

1ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ
Σχολικό έτος: 2021-2022
Τμήμα: Πρωινό
Υπεύθυνη Νηπ/γός : ΕΛΕΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ



Εργαστήρια Δεξιοτήτων

Εκπαιδευτική δράση με στόχο την ενίσχυση της καλλιέργειας ήπιων δεξιοτήτων, δεξιοτήτων ζωής και δεξιοτήτων τεχνολογίας και επιστήμης στους μαθητές/τριες

Θεματικός κύκλος:

Φροντίζω το περιβάλλον



Επιμέρους Θεματική Ενότητα/ Υποενότητα :
Οικολογική συνείδηση

Τίτλος εκπαιδευτικού προγράμματος



Δικός μας τίτλος:

«Φροντίζω τη διατροφή μου, σέβομαι το περιβάλλον»



Ξεκινάμε με την υπόσχεση, ότι στο ταξίδι που θα κάνουμε στη χώρα της διατροφής, για να τα καταφέρουμε πρέπει να συνεργαστούμε.

Ομαδική εργασία με κεντρικό άξονα

την έννοια της συνεργασίας.



Τα θέματα και οι στόχοι των δραστηριοτήτων μας :

Ξεκινάμε με την καταγραφή των αγαπημένων μας φαγητών και τη συνειδητοποίηση του πού βρισκόμαστε, ως άτομα και ως ομάδα, από πλευράς διατροφικών συνηθειών **(δραστηριότητα 1)**.

Συνεχίζουμε με την κατανόηση του οικολογικού αποτυπώματος της τροφής **(δραστηριότητα 2)**.

Μιλάμε για τη μεσογειακή διατροφή όπως αυτή προσαρμόζεται στις ανάγκες των παιδιών, και τη συσχέτιση της μεσογειακής δίαιτας με τη διατροφή χαμηλού οικολογικού αποτυπώματος **(δραστηριότητα 3)**,.

Μαθαίνουμε να τρώμε πρωινό και να διαβάζουμε τα θρεπτικά συστατικά των τροφών που καταναλώνουμε συνήθως για πρωινό **(δραστηριότητα 4)**.

Το υγιεινό και φιλικό προς το περιβάλλον σνακ από το σπίτι ή το κυλικείο γίνεται κοινή μας υπόθεση, ενώ παράλληλα μαθαίνουμε να μην πετάμε φαγητό και να μη κάνουμε σκουπίδια από τις συσκευασίες τροφίμων **(δραστηριότητα 5)**.

Με την ευκαιρία του μεσημεριανού μαθαίνουμε για τα ψάρια (αφήνω τον γόνο να γίνει γονιός) και την εποχικότητα φρούτων και λαχανικών **(δραστηριότητα 6)**.

Με αφορμή το απογευματινό αναλογιζόμαστε πόσο ασκούμαστε, μαθαίνουμε για την αξία της άσκησης, της σωστής ενυδάτωσης του οργανισμού και επιλέγουμε σωστές τροφές για να αναπληρώσουμε δυνάμεις. **(δραστηριότητα 7)**.

Με το βραδινό μας μαθαίνουμε για τις επιπτώσεις της υπερβολικής κρεατοφαγίας στο περιβάλλον και κατανοούμε πόσο κρέας πρέπει να τρώμε την εβδομάδα ως παιδιά. Εκτιμάμε τα όσπρια και επιλέγουμε ελαφρύ και θρεπτικό βραδινό **(δραστηριότητα 8)**.

1ο Εργαστήριο

1η δραστηριότητα: καταγραφή διατροφικών συνηθειών

Δραστηριότητα εισαγωγής των μαθητών/τριών στο θέμα του προγράμματος και προετοιμασία για το ταξίδι στη διατροφή.

Προσέγγιση της έννοιας της τροφής ως πηγή ενέργειας και αποτύπωση των αγαπημένων φαγητών των παιδιών.

Τα καύσιμά μας. Κινητικό παιχνίδι:

Καλούμε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού. Εναλλάσσουμε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό». **Είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε.**

Ζωγραφίζουν σε ένα χάρτινο πιάτο το αγαπημένο τους φαγητό



Γεύμα στον τοίχο. Ζωγραφική και συζήτηση

Καλούμε τα παιδιά να φανταστούν ότι τα προσκάλεσαν στο παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!» **Κλείνουν τα μάτια και το στόμα.**

Αφηγούμαστε την αντίστοιχη ιστορία.

«Φανταζόμαστε αυτό το παλάτι, του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!»
Κοιμόμαστε σε μαλακά κρεβάτια.

Ξυπνάμε, σκεφτόμαστε τι θέλουμε για πρωινό και αυτό κατεβαίνει αμέσως
μπροστά μας από το ολόχρυσο και πλουμιστό ταβάνι!

Υπέροχα! Παίζουμε όλη μέρα! Στο παλάτι αυτό υπάρχουν πολλά παιχνίδια και
μεγάλος κήπος για να παίζουμε κρυφτό, κυνηγητό, για να σκαρφαλώσουμε στα
δέντρα, να σκάψουμε, να φυτέψουμε, να παίζουμε μπάλα...

Κουραζόμαστε, και πεινάμε. Τι να ζητήσουμε άραγε για μεσημεριανό από το
ολόχρυσο και πλουμιστό ταβάνι του παλατιού; Φανταζόμαστε σιωπηλά το φαγητό
που ζητάμε.

Δεν το φωνάζουμε. Το φέρνουμε στο νου μας.

Το τρώμε με αργές απολαυστικές μπουκιές. Χορτάσαμε! Ξεκουραστήκαμε.

Και τώρα πάλι παιχνίδι στον κήπο.

Και δουλειές! Ο βασιλιάς έχει μείνει απένταρος και δεν έχει προσωπικό!

Καθαρίζουμε, σκουπίζουμε, γυαλίζουμε, κι ύστερα παίζουμε. Κρυφτό, κυνηγητό,
αγαλματάκια, φτιάχνουμε δεντρόσπιτα, ποπό κούραση!

Γυρίζουμε κατάκοποι. Το τραπέζι είναι στρωμένο. Το χρυσοποίκιλτο ταβάνι
περιμένει.

Για βραδινό τι θα ζητήσουμε; Φέρνουμε στο νου την εικόνα του φαγητού που θα
ζητήσουμε.

Δεν το φωνάζουμε. Μόνο κρατάμε την εικόνα πίσω από τα κλειστά μάτια μας.

Τρώμε με όρεξη. Πέφτουμε για ύπνο...

Χρρρρρ!

Σιγά σιγά, και καθώς ετοιμάζεται να ξημερώσει, εμείς πρέπει να φύγουμε από το
παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!» και να επιστρέψουμε στο
νηπιαγωγείο μας.

Στο εδώ και στο τώρα.

Σιγά σιγά πετάμε έξω από το ανοιχτό παράθυρο και ψηλά στον έναστρο ουρανό.

Το ταξίδι είναι μακρύ.

Πετάμε.

Να το σχολείο μας από ψηλά.

Έτοιμοι για προσγείωση; Χαμηλώνουμε, χαμηλώνουμε, νά 'μαστε.

Ανοίγουμε τα μάτια».

