

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας



Υγιεινή Διατροφή

Υπεύθυνοι Υλοποίησης Προγράμματος

- Ουρανία Γυφτάκη υπεύθυνη
νηπιαγωγός τμήματος 1
- Βασιλική Κουστούδη υπεύθυνη
νηπιαγωγός τμήματος 2
- Μαθητικό Δυναμικό : 34 νήπια-προνήπια

20^ο Νηπιαγωγείο Κοζάνης

Σχολικό Έτος 2021-2022

Κριτήρια επιλογής του θέματος

- Οι σωστές διατροφικές συνήθειες στις μικρές ηλικίες θέτουν τις βάσεις για καλή υγεία, γι' αυτό η συμβολή του σχολείου στην υιοθέτηση από τα παιδιά υγιεινών διατροφικών συνηθειών είναι πολύ σημαντική.

Σκοπός και επιμέρους στόχοι του προγράμματος

Σκοπός του προγράμματος είναι η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών των μαθητών.

Στόχοι του προγράμματος:

Να κατανοήσουν τα οφέλη της υγιεινής διατροφής για την υγεία

Να γνωρίσουν την προέλευση των τροφών

Να διακρίνουν τις υγιεινές και μη υγιεινές τροφές

Να μάθουν να επιλέγουν συνειδητά, αναγνωρίζοντας τις ποιότητες των τροφίμων προς όφελος της υγείας

Να κατηγοριοποιήσουν τα τρόφιμα σε ομάδες

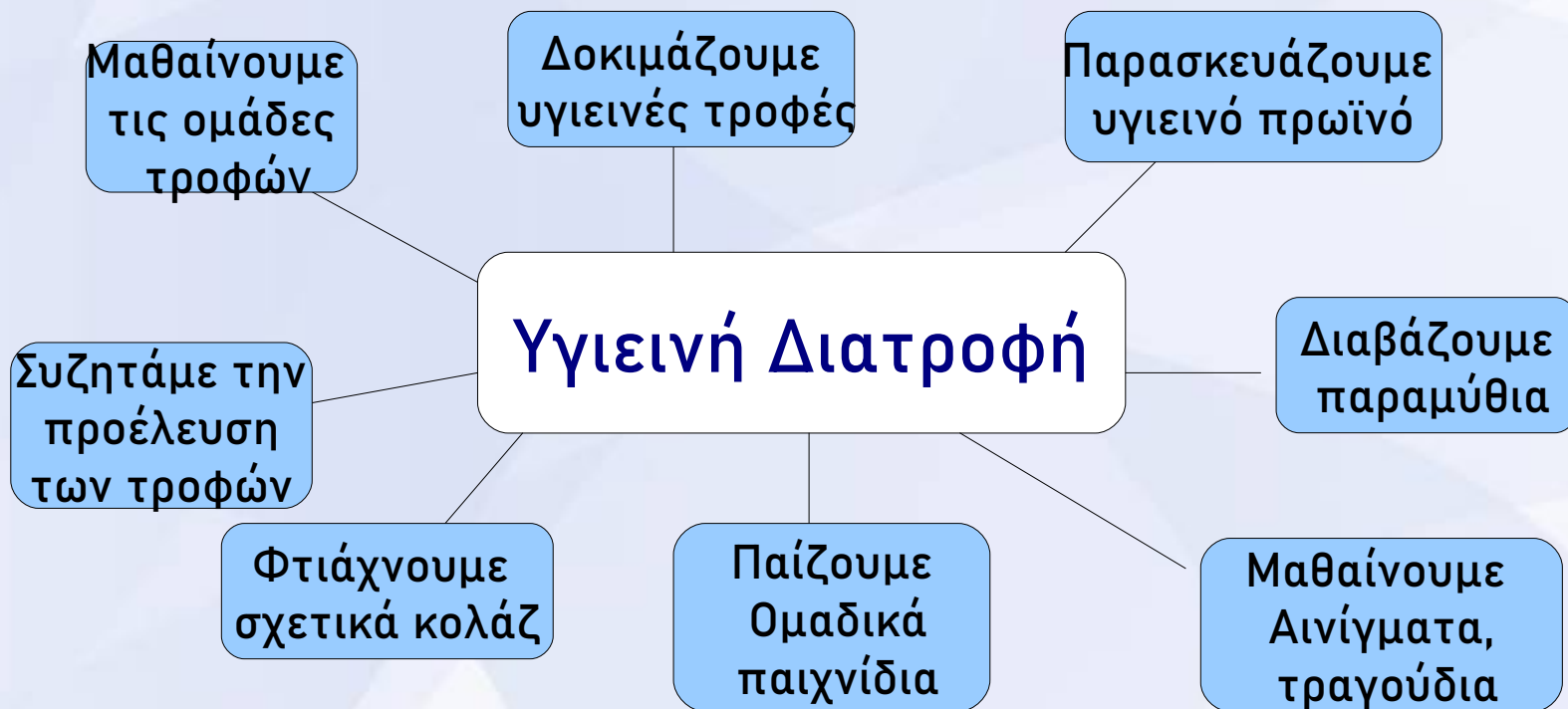
Να πληροφορηθούν για την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής

Να πειραματιστούν με την παρασκευή υγιεινών γευμάτων

Μεθοδολογία Υλοποίησης

- Διαθεματική προσέγγιση της γνώσης
 - Διερευνητική-ανακαλυπτική μάθηση
 - Εμπειρική-βιωματική προσέγγιση
- Έκπαιδευτικές τεχνικές όπως:
- Δημιουργία ιστογράμματος για προϋπάρχουσες γνώσεις
 - Αφήγηση, ανάλυση, συζήτηση, καταγραφή απόψεων
 - Παρατήρηση, αξιολόγηση

Ιστόγραμμα



Ερωτήματα παιδιών που ψάχνουν απαντήσεις

Τρώω σωστά;

Ποια είναι η προέλευση των τροφίμων;

Ποιες είναι οι ομάδες των τροφίμων;

Επιλέγω σωστά;

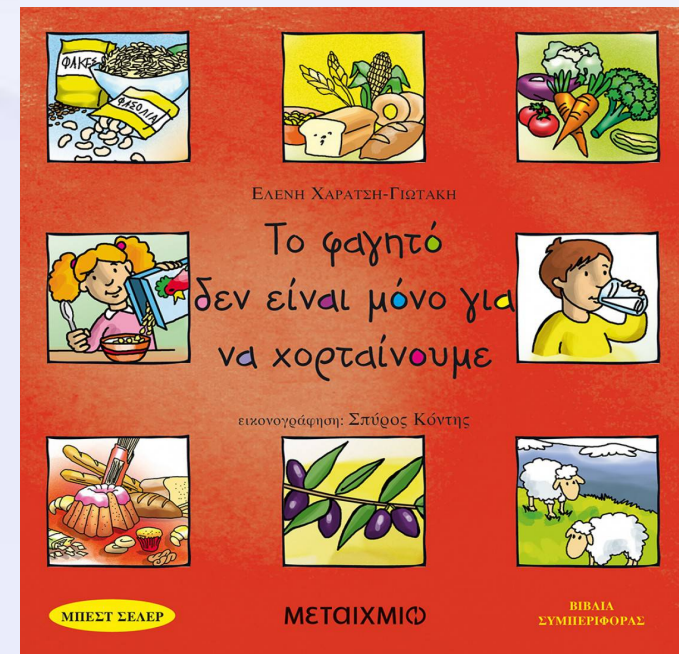
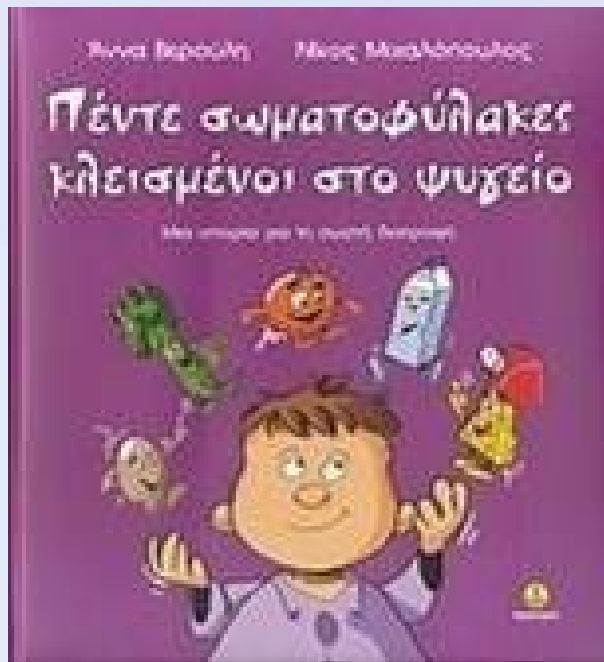
Από ποιον μαθαίνω τι είναι καλό να τρώω;

