

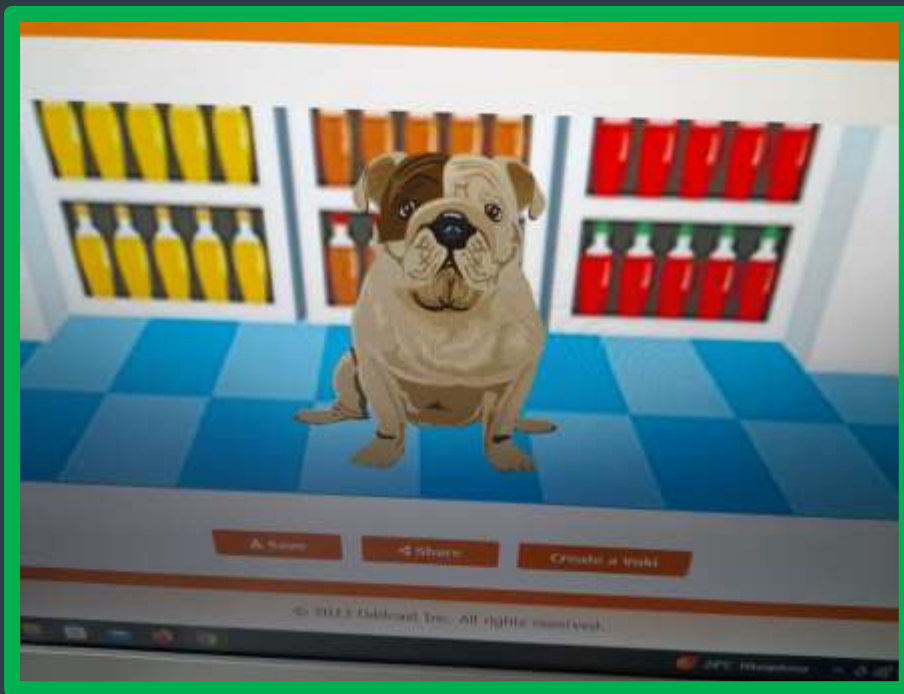
«Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η  
περιπέτεια του στον κόσμο της  
υγιεινής διατροφής»...

από την υποενότητα «Υγεία : Διατροφή - Αυτομέριμνα, Ασφάλεια»  
του 1<sup>ου</sup> θεματικού κύκλου «Ζω καλύτερα - Ευ ζην»

# Μία μέρα, ανοίγοντας τον υπολογιστή στο Νηπιαγωγείο, βρήκα ένα μήνυμα για τα παιδιά από τον Ρούλη τον Τροφούλη!!!

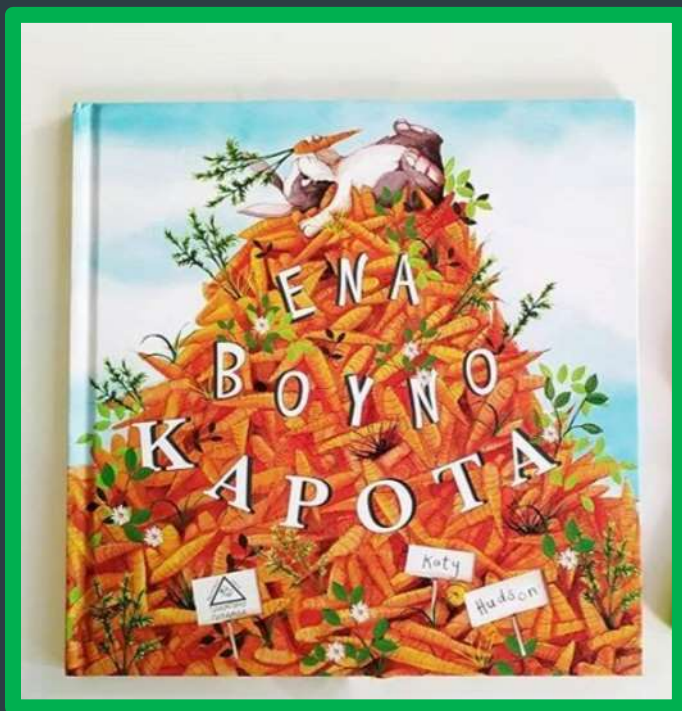
Μας ρώτησε αν μπορούμε να τον βοηθήσουμε να μάθει να τρώει υγιεινά...