Ερωτήσεις:

Πώς πέρασαν τα παιδιά σ' αυτό το παλάτι;

Πως ήταν αυτό το παλάτι;

Τι ζήτησαν για το κάθε τους γεύμα;

Ποιο είναι το πιο δημοφιλές πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό;

Από τις απαντήσεις των παιδιών προέκυψαν:

Τα τρία δημοφιλέστερα πιάτα ανά γεύμα



Αναρωτηθήκαμε:

Τι θα συνέβαινε αν υπήρχε αυτό το παλάτι και ζούσαμε εκεί;

Τι θα συνέβαινε αν τα είχαμε όλα έτοιμα και σε αφθονία;

Ετοιμασία ταξιδιού

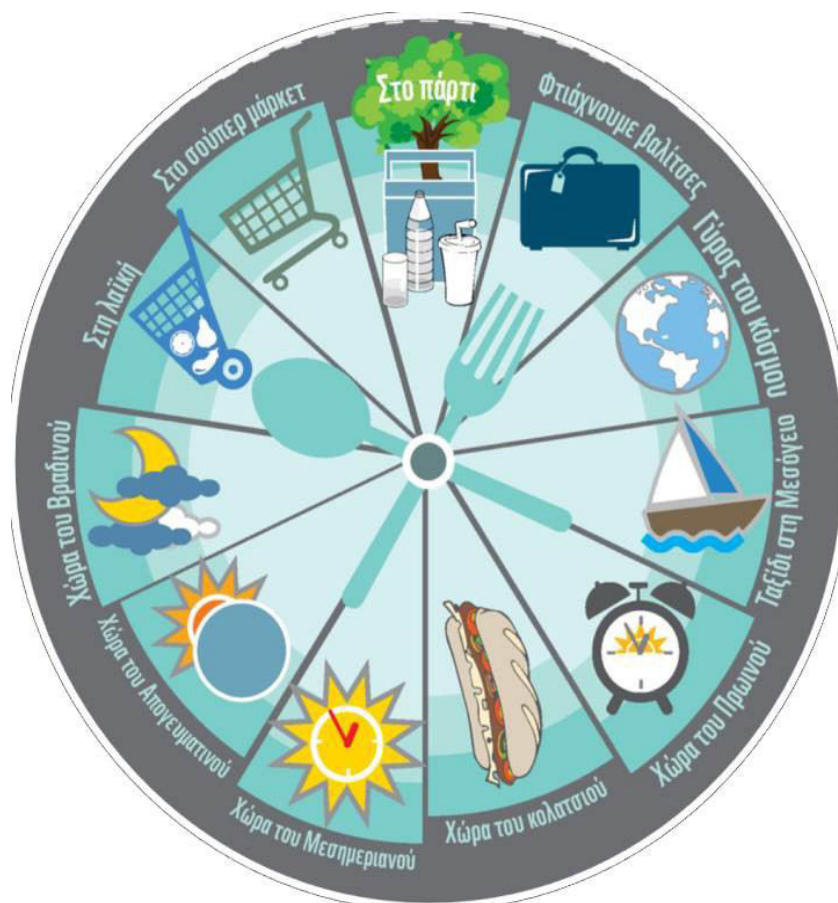
1. Ετοιμάζουμε τη βαλίτσα μας



2. Το εισιτήριο μας



3. Το χάρτης μας για να μην χαθούμε



2η δραστηριότητα: Γύρος του κόσμου, το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής μας

Είμαστε έτοιμοι για το ταξίδι μας



Μιλήσαμε για την προέλευση της τροφής.

Τα παιδιά στην ερώτηση από πού προέρχονται οι τροφές απάντησαν από το super market, το ψυγείο, τη λαϊκή. Αναζητώντας τον τρόπο που έφτασαν εκεί οδηγηθήκαμε στο αγρόκτημα, τη θάλασσα, το δέντρο, το χώμα, τη λίμνη, το ποτάμι.

Το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής μας. Παιχνίδι ρόλων.

Αφηγούμαστε παραμύθια για ψαράδες και γεωργούς.

Απλώνουμε δυο πανιά, μπλε για τη θάλασσα,



καφέ για τη στεριά.



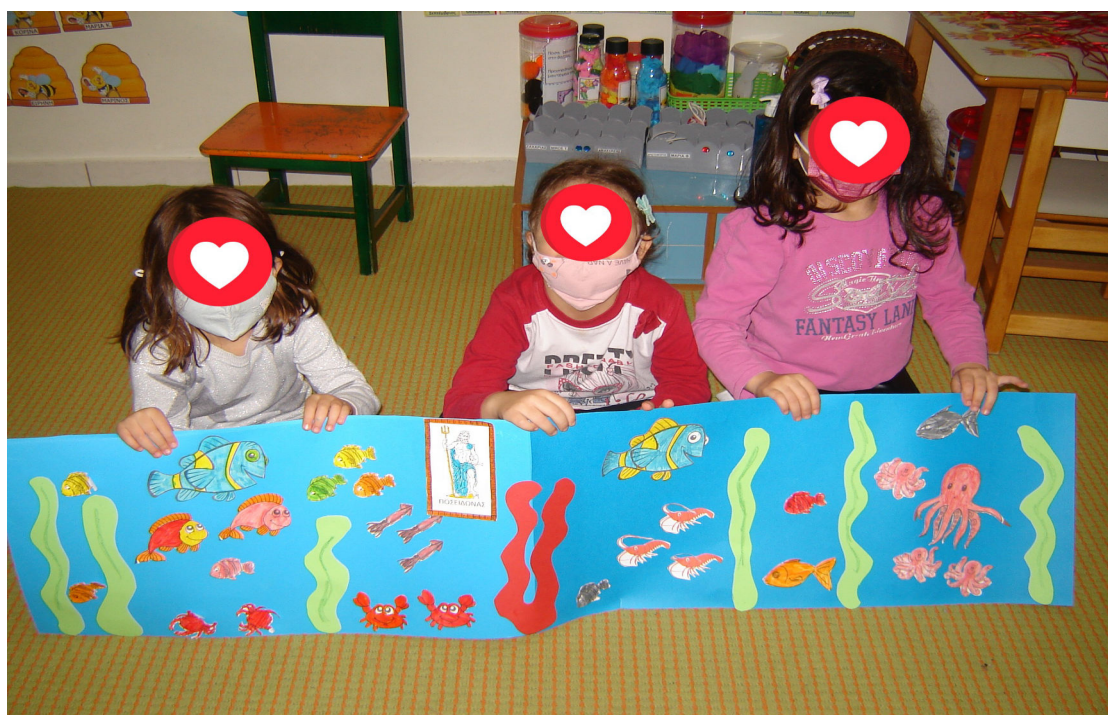
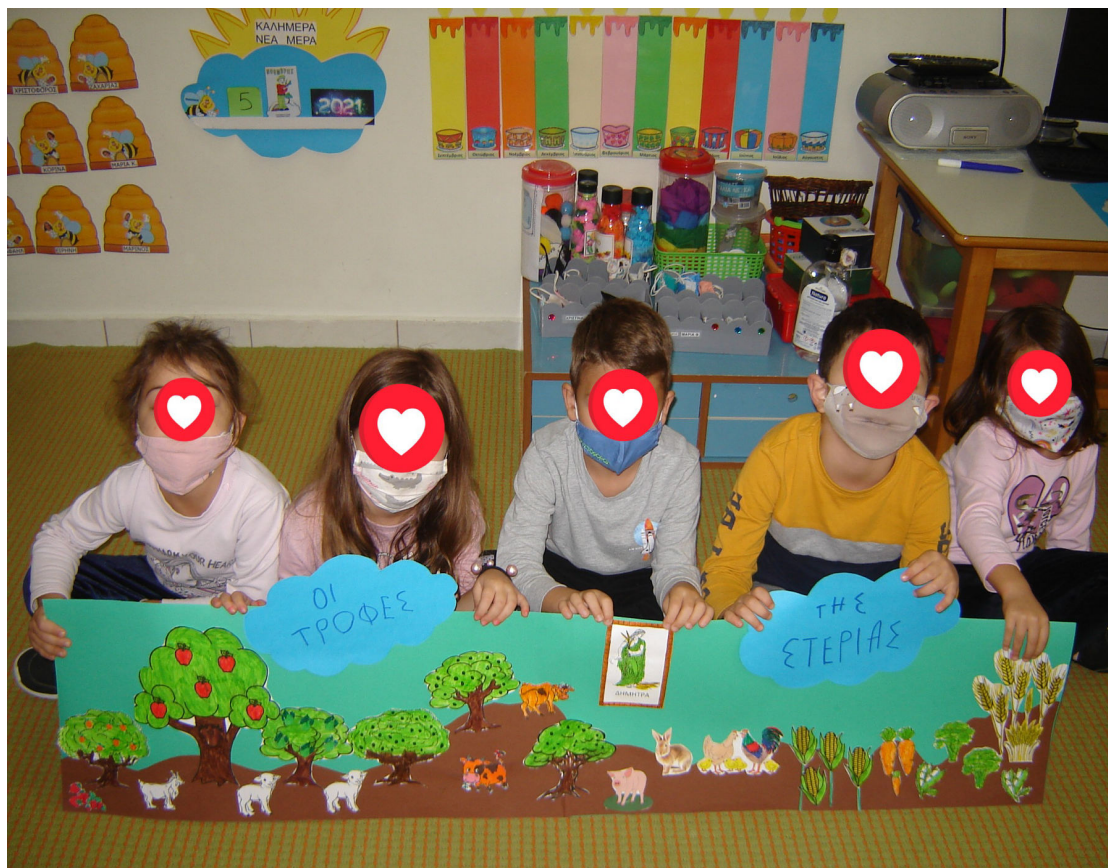
Τα παιδιά πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί ανάλογα με την τροφή που εκφωνούμε .



