

## 14<sup>ο</sup> ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ - ΕΥ ΖΗΝ

#### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

### ΘΕΜΑ: «ΡΟΥΛΗΣ Ο ΤΡΟΦΟΥΛΗΣ ΚΑΙ Η ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ ΤΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ»

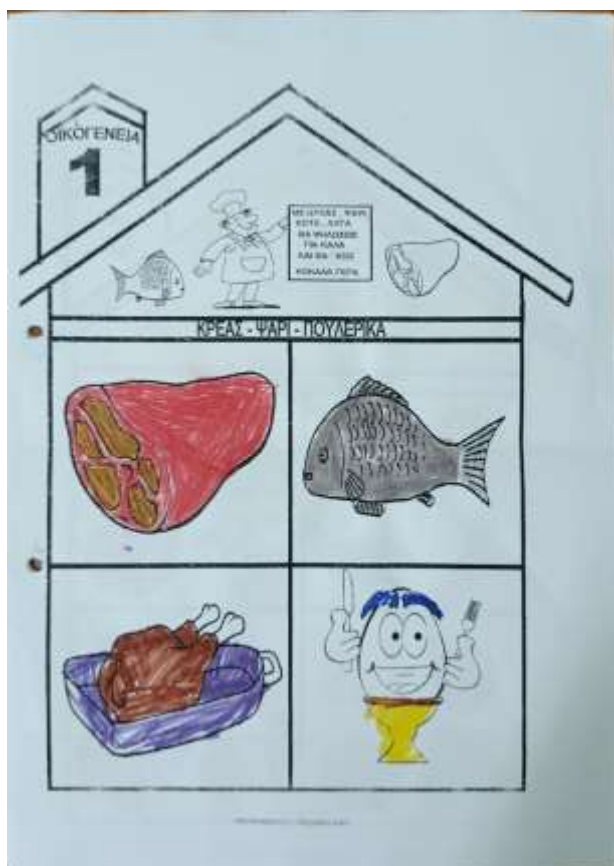
Το εργαστήριο δεξιοτήτων με θέμα τη **διατροφή** στοχεύει στη γνωριμία με τις ομάδες των τροφών, στον διαχωρισμό τους σε υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές, στην διαμόρφωση κουλτούρας ισορροπημένης διατροφής και στην υιοθέτηση καλών συνηθειών υγιούς τρόπου ζωής. Αφού διερευνήσαμε τις γνώσεις των παιδιών, σχεδιάσαμε διάφορες δραστηριότητες, λαμβάνοντας υπόψη τις εμπειρίες τους, έχοντας ως βάση την βιωματική προσέγγιση του θέματος. Παρακάτω ακολουθούν ενδεικτικές δραστηριότητες.

