

1ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ
Σχολικό έτος: 2023-2024
Τμήμα: Πρωινό
Υπεύθυνη Νηπ/γός : ΕΛΕΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ

(ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ)

Θεματικός κύκλος:

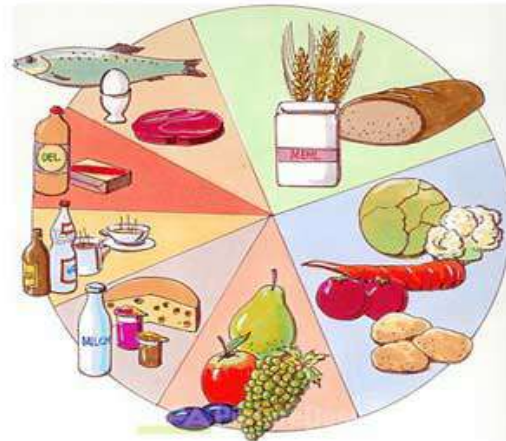


Ζω καλύτερα - ευζην

(Υγεία – Διατροφή)

Τίτλος προγράμματος:

**"Ο Ρούλης ο Τροφούλης
και η περιπέτεια του στον κόσμο της υγιεινής Διατροφής "**



Το παρόν πρόγραμμα αποσκοπεί στην εκπαίδευση των παιδιών στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, στην προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε (εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα προϊόντα κλπ.) καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός διατροφικού προφίλ.

Το πρόγραμμα μας υλοποιήθηκε μέσα από τον κύκλο συνολικά

7 Εργαστηρίων :

1ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: Γνωριμία με τον Ρούλη τον Τροφούλη

Τα παιδιά γνωρίζουν το Ρούλη τον Τροφούλη ο οποίος θα προσπαθήσει να μας βοηθήσει να συνειδητοποιήσουμε τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολικής μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.



Μας συστήνεται και μας μαθαίνει το σύνθημα :
"Τρώμε σωστά-Τρώμε υγιεινά"

Παρακολουθούμε τα βίντεο:

ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ -ΤΡΩΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ

<https://youtu.be/KQEY1zDheKw>

Ο ΠΙΚΟΥ ΠΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΤΑ

<https://www.youtube.com/watch?v=GHALpp18QLI>

Τα ωφέλη της σωματικής άσκησης με την σωματούλα την ασκησούλα

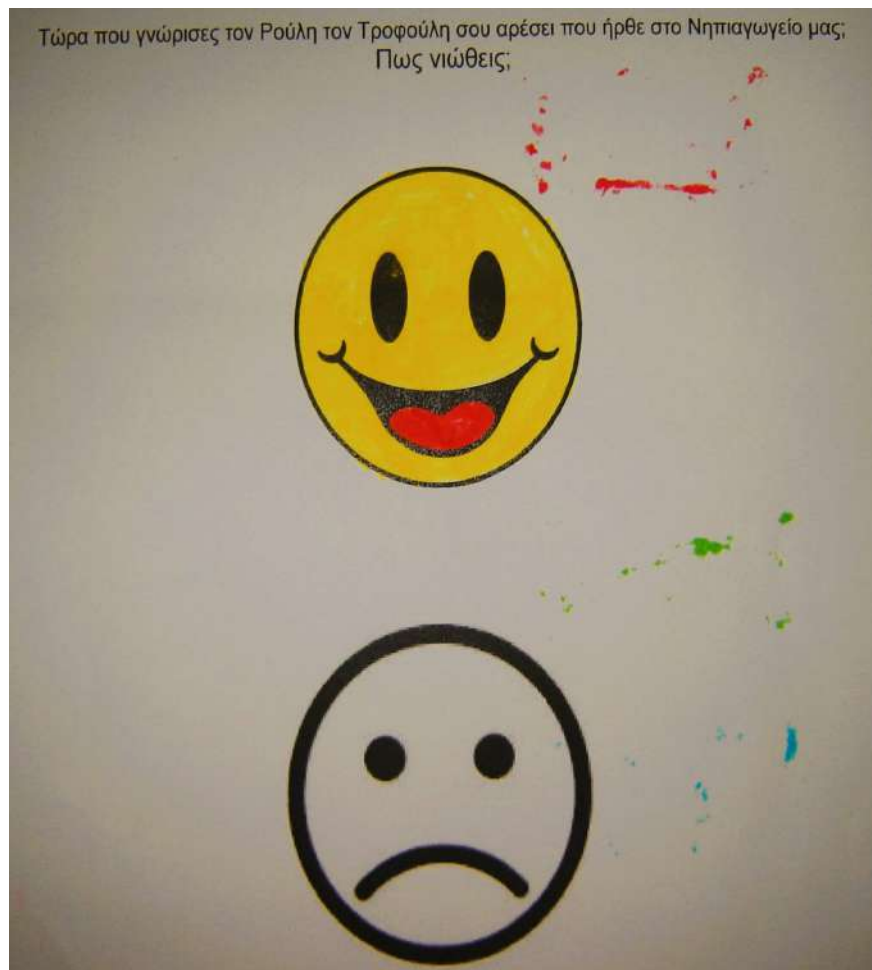
<https://video.link/w/U90ed>

συζητάμε, κάνουμε κι εμείς χορευτική γυμναστική με το video:

Νηπιαγωγείο-Φυσική γυμναστική

<https://video.link/w/iA0ed>

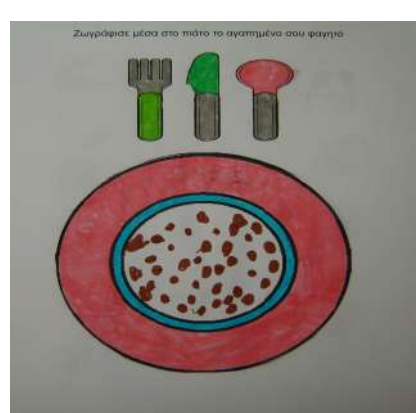
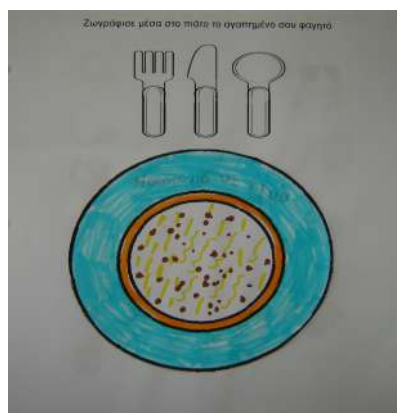
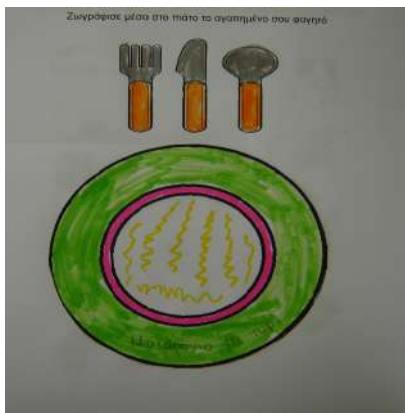
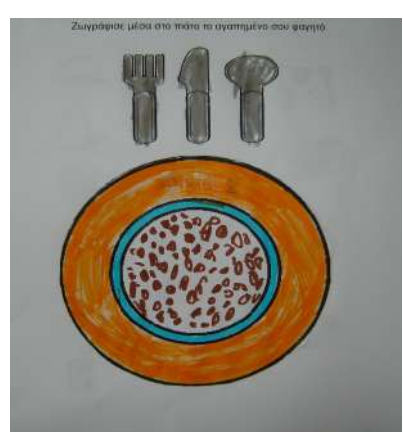
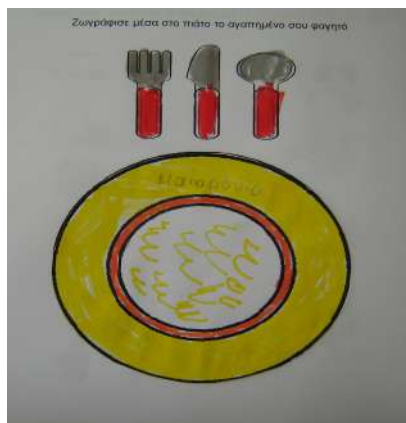
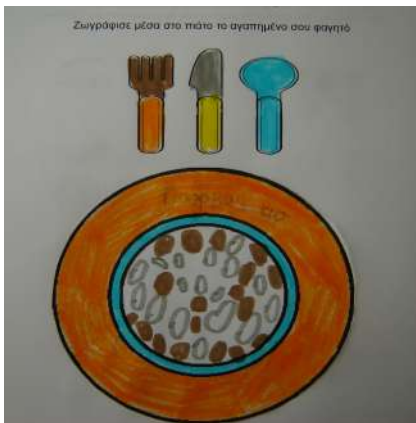
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ – ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ



2ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ:

Από που προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό;
Η προέλευση των τροφών

Ο Ρούλης ο Τροφούλης ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη.



Μιλάμε για την προέλευση των τροφών

Τα τρόφιμα που φτάνουν στο τραπέζι μας τα παίρνουμε από :

τα ζώα (κρέας, τυρί, φέτα, γιαούρτι),

τα δέντρα (φρούτα),

τα φυτά (δημητριακά , λαχανικά)

και τη θάλασσα (ψάρια)

Χωριστήκαμε σε δυο ομάδες (στεριάς και θάλασσας)
και φτιάξαμε δυο ομαδικά κολάζ σχετικά με την προέλευση των τροφών



Παρουσίαση του βιβλίου :
«**Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική**»



Εμπλοκή των παιδιών άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος.
Γίνεται συζήτηση και φτιάχνουμε το πιάτο με τις υγιεινές τροφές και απ'έξω από το πιάτο τις ανθυγιεινές και ως **αξιολόγηση και αναστοχασμό του εργαστηρίου** δημιουργούμε μηνύματα για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή με χαρτάκια post-it.

3ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: Διατροφική πυραμίδα – Ομάδες τροφίμων

Συζητάμε και ανακεφαλαιώνουμε για τις σωστές και μη διατροφικές συνήθειες, για τα οφέλη της σωματικής άσκησης και ότι είναι σημαντικό για σώμα γερό να τρώμε την ημέρα 5 γεύματα.

Παίζουμε το μουσικοκινητικό παιχνίδι:

«Ο Τάκης ο Ρομποτάκης»

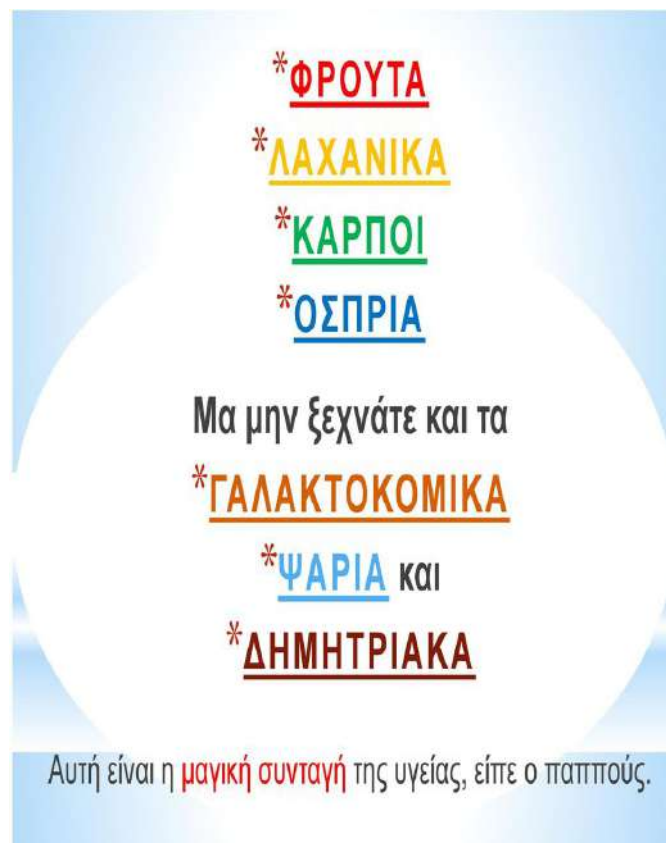
Εναλλάσσουμε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει ο *Τάκης Ρομποτάκης* όταν έχει καύσιμο

Όταν ο Τάκης πεινάει...περπατάμε αργά γιατί είμαστε νηστικοί!

*Όταν ο Τάκης έχει φάει καλό πρωινό όπως και εμείς...
περπατάμε γρήγορα ή τρέχουμε!*

Διαβάζουμε την ιστορία:

"Ο παππούς Ροδαλός και η μαγική συνταγή"



Φτιάχνουμε σε στεφάνια τις ομάδες των τροφών



Άσκηση εμπέδωσης:

Φτιάχνουμε τη δική μας πυραμίδα και γράφουμε τις ομάδες των τροφών

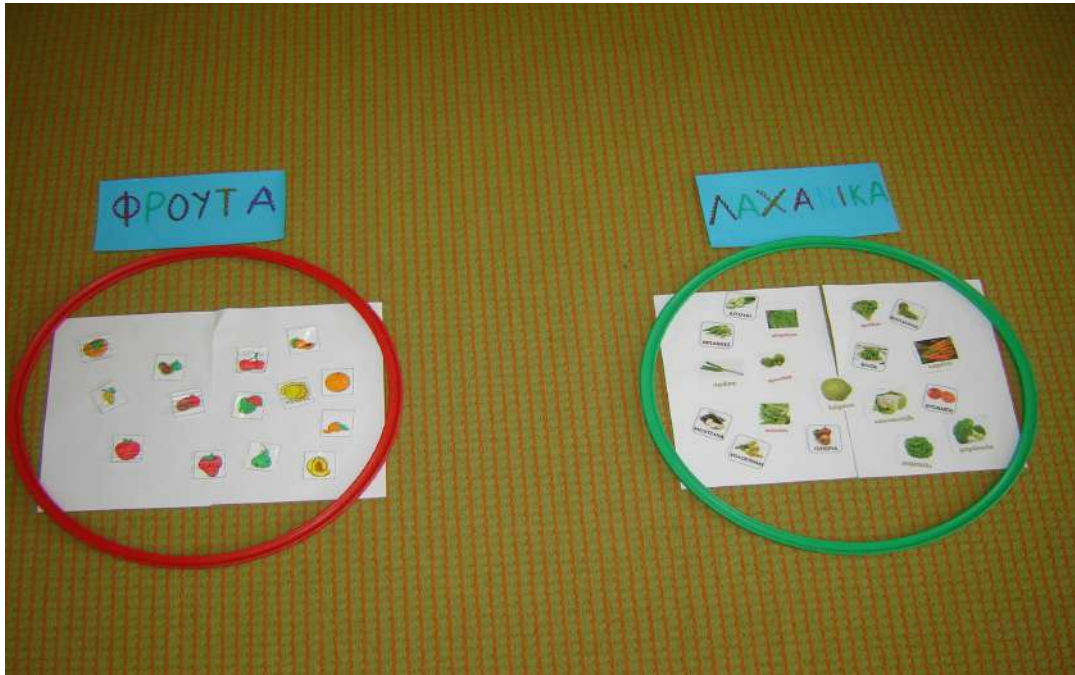


Το σώμα μας για να λειτουργεί σωστά χρειάζεται ενέργεια την οποία παίρνουμε από τα τρόφιμα. Επειδή τα τρόφιμα διαφέρουν, μας προσφέρουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, τα χωρίζουμε σε 8 ομάδες. Οι ομάδες είναι οι εξής:

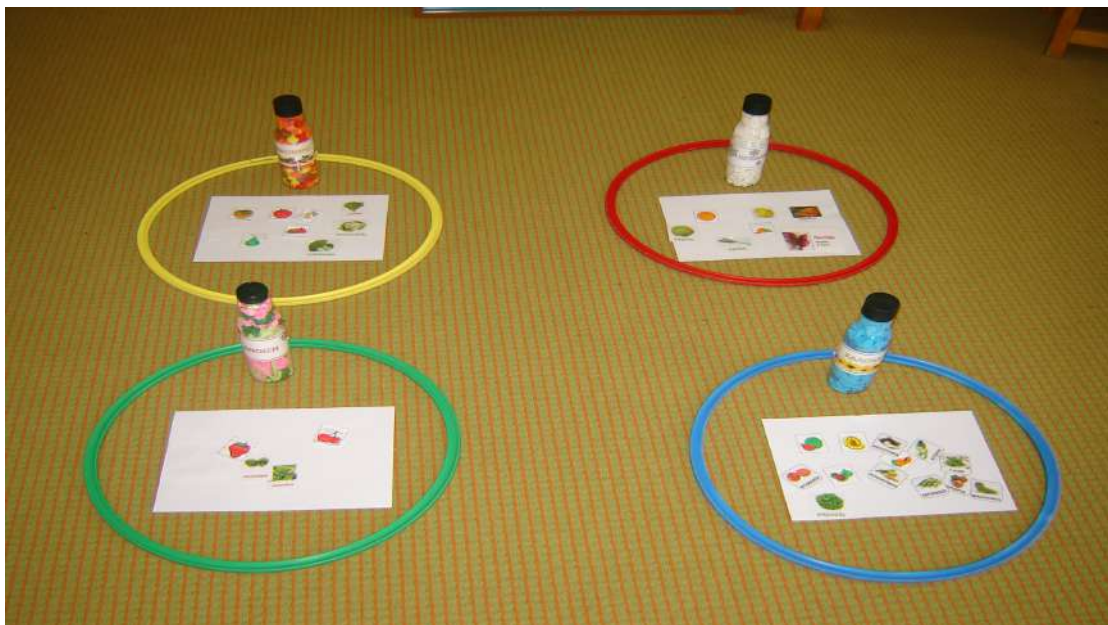
Δημητριακά, Γαλακτοκομικά, Φρούτα, Λαχανικά, Κρέας και Αβγό,
Λίπη Γλυκά και Αλμυρά Σνακ.

4ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: Εποχιακά φρούτα-λαχανικά

Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες (Φρούτα και λαχανικά)
Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει μέσα σε ένα στεφάνι
τα φρούτα και τα λαχανικά αντίστοιχα



Στην συνέχεια λέμε ότι κάθε εποχή έχει τα δικά της φρούτα και λαχανικά
και τα χωρίζουμε σε 4 ομάδες. Μια για κάθε εποχή.



Επισημαίνεται ότι πρέπει να **προτιμάμε εποχιακά λαχανικά και φρούτα** αφού παίρνουμε όλες τις θρεπτικές ουσίες του τροφίμου και είναι πιο γευστικό.

Τα εποχιακά προϊόντα είναι πιο οικονομικά, ενισχύουμε την τοπική οικονομία, εναρμονίζουμε τη διατροφή μας με τον κύκλο της φύσης και τροφοδοτούμε το σώμα μας με τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται.

