

# Ζω καλύτερα- Ευ ζην

Διατροφή - Αυτομέριμνα, :

«Η Ρουλα η Διατροφούλα και η περιπέτεια της στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

Ναι Όχι

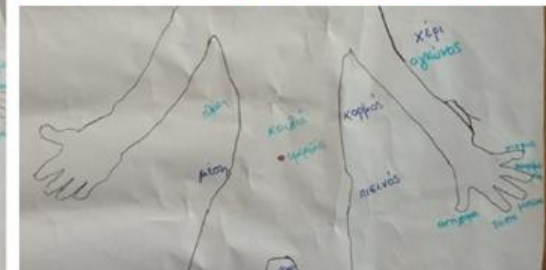
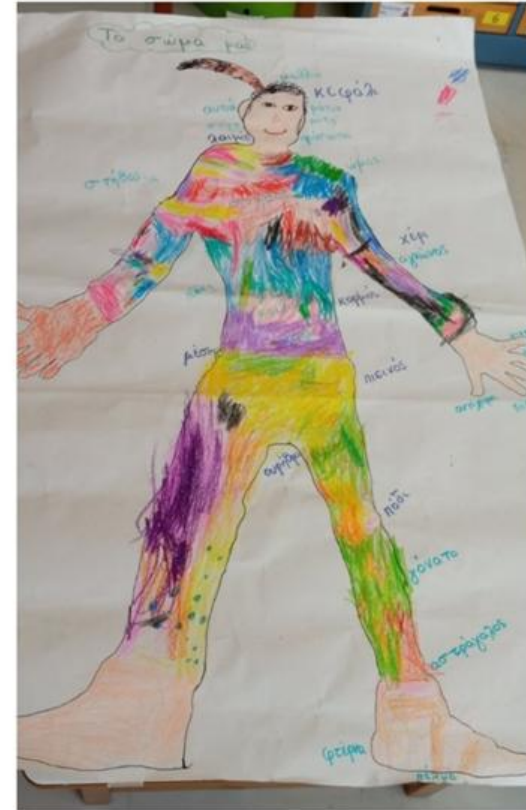
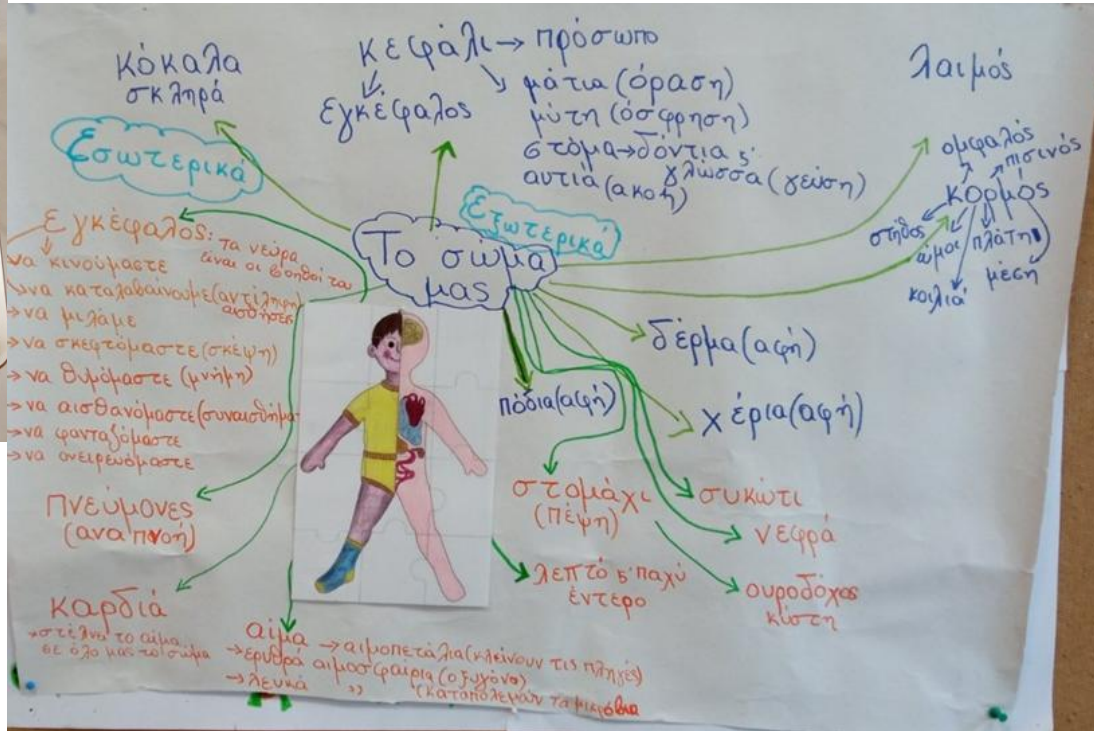
Ναι	Όχι
Στις σαλάτες  λέμε ναι	Στα φασόλια  λέμε ναι
και στα φρούτα  λέμε ναι	στις φακούλες  λέμε ναι
στο γάλα  λέμε ναι	στο σπανάκι  λέμε ναι
στο γιαούρτι  λέμε ναι	στο αβγούλακι  λέμε ναι
στο ψωμάκι  λέμε ναι	στο νεράκι  λέμε ναι
στο ψαράκι  λέμε ναι.	στους χυμούς μας  λέμε ναι.
Όχι στα χαριδάκια 	Όχι στην κόκα κόλα 
όχι και στα πολλά γλυκά 	και σε αναψυκτικά 
όχι στα πατατάκια 	όχι στην κόκα κόλα 
όχι στο κρουασάν 	στα ζαχαρούχα τα ποτά 







