

1^ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων 2024-25

Ζω καλύτερα -Ευζην και στο υπόθεμα Υγεία.

“Ο Ρούλης ο τροφούλης και η περιπέτεια στον κόσμο της υγιεινής διατροφής”

Σκοπός: Να κατανοήσουν τα παιδιά την προέλευση των τροφών, να ευαισθητοποιηθούν σε ζητήματα διατροφής και να καλλιεργήσουν παράλληλα διατροφική συνείδηση .

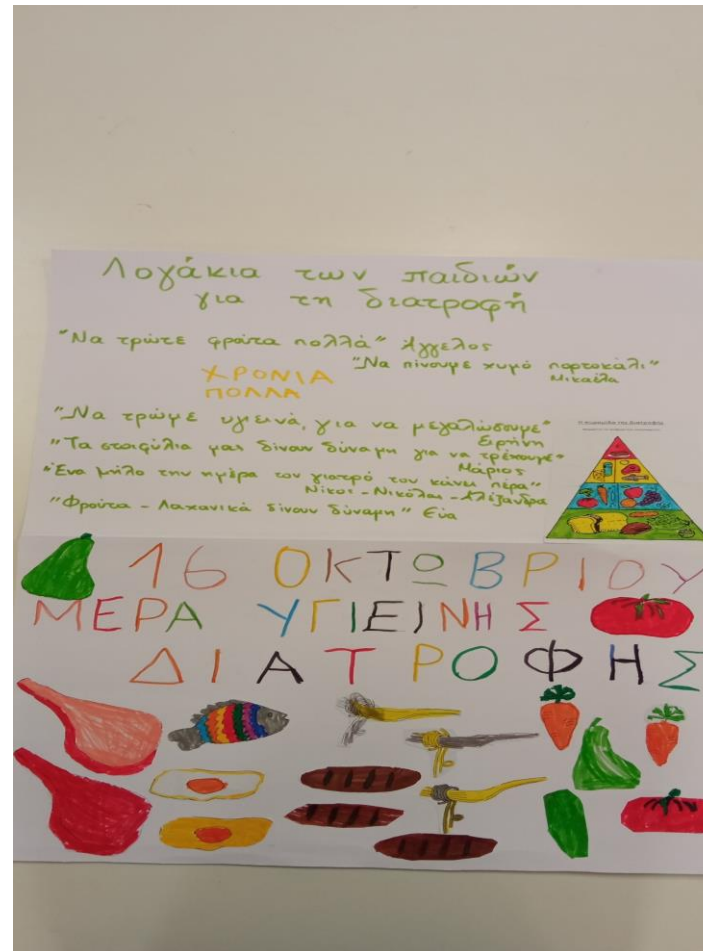
1ο Εργαστήριο

Δημιουργούμε με τα παιδιά το Συμβόλαιο της τάξης σχετικά με τους κανόνες και τη λειτουργία της ομάδας. Αποφασίζουμε με τα παιδιά να δημιουργήσουμε τον Ρούλη τον Τροφούλη, τον φίλο μας που θα μας καθοδηγεί σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος.



2ο Εργαστήριο

Ζωγραφίζουμε το αγαπημένο μας φαγητό και χωριζόμαστε σε ομάδες, ανάλογα με τις προτιμήσεις μας. Ενεργητική ακρόαση της ιστορίας "Κυρά -Διατροφή πρώτη στη μαγειρική" με σκοπό να γνωρίσουμε τον υγιεινό τρόπο διατροφής.



3^ο Εργαστήριο

Τα παιδιά δημιουργούν την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής .



4^ο Εργαστήριο

Τα παιδιά μαθαίνουν την σπουδαιότητα του να τρώμε εποχικά φρούτα και λαχανικά και την αξία των τροφών .
Αντιστοίχιση φρούτων και λαχανικών με τις ανάλογες εποχές.



5^ο Εργαστήριο

Συζητάμε για την σημασία της άσκησης σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή και το κάνουμε πράξη με την επίσκεψη του γυμναστή κ. Κωνσταντίνου Μούτου-προπονητή μπάσκετ ο οποίος μας μίλησε για τα οφέλη των τροφών στα διάφορα μέρη του σώματος (πρωτεΐνες- μυς, γαλακτοκομικά –σκελετός κ.α) και κάναμε μαζί μία προπόνηση μπάσκετ.



6° Εργαστήριο

Συζητήσαμε σχετικά με την προέλευση των τροφών, την σπορά, το επάγγελμα του γεωργού και πειραματιστήκαμε και μείς σπέρνοντας τους δικούς μας σπόρους.
Δημιουργήσαμε και δοκιμάσαμε μια φθινοπωρινή φρουτοσαλάτα.



7^ο Εργαστήριο

Με όλες τις γνώσεις που αποκομίσαμε δημιουργήσαμε με τα παιδιά ένα πιάτο με υγιεινές τροφές και με τη βοήθεια των γονέων συμπληρώσαμε ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα ώστε να το ακολουθούμε καθημερινά.

