

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**  
**Α΄ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ**  
**ΤΙΤΛΟΣ: Ο Ρούλης ο τροφούλης και**  
**η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής**

**1ο Εργαστήριο δεξιοτήτων -Τίτλος : Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας – Συμβόλαιο τάξης**

**Δραστηριότητα 1η**

Οι μαθητές του Νηπιαγωγείου μας στο πρώτο βιωματικό εργαστήριο κατασκεύασαν το συμβόλαιο-κανόνες της τάξης, επέλεξαν τον ήρωα που θα τους συντροφεύει και στα επόμενα εργαστήρια και τον ονόμασαν «Ρούλη – Τροφούλη».

**Δραστηριότητα 2η**

Παίξαμε μαζί με τον Τροφούλη παιχνίδια γνωριμίας, παιχνίδια σε ζευγάρια και ομάδες για να ενισχύσουμε την ομαδικότητα και τη συνεργασία. Ο Ρούλης Τροφούλης ήρθε στο σχολείο μας! Το ταξίδι μας στον κόσμο της υγιεινής διατροφής ξεκινάει...



**Δραστηριότητα 3η**

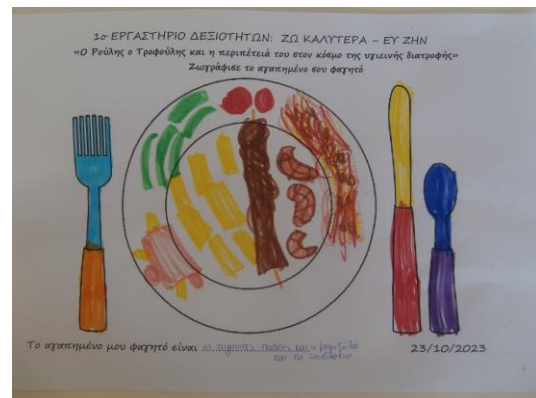
Μέσα από συζήτηση με τον Ρούλη στην υγιεινή διατροφή και δημιουργήσαμε τα λαχανικά, κρέατα, ψάρια, όσπρια, κ.α.).



## 2ο Εργαστήριο δεξιοτήτων - Τίτλος : "Από που προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών)"

### Δραστηριότητα 1η

Ο Ρούλης ζήτησε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και το ίδιο, δημιουργούν μια ομάδα. Με αυτόν τον τρόπο παρατηρούνται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Αγαπημένο φαγητό τα μακαρόνια!



### Δραστηριότητα 2η

Παρουσίαση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής, ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος. Δραματοποιήσαμε το παραμύθι και ακούσαμε το τραγούδι : Η κυρά Διατροφή

<https://www.youtube.com/watch?v=D2RNrkxc4OI> και το «στις σαλάτες λέμε ναι»

[https://www.youtube.com/watch?v=cEg41\\_P5Pfi](https://www.youtube.com/watch?v=cEg41_P5Pfi)



### Δραστηριότητα 3η

Κατασκευάσαμε με τη Ρούλα, την καλή Διατροφούλα και τη Νούλα, την κακή Διατροφούλα και διαχωρίσαμε τις τροφές σε υγιεινές και μη υγιεινές και αξιολογήσαμε τη δραστηριότητα με σχετικό φύλλο εργασίας.



### 3ο Εργαστήριο δεξιοτήτων- Τίτλος: Διατροφική πυραμίδα -ομάδες Δραστηριότητα 1η

Εκτύπωση και διαμοιρασμός στα νήπια παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής.

Παρατηρώντας την πυραμίδα, συζητούμε για την αξία των τροφών και πως είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά και υγιεινά.



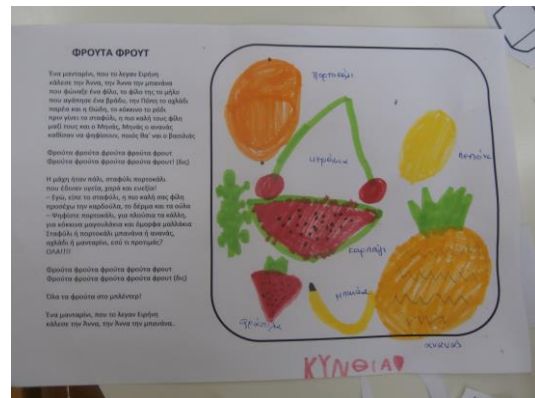
### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>

Στη συνέχεια παίξαμε ομαδικά παιχνίδια με φρούτα και λαχανικά, όπως το Περνά περνά η μέλισσα και φτιάξαμε εποχιακά φρούτα με πλαστελίνη.



Τραγουδήσαμε το Φρούτα Φρουτ <https://www.youtube.com/watch?v=nrPqMkv3X7E>

και το ζωγραφίσαμε



### Δραστηριότητα 3η

Μάθαμε για την αξία των βιταμινών με αφορμή το παραμύθι «το χρυσαφένιο κουκούτσι».

18<sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο Ιωαννίνων  
Τμήμα 1



#### **4ο Εργαστήριο δεξιοτήτων - Τίτλος: Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!**

##### **Δραστηριότητα 1η**

Συζητήσαμε για την αξία του πρωινού γεύματος και στην αξία του νερού.

##### **Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>**

###### **Κάθε πράγμα στον καιρό του!**

Μουσικοκινητικό παιχνίδι: 4 στεφάνια στο δάπεδο, 1 για κάθε εποχή.

Τα παιδιά χωρίστηκαν σε 2 ομάδες! Φρούτα και λαχανικά. Διάλεξαν ένα ρόλο και με τη μουσική έπρεπε να διαλέξουν το σωστό στεφάνι, πχ. Οι φράουλες βγαίνουν την άνοιξη πηγαίνουν στο στεφάνι της άνοιξης.

#### **5ο Εργαστήριο δεξιοτήτων**

##### **Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>**

Οι μαθητές ενημερώθηκαν από τον Ρούλη για την παιδική παχυσαρκία και διαβάζουμε το παραμύθι «Όλα μην τα τρώς γιατί θα γίνεις παχουλός».

Τραγουδήσαμε και χορέψαμε «το χοντρό μπιζέλι»

<https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>



##### **Δραστηριότητα 3η**

Ώρα για γυμναστική!

[. https://www.youtube.com/watch?v=4Ud-HOf3Ss](https://www.youtube.com/watch?v=4Ud-HOf3Ss)



## 6ο Εργαστήριο δεξιοτήτων

Τα παιδιά κλήθηκαν να επαληθεύσουν όλα όσα έχουν μάθει φτιάχνοντας κολάζ το πιάτο της υγιεινής διατροφής .



## 7ο Εργαστήριο δεξιοτήτων

Το τελευταίο εργαστήριο έγινε ανασκόπηση όλων των εννοιών και πρακτικών που εξετάστηκαν στις προηγούμενες ενότητες.

Πιο συγκεκριμένα:

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>

Η μελισσούλα Bee Bot μας οδήγησε στις υγιεινές τροφές



### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>

Κλείνοντας γίναμε όλοι σεφ υγιεινής διατροφής φτιάχνοντας την ποδιά βραβείο