Με τη βοήθεια του "κυρίου-Εγκέφαλου"(κούκλας-σταθμάρχη), γνωρίζουμε το σώμα μας. Ξεκινάμε το ταξίδι μας από τα εξωτερικά μέρη του σώματος. Αντιστοιχώντας αντικείμενα με το μέρος του σώματος που τους ταιριάζει κ "κάνοντας στάση" στο συγκεκριμένο κάθε φορά μέρος, μαθαίνουμε γι' αυτό.



Γνωρίζουμε το σώμα μας εσωτερικά. Τα εσωτερικά όργανα του σώματός μας κ τι λειτουργίες επιτελούν. Σημειώσαμε σε ιστόγραμμα όλα όσα μάθαμε για το σώμα.

Σχεδιάζουμε το περίγραμμα του σώματος ενός παιδιού, γράφουμε τα μέρη του και το χρωματίζουμε με κηρομπογιές.





Τα παιδιά παρατηρούν βιβλία, σχετικά με το σώμα, εκφράζουν τις απορίες τους κ αποκτούν γνώσεις για τα όργανα κ τα μέρη του σώματος (πώς ονομάζονται, τι λειτουργίες επιτελούν).







Παιχνιδοτράγουδα για το σώμα: "Κεφάλι- ώμοι- γόνατα κ πόδια" κ "Χόκυ-πόκυ". Τα παιδιά χορεύουν, τραγουδούν κ μαθαίνουν τα μέρη του σώματος διασκεδάζοντας!



Μαθαίνουμε για το πρόσωπό μας.  
Εκφράσεις χαράς, θυμού κ λύπης.


























Ακολουθώντας το ρυθμό του τραγουδιού του Λουκιανού Κηληδονη..“Λεμε Ναι” (Ο Ύμνος των μαύρων σκυλιών) μαθαίνουμε το τραγούδι των **Ναι** και των **Όχι** στη διατροφή μας.

Ναι    Όχι

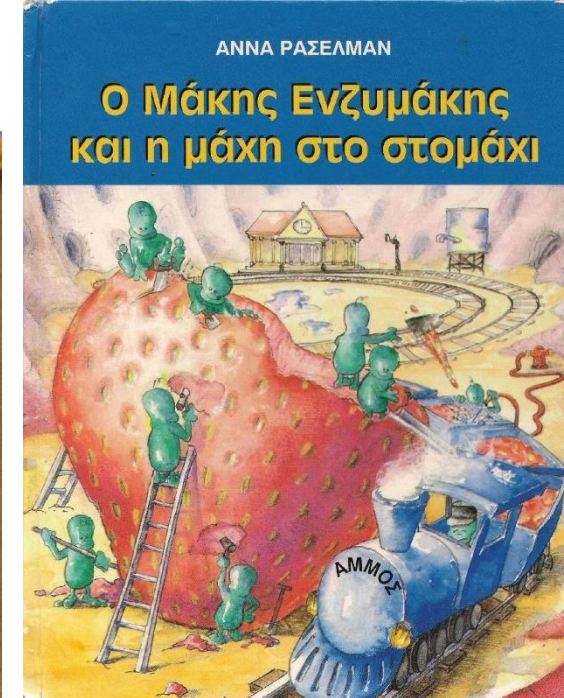
Στις σαλάτες  λέμε ναι  
και στα φρούτα  λέμε ναι  
στο γάλα  λέμε ναι  
στο γιαούρτι  λέμε ναι  
στο ψωμάκι  λέμε ναι  
στο ψαράκι  λέμε ναι  
Όχι στα χαριδάκια   
Όχι και στα πολλά γλυκά   
Όχι στα πατατάκια   
Όχι στο κρουασάν 