Από που παίρνουμε την τροφή μας;

Απλώσαμε μεγάλα χαρτιά τα παιδιά ζωγράφισαν τρόφιμα και τα κολλήσαμε στο σωστό σημείο.

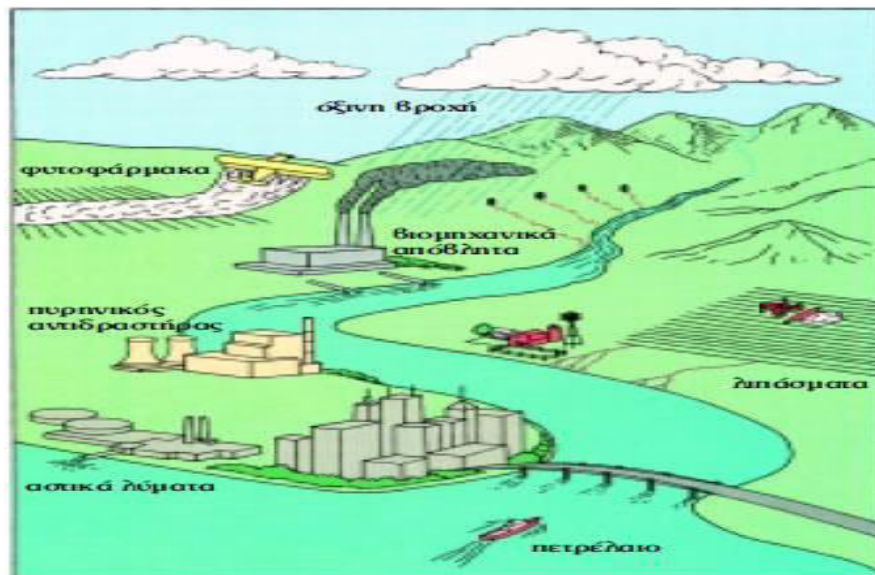
Καταλήξαμε ότι τις τροφές, μας τις προσφέρει ο πλανήτης Γη!



Η μόλυνση των τροφών της στεριάς και της θάλασσας

Αναρωτηθήκαμε:

- Τι θα γινόταν αν βρομίζαμε το νερό και το χώμα της Γης;
 - Πως νομίζετε ότι μολύνετε το χώμα και το νερό;
 - Τι θα συνέβαινε στην τροφή μας;
 - Πού θα κατέληγε αυτή η «βρομιά»;



Τι μπορούμε να κάνουμε;

Να μη βάζουμε πολλά φάρμακα όταν καλλιεργούμε, να μη σπαταλάμε το νερό στο χωράφι, να μην μολύνουμε το νερό της θάλασσας, να μην πετάμε φαγητό γιατί υπάρχουν παιδιά που πεινάνε.

Κλείσαμε το ταξίδι μας
δίνοντας την υπόσχεση ότι
θα σεβόμαστε τα δώρα
του ΠΛΑΝΗΤΗ μας.
(ατομική κατασκευή)



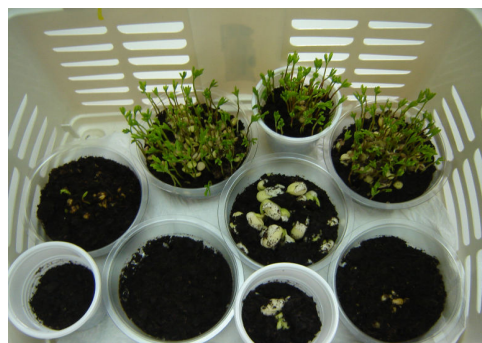
Οι τροφές της στεριάς και της θάλασσας σε ομάδες

Προετοιμάσαμε τα παιδιά για την 3^η δραστηριότητα του προγράμματος μιλώντας για τις ομάδες των τροφών



Και τη σημασία και την αξία των σπόρων

Φυτεύουμε σπόρους



Συμπεράναμε ότι από τους σπόρους "γεννιούνται " ολόκληρες ομάδες τροφών (Όσπρια-φρούτα-λαχανικά-δημητριακά)

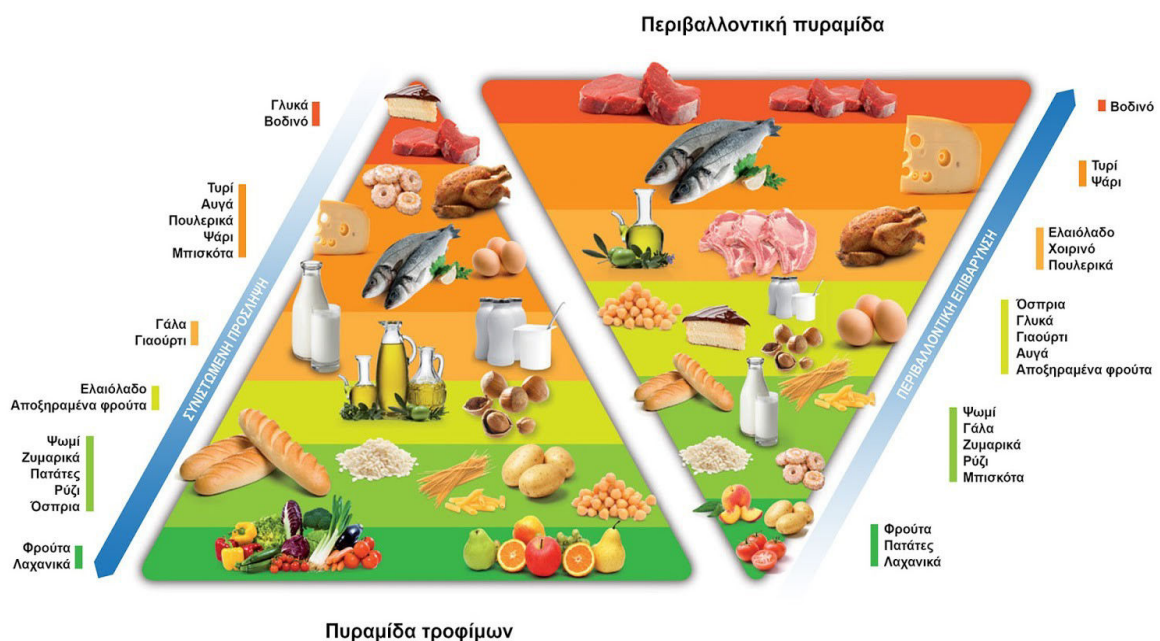
2ο Εργαστήριο

3η δραστηριότητα: Γύρος της Μεσογείου, μεσογειακή διατροφή

Τι να τρώνε οι άνθρωποι που ζουν σ' αυτές τις χώρες γύρω από τη Μεσόγειο; Σίγουρα απολαμβάνουν αυτά τα πολύχρωμα φρούτα και τα λαχανικά με το χρυσό ελαιόλαδο. Για να τα γνωρίσουμε κι εμείς αφού η Ελλάδα μας βρίσκεται στην Μεσόγειο θάλασσα;



Με αφετηρία δύο αντιστρόφως ανάλογες πυραμίδες, της μεσογειακής διατροφής και της περιβαλλοντικής πυραμίδας, παρουσιάζεται στα παιδιά η σύνδεση της μεσογειακής διατροφής με την περιβαλλοντική επιβάρυνση που προκαλούν οι τροφές που καταναλώνουμε.



Διαπιστώσαμε ότι οι τροφές που κάνουν καλό στην υγεία μας είναι αυτές που προκαλούν και τις λιγότερες περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Φρούτα, λαχανικά, δημητριακά βρίσκονται στις πρώτες θέσεις αναφορικά με τα οφέλη που φέρνουν σε περιβάλλον και υγεία, ενώ κρέας και γλυκά βρίσκονται στις χειρότερες θέσεις.

