

Ο ΡΟΥΛΗΣ Ο ΤΡΟΦΟΥΛΗΣ ΚΑΙ Η ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ ΤΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ -ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΤΑΞΗΣ

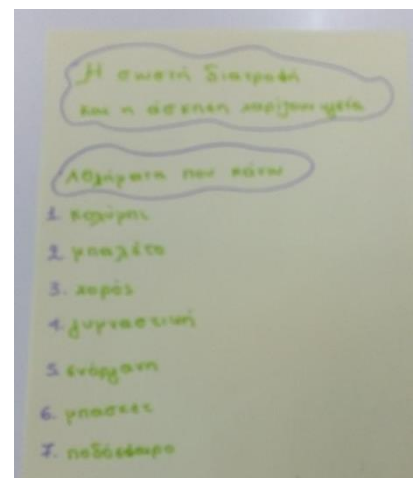
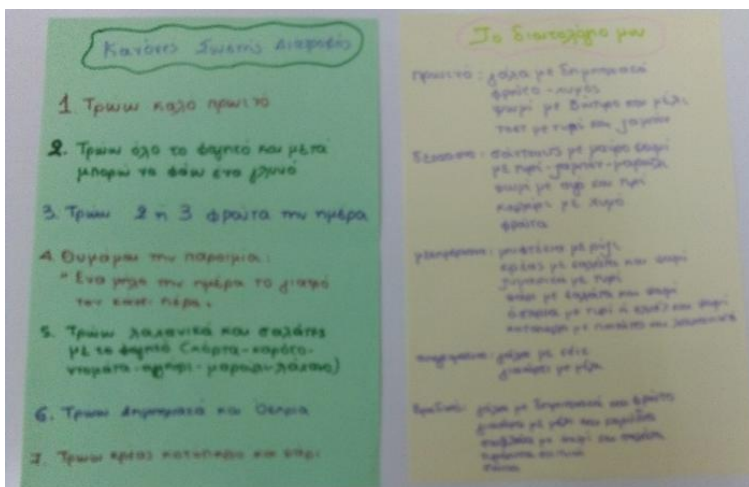
Τα παιδιά γράφουν τους κανόνες και τις σωστές συμπεριφορές για το συμβόλαιο της τάξης. Επιλέγουν μια κούκλα τον Ρούλη για το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Ο Ρούλης με διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική μας υγεία.

Κατάλογος με τις συνήθειες διατροφής τρώω καλό πρωινό, τρώω όλο το φαγητό και μετά μπορώ να φάω ένα γλυκό, τρώω 2 ή 3 φρούτα την ημέρα, τρώω λαχανικά και σαλάτες με το φαγητό.

Φτιάχνω ένα υγιεινό διαιτολόγιο για την εβδομάδα πχ 2 μέρες τρώω κρέας, 2 μέρες όσπρια, 2 ψάρι, 1 ζυμαρικά.

Αθλήματα: κολύμπι, μπαλέτο, χορός, γυμναστική, ενόργανη, μπάσκετ ,ποδόσφαιρο



2^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

ΑΠΟ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ ΦΑΓΗΤΟ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Ο Ρούλης ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη, όσοι έχουν ζωγραφίσει το ίδιο δημιουργούν ομάδα.

Βλέπουμε στο βίντεο το παραμύθι: «η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική» και κάνουμε συζήτηση πάνω στο παραμύθι, ακούμε το τραγούδι.

Ζωγραφίζω τους ήρωες της ιστορίας. Εσύ τι θα έκανες για να τους σταματήσεις να μαλώνουν; (ήρωες της ιστορίας: ραπανάκι, παγωτό, γάλα, μήλο, αβοκάντο, σαρδέλες, χταπόδι, κρέας, κοτόπουλο, αυγό, ελαιόλαδο, όσπρια, δημητριακά)

Πυραμίδα υγιεινής διατροφής.

Φέρνω 3 φρούτα ή 3 λαχανικά και τα δείχνω στην ομάδα.

Εννοιολογικός χάρτης με τις υγιεινές και μη τροφές, μηνύματα σε χαρτάκια πχ τρώω λίγα λιπαρά, αποφεύγω τα γλυκά, δεν ξεχνώ τα λαχανικά



3^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ- ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΩΝ

Διατροφή, διαχωρισμός φρούτα και λαχανικά, ποιο είναι το αγαπημένο μου.