Στα φασόλια  λέμε ναι  
στις φακίδες  λέμε ναι  
στο σπανάκι  λέμε ναι  
στο αβχουλάκι  λέμε ναι  
στο νεράκι  λέμε ναι  
στα χυμούς μας  λέμε ναι  
Όχι στην κόκα κόλα   
και σε αναψυκτικά   
Όχι στην κόκα κόλα   
στα Σαχαρώχα 'τα ποτά.



Γνωριμία με τη Ρούλα τη Διατροφούλα, που θα μας συντροφεύει κ θα μας μάθει για την διατροφή.

Ναι	Όχι
Στις σαλάτες 	Στα φασόλια 
και στα φρούτα 	στις φακουλές 
στο γάλα 	στο σπανάκι 
στο γιαούρτι 	στο αβγούλακι 
στο ψωμάκι 	στο νεράκι 
στο ψαράκι 	στους χυμούς μας 
Όχι στα χαριδάκια 	Όχι στην κόκα κόλα 
όχι και στα πολλά γλυκά 	και σε αναψυκτικά 
όχι στα πατατάκια 	όχι στην κόκα κόλα 
όχι στο κρουασάν 	στα ζαχαρούχα τα ποτά 



Διαβάζουμε το βιβλίο: "Ο Μάκης ο Ενζυμάκης κ η μάχη στο στομάχι". Τα παιδιά έρχονται σε μια πρώτη επαφή με υγιεινές κ ανθυγιεινές τροφές, συζητάμε για το ταξίδι της τροφής κ τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Με τη βοήθεια της Ρούλας της Διατροφούλας μαθαίνουμε σχετικό τραγούδι με "τα Ναι κ τα Όχι" στη διατροφή.



## Ανάγνωση ιστορίας:

"Μια φορά ήταν...η Κολοτούμπα", ένα παραμύθι για σωστή διατροφή. Τα παιδιά ασχολούνται κ μαθαίνουν, εκτός των άλλων, τις ομάδες-οικογένειες των τροφών. Χωρίζονται σε ομάδες κ κάθε ομάδα βρίσκει, κόβει κ κολλάει σε σπιτάκι τρόφιμα, που ανήκουν στην οικογένεια τροφών που έχει επιλέξει.



Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει στην ολομέλεια την ομάδα τροφών με την οποία ασχολήθηκε κ τι μας προσφέρει.





Αβγό → Δημήτρης → Θα το φάω όμως με πατάτες  
 Ομελέτα → Εύα → Θα τη φάω όμως με πατάτες  
 Σπασαρόψο → Άννα, Κατερίνα → Θα το φάμε με λεμόνι  
 Ρεβύθια → Χαράλαμπος, Σίγνυ, Στέλιος → Θα τα φάμε με λεμόνι ή με χορτάκι  
 Κρέας → Άννα → Μαρία Α, Μαίρη → Θα το φάμε με λεμόνι ή πιτάκι  
 Μπρόκολο → Μαρία Α, Μαίρη → Θα το φάω με λεμόνι  
 Σουπιτσα → Στέλλα → Θα τη φάω με λεμόνι  
 Αρνί → Μίμης → Θα το φάω με λεμόνι και χορτάκι  
 Ελιές → Νικηφόρος → Θα τις φάω με κροκέτα και μπρόκολο

Πάντα συζητάμε για τα φαγητά που μας αρέσουν. Τι συμβαίνει όμως με αυτά που δεν μας αρέσουν; Γιατί δεν μας αρέσουν; Τα παιδιά καταγράφουν ποια φαγητά τους αρέσουν και ποια δεν τους αρέσουν δίνοντας έμφαση περισσότερο σε αυτά που δεν τους αρέσουν. Συζητούν μεταξύ τους για τις προτιμήσεις τους και προτείνουν ο ένας τον άλλον τρόπους ώστε να φάνε το φαγητό που δεν τους αρέσει σε συνδυασμό με κάτι ακόμα.

