

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ	14 ^ο Νηπιαγωγείο Καλαμάτας	ΤΜΗΜΑΤΑ 2	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2022- 2023
Θεματική	Ζω καλύτερα- Ευ ζειν	Υποθεματική	Υγιεινή Διατροφή
Κοινή δράση και για τα δυο τμήματα			
Τίτλος	Τρώω υγιεινά, μεγαλώνω σωστά! Ένα φασόλι ταξιδεύει χίλιες συνταγές μας μαγειρεύει!		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	- να γνωρίσουν τις ομάδες των τροφίμων και τις θρεπτικές τους αξίες, - να επιλέγουν συνειδητά τροφές που προσφέρουν θετικά στον οργανισμό και στην ανάπτυξή τους, - να υπάρξει συνεργασία σχολείου- οικογένειας, ώστε τα παιδιά να διαμορφώσουν θετικές διατροφικές στάσεις, - να μάθουν να αποφεύγουν είδη τροφών που συμβάλλουν αρνητικά στην ανάπτυξή τους (junk food), - να χτίζουν σωστά το σώμα τους συνδυάζοντας υγιεινή διατροφή και άθληση, - να μεταφέρουν κανόνες υγιεινής διατροφής στους φίλους και στο συγγενικό τους περιβάλλον και - να αναπτύξουν κριτική σκέψη.		

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα		Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
- Να εκφράσουν τα παιδιά τις προτιμήσεις τους, επιλέγοντας το πρωινό τους γεύμα. Στοιχεία που μας δίνουν τη δυνατότητα να διεκρινθούν οι διατροφικές συνήθειες τους. - Να εκφράσουν αποτυπώνοντας τα αγαπημένα τους φαγητά και να δοθεί η ευκαιρία να συζητήσουμε το λόγο της προτίμησης τους και	Εργαστήριο 1^ο Διαλέγω το πρωινό μου Αγαπημένες τροφές 	- Καταγραφή-ζωγραφική των προτιμήσεων των παιδιών για το πρωινό τους. - Σχεδιασμός και καταγραφή των αγαπημένων φαγητών των παιδιών . - Καταγράφουμε σε ακτινόγραμμα τις προτιμήσεις των παιδιών και ποιες από αυτές εντάσσονται στις υγιεινές



να διακρίνουν ποια από αυτά βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη. ερωτήματά τους. • Να μπορούν να διακρίνουν τι γνωρίζουν και τι επιθυμούν να μάθουν.		τροφές και ποιες όχι.
• Να σχολιάζουν, μέσα από τη διήγηση της ιστορίας, τις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες της Κολοτούμπας και κάνουν προσωπικές αναφορές. • Να ομαδοποιούν τις τροφές με κριτήριο την ομάδα όπου ανήκουν. • Να αλληλεπιδρούν μέσω της ομαδικής κατασκευής και να αναπτύσσουν διαλόγους σε σχέση με τις δικές τους διατροφικές συνήθειες κάνοντας αντιστοιχίσεις με τις εμπειρίες της Κολοτούμπας. • Να ανακαλύψουν τα μυστικά της Υγιεινής Διατροφής μέσα από τη μουσική και εικαστική τέχνη, να παίξουν και να μάθουν. • Να μπορούν να βρίσκουν, μέσα από τα βιβλία πληροφορίες και να απαντούν στα ερωτήματά τους.	Εργαστήριο 2^ο Οικογένειες τροφίμων 	• Διαβάζουμε το βιβλίο : ΚΟΛΟΤΟΥΜΠΑ και συζητάμε τη σπουδαιότητα να τρώμε από όλες τις ομάδες τροφών • Ομαδική και ατομική κατασκευή : Οι 5 ομάδες-οικογένειες τροφών). Εικαστική:δημιουργία με τα ερεθίσματα που προέκυψαν από την ανάγνωση του βιβλίου. • Τραγουδάμε τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ της Υγιεινής Διατροφής. Ζωγραφίζουμε και καταγράφουμε τα ΠΡΕΠΕΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ της καθημερινής διατροφής μας. • Δημιουργία βιβλιοθήκης σχετικής τη Διατροφή.