Οι τροφές που πρέπει να τρώμε πιο συχνά είναι παράλληλα και αυτές που επιβαρύνουν λιγότερο τον πλανήτη.

Η Κατασκευή μας



**Φτιάχνουμε το δικό μας τραγούδι για τη σωστή διατροφή,
για το περιβάλλον και την υγεία μας,**

Είμαι ένα παιδάκι αλλά ξέρω πολλά...

Για να έχω υγεία

τρώω φρούτα πολλά
νόστιμα λαχανικά
ψάρια και κρεατικά
όσπρια, δημητριακά
και φυσικά, γαλακτοκομικά

όλα τα δοκιμάζω με χαρά !

Όχι λέω στη ζάχαρη
όχι στο γλειφιτζούρι
όχι στις καραμέλες
όχι στα πατατάκια
για να έχω δόντια γερά
καθαρά, καθαρά
και άσπρα άσπρα και γερά!

**Τη διατροφή μου εγώ προσέχω
την υγεία μου για να έχω!**



Ο χορός των μπιζελιών. Κινητικό.

Μοιράζουμε στα παιδιά μία λωρίδα γκοφρέ χαρτιού. Με συνοδεία του τραγουδιού «Ο Χορός των Μπιζελιών», τα παιδιά κινούνται εμπνεόμενοι από τους στίχους και αξιοποιούν κατάλληλα το γκοφρέ. Στον κύκλο συζητάμε: ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα στον χορό; Ποιος τα έχει δοκιμάσει;

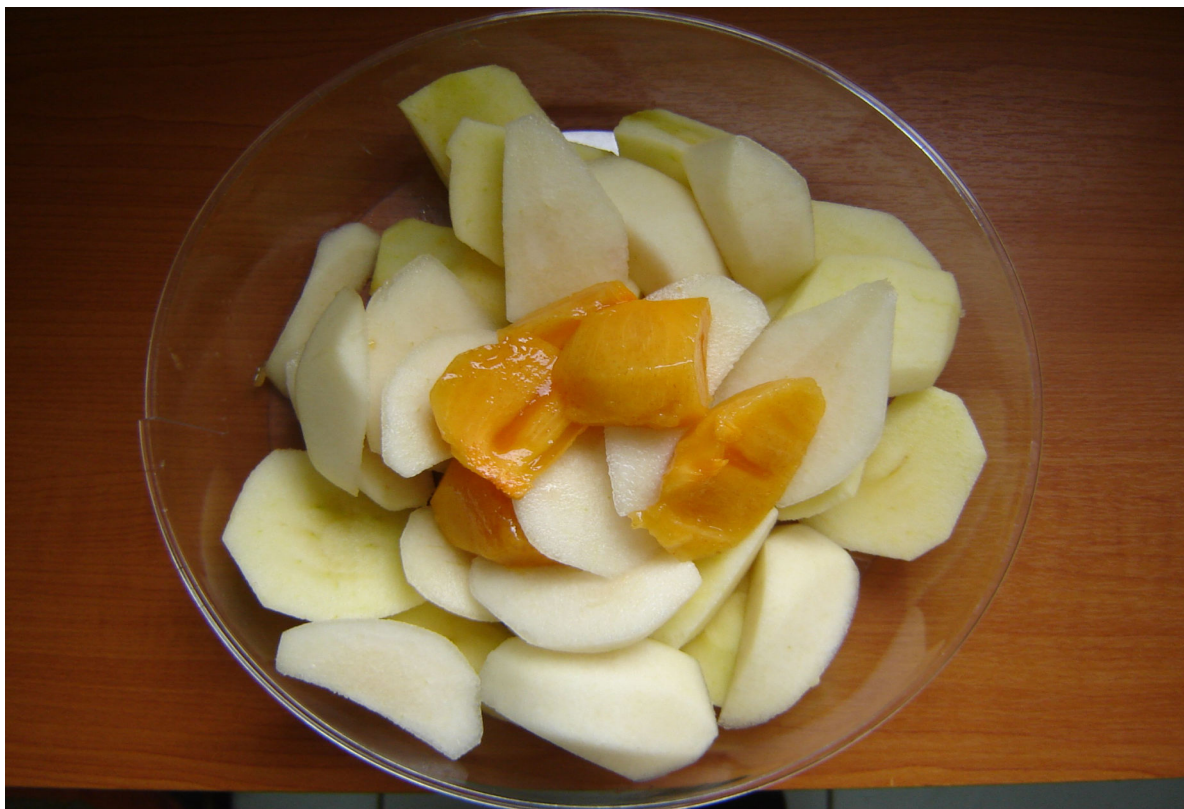


ΟΙ ΛΑΧΑΝΟΣΥΛΛΕΚΤΕΣ

Έχουμε κάρτες με φρούτα και λαχανικά αναποδογυρισμένες.
Τα παιδιά ανοίγουν τις κάρτες μια μια.
Αν είναι φρούτο την κλείνουν,
αν είναι λαχανικό την αφήνουν ανοιχτή.



Τρώμε φρουτοσαλάτα



Διοργάνωση φρουτοδιαγωνισμού

Αρχίσαμε έναν διαγωνισμό φρούτων, μαζί με το πρωινό μας τρώμε και ένα φρούτο. Για κάθε φρούτο που τρώμε στο σχολείο παίρνουμε ένα αυτοκόλλητο. Στόχος μας είναι να υιοθετήσουμε πιο υγιεινές συνήθειες διατροφής.



Και για την προσπάθεια μας παίρνουμε
Φρουτομετάλλια



Μιλάμε για τους βοηθούς του σώματος



Πρωτεΐνες για ανάπτυξη

Πρωτεΐνες υπάρχουν στο κρέας, στο ψάρι, στα αυγά, στα όσπρια, στα γαλακτοκομικά.

Οι πρωτεΐνες βοηθούν στην κατασκευή και ανάπτυξη του οργανισμού και αναπληρώνουν τις φθορές του οργανισμού.

Τα φρούτα και τα λαχανικά

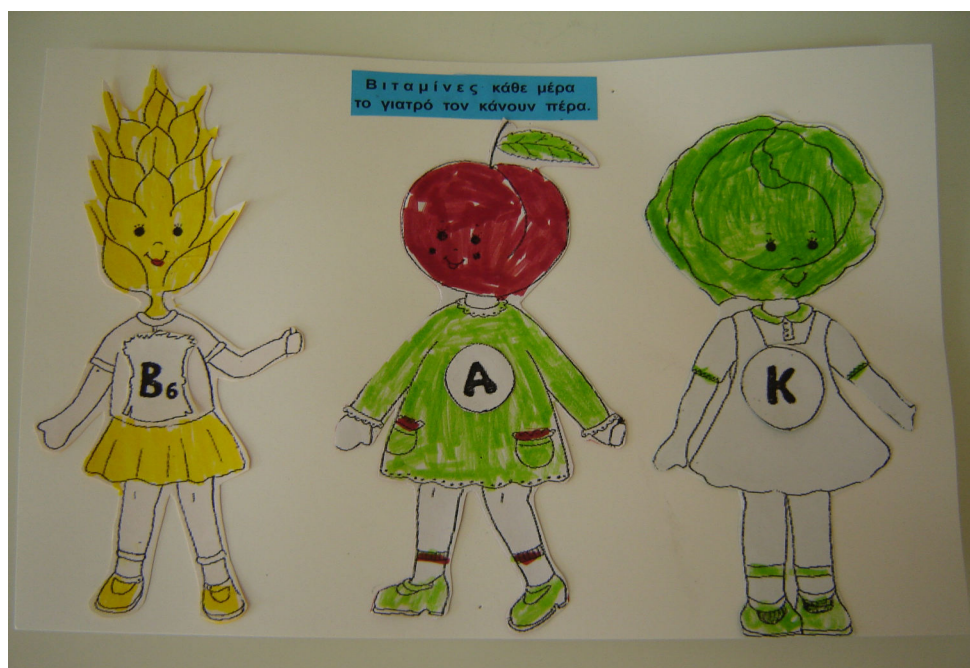
Είναι σημαντική πηγή **βιταμινών**.

Βιταμίνη C

A-E-K και Φυλλικό οξύ



Η ατομική κατασκευή μας



3ο Εργαστήριο

4η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Πρωινού: γαλακτοκομικά και δημητριακά

Δραστηριότητα που εστιάζει στα γαλακτοκομικά και στα δημητριακά

Καταγραφή προτιμήσεων.