Μαθηματικά, αναγνώριση, τι είναι; πόσα είναι; πχ 3 μπανάνες, 2 μήλα, 1 μελιτζάνα, 2 ντομάτες κλπ τραγούδι για τα φρούτα και τα λαχανικά.

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, συζήτηση, διατροφικές συνήθειες, καταγράφουμε τις απαντήσεις και σε ομάδες τις επεξεργάζονται πως σχετίζονται οι διατροφικές συνήθειες που ανέφεραν με τη μεσογειακή πυραμίδα, εκφράζουν τις σκέψεις τους, πρώτο ερέθισμα.

Μουσικοκινητικό παιχνίδι αποφόρτισης «ο Τάκης ο Ρομποτάκης» κινούνται στο χώρο πχ περπατάμε αργά –είμαστε νηστικοί, περπατάμε γρήγορα- έχουμε φάει καλό πρωινό, απαραίτητο να τρώμε σωστά για να λειτουργήσουμε.

Άσκηση εμπέδωσης από το φωτόδεντρο: πως φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα.

Η πυραμίδα των τροφών, κόβω και κολλώ τις εικόνες στο σωστό σημείο
Από το ram kid : Παιχνίδι με τις κατηγορίες τροφών, που ταιριάζει πχ φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρεατικά. Παιχνίδι μνήμης με φρούτα.



4^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

ΕΠΟΧΙΑΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Η εποχικότητα και τοπικότητα των προϊόντων, τα εσπεριδοειδή της Χίου (λεμόνι, πορτοκάλι, μανταρίνι), πως ωφελείται η υγεία από την κατανάλωση των προϊόντων.

Σύντομο θεατρικό με φρούτα και λαχανικά.

Μαθαίνουμε ποια εποχή τρώμε κάθε φρούτο, χωρισμός σε ομάδες φρούτα- λαχανικά.

Φρούτα και εποχές (ram kid 28) φρουτοχυμοί - το άλλο μισό .

Παιχνίδι με κεντρικό άξονα την εποχικότητα των φρούτων και λαχανικών.

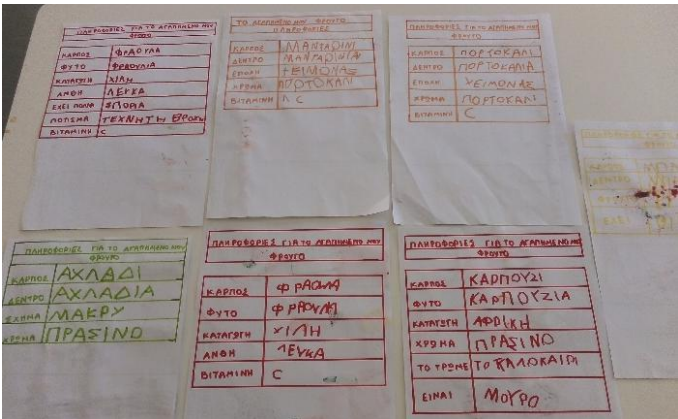
Θέτουμε με διασκεδαστικό τρόπο ερωτήματα πχ η κυρία ντομάτα πότε καλλιεργείται γιατί στον κ. Μπρόκολο αρέσει ο χειμώνας.

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και θυμούνται τις τέσσερις εποχές, πότε τρώμε τι, να μην είναι από θερμοκήπιο ή εισαγόμενα.

Αντιστοιχούμε φρούτα και εποχές, βρίσκουμε στοιχεία για το κάθε λαχανικό ή φρούτο και γράφουμε πληροφορίες σε ομάδες. Παραδοσιακοί χοροί και τραγούδια σχετικά με τα φρούτα και τα λαχανικά, Μήλο μου κόκκινο, Λεμονάκι μυρωδάτο.

Διαχωρισμός σε καλάθι με φρούτα και λαχανικά.

Εκπαιδευτικά βίντεο σχετικά με τη διατροφή, τι γίνεται στο στομάχι, στη λαϊκή, ιδέες πώς να φυτεύω φρούτα και λαχανικά .



5° ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

ΝΕΡΟ, ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ -ΤΟ ΤΡΙΠΤΥΧΟ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Παιδική παχυσαρκία, βλέπουμε ανάλογο βίντεο, συζήτηση πως εντάσσω την άσκηση στην καθημερινότητα.

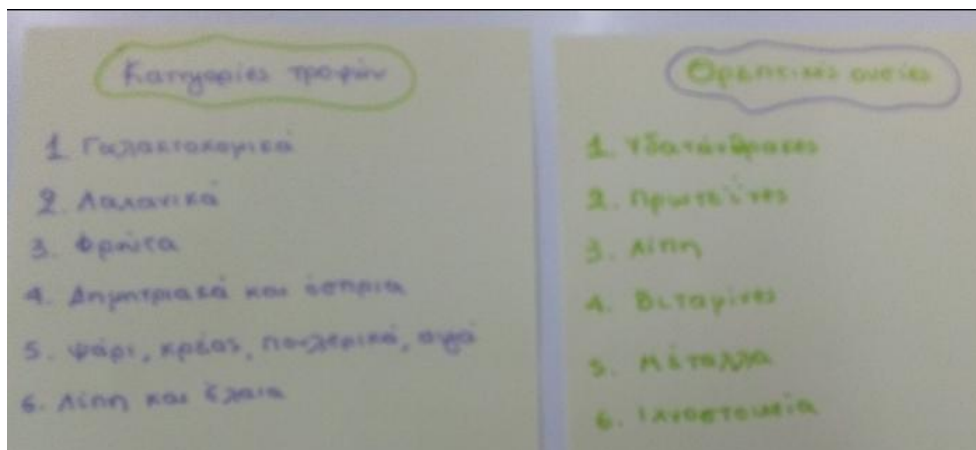
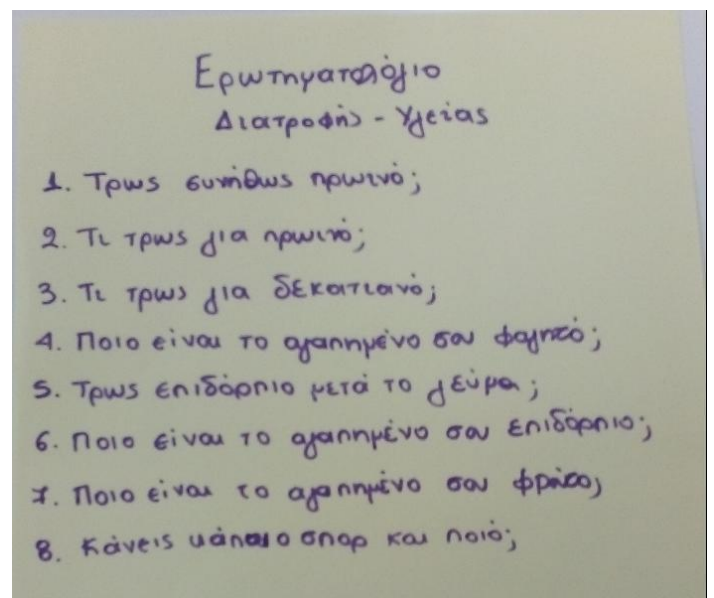
Τραγούδι: Το χοντρό μπιζέλι

Αξία του νερού, εκπαιδευτικό βίντεο για τον κύκλο του νερού, πόσο πολύτιμο είναι για τον οργανισμό μας .

Κατηγοριοποίηση των τροφών με βάση τα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες στα φρούτα και τα λαχανικά

Διαδραστικά παιχνίδια

Διατροφικές επιλογές



6° ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

ΓΙΝΟΜΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΕΡΑ

Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα- κατάκτηση προηγούμενων δεξιοτήτων το πιάτο της υγιεινής διατροφής- τι περιέχει -να το γεμίσω με φαγητό. Τροποποίηση συμπεριφοράς- επίσκεψη διαιτολόγου που μας μιλά για την υγιεινή διατροφή.

Ημερήσιο διαιτολόγιο- ποια τρόφιμα μπορώ να φάω για ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.

Ολοκληρώνω το πιάτο της υγιεινής διατροφής.



7° ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Έπαινος για τη συμμετοχή στο εργαστήριο δεξιοτήτων