• Να κατανοήσουν τη διαδικασία της πέψης και πόσο σπουδαίο είναι να τρώμε αργά , με ηρεμία και να μασάμε καλά την τροφή μας. • Να χαρούν μέσα από την δική τους δημιουργία και να οικειοποιηθούν σωστές συνήθειες που να τα οδηγούν σε ορθές διατροφικές επιλογές. Επίσης να νοιώσουν περήφανα για τη δική τους δημιουργία στέλνοντας το μήνυμα των σωστών διατροφικών επιλογών.	Εργαστήριο 3^ο Το ταξίδι της τροφής Τι τρώμε και πώς το τρώμε 	• Ταξιδεύουμε με τον Μάκη τον Ενζυμάκη στο στομάχι της Μαρίας και μαθαίνουμε πόσο σπουδαίο είναι όχι μόνο τι τρώμε , αλλά και πως τρώμε. • Δημιουργία συνθήματος με τα ενζυμάκια «Μασάω καλά, τρώω αργά» • Δημιουργία αυτοσχέδιου τραγουδιού για τα ΝΑΙ και ΟΧΙ της Διατροφής. Ηχογράφηση του και μοίρασμα με τις οικογένειες και με το 145^ο Νηπιαγωγείο Αθηνών.
• Να παρατηρήσουν και να είναι σε θέση να διακρίνουν τις τροφές που είναι απαραίτητες για την καλή μας υγεία. Να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα της συχνής τους κατανάλωσης σε σχέση με εκείνες εκείνες που καταναλώνουμε σε εξαιρετικές περιπτώσεις, π.χ. γλυκά σε γιορτές. • Να αποκτήσουν συνήθειες που τα οδηγούν σε σωστές διατροφικές επιλογές και να κατανοήσουν ότι είναι σημαντικό να επιλέγουμε κάθε φορά τα προϊόντα που καλλιεργούνται στην εκάστοτε εποχή. • Να εξοικειώνονται με μαθηματικές έννοιες, ποσότητες, αναλογίες,	Εργαστήριο 4^ο Υγιεινές –Ανθυγιεινές Τροφές 	• Ομαδικό και ατομικό κολλάζ , με υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές. Τα παιδιά συγκεντρώνουν διαφημιστικά των supermarket, τα παρατηρούν και κόβουν εικόνες που δείχνουν τροφές και των δυο κατηγοριών. Στη συνέχεια ομαδοποιούν τις εικόνες σε υγιεινής και ανθυγιεινές τροφές και δημιουργούν κολλάζ με τα ΝΑΙ (Τρώμε συχνά) και τα ΟΧΙ (τρώμε σε εξαιρετικές περιπτώσεις, ΟΧΙ συχνά). • Στο δεκατιανό μας φτιάχνουμε μια δροσερή σαλάτα, με λαχανικά εποχής. • Συζητούμε για τις ποσότητες που πρέπει να τρώμε από κάθε είδος ,



αποκτώντας παράλληλα και καλές συνήθειες. • Μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά εξοικειώνονται με το λεξιλόγιο και τα είδη που ανακυκλώνονται. • Να εξοικειωθούν με την ορθή χρήση της Τεχνολογίας και να αντιληφθούν ότι είναι ένα εργαλείο γνώσης και όχι μόνο διασκέδασης.		διότι η έλλειψη ή η υπερβολή κάποιων ειδών διαταράσσει την καλή μας υγεία. • Άσκηση στον διαδραστικό πίνακα (Word Wall): « Παίζω με τη Διατροφή»
• Να συνεργαστούν και εκφράσουν με το δικό τους ξεχωριστό τρόπο ποιες τροφές θα τα βοηθήσουν να αναπτυχθούν με υγεία. • Να μπορέσουν να εκφραστούν , κατανοώντας πόσο σημαντικό είναι να μην παραλείπουν κάποιο γεύμα , κυρίως να μην έρχονται στο νηπιαγωγείο χωρίς να έχουν πάρει το πρωινό τους . Να κατανοήσουν ότι η τροφή είναι η ενέργεια για να αποδώσουμε σε όλες τις άλλες δράσεις μας. • Να μπορούν να διακρίνουν ότι καμία τροφή δεν είναι «κακή», αλλά έχει μεγάλη σημασία το είδος των υλικών και η παρασκευή της. • Να χαρούν μέσα από την μουσική έκφρασή και να	Εργαστήριο 5^ο Τα 5 γεύματα της μέρας 	• Κατασκευή των πιάτων με τα 5 γεύματα της ημέρας και ποια είδη τροφών είναι χρήσιμο να περιλαμβάνουν. • Εικαστική δημιουργία για τα 5 γεύματα της μέρας. Τα παιδιά σε Α3 χαρτί όπου υπ[άρχουν 5 πιάτα διαφορετικών μεγεθών ζωγραφίζουν και γράφουν όπως μπορούν τι θα επέλεγαν για κάθε γεύμα. • Φτιάχνουμε ΠΙΤΣΑ με αγνά υλικά . Την ψήνουμε και την τρώμε. • Τραγούδι για τις βιταμίνες. Ζωγραφίζουμε το τραγούδι και συζητάμε τι μας προσφέρει κάθε ομάδα τροφών,