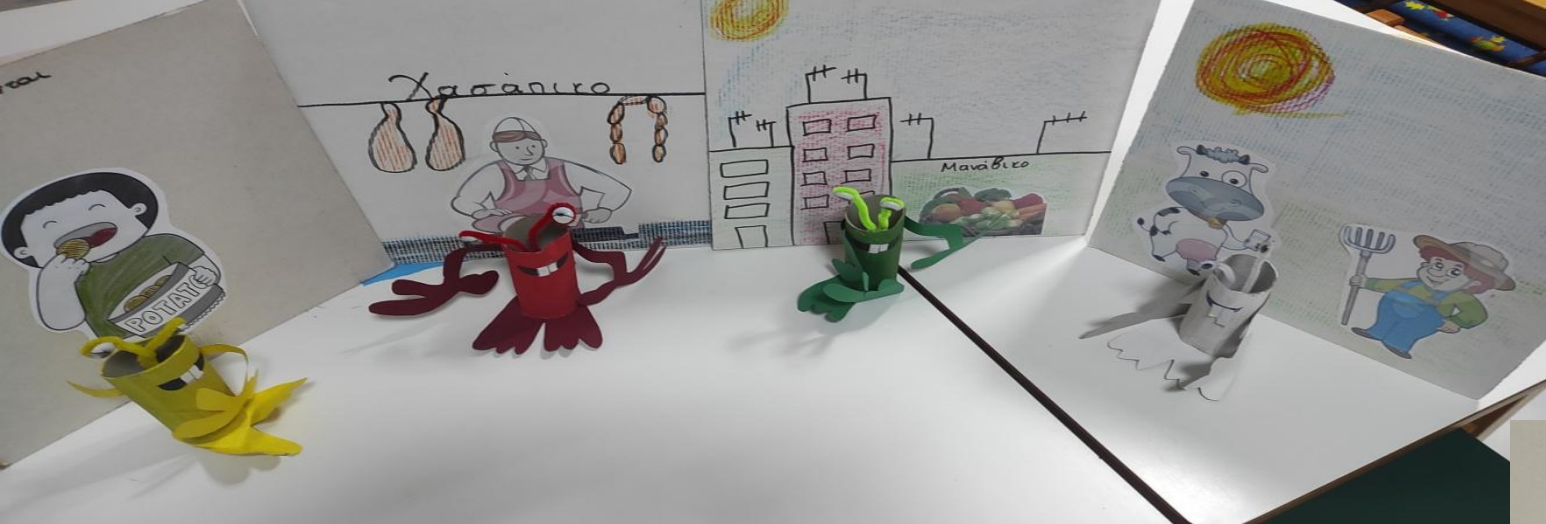


Ψάρι → Δημήτρης, Μαριέλα  
 Ομελέτα με πατάτες → Εύα  
 Ψαρόσουπα → Χαράλαμπος  
 Μπρόκολο → Νικηφόρος  
 Κοτομπουκιές → Άννα, Στέλλα, Μίμης, Μαρία Σίγνυ  
 Μαυραόνια → Μαρία Α, Κατερίνα  
 Ψαροκροκέτες → Μαίρη  
 Κοτόπουλος → Αρνησέρ  
 Παχτω → Στέλιος, Αντώνης

Όλοι καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι το λεμόνι και το λάδι βελτιώνουν πολύ τη γεύση των φαγητών. Τέλος σε μικρά πιατάκια φτιάχνουμε με διάφορα εικαστικά υλικά το φαγητό που δεν μας αρέσει και το συνδυάζουμε με κάποιο άλλο τρόφιμο έτσι ώστε θα το φάμε.







Φτιάχνουμε σε φυσικό μέγεθος τα σώματά μας, υγιή με όλα τα χρώματα.