Μπορούμε να μαγειρέψουμε στην τάξη μας;

Ανάγνωση παραμυθιών

Γνωρίζουμε τους σημαντικότερους φύλακες του σώματός μας και της υγείας μας. Ανακαλύπτουμε την ενέργεια που κρύβεται σε κάθε επιλογή της διατροφής μας και μετατρέπουμε το καθημερινό ταξίδι της τροφής σε ταξίδι γνώσης, εμπειρίας, νοστιμιάς, δύναμης και υγείας.

Μέσα από τους ήρωες του βιβλίου τα παιδιά θα αναγνωρίσουν τον εαυτό τους και κάποιες από τις συμπεριφορές τους, και θα συνειδητοποιήσουν την ωφέλεια της υγιεινής διατροφής.



Κατασκευή εικονόλεξου με το τραγούδι "Ο μάγειρας"

Μάγειρας
Πήρα από τα παραμύθια τα κουκιά και τα
ρεβίθια, μία φασολιά, πελώρια, το λαχό και
τα κοκόρια. Πήρα όλα τα καρβέλια, τα
σφαύλια από τα αμπέλια, τα εφτά τα
κατσικάκια και τα ζρία ζουρουνάκια.

Έχουμε σας λέω πανηγύρια, φέρτε πιάτα,
φέρτε και ποτήρια, Μάγειρας Τσελεμενές
θα γίνω κι ό,τι μαγειρεύω θα το δίνω στα παιδιά.
Φέρτε τα μαχαιροπήρουνα σας και τα παραμύθια
της διαχιάς σας, τα παιδιά να φάνε και
να πιούνε και ποτέ μην κοιμηθούνε.

νηστικά. Με το ζόρι απ τη φωλιά τους, πήρα τη φωτιά
από τους δράκους κι απ' τις μάχισσες
καζάνια, κατσαρόλες και
τηγάνια. Έριξα τα υλικά μου και τα
αλατοπίπερά μου. Απ' τα παραμύθια κλέβω
να 'χω για να μαγειρεύω.