Αποφασίσαμε να του στείλουμε ταχυδρομικώς την απάντησή μας, που φυσικά ήταν θετική!!!!



Ξεκινήσαμε διαβάζοντας το βιβλίο «Ένα βουνό καρότα», τα οποία σίγουρα αποτελούν βασικό κομμάτι της υγιεινής διατροφής!!!

- Και φυσικά κάναμε κι εμείς τη δική μας αφίσα, με αφορμή το εξώφυλλο του βιβλίου...





Αφού μιλήσαμε για τα φρούτα και τα λαχανικά,  
αποφασίσαμε να διαχωρίσουμε αυτά που έχουμε στο  
«μαγαζάκι» μας...

► Η πρώτη μας ομάδα!!!



► Η δεύτερη ομάδα μας!!!



Επόμενο βήμα, ένα φύλλο εργασίας στο οποίο απεικονίζεται ένα πιάτο, όπου εκεί κολλήσαμε ό,τι μας αρέσει να τρώμε περισσότερο!!!!





Διαβάσαμε την ιστορία «Ο ωραίος Δαρείος», με έναν γάτο που ο ιδιοκτήτης του είναι διαιτολόγος και φροντίζει για την υγιεινή διατροφή του!!! Τί γίνεται όμως όταν ο ιδιοκτήτης του, τον αφήνει μόνο στο σπίτι;:::



Χρωματίσαμε τον Δαρείο γκρι και του προσθέσαμε κόκκινο λουρί!!! Κολλήσαμε πάνω του ό,τι έτρωγε σπίτι του, που ήταν υγιεινό και τον έκανε δυνατό!!!!



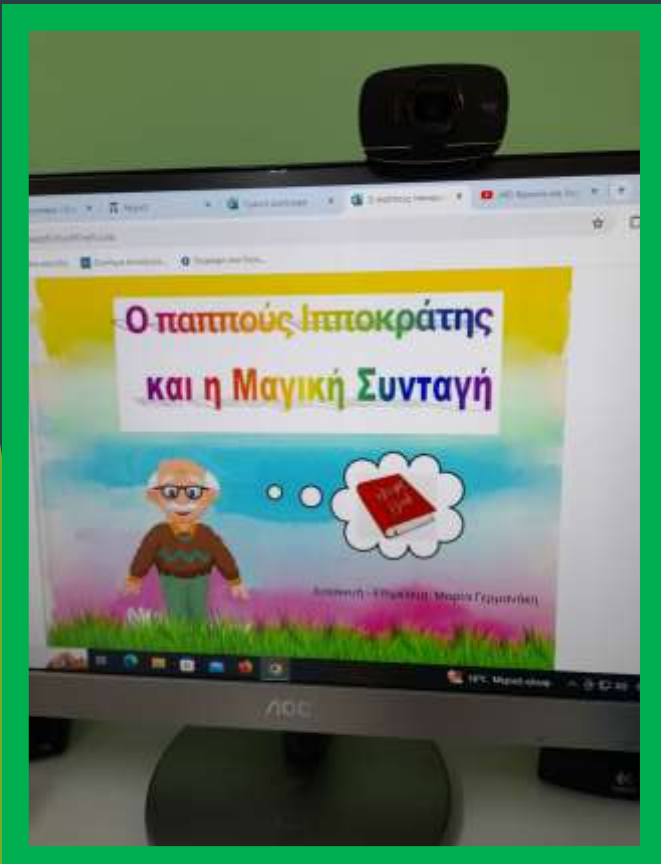


Διαβάσαμε το παραμύθι «Η Βίτα και η Μίνη κυνηγούν μια βιταμίνη», μάθαμε κάποιες βασικές βιταμίνες και είδαμε σε ποια τρόφιμα υπάρχει η κάθε βιταμίνη από αυτές!!!