κατανοήσουν ότι τα φρούτα και τα λαχανικά δεν πρέπει να λείπουν από τα καθημερινά μας γεύματα. Παράλληλα , να μάθουν ότι κάθε ομάδα τροφών μας προσφέρει κάτι διαφορετικό (βιταμίνες, πρωτεΐνες, κλπ.).		
• Να δημιουργήσουν και να απολαύσουν τη δημιουργία τους. • Να μπορούν να ταξινομήσουν πάνω στη Διατροφική Πυραμίδα τις τροφές με κριτήριο τη συχνότητα κατανάλωσής τους. Στη βάση της ότι τρώμε καθημερινά και καθώς ανεβαίνουμε μειώνεται η συχνότητα από αυτά τα είδη. Να συνειδητοποιήσουν ότι η σωστές διατροφικές επιλογές σε συνδυασμό με την κατανάλωση νερού και τη συχνή σωματική άσκηση μπορούν να μας προσφέρουν υγεία και χαρά για πάντα. • Να γράψουν όπως μπορούν και να κάνουν χρήση επιστημονικών γραμματικών όρων. • Να παρατηρήσουν και να δοκιμάσουν περισσότερα είδη τροφών από αυτά που πιθανόν επιλέγουν. Παράλληλα παρατηρώντας το Δεκατιανό γεύμα άλλων περιοχών να κατανοήσουν ότι συχνά οι διατροφικές επιλογές επηρεάζονται από τα	Εργαστήριο 6° Κατασκευή τρισδιάστατης Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής 	• Συγκεντρώνουμε διαφημιστικά έντυπα. Τα παιδιά κόβουν τις εικόνες. Κατασκευάζουμε από μεγάλα χαρτόκουτα μία πυραμίδα τρισδιάστατη. Τα παιδιά ταξινομούν τις εικόνες με κριτήριο τη συχνότητα που πρέπει αυτές να καταναλώνονται προκειμένου να έχουμε καλή υγεία. Αναστοχάζονται τις γνώσεις που απέκτησαν και τοποθετούν στις δύο πλευρές τις αντίστοιχες με τη συχνότητα κατανάλωσης εικόνες. • Στη μία πλευρά της Διατροφικής Πυραμίδας γράφουν, όπως μπορούν, τις ονομασίες των τροφικών ομάδων. • «ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ». Σε online σύνδεση με άλλα Νηπιαγωγεία ανά την Επικράτεια τρώμε σε κοινό χρόνο υγιεινό δεκατιανό. Οι οικογένειες των παιδιών έχουν προμηθεύσει για τον σκοπό αυτό με ποικιλία υγιεινών τροφών που μπορούν να αποτελέσουν ένα Υγιεινό Δεκατιανό,



προϊόντα που παράγει κάθε τόπος , καθώς και από τις παραδόσεις τους . Έτσι να επισημάνουν τα δικά τους ξεχωριστά προϊόντα, π.χ. ελιές, ελαιόλαδο...		Δημιουργούμε , έτσι ένα ξεχωριστό πλούσιο μπουφέ με πολλά είδη , δίνοντας στα παιδιά πολλές υγιεινές επιλογές.
Να χαρούν δημιουργώντας και να αποδώσουν στο έργο τους τις γνώσεις που οικοδόμησαν. • Να μπορούν να μεταφέρουν τις γνώσεις αυτές στις οικογένειές τους και να τροποποιήσουν κάποιες από τις μέχρι σήμερα επιλογές τους. • Να αναστοχαστούν στο τι έμαθαν και να μοιραστούν τη γνώση αυτή με τις οικογένειές τους. • Να ικανοποιηθούν και να νιώσουν περήφανα για τη δημιουργία τους καθώς και να εκφράσουν γνώσεις που εσωτερίκευσαν από την μέχρι τώρα εμπλοκή τους στο πρόγραμμα της Υγιεινής διατροφής.	Εργαστήριο 7^ο Τρώω σωστά , μεγαλώνω με υγεία και χαρά 	• Κατασκευή ατομικού ΣΟΥΠΛΑ. «Το φανάρι της διατροφής» . Τα παιδιά σε Α3 χαρτόνι ταξινομούν εικόνες τροφών, στο φανάρι τις Διατροφής τις ορθές διατροφικές επιλογές (ΠΡΑΣΙΝΟ ΣΥΧΝΑ- ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΠΟΤΕ ΠΟΤΕ – ΚΟΚΚΙΝΟ ΣΠΑΝΙΑ). Βρίσκουν τον τίτλο του έργου τους « ΣΤΑΣΟΥ, ΣΚΕΨΟΥ,ΔΙΑΛΕΞΕ» και καταγράφουν τις σωστές συνήθειες που πρέπει να έχουμε. • Οι 10 Κανόνες της σωστής Διατροφής. Συζητάμε με τα παιδιά τις γνώσεις που αποκόμισαν και καταγράφουμε τους Κανόνες που πρέπει να ακολουθούμε πιστά στην καθημερινότητά μας. Τα παιδιά φιλοτεχνούν με ζωγραφική και χαρτοκοπτική τους κανόνες αυτούς. • Αυτοσχέδιο παραμύθι. Τα παιδιά δημιουργούν το δικό τους διατροφικό παραμύθι: «Ο Τούμπας και η Πιτσίνα στους αγώνες».