Τι έφαγα για πρωινό;



ANNA	X					X	
ΟΔΥΣΣΕΑΣ	X						
ΜΑΡΙΑ Φ	X		X				
ΧΡΙΣΤΙΝΑ	X						
ΝΙΚΟΣ Π.	ΕΛΕΙΠΕ						
ΝΙΚΟΣ Τ.	ΕΛΕΙΠΕ						
ΜΑΡΙΑ Κ.							
ΑΘΗΝΑ							

ΑΝΑΣΤΑΣΗΣ	X						
ΜΑΡΙΝΟΣ	X						
ΖΑΧΑΡΙΑΣ	X						
ΜΑΝΟΛΗΣ	ΕΛΕΙΠΕ						
ΕΙΡΗΝΗ	X		X				
ANNA	X						
ΣΤΕΛΙΟΣ	X						
ΚΟΡΙΝΑ	X						
ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ	X						
ΣΩΚΡΑΤΗΣ	X						

Γιατί το πρωινό είναι σημαντικό;

Αν τρώμε ένα σωστό πρωινό...

- Έχουμε ενέργεια και ζωντάνια όλη μέρα
- Δουλεύει καλύτερα το μυαλό μας
- Μαθαίνουμε πιο εύκολα
- Θυμόμαστε τα τραγούδια και τα παραμύθια
- Δεν παχαίνουμε

Ο βασιλιάς της ζάχαρης. Παιχνίδι καυτής πατάτας

Εξηγούμε στα παιδιά ότι όταν οι τροφές περιέχουν πολλή ζάχαρη και πολύ αλάτι αυξάνεται το βάρος μας περισσότερο από το κανονικό, χαλάνε τα δόντια μας και νιώθουμε πιο κουρασμένοι. Επίσης αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι άλλες τροφές, που κάνουν καλό στην υγεία, στην ανάπτυξη, να φαίνονται άνοστες και να τις αποφεύγουμε. Τοποθετούμε στο πάτωμα δυο πανιά διαφορετικού χρώματος. Το ένα αντιστοιχεί στις τροφές με πολλή ζάχαρη και το άλλο στις τροφές με λίγη ζάχαρη. Βάζουμε φωτογραφίες τροφών αναποδογυρισμένες στο πάτωμα και κάνετε έναν κύκλο με τους μαθητές γύρω τους. Η μουσική ξεκινά. Τα παιδιά περνούν τη ζωγραφιά του Βασιλιά της Ζάχαρης από χέρι σε χέρι. Όταν η μουσική σταματήσει, όποιος έχει τον Βασιλιά της Ζάχαρης σηκώνεται από τον κύκλο και διαλέγει μία εικόνα από το πάτωμα. Διαλέγει σε ποιο από τα δυο πανιά θα την τοποθετήσει.



4ο Εργαστήριο

5η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Δεκατιανού: υγιεινό κολατσιό

Κολατσίζοντας μαζί. Γιορτινό κολατσιό στην τάξη,



Επισημάνουμε ότι...

Είναι καλύτερο να φέρνουμε φαγητό που ετοιμάστηκε
στο σπίτι και όχι κάτι έτοιμο που έχουμε αγοράσει;

Δεν ξεχνώ τον χρυσό κανόνα:

**Όσο λιγότερο επεξεργασμένη είναι η τροφή μας,
τόσο καλύτερη είναι για την υγεία μας
και το περιβάλλον.**

Τι κάνουμε τις συσκευασίες των τροφίμων;

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

θα κάνω που είναι χρήσιμη πολύ
για έναν πράσινο πλανήτη κι έναν κόσμο υγιή!

Φτιάξαμε το δικό μας κάδο ανακύκλωσης στο σχολείο μας !



**Μιλήσαμε για τα τρόφιμα
που θα γίνουν
φυτικό λίπασμα!
(φλούδες φρούτων , τσόφλια
αβγών, φύλλα λαχανικών...)**



5ο Εργαστήριο

6η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Μεσημεριανού: ψάρι και σαλάτα

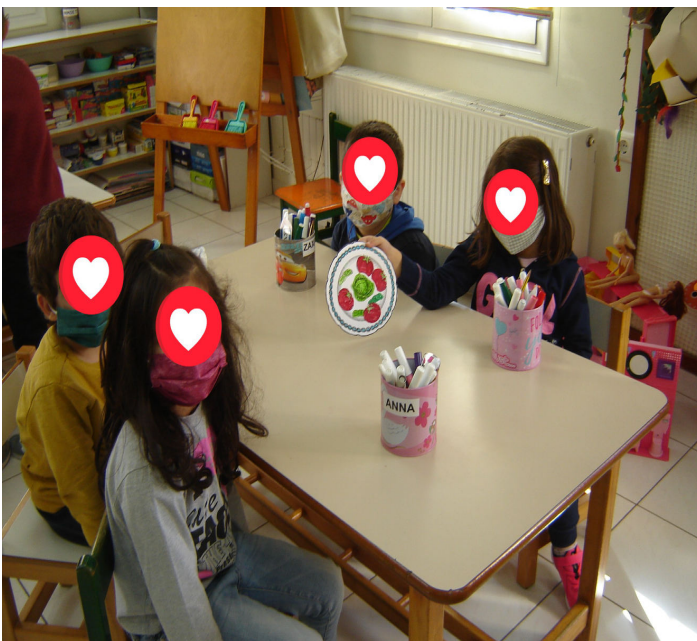
Τα κάναμε σαλάτα. Συζήτηση, καλλιτεχνικά

Χωριζόμαστε σε ομάδες και φτιάχνουμε τις δικές μας πολύχρωμες και νόστιμες σαλάτες.

1η Ομάδα



2η Ομάδα



3η Ομάδα



4η Ομάδα



Οι 4 πολύχρωμες και υγιεινές σαλάτες των ομάδων



Είπαμε ότι πρέπει να τρώμε σαλάτες με τα λαχανικά εποχής.
Σχολιάσαμε συνολικά τα λαχανικά της κάθε εποχής του χρόνου.

Αναρωτηθήκαμε...

Γιατί βρίσκουμε πια όλα τα λαχανικά όλες τις εποχές του χρόνου;

Τι συνέπειες έχει αυτό;

Πώς λειτουργεί ένα θερμοκήπιο
και τι μπορεί να «κοστίζει» στο περιβάλλον
και στην υγεία μας
(περισσότερα φυτοφάρμακα, ενέργεια, κλπ.);

Παιχνίδι ρόλων

Μέσα από ένα παιχνίδι ρόλων, θα στηθεί η αλυσίδα «από την παραγωγή στην κατανάλωση», με την αναπαράσταση ενός εστιατορίου και την υπογράμμιση της υπεύθυνης κατανάλωσης, βάσει του μεγέθους των ψαριών και της εποχής.

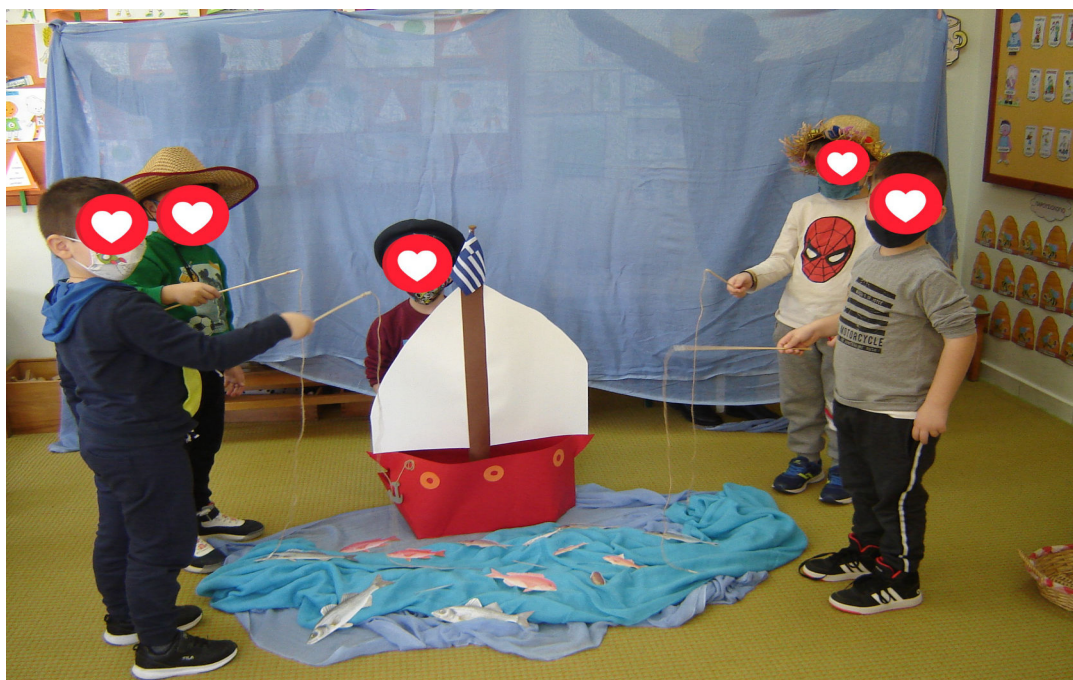
Επιστρέψαμε στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και είδαμε σε ποια θέση βρίσκονται τα ψάρια και εξηγήσαμε γιατί μας είναι απαραίτητα.