Παρακολουθήσαμε στο youtube την ιστορία «Ο παππούς Ιπποκράτης και η μαγική συνταγή» και κάναμε μια επανάληψη στον διαχωρισμό των φρούτων και λαχανικών, στον μαγνητικό μας πίνακα!!!



Και ήρθε η ώρα για τα σπιτάκια... Των φρούτων, μα και των λαχανικών!!!



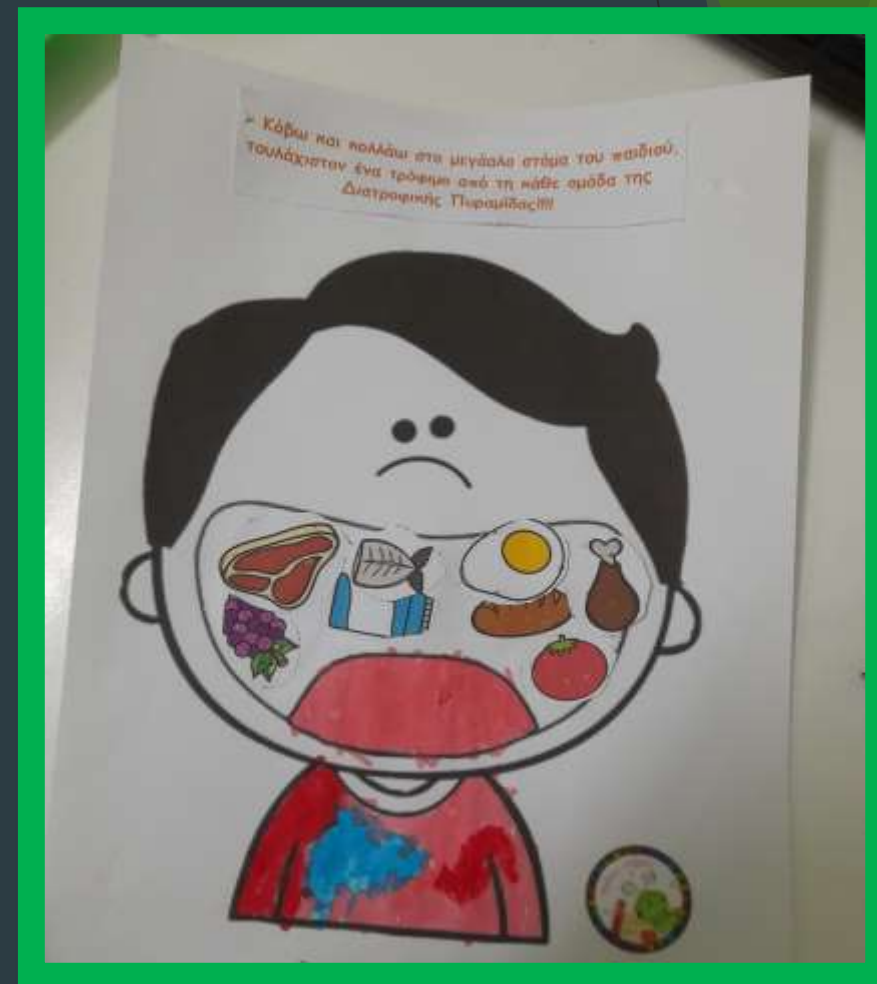


Με αφορμή το βιβλίο «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική», μιλήσαμε για την Πυραμίδα της Διατροφής και τις ομάδες των τροφών που περιλαμβάνει.





Κόψαμε και κολλήσαμε σε παιδάκια με ένα μεγάλο στόμα, ένα τρόφιμο τουλάχιστον από τη κάθε ομάδα της Διατροφικής Πυραμίδας.



Σειρά έχει η υγιεινή λαχανόσουπα, με αλατάκι  
- πιπεράκι και μπόλικο λεμονάκι, με λαχανικά  
από το κουκλόσπιτο μας!!!!



Τι θα έβαζες στη δική σου λαχανόσουπα;;;  
Γίνε σεφ και κόλλησε τα λαχανικά που  
προτιμάς, στη μεγάλη σου κατσαρόλα!!!





Με τα λαχανικά φτιάχνουμε λαχανόσουπα, με τα φρούτα φτιάχνουμε φρουτοσαλάτα!!!! Με τα ξύλινα μας μαχαιράκια, κόψαμε τα φρούτα σε κομματάκια, τα ανακατέψαμε όλα μαζί, με μελάκι και έτοιμη η φρουτοσαλάτα στη στιγμή!!!!

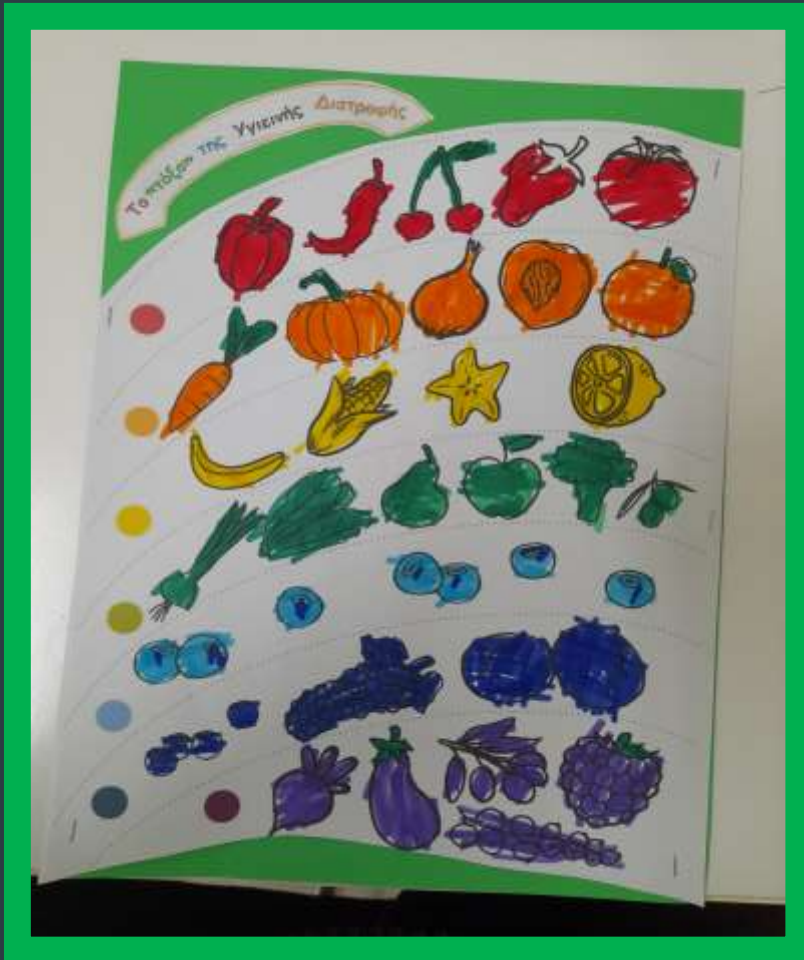


Εστιάσαμε σε ένα από τα πιο γνωστά φρούτα και μάθαμε την παροιμία «Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα!!!»