Σημειώσεις:

Στο εργαστήριο δεξιοτήτων με τίτλο : **Τρώω υγιεινά, μεγαλώνω σωστά! Ένα φασόλι ταξιδεύει χίλιες συνταγές μας μαγειρεύει!**

Συμμετείχαν και τα δύο (2) τμήματα του Νηπιαγωγείου, καθώς και οι τρεις (3) Νηπιαγωγοί που υπηρετούν σε αυτό.

Συμμετείχαν : 32 παιδιά (προνήπια και νήπια)

Πραγματοποιήθηκε κατά τους μήνες Φεβρουάριο-Μάρτιο

Αξίζει να αναφέρουμε ότι στο Εργαστήριο υπήρχε ιδιαίτερα μεγάλος ενθουσιασμός από τα παιδιά και σε αυτό συνέβαλλε ιδιαίτερα η έμφαση στη βιωματική προσέγγιση του θέματος. **Η Διατροφή** είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη ζωή τους και έτσι τους δόθηκε η δυνατότητα να παρατηρήσουν όχι υγιεινές συνήθειές τους και να θελήσουν να τις αλλάξουν. Επίσης παιδιά που εκδήλωναν μια άρνηση να δοκιμάσουν κάποια είδη τροφών «τόλμησαν» και αυτό είναι μια σπουδαία αρχή. Το γεγονός ότι έφεραν υλικά και φτιάξαμε σαλάτα εποχής, υγιεινή πίτσα και συμμετείχαμε στο **κοινό Δεκατιανό με άλλα Νηπιαγωγεία με τους ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ**, τα βοήθησε να διευρύνουν τις καθημερινές επιλογές τους και να εμπλουτίσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειές.

Επιπλέον , η εμπλοκή των γονέων στο πρόγραμμα **ενθάρρυνε τους γονείς** να εισάγουν μεγαλύτερη ποικιλία στη διατροφή των παιδιών τους, Προς την κατεύθυνση αυτή βοήθησε σημαντικά η **Ημερίδα για τους γονείς, που οργανώθηκε στο πλαίσιο του Εργαστηρίου, με μητέρα Διαιτολόγο και έτσι τους δόθηκε η δυνατότητα να διατυπώσουν ερωτήματα , απορίες , δυσκολίες και προβληματισμούς που είχαν και να λάβουν έγκυρες επιστημονικές απαντήσεις.**

Επίσης, η συμμετοχή των γονέων εκφράστηκε και με την καταγραφή της **αγαπημένης οικογενειακής συνταγής** , η οποία φιλοτεχνήθηκε με τα παιδιά τους στο σπίτι και αποτέλεσε μέρος ενός **βιβλίου ΣΥΝΤΑΓΩΝ** όπου περιλαμβάνονταν οι αγαπημένες συνταγές ΟΛΩΝ των οικογενειών και το όποιο δόθηκε σε κάθε παιδί.

Ακόμη, τα παιδιά δημιούργησαν το **«ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙ ΤΩΝ ΤΡΩΦΩΝ»**, έτσι συνδύασαν ονομασία με προϊόν και κατανόησαν τι αναγράφεται στις συσκευασίες.

Τέλος, τα συνθήματα που προέκυψαν από την πορεία του Εργαστηρίου της Υγιεινής Διατροφής κοσμούν τις τάξεις του Νηπιαγωγείου και αποτελούν καθημερινή αναφορά των παιδιών.

ΣΤΑΣΟΥ – ΣΚΕΨΟΥ - ΔΙΑΛΕΞΕ

ΜΑΣΑΩ ΚΑΛΑ- ΤΡΩΩ ΑΡΓΑ

ΤΡΩΩ ΣΩΣΤΑ ΜΕΓΑΛΩΝΩ ΜΕ ΧΑΡΑ

ΔΕΝ ΠΑΩ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΙΝ ΝΑ ΦΑΩ ΚΑΤΙ ΕΓΩ

ΕΙΜΑΙ ΓΕΡΟΣ/Η ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ/Η ΟΤΑΝ : ΤΡΩΩ ΣΩΣΤΑ , ΚΟΙΜΑΜΑΙ ΚΑΛΑ, ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΣΥΧΝΑ