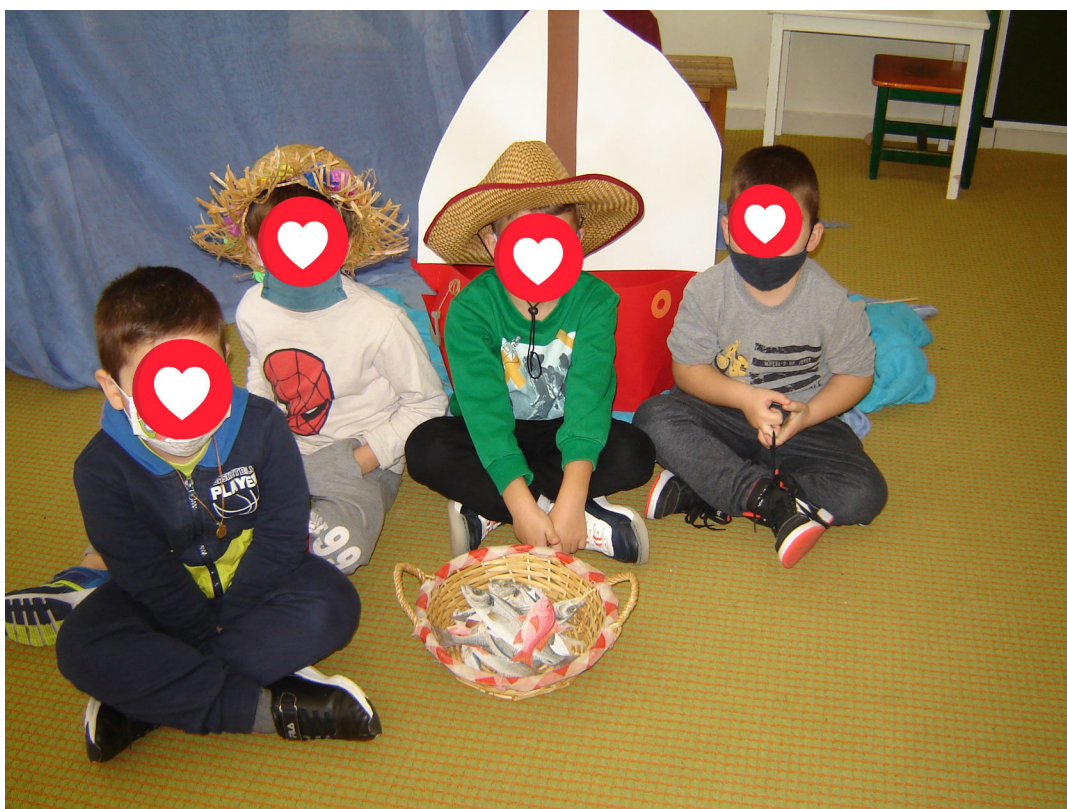
Μεταμορφώσαμε την τάξη σε θάλασσα. Με ένα γαλάζιο πανί μια βάρκα και πολλά ψάρια για ψάρεμα.



Οι ψαράδες επιδόθηκαν με μεράκι στο ψάρεμα.



Άδειασε η θάλασσα από ψάρια. Έβαλαν τα ψάρια σε καλάθι





Οι ψαράδες ταξινόμησαν τα ψάρια





Διαπιστώσαμε πως κάποια είδη, είναι πολύ λίγα. Γιατί άραγε;
Μαθαίνουμε πως οι άνθρωποι, τα έχουν ψαρέψει σχεδόν όλα και τώρα είναι
προστατευόμενο είδος και απαγορεύετε το ψάρεμα τους. Οι ψαράδες
ενημερώνονται πως δεν μπορούν να ψαρεύουν όλα τα ψάρια όλες τις εποχές του
χρόνου. Κάθε ψάρι πρέπει να ψαρεύετε στον καιρό του. Απαγορεύετε να
ψαρεύουν τα ψάρια πριν αναπαραχθούν. Τα αφήνουμε να μεγαλώσουν, να
γεννήσουν και μετά τα ψαρεύουμε.

Μετά τα ψάρια πήγαν στην «Αγορά ψαριών»



Από εκεί τα αγοράζουν για τις ταβέρνες και τα σπίτια τους οι άνθρωποι.

