

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «Υγιεινή Διατροφή»



25^ο Δ.Σ. Ιλίου

Σχ. Έτος 2023-2024

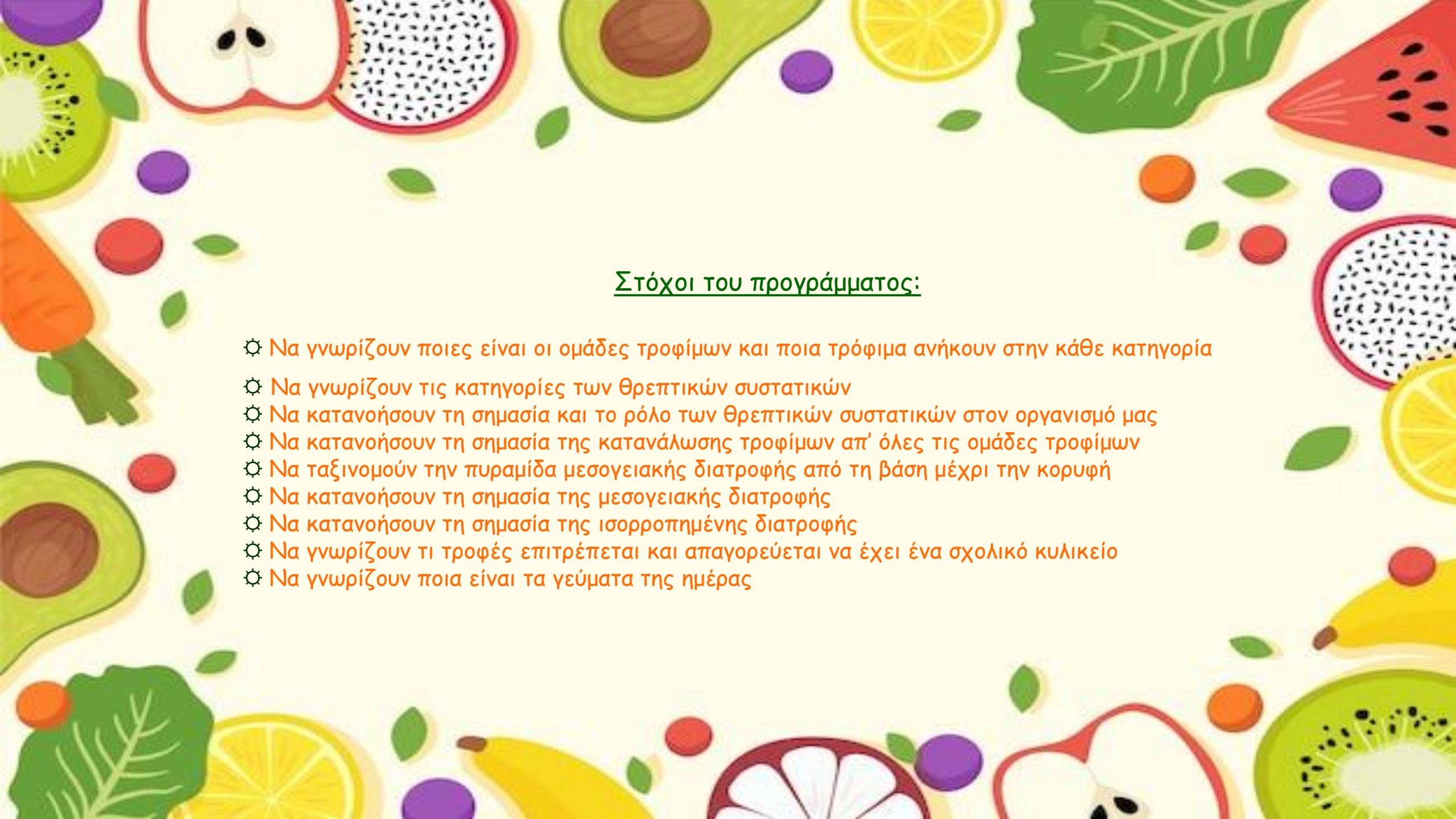
Με αφορμή τα εργαστήρια δεξιοτήτων και την θεματική ενότητα
"Ζω καλύτερα-Ευ ζην" με τίτλο «Ο φίλος μου ο Διατροφούλης»,

τη φετινή σχολική χρονιά (2023-2024), πραγματοποιήθηκε πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα
«Διατροφική Αγωγή-Υγιεινή Διατροφή» στο τμήμα του Α1



Εκπαιδευτικοί που υλοποίησαν το πρόγραμμα:

Σκέντζη Παναγιώτα-Ευαγγελία (Σχολική Νοσηλεύτρια/Επισκέπτρια Υγείας)
Χαραλαμποπούλου Νικολέττα (Δασκάλα Α1)



Στόχοι του προγράμματος:

- ⊗ Να γνωρίζουν ποιες είναι οι ομάδες τροφίμων και ποια τρόφιμα ανήκουν στην κάθε κατηγορία
- ⊗ Να γνωρίζουν τις κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών
- ⊗ Να κατανοήσουν τη σημασία και το ρόλο των θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό μας
- ⊗ Να κατανοήσουν τη σημασία της κατανάλωσης τροφίμων απ' όλες τις ομάδες τροφίμων
- ⊗ Να ταξινομούν την πυραμίδα μεσογειακής διατροφής από τη βάση μέχρι την κορυφή
- ⊗ Να κατανοήσουν τη σημασία της μεσογειακής διατροφής
- ⊗ Να κατανοήσουν τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής
- ⊗ Να γνωρίζουν τι τροφές επιτρέπεται και απαγορεύεται να έχει ένα σχολικό κυλικείο
- ⊗ Να γνωρίζουν ποια είναι τα γεύματα της ημέρας

Μέσα από το πρόγραμμα τα παιδιά έμαθαν...

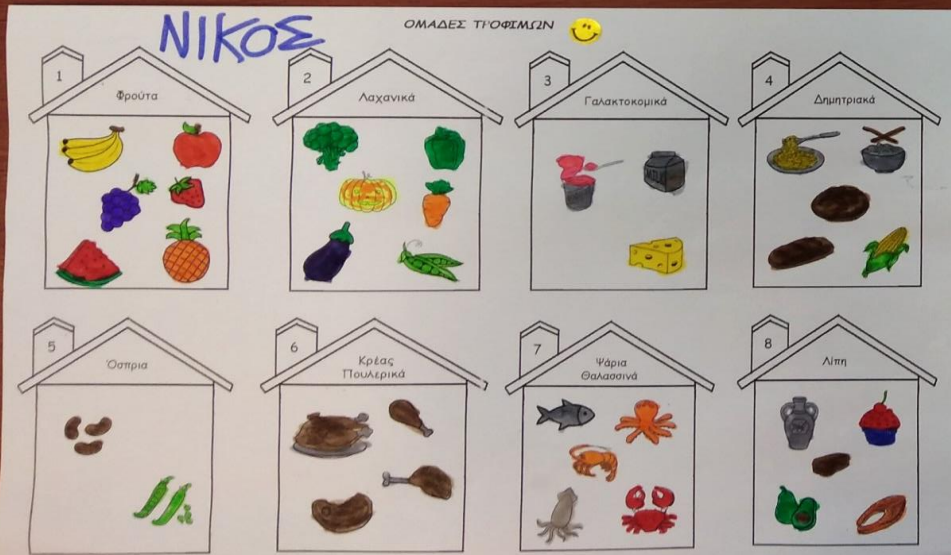
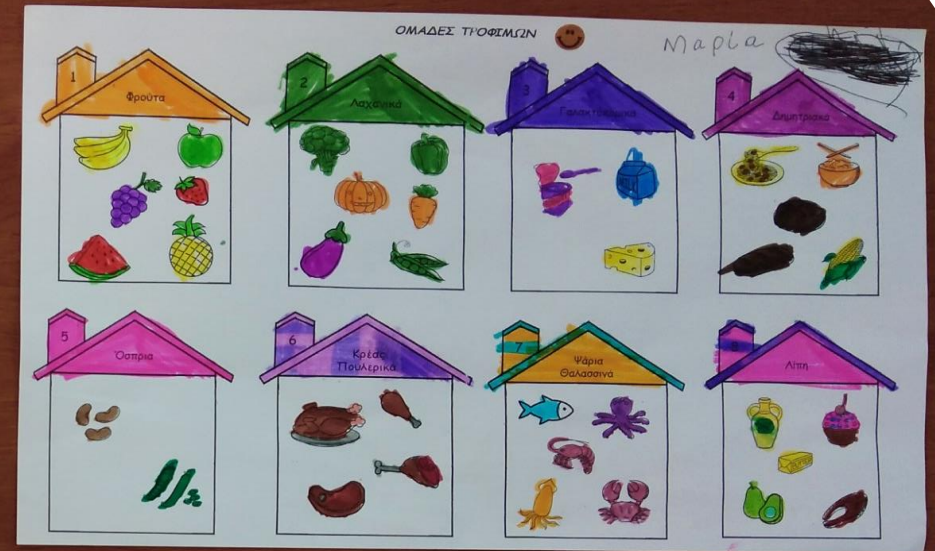
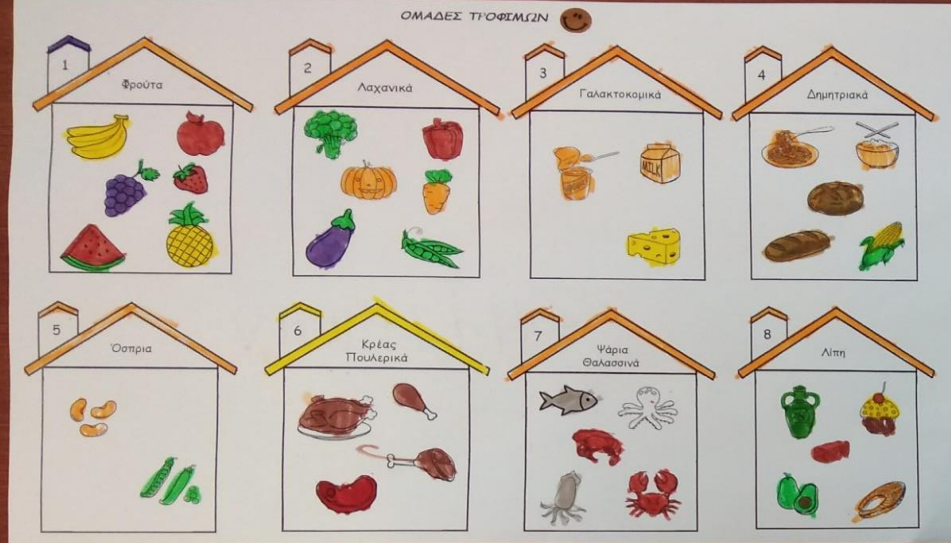
- ✓ Την προέλευση τροφών (από που έρχεται η τροφή μας)
- ✓ Τις ομάδες τροφίμων (ποιες είναι οι ομάδες τροφίμων, ποιες τροφές έχει κάθε κατηγορία)
- ✓ Τα θρεπτικά συστατικά και τα οφέλη τους στον οργανισμό μας
- ✓ Τι είναι ισορροπημένη διατροφή και πόσο σημαντική είναι
- ✓ Τι είναι η μεσογειακή πυραμίδα διατροφής
- ✓ Τα γεύματα της ημέρας
- ✓ Σχεδιασμός Ημερήσιων Γευμάτων (συχνότητα τροφών, σημασία κατανάλωσης τροφίμων όλων των ομάδων)
- ✓ Σχολικό κυλικείο (τι τροφές επιτρέπεται και απαγορεύεται να έχει ένα σχολικό κυλικείο, τι τροφές έχει το κυλικείο μας)