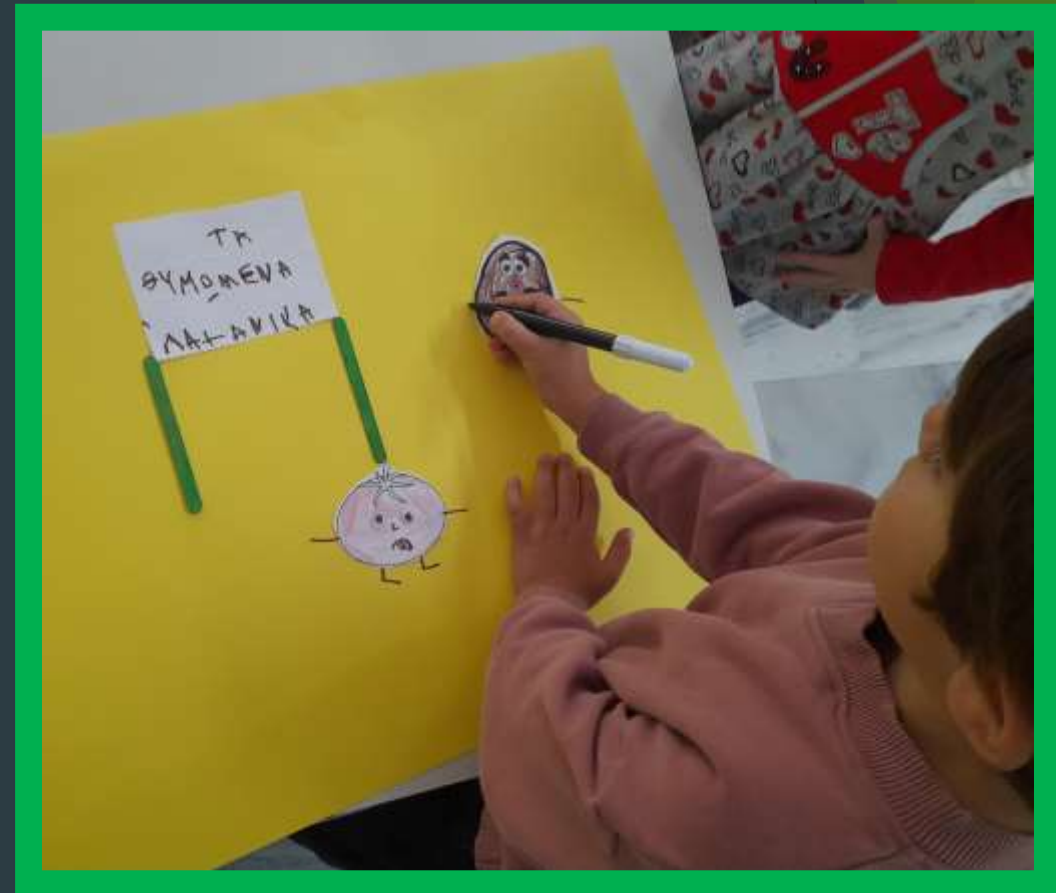


Επίσης, χρωματίσαμε το τόξο της «Υγιεινής Διατροφής» και βρήκαμε το άλλο μισό κάποιων λαχανικών!!!





Ώρα και για ακόμη ένα βιβλίο... «Τα θυμωμένα λαχανικά» και μια ομαδική σχετική εργασία μας!!!



# Τα δικά μας «Θυμωμένα Λαχανικά»!!!!



Γνωρίσαμε τον Τζουζέπε Αρτσιμπόλντο - Ιταλό ζωγράφο, περισσότερο γνωστό για τη δημιουργία φανταστικών πορτραίτων αποτελούμενων εξ ολοκλήρου από αντικείμενα όπως φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, ψάρια και βιβλία. Είδαμε πίνακες του με φρούτα και λαχανικά και φτιάξαμε τα δικά μας πορτραίτα!!!!





Για το τέλος των εργαστηρίων μας, «στρογγυλέψαμε» την Διατροφική Πυραμίδα, την τοποθετήσαμε σένα πιάτο, βάλαμε μαχαιροπήρουνα και.....



.....το λέμε δυνατά....  
«ΤΡΩΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ, ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ  
ΓΕΡΑ!!!»