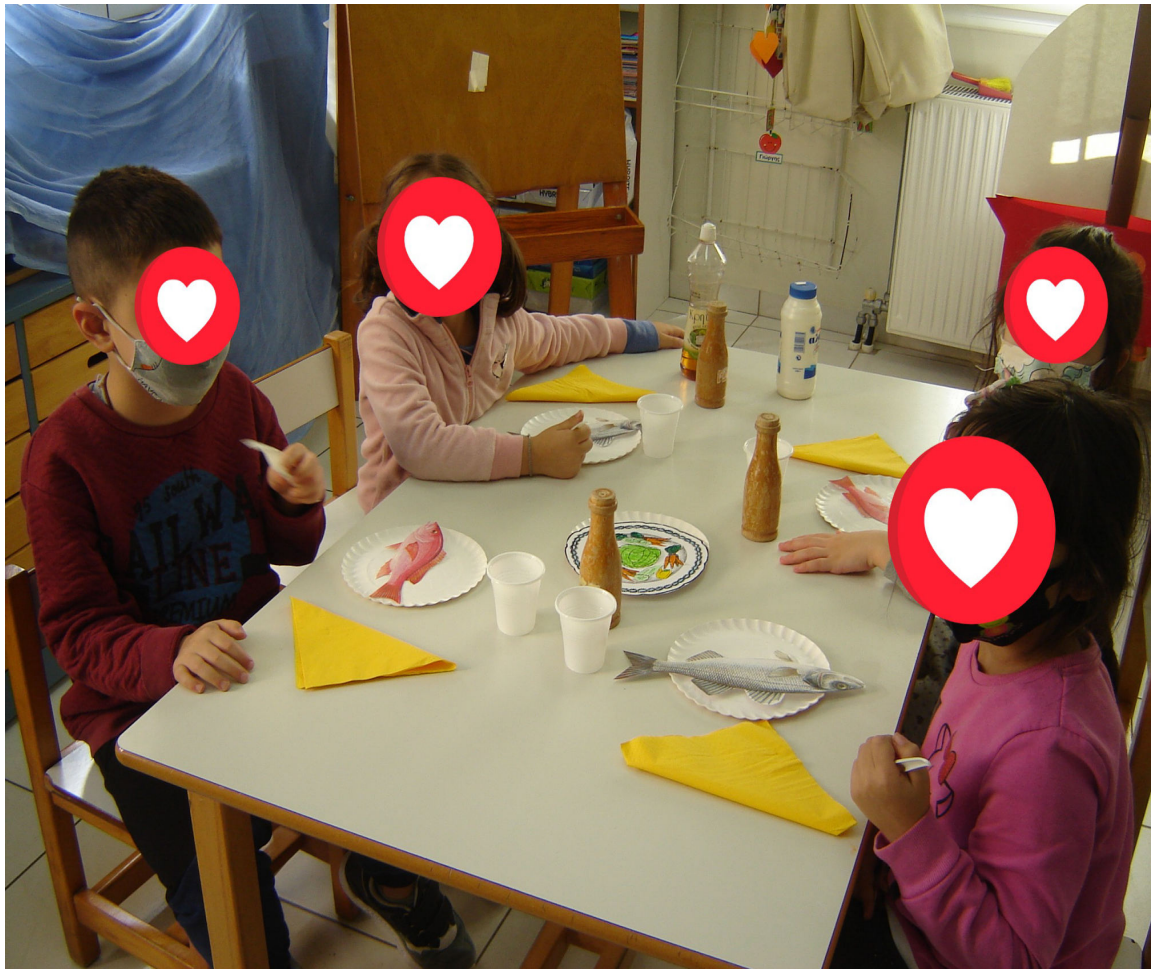


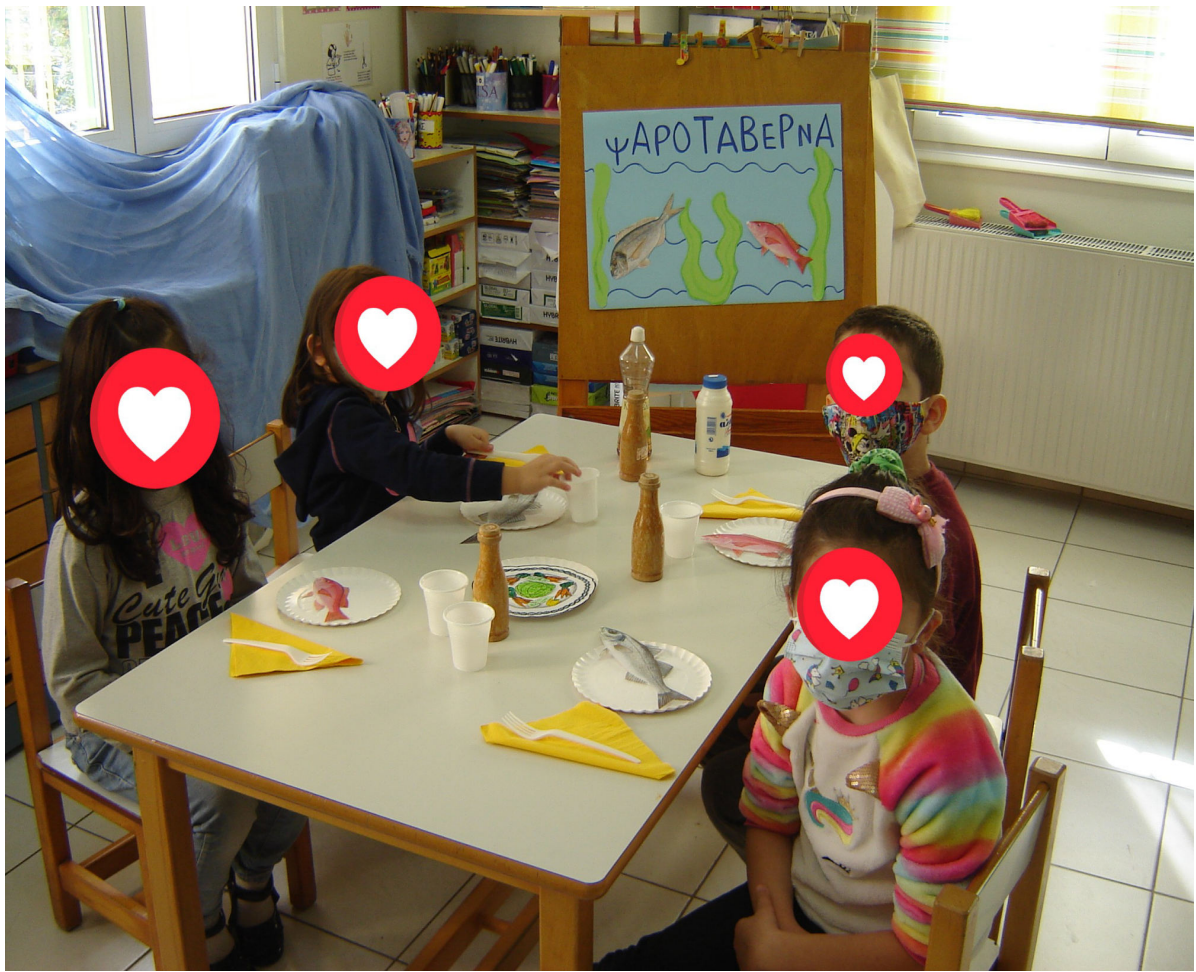
Επίσκεψη στην ψαροταβέρνα

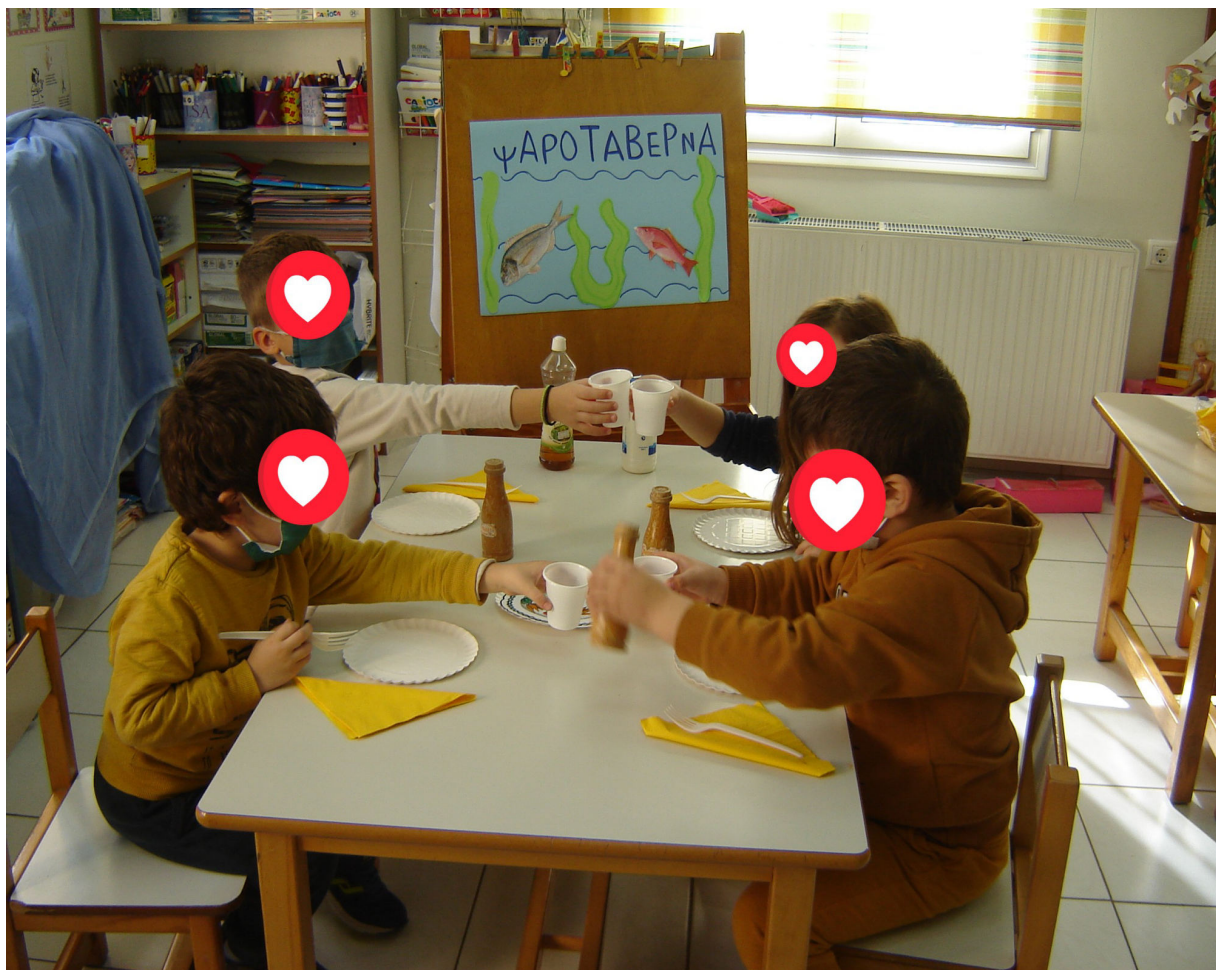
**Ήρθε η ώρα να μαγειρέψουμε τα ψάρια, να στρώσουμε το τραπέζι,
να τα σερβίρουμε και να τα απολαύσουμε...**











Είπαμε ότι το μεσημεριανό γεύμα είναι ένα από τα σπουδαιότερα γεύματα της ημέρας.

