά. Γράψαμε ένα παραμύθι για όλα αυτά, «Το ταξίδι της Διατροφής». Θα το βρείτε στην ιστοσελίδα του νηπιαγωγείου μας. Φτιάξαμε και αφίσες!



Κάθε μέρα, όλοι, πρέπει να τρώμε 5 γεύματα, 1)πρωινό, 2)δεκατιανό, 3)μεσημεριανό, 4)απογευματινό 5)βραδινό ή δείπνο. Στο νηπιαγωγείο μας τρώμε πολύ υγιεινό δεκατιανό, όλοι μαζί το ίδιο. Μας το στέλνουν στο νηπιαγωγείο από ένα ινστιτούτο που ξέρουν πολλά για την υγιεινή διατροφή (Ινστιτούτο Ροιερσις που εφαρμόζει το Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας & Θρησκευμάτων). Την μια μέρα τρώμε μουςτακούλουρο ή σταφιδόψωμο, γιαούρτι & μπανάνα, την άλλη σπανακόπτα ή πρασόπτα, ή κολοκυθόπτα ή τραχανόπτα, γάλα & κόκκινο ή πράσινο μήλο, την άλλη μέρα σάντουιτς υγιεινό με κοτόπουλο & λαχανικά & πορτοκάλι, την άλλη πίτσα λαχανικών & αγγούδι, την άλλη μέρα ψωμάκι & τυράκι & πράσινο μήλο & άλλες υγιεινές επιλογές για κάθε μέρα

Άρθρο των  
παιδιών στη  
Σχολική μας  
Εφημερίδα  
**ΣΟΥΠΕΡ  
ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ,**  
τεύχος Χειμώνα  
2022-2023





αφίσα







αφίσσα





αφίσα





αφίσα





αφίσα



10<sup>ο</sup> ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΡΓΟΥΣ.

Υγιή δοντάκια, χαρούμενα παιδάκια



Τρώμε φαγητά  
υγιεινά  
Για να έχουμε  
δόντια γερά



Κ.Υ. ΜΑΥΠΛΙΟΥ - ΤΟΜΥ ΜΑΥΠΛΙΟΥ

αφίσα



Προτάσεις από τα  
παιδιά του 10<sup>ου</sup>  
Νηπιαγωγείου  
Άργους, για ένα  
καθημερινό μενού  
υγιεινό,  
τόσο για το  
περιβάλλον, όσο και  
για το σώμα μας!

### 10<sup>ο</sup> ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΡΓΟΥΣ

#### Διατροφή, περιβάλλον και υγεία

**Τα 5 γεύματα της ημέρας**

The image displays a grid of 20 circular diagrams, each representing a meal or a dietary recommendation. The diagrams are arranged in a 4x5 grid. The top row contains three diagrams, and the second row contains three diagrams with the title 'Τα 5 γεύματα της ημέρας' (The 5 meals of the day) in the center. The bottom two rows each contain four diagrams. Each diagram features a central number (1-5) and is surrounded by icons representing various food items and actions. The icons include fruits, vegetables, grains, and proteins, as well as icons for recycling, water, and energy saving, indicating a holistic approach to health and the environment.

**Παραμύθι: «ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ»**

Πρόκειται για ένα παραμύθι, που δημιούργησαν και εικονογράφησαν, τα παιδιά του 10ου Νηπιαγωγείου Άργους, το Σχολικό Έτος 2022-2023, μετά την ολοκλήρωση του Προγράμματος: «Τον εαυτό μου αγαπώ, σωστά τον ταΐζω, το περιβάλλον φροντίζω».

Το παραμύθι θα το βρείτε στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://blogs.sch.gr/angnterti/files/2023/12/00-%CE%A0%CE%91%CE%A1%CE%91%CE%9C%CE%A5%CE%98%CE%99-%CE%94%CE%97%CE%9C%CE%9F%CE%A3%CE%99%CE%95%CE%A5%CE%A3%CE%97-%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7-2023-1.pdf?x35015>





Τα παιδιά δημιούργησαν μια αφίσα με το ουράνιο τόξο της διατροφής, για να ενημερώσουν όλο τον κόσμο, ότι τα καθημερινά γεύματά μας πρέπει να έχουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφών και από όλα τα χρώματα, γιατί κάνουν καλό στο σώμα και την υγεία μας, αλλά θα πρέπει να πίνουμε καθημερινά και αρκετό νερό και να γυμναζόμαστε.

Για να είμαστε όμως εμείς καλά, θα πρέπει να φροντίζουμε και τον πλανήτη μας!