Δημιουργούμε μια αφίσα προς ανάρτηση στην τάξη μας



Φτιάχνουμε μια νόστιμη φρουτοσαλάτα εποχής



Ακούμε παραδοσιακά τραγούδια και χορεύουμε:



«Μήλο μου κόκκινο»
<https://youtu.be/W939JvWxoMM>



«Λεμονάκι μυρωδάτο»
<https://youtu.be/qLUP9g-6dSY?si=LA8PkUz32sxyGzV4>



"Ο Πρίγκιπας Λεμόνης κι η Όμορφη Κρεμμύδω"
<https://youtu.be/IjnHfX2O1Qk?si=3vVzEOD4gLXAmz-q>

Αξιολόγηση/Αναστοχασμός:
Πότε είναι η κατάλληλη εποχή για ένα φρούτο;

Παίζουμε διαδραστικά παιχνίδια από το *photodentro*
σχετικά με τα φρούτα και τα λαχανικά:
<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/5057>

5ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ:

Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση:
Το τρίπτυχο της επιτυχίας!

Η άσκηση μαζί με την σωστή διατροφή συμβάλλουν στην καλή υγεία και στην καλή ποιότητα ζωής. Αντίθετα η ανθυγιεινή διατροφή και η μη διάθεση για σωματική άσκηση οδηγούν σε μια αρρώστια που την λένε:

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Τα παιδιά ενημερώνονται για την παιδική παχυσαρκία μέσα απο το παραμύθι:
"Ο ΜΑΡΟΥΛΕΝΙΟΣ ΚΑΙ Η ΚΑΡΔΟΥΛΑ"



Γίνεται συζήτηση για την σωματική άσκηση την οποία πρέπει να εντάξουν στην καθημερινή τους δραστηριότητα.

Ξεκινούν τραγουδώντας και χορεύοντας:

"Το χοντρό μπιζέλι"

<https://youtu.be/W8QegBVmWEo?si=H5fTMkY-R9T5MMoh>

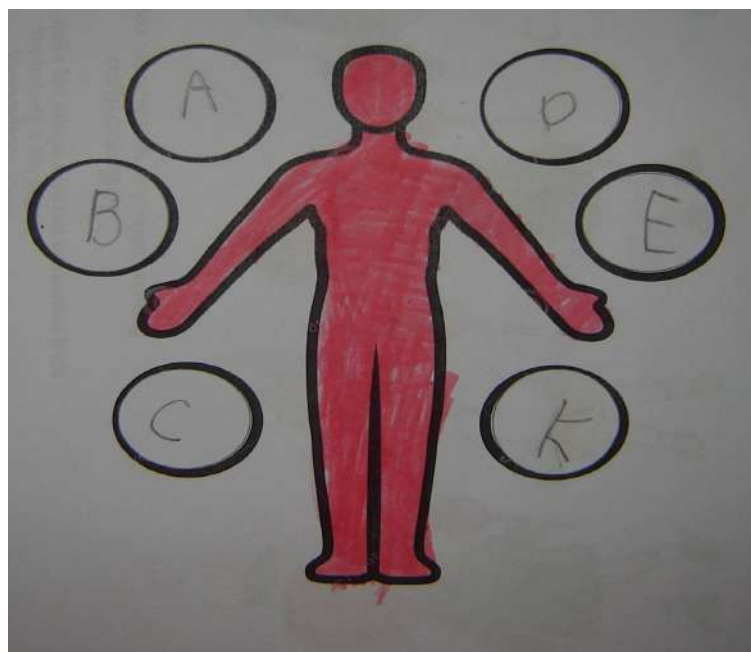
Επισημαίνεται ότι είναι σημαντική η ενυδάτωση του οργανισμού μέσω της λήψης επαρκούς ποσότητας νερού.



Ανακεφαλαιώνοντας πραγματοποιείται **κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες** με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά.
Γίνεται συζήτηση για την επιλογή τροφών υψηλής διατροφικής αξίας – **ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**



Οι βιταμίνες είναι έξι. Η Α, Β, C, D, Ε, Κ.
Της θέλουμε όλες γιατί είναι απαραίτητες για τον οργανισμό μας.
Η Α κάνει γερά πνευμόνια. Η Β λαμπερό δέρμα.
Η C σκοτώνει τα μικρόβια. Η D κάνει γερά και υγθή τα δόντια.
Η Ε μας δίνει δυνατή καρδιά.
Η Κ το αίμα βοηθά στο σώμα μας να τρέχει γρήγορα.
Βιταμίνες πολλές, καλές, φίλες μας πιστές.