Πρέπει να αποτελείται από μια μερίδα φαγητό, βασισμένη στο ελληνικό παραδοσιακό πρότυπο διατροφής (1 φορά την εβδομάδα κρέας, 2-3 φορές ψάρι, 1 φορά κοτόπουλο, 1 φορά όσπρια, 1 φορά λαδερό, 1 φορά ζυμαρικά), ώστε να υπάρχει μία ισορροπία.

Το γεύμα θα πρέπει να συνοδεύεται από άφθονη σαλάτα (ωμή ή βραστή) με λίγο ελαιόλαδο.

Επίσκεψη στον ψαρά της γειτονιάς

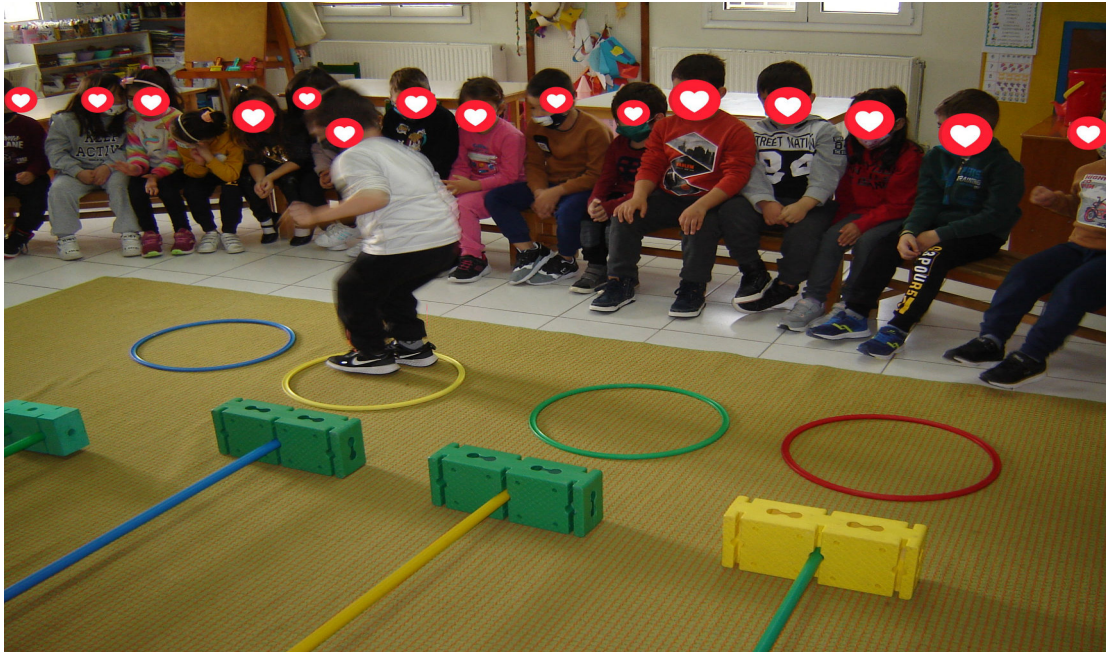


6ο Εργαστήριο

7η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Απογευματινού: άσκηση και αναπλήρωση ενέργειας

Αναφορά στη σωματική άσκηση, στα οφέλη της για την υγεία .

Νους υγιής εν σώματι υγιές. Κινητικό παιχνίδι



Μετά την άσκηση, τι πίνω;

Είναι σημαντική η ενυδάτωση του οργανισμού μετά την άσκηση μέσω της λήψης επαρκούς ποσότητας νερού.

Η κατανάλωση νερού συνδέεται με τα εμφιαλωμένα μπουκάλια, πολλά εκ των οποίων καταλήγουν στη θάλασσα, ενώ μέσα από το οικολογικό αποτύπωμα του εμφιαλωμένου νερού αποφασίζεται από την ομάδα ο κατάλληλος τρόπος πόσης του νερού (με τη χρήση ποτηριού, ή παγουριού).



Ένας ουρακοτάγκος στο μπισκότο μας. Βίντεο.

Παρακολουθούμε το βίντεο με τον ουρακοτάγκο. Ψάχνουμε μαζί με τα παιδιά τον κρυμμένο ουρακοτάγκο σε 2-3 σνακ.

<https://youtu.be/G32YehcdUAW>

Ενημερώνουμε τα παιδιά πως το φοινικέλαιο είναι ένα φυτικό έλαιο που χρησιμοποιείται σε πάρα πολλά προϊόντα, από το σαπούνι ως τη μαργαρίνη.

Φοινικέλαιο έχουν τα μπισκότα, τα γαριδάκια, τα κρακεράκια και πολλά τυποποιημένα προϊόντα που θα ήταν καλύτερα να αποφεύγουμε. Άλλωστε στην πατρίδα μας παράγονται τόσες ωφέλιμες τροφές για να καταναλώσουμε!

Ποιά πιστεύουν ότι κάνουν χαρούμενο τον ουρακοτάγκο και ποια τον κάνουν λυπημένο. Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν αμέσως κι άρχισε το κυνήγι της ετικέτας. Με λύπη διαπιστώσαμε πως πολλά σνακ είχαν φοινικέλαιο.



" ΜΗΝ ΤΡΩΣ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ "

7ο Εργαστήριο

8η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Βραδινού

Στην ενότητα αυτή επικεντρωθήκαμε στην υπερβολική κρεατοφαγία που γίνεται, για τις επιπτώσεις της στον πλανήτη και στην υγεία μας και τονίσαμε την σημασία του σπιτικού μαγειρεμένου φαγητού με ντόπια κρέατα.

Ονομάζουμε τροφές με «κρυμμένο» κρέας όπως αυγά

με μπέικον, παστίσιο, τوست ζαμπόν τυρί, μακαρόνια με κιμά, σουφλέ μακαρόνια με ζαμπόν, χάμπουργκερ κλπ.

Συζητήσαμε για τα φαγητά που τρώνε τα παιδιά συνήθως το βράδυ κι εστιάσαμε στο χάμπουργκερ.

Καταγράψαμε υλικά που μπαίνουν σ' ένα χάμπουργκερ.



Για να κοιμηθώ καλά και να μην πεινώ τρώω πάντα βραδινό!

Είναι απαραίτητο γεύμα για να μπορέσει ο οργανισμός να **ξαναγεμίσει τις αποθήκες ενέργειας** που κατανάλωσε στη διάρκεια της ημέρας.

Η κατανάλωση φαγητού τις βραδινές ώρες συχνά κατηγορείται για αύξηση του σωματικού βάρους. Επομένως, για την καλύτερη διαχείριση του βάρους μας εστιάζουμε σε όλα τα γεύματα της ημέρας και εντάσσουμε ένα ελαφρύ και υγιεινό βραδινό.

Διοργάνωση πάρτυ στο Νηπιαγωγείο

Φτάνοντας στο τέλος του ταξιδιού μας στην χώρα της διατροφής αποφασίσαμε να κάνουμε ένα πάρτυ.

Τρώμε υγιεινά φαγητά χαμηλού οικολογικού αποτυπώματος με ανακυκλώσιμα πιατάκια, μαχαιροπίρουνα και ποτήρια.



Είμαστε έτοιμοι να τα απολαύσουμε!





Τα παιδιά μετά έπρεπε να σκεφτούν...

Πώς θα μαζέψουμε τα σκουπίδια;

Θα τα βάλουμε όλα μαζί

ή μήπως θα χρησιμοποιήσουν τον κάδο ανακύκλωσης που φτιάξαμε;

Ποια από αυτά θα μπορέσουμε να ανακυκλώσουμε;

Αν περισσέψει φαγητό τι θα το κάνουμε;

Εδώ ολοκληρώνετε το ταξίδι μας
στο θεματικό κύκλο:
"Φροντίζω το περιβάλλον"



Δεν ξεχνώ ποτέ....

Όταν τρώω υγιεινά
η καρδούλα μου και ο πλανήτης μου
χαμογελά

