

1ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΧΡΥΣΟΒΙΤΣΑΣ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2015 – 2016



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΘΕΜΑ: «Μαθαίνω για τη διατροφή
για να 'χω ανάπτυξη σωστή»

Αφόρμηση: Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών στο νηπιαγωγείο και οι προτιμήσεις ορισμένων τροφών από τα παιδιά, δημιούργησαν το κατάλληλο περιβάλλον για να ασχοληθούμε με τη διατροφή. Κάθε μέρα συζητάμε για το φαγητό που έχει φέρει ο καθένας μαζί του κι έτσι βλέπουμε ποιος έχει φέρει υγιεινή τροφή και ποιος όχι.

Το σχέδιο εργασίας για την διατροφή ήταν η πρώτη εμπειρία των παιδιών με οργανωμένο ερευνητικό πρόγραμμα.

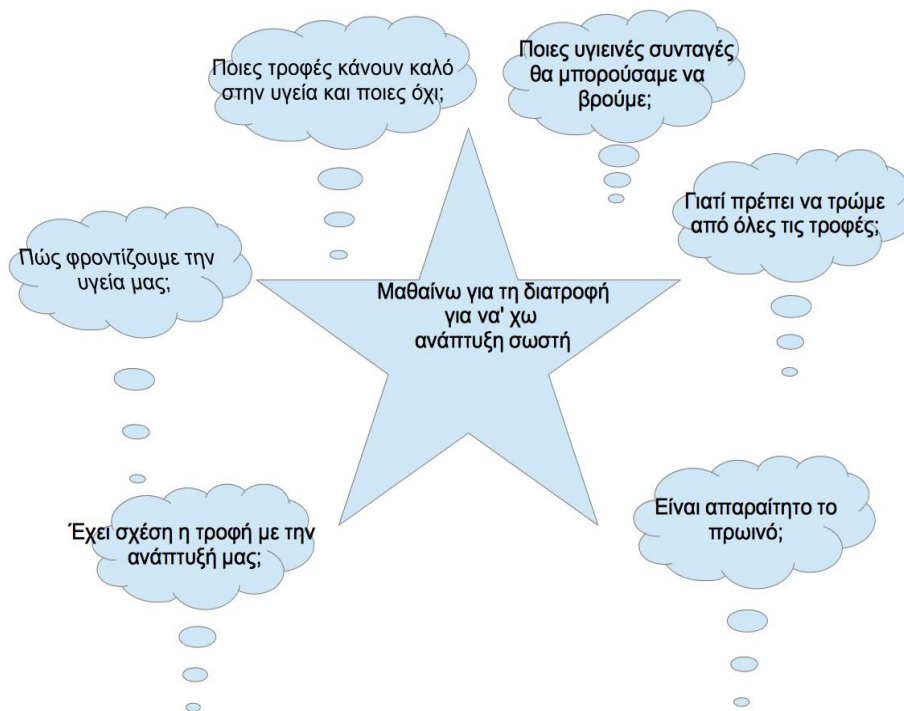
Στη φάση αυτή έγινε μια δευρευνητική συζήτηση προκειμένου να διερευνήσουμε τι γνώριζαν τα παιδιά για το θέμα της διατροφής. Έτσι ενθαρρύνθηκαν να απεικονίσουν τις εμπειρίες τους με ζωγραφιές πλαισιωμένες με περιγραφικές λέξεις (π.χ. όνομα φρούτου) και πλαστελίνη.

Ένα απόσπασμα των ερωτήσεων και απαντήσεων που τέθηκαν για την

ανίχνευση των γνώσεων και εμπειριών των παιδιών σχετικά με το θέμα μας παρατίθενται παρακάτω:

- Τι ξέρετε για τη διατροφή;
- Τι τρώτε στο σχολείο μας την ώρα του πρωινού;
- Τρώτε πρωινό και όταν δεν έχουμε σχολείο;
- Ποιος μαγειρεύει στο σπίτι;
- Έχετε βοηθήσει ποτέ στην παρασκευή φαγητού/γλυκού;
- Τι σας αρέσει να τρώτε περισσότερο για πρωινό και τι για μεσημεριανό;
- Τι υλικά περιέχονται στο αγαπημένο σας πιάτο;
- Ποιες τροφές μας κάνουν καλό;
- Γιατί ωφελούν τον οργανισμό μας;
- Ποιες τροφές δεν μας κάνουν καλό;
- Γιατί βλάπτουν τον οργανισμό μας;
- Τι θα θέλατε να μάθετε για τη διατροφή;

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ



Συνεργασία με γονείς: Με την ολοκλήρωση της 1ης φάσης, καλέσαμε τους γονείς στην τάξη μας και τους δώσαμε μια επιστολή επεξηγώντας το σχέδιο εργασίας και ζητώντας τη συμμετοχή τους, καθώς και ένα ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους πριν την έναρξη του προγράμματος.



ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΦΥΛΟ

ΑΓΟΡΙ

ΚΟΡΙΤΣΙ

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΤΡΕΙΣ ΠΡΩΙΝΟ;

Κάθε μέρα Συχνά Σπάνια Ποτέ

ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΤΟΥ;

Γάλα

Δημητριακά

Τοστ

Φρούτα

Βούτυρο – Μαργαρίδα

Φυσικά χυμό πορτοκαλιού

ΠΟΣΑ ΠΟΤΗΡΙΑ ΓΑΛΑ ΠΙΝΕΙ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ;

Περισσότερα από δύο Δύο Ένα Κανένα

ΣΥΝΔΕΥΕΙ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΤΟΥ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΕΙΣ ΨΩΤΙΑ;

Περισσότερα από δύο Δύο Μία Καμία

ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΕΙΣ ΦΡΟΥΤΑ;

Περισσότερες από δύο Δύο Μία Καμία

ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΕΙΣ ΓΑΥΚΑ;

Περισσότερες από δύο Δύο Μία Καμία

ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΕΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΕΙΛΝΕΤΕ ΑΠ' ΕΞΩ;

Περισσότερες από δύο Δύο Μία Καμία

ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΑΙΖΕΙ ΜΠΑΛΑ, ΤΡΕΧΕΙ ΣΤΗΝ ΎΠΟΙΘΡΟ Κ.Α.)

Περισσότερες από δύο Δύο Μία Καμία

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή σας

Επιστολή και ερωτηματολόγιο διατροφής

ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ:

Η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των παιδιών με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Επιμέρους στόχοι:

- Να κατανοήσουν ότι η υγιεινή διατροφή διατηρεί και προάγει την υγεία μας, μέσα από τη συμμετοχή τους σε ομάδες, συζητήσεις, ερμηνεύοντας στοιχεία του κόσμου με συγκρίσεις, περιγραφές, ταξινομήσεις.
- Να γνωρίσουν την προέλευση των τροφών που καταναλώνουν
- Να διακρίνουν τις υγιεινές τροφές
- Να μάθουν να αγοράζουν ό,τι είναι χρήσιμο για την υγεία τους
- Να γνωρίσουν την Μεσογειακή Διατροφή

- Να μάθουν για τις βιολογικές καλλιέργειες
- Να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση του προγράμματος έγινε με τη συνολική αποτίμηση των γνώσεων που αποκτήσαν τα παιδιά, τις διαδικασίες (τι πήγε καλά και τι όχι), το ενδιαφέρον των παιδιών σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος, την συνεργατικότητα μεταξύ των παιδιών, την λειτουργία των ομάδων, τη σύνδεση με τις γνωστικές περιοχές, τη δημιουργικότητα, την υπευθυνότητα των παιδιών. Τα παιδιά εργάστηκαν, ανάπτυξαν πρωτοβουλίες, εμπλούτισαν το λεξιλόγιο τους και τις γνώσεις τους, καλλιέργησαν τις δεξιότητες τους. Άρχισαν να υιοθετούν στάσεις με σκοπό την προαγωγή της υγείας τους μέσα από μια ισορροπημένη διατροφή. Η συνεργασία με τους γονείς ήταν ικανοποιητική και βοήθησε στην ολοκλήρωση του προγράμματος. Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε με την παρουσίαση θεατρικής παράστασης: «Η επανάσταση των φρούτων και των λαχανικών».