Τραγούδι Υγιεινής Διατροφής

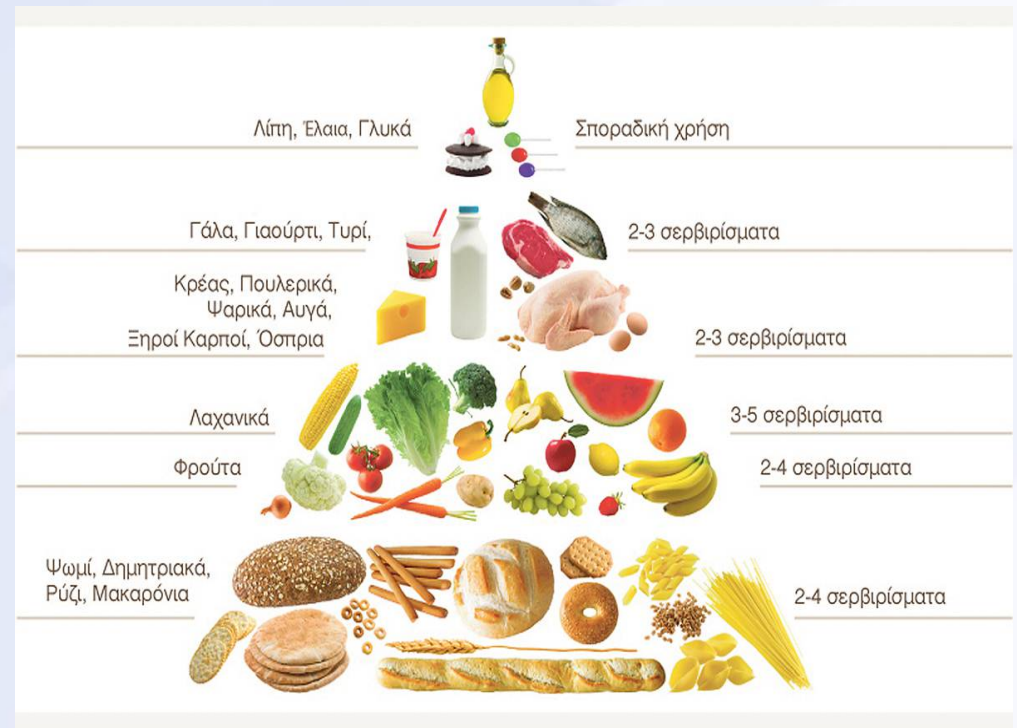
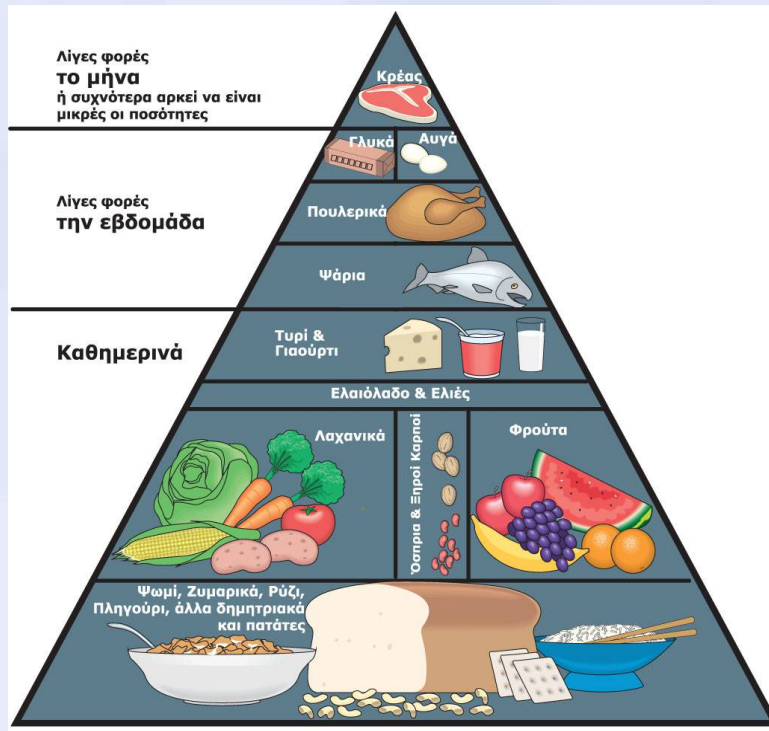
Το τραγούδι
της υγιεινής διατροφής

Στο  τυράκι λέμε ΝΑΙ
Και στο  γάλα λέμε ΝΑΙ
Στα  ψαράκια λέμε ΝΑΙ
Και στο  λάδι λέμε ΝΑΙ
Στο  ψωμάκι λέμε ΝΑΙ
Και στα  χόρτα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ στις  καραμέλες
ΟΧΙ και στα  παχωτά
ΟΧΙ στις  σοκολάτες
ΟΧΙ στα  γλυκά

Στα  φρούτα ΝΑΙ
Στο  γάλα ΝΑΙ
Στο  μέλι ΝΑΙ

Είδαμε και συζητήσαμε πυραμίδες διατροφής για παιδιά



Φτιάξαμε ομάδες τροφών και δημιουργήσαμε τη δική μας πυραμίδα διατροφής



Φθινοπωρινά φρούτα και καρποί



Στύβουμε πορτοκάλια και πίνουμε το χυμό τους



Επίσκεψη σεφ για παρασκευή υγιεινού πρωινού



Τα νήπια σε ρόλο βοηθού Σεφ



Μικροί σεφ εν δράση



Ακούω, παρατηρώ, φτιάχνω



Μαγειρεύουμε με αγάπη και μεράκι



Συνεργαζόμαστε για την παρασκευή πρωινού



Και 2η επίσκεψη του σεφ



Παίζουμε παιχνίδι αφής με φρούτα



Παιχνίδι αφής με φρούτα



Παιχνίδι αυλής "Φρουτοσαλάτα"



Φτιάχνουμε ζύμη για μπισκότα



Χριστουγεννιάτικοι μπισκοτούληδες

- Διακόσμηση από τα παιδιά



Χριστουγεννιάτικοι μπισκοτούληδες



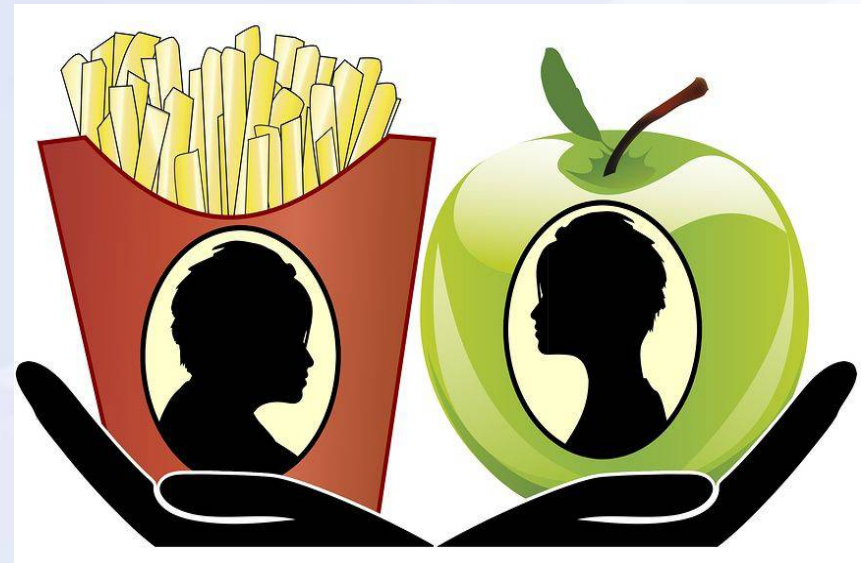
Σπιτικές βασιλόπιτες με τη βοήθεια μαμάδων



Αντιστοιχίσεις φρούτα – λαχανικά με τις σκιές τους



Συζητάμε υγιεινά vs ανθυγιεινά



Κατασκευή αφίσας



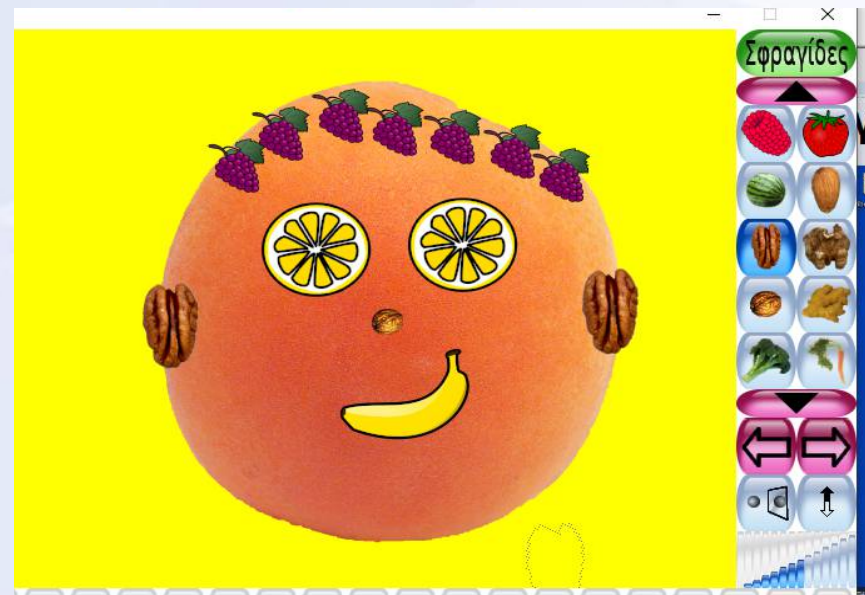
Δημιουργία ομάδων για την κατασκευή αφίσσας



"Τρώτε φρούτα και λαχανικά τρώτε υγιεινά"



Δημιουργική ζωγραφική στο Tux Paint με φρούτα και λαχανικά



Αξιολόγηση προγράμματος

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος

- οι μαθητές συνειδητοποίησαν την αξία της υγιεινής διατροφής
- γνώρισαν τις ομάδες των τροφίμων και τη θρεπτική τους αξία
- εκφράστηκαν δημιουργικά
- ανέπτυξαν συναισθηματικούς δεσμούς μεταξύ τους μέσα από δραστηριότητες συνεργασίας