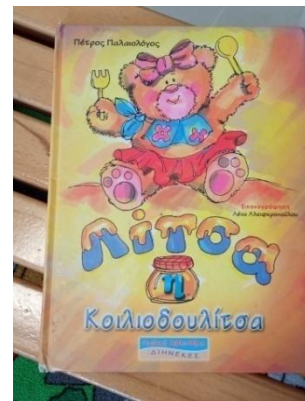


Ο φίλος μας ο εξωγήινος Κου-μου έρχεται στη γη και ξετρελαίνεται από τα νόστιμα φαγητά που βρίσκει. Όμως θέλει να τρώει συνέχεια τα ίδια και τα ίδια με αποτέλεσμα να χάσει την υγεία του. Όταν τρώει πολλά πατατάκια γίνεται κίτρινος, όταν τρώει πολύ κρέας γίνεται κόκκινος, του μαθαίνουμε λοιπόν πως αν θέλει να είναι υγιής και να έχει όλα τα χρώματα, όπως το ουράνιο τόξο, πρέπει να τρώει από όλα και να γυμνάζεται.





Ανάγνωση παραμυθιού:  
"Φυτρώνουν οι πατάτες στα δέντρα;" Τα παιδιά, μέσα από το παραμύθι, προβληματίζονται κ παίρνουν πληροφορίες για την προέλευση των τροφών. Έπειτα, φτιάχνουν μάσκες φρούτων κ λαχανικών. τις φορούν κ χορεύουν.



Με αφορμή το βιβλίο:"Λίτσα η Κοιλιοδουλίτσα", τα παιδιά εντοπίζουν τις αρνητικές συνέπειες της λαιμαργίας κ της παχυσαρκίας. Φτιάχνουν πίνακα με υγιεινές κ ανθυγιεινές τροφές κ χορεύουν " Το χοντρό μπιζέλι".







Διαβάζουμε το βιβλίο “Πως να καταβροχθίσετε ένα ουράνιο τόξο”. Εμπνεόμαστε και φτιάχνουμε ομαδικά αλλά και ο καθένας το δικό του ουράνιο τόξο με όλα τα αγαπημένα μας φαγητά







Διαβάζουμε το παραμύθι "Εφτά παπούτσια για την κυρά Σαρακοστή", φτιάχνουμε τη δική μας κυρά Σαρακοστή και συζητάμε για το τι τρώμε και τι όχι κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής.





Διαδικτυακή δράση την Τετάρτη 01 Μαρτίου 2023 και ώρα 10:00 με 11:30, με θέμα: "Μαγειρεύοντας" τη διατροφή μου. Συζητώντας "διατροφικά" με μαθητές Νηπιαγωγείου και πρώτων τάξεων Δημοτικού. Μεταξύ άλλων, θέματα που συζητήθηκαν είναι η εποχικότητα κ η τοπικότητα των φρούτων κ λαχανικών κ οι ομάδες τροφών. Άλλες δραστηριότητες ήταν η ανάγνωση παραμυθιού κ η μαγειρική.





Γνωρίζουμε τις πολύτιμες βιταμίνες, που κρύβονται μέσα στα τρόφιμα και μας προστατεύουν, μέσα από μία κουκλοθεατρική παράσταση με τίτλο "Οι Βιταμίνες στις τροφές".

Τα παιδιά ζωγραφίζουν εικόνες από την παράσταση κουκλοθεάτρου, φτιάχνουν τις δικές τους κούκλες-βιταμίνες κ παίζουν κουκλοθέατρο.







Ψάχνουμε στα φυλλάδια από σούπερ μάρκετ τροφές που μας αρέσουν και όχι καθώς και συνταγές για να μαγειρέψουμε στην κουζίνα





Τέλος, τα παιδιά "γίνονται διατροφολόγοι" κ μας προτείνουν το πιάτο της υγιεινής διατροφής!







Είτε τρώμε μέσα στην τάξη, είτε τρώμε έξω στην αυλή, όπως μας αρέσει πάρα πολύ όταν βοηθάει ο καιρός, αυτό που μας ενδιαφέρει είναι να έχει το μπολάκι μας φαγητά με όσο πιο πολλά χρώματα γίνεται, που μας δίνουν ενέργεια, δύναμη και ασπίδα ενάντια στις αρρώστιες.