Αξιολόγηση/αναστοχασμός

Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τις διατροφικές επιλογές

Σε κάτι κουτάκι αποφάσισε ποιό προσωπάκι θα ζωγραφίσεις.
 Αν η τροφή είναι υγιεινή ζωγράφισε ΚΙΤΡΙΝΟ το χαρούμενο προσωπάκι!
 Αν η τροφή είναι ανθυγιεινή ζωγράφισε ΚΟΚΚΙΝΟ το λυπημένο προσωπάκι...

6ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!

Φτιάχνουμε «Το πιάτο της Υγιεινής Διατροφής»



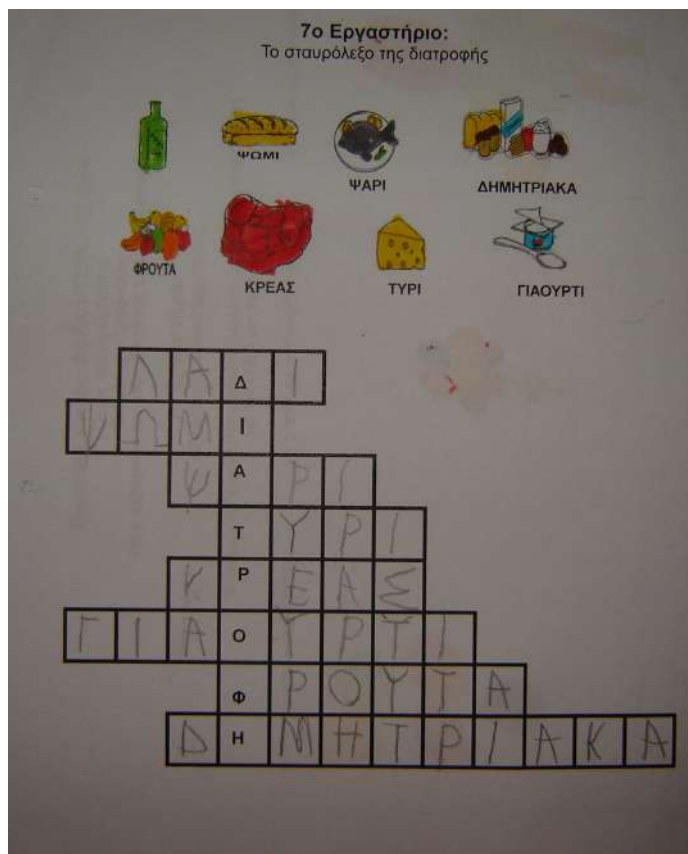
Αξιολόγηση/Αναστοχασμός:

Γινόμαστε διαιτολόγοι και φτιάχνουμε ομαδική εργασία (κολάζ)
«Ένα ημερήσιο διατροφολόγιο»

ΕΝΑ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ				
ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
 	  	   	 	 

7ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: Αξιολόγηση

Το σταυρόλεξο της Υγιεινής διατροφής



Το σπίτι της υγιεινής διατροφής όπως το βλέπει η φαντασία ...



Τονίσαμε ότι το σώμα είναι μια μηχανή που αδιάκοπα δουλεύει
μέρα και νύχτα προσπαθεί για την ΥΓΕΙΑ μας παλεύει.
Αν η ΥΓΕΙΑ ήταν.....



Φτιάξαμε ένα πόστερ από εικόνες (κολάζ)
με μικρές συμβουλές για καλή υγεία



Τέλος, ο Ρούλης ο Τροφούλης μας δίνει έπαινο
για τη συμμετοχή μας στο εργαστήριο!



Δεν ξεχνώ ποτέ...ποτέ...

Όταν τρώω υγιεινά
Η καρδούλα μου... χαμογελά...