#### Επίσκεψη του διατροφολόγου στο σχολείο μας



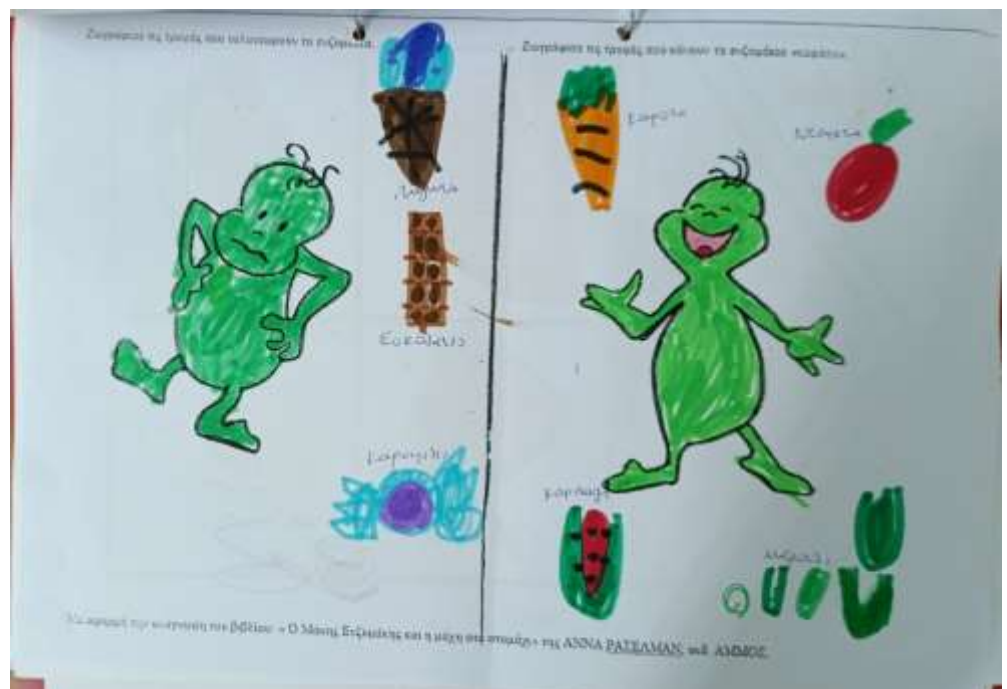
## Γνωριμία με τις ομάδες των τροφών

### Τα σπιτάκια των τροφών



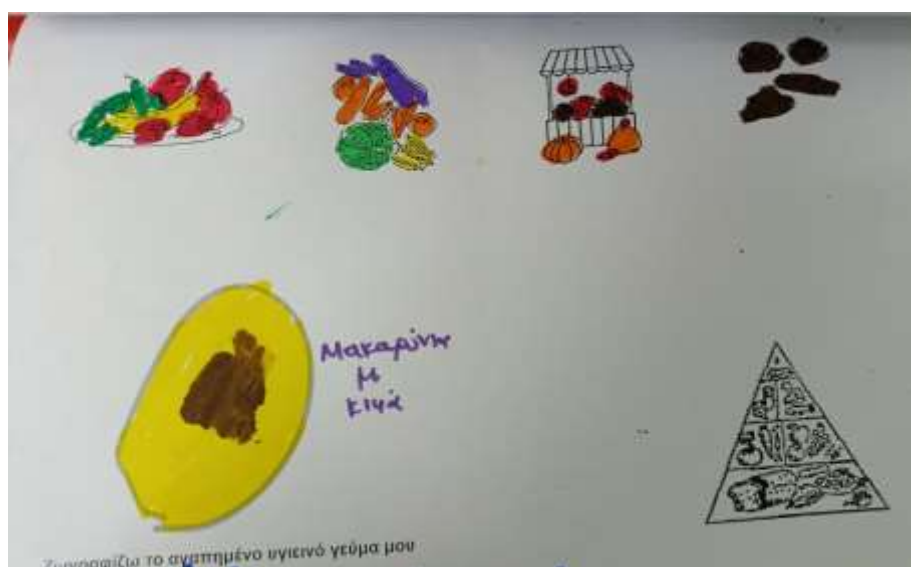


Διαβάσαμε το βιβλίο της Α. Ράσελμαν «Ο Μάκης Ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι» και ζωγραφίσαμε τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές.



Διαχωρίσαμε τα φρούτα και τα λαχανικά ανάλογα με την εποχή τους, τα μετρήσαμε, τα γράψαμε, τα ζωγραφίσαμε. Φτιάξαμε το βιβλίο της διατροφής με τις δικές μας προτιμήσεις.







## Λίγα λόγια για τους γονείς.



Επιδιώξτε τη συμμετοχή όλων των μελών της οικογένειας. Είναι πολύ πιο εύκολο, αλλά και πιο γρήγορο να μαγειρέψετε όταν έχετε βοήθεια. Σιζητήστε το μενού μεταξύ σας. Πάρτε ιδέες από υγιεινές συνταγές. Στα παιδιά αρέσει πολύ να βοηθάνε στην κουζίνα. Αν τα παιδιά σας έχουν μεγαλώσει αρκετά, βάλτε τα να ψιλοκόψουν τα λαχανικά, ή αν είναι ακόμη μικρά, δώστε τους να πλένουν τις πατάτες ή να σπάσουν τα σπαράγγια στη μέση και να βοηθήσουν στο στρώσιμο του τραπέζιού. Αν σας αρέσει το ψήσιμο στα κάρβουνα, προτείnete στα παιδιά σας να βοηθήσουν στο ψήσιμο. Εναλλακτικά, απλά αναθέστε τους μια δουλειά που μπορούν να κάνουν. Όλα αυτά πιθανότατα να οδηγήσουν σε μία ακατάστατη κουζίνα, αλλά θα έχετε περάσει ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας και μπορείτε πάντα να μαζέψετε και να καθαρίσετε όλοι μαζί.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής σίγουρα δεν είναι εύκολος, ειδικά για μια οικογένεια με μικρά παιδιά... Οι έντονοι ρυθμοί της καθημερινότητας και οι πολλές υποχρεώσεις, συχνά δεν αφήνουν στα μέλη της οικογένειας το περιθώριο να περάσουν αρκετό ποιοτικό χρόνο μαζί και ειδικότερα να μοιραστούν τα γεύματά τους. Ωστόσο, η κατανάλωση οικογενειακών γευμάτων έχει αναδειχθεί τα τελευταία χρόνια ως σημαντικός παράγοντας για τη διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών. Ειδικότερα, έχει φανεί πως τα παιδιά που καταναλώνουν πιο συχνά γεύματα μαζί με την οικογένεια, έχουν πιο «υγιεινές» διατροφικές συνήθειες, καθώς και υψηλότερες προσλήψεις ορισμένων θρεπτικών συστατικών όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος και πολλές βιταμίνες, συγκριτικά με εκείνα που καταναλώνουν οικογενειακά γεύματα σπανιότερα. Παράλληλα, η συχνή κατανάλωση οικογενειακών γευμάτων έχει συσχετισθεί με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης υπέρβαρου ή παχυσαρκίας, ενώ φαίνεται ότι δρα προστατευτικά ενάντια στην εμφάνιση διατροφικών διαταραχών στα παιδιά. Από την άλλη, στα εν λόγω γεύματα, δίνεται η δυνατότητα στους γονείς να λεπτοεργήσουν ως πρότυπο «υγιεινών» συμπεριφορών, μια «τεχνική» που με τη σειρά της μπορεί να είναι ωφέλιμη ως προς την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συννηθειών από τα παιδιά.

**Πάμε για ψώνια όλοι μαζί.  
Γεμίζουμε το καρότσι στη στιγμή!**

**Παίρνουμε φρούτα  
και λαχανικά,  
γάλα, τυρί, δημητριακά...  
και άλλα νόστιμα  
και υγιεινά!**



**Τι θα βάλεις στο καρότσι σου;  
Κόψε εικόνες από διαφημιστικά  
σούπερ μάρκετ και κόλλησέ τα ή  
ζωγράφισε, κόψε και κόλλησε  
δικά σου!**





Υγιεινό πρωινό



## Κουλουράκια με τα παιδιά του 2<sup>ου</sup> ΕΠΑΛ Κοζάνης