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



Αποστακτήριο τσίπουρου



Φούρνος



Παντοπωλείο



Διατροφολόγος



Έννοιες λεπτός-χοντρός/υγιεινός-ανθυγιεινός



Βρίσκω το άλλο μισό



Ταξινόμηση καρπών



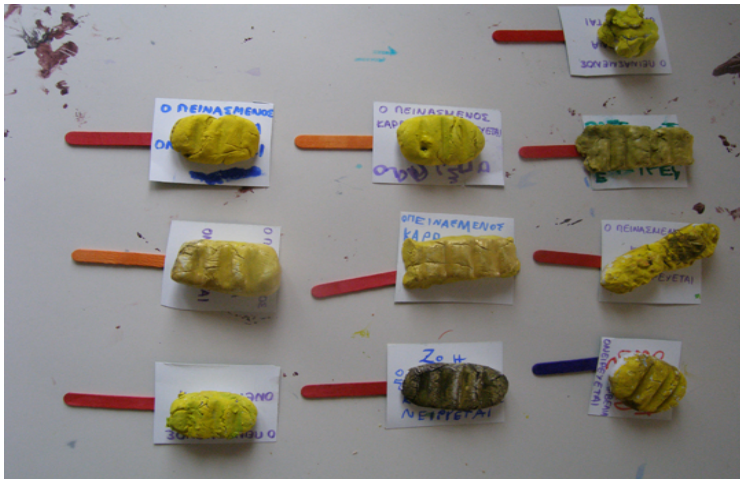
Δραστηριότητα αραίωσης-πύκνωσης



Βαρύτερο-ελαφρύτερο



Πίνακας αναφοράς



Πήλινα ψωμάκια



Βρίσκω το λαχανικό με αίνιγμα



Ελαιώνας



Σπορά



Μαράκες με σπόρους φακής



Γράμμα στον Άη Βασίλη με κουτάλες



Ζωάκια του δάσους με κάστανα



Πήλινα σταφύλια



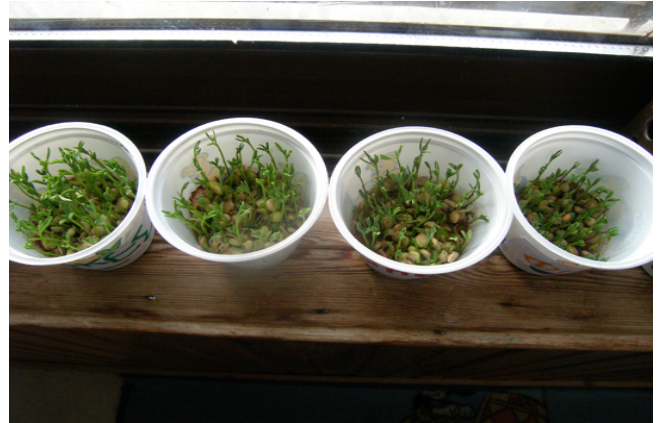
Πυραμίδα διατροφής



Μακέτα αγροκτήματος



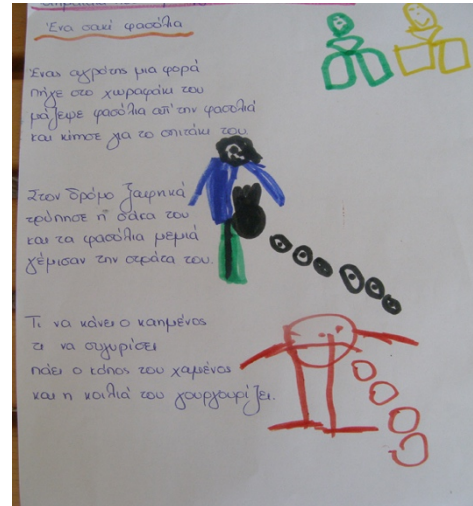
Σουπλά διατροφής



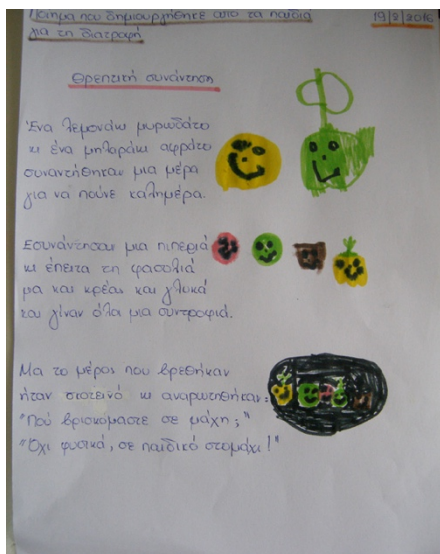
Φυτεύουμε φακές



Φυτεύουμε κουκούτσι ροδάκινου



Ποίημα για τα όσπρια



Ποίημα για τη διατροφή



Παραμύθι για τα φρούτα



Θέατρο σκιών «Ο τρύγος»



Κουκλοθέατρο «Η αλεπού και τα σταφύλια»



Δραματοποίηση «Το σποράκι»



Ο αγρός με τυπώματα φρούτων



Αστεράκια με τύπωμα πατάτας



Ζωγραφίζουμε πίνακες ζωγραφικής