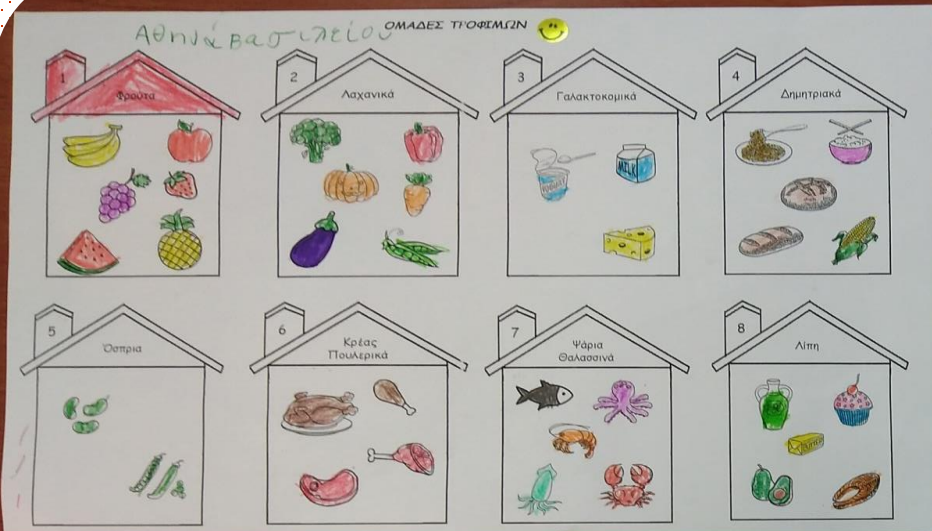
Δραστηριότητες



Ομάδες Τροφίμων



Ομάδες Τροφίμων



Τρώω ένα ουράνιο τόξο

Τρώω ένα ουράνιο τόξο



Τρώω ένα ουράνιο τόξο



Τρώω ένα ουράνιο τόξο
Δηρύος



Τρώω ένα ουράνιο τόξο



Τρώω ένα ουράνιο τόξο

Τρώω ένα ουράνιο τόξο



Τρώω ένα ουράνιο τόξο



Τρώω ένα ουράνιο τόξο

η αίσθηση



Τρώω ένα ουράνιο τόξο



Τρώω ένα ουράνιο τόξο

Τρώω ένα ουράνιο τόξο

Μαρίνη



Τρώω ένα ουράνιο τόξο



Τρώω ένα ουράνιο τόξο

Ελένη



Τρώω ένα ουράνιο τόξο



Τρώω ένα ουράνιο τόξο

Τρώω ένα ουράνιο τόξο



Τρώω ένα ουράνιο τόξο



Τρώω ένα ουράνιο τόξο

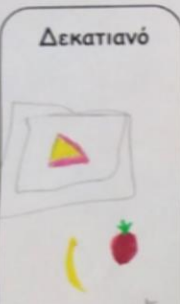
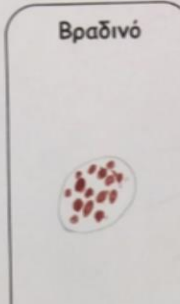
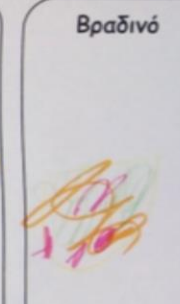
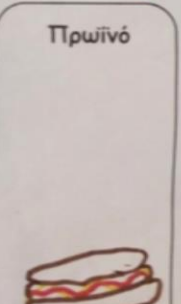
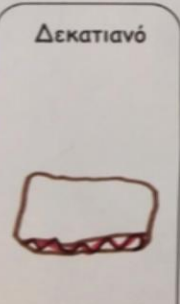
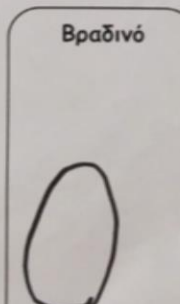
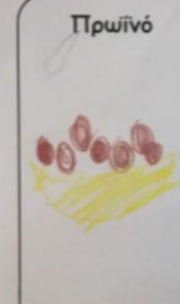


Τρώω ένα ουράνιο τόξο

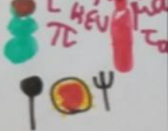
Γαϊόςιος.



Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα

Μαρία Καντάρα Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα				Μαρία Νικη Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα			
Πρωινό  	Δεκατιανό  	Μεσημεριανό  	Βραδινό  	Πρωινό  	Δεκατιανό  	Μεσημεριανό  	Βραδινό  
Αλέξανδρος Τσιρος Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα				Φωτεινή Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα			
Πρωινό  	Δεκατιανό  	Μεσημεριανό  	Βραδινό  	Πρωινό  	Δεκατιανό  	Μεσημεριανό  	Βραδινό  

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα

Ελένη Παυλίδη				Φύλλης				Αλέξανδρος Αρχυ				
Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα				Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα				Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα				
Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Βραδινό	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Βραδινό	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Βραδινό	
Κρέπα 	Σάντουιτς 	Μακαρόνια με ντομάτα και κρέμα 	Τραγανιές 						Τοστ 	Μπιφανάκι 	Κρέας 	Γαρί 
												

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα

Η ΑΝΑ Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα

Πρωινό Δεκατιανό Μεσημεριανό Βραδινό

This section shows the food preferences for HANA. The 'Πρωινό' (Breakfast) box is light blue with a drawing of a bowl of cereal. The 'Δεκατιανό' (Snack) box is light blue with a drawing of a sandwich. The 'Μεσημεριανό' (Lunch) box is light blue with a drawing of a bowl of soup. The 'Βραδινό' (Dinner) box is dark blue with a drawing of a plate of food. Each box has a small illustration of a person eating at the bottom.

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα

ΠΑΪΣΙΟΣ.

Πρωινό Δεκατιανό Μεσημεριανό Βραδινό

This section shows the food preferences for PAISIOS. The 'Πρωινό' (Breakfast) box is white with a drawing of a bowl of cereal. The 'Δεκατιανό' (Snack) box is white with a drawing of a green apple. The 'Μεσημεριανό' (Lunch) box is white with a drawing of a green and red vegetable. The 'Βραδινό' (Dinner) box is white with a drawing of a blue and red vegetable. Each box has a small illustration of a person eating at the bottom.

ΜΑΡΙΑ Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα

Πρωινό Δεκατιανό Μεσημεριανό Βραδινό

This section shows the food preferences for MARIA. The 'Πρωινό' (Breakfast) box is white with a drawing of a bowl of cereal. The 'Δεκατιανό' (Snack) box is white with a drawing of a banana. The 'Μεσημεριανό' (Lunch) box is white with a drawing of a bowl of soup. The 'Βραδινό' (Dinner) box is white with a drawing of a plate of food. Each box has a small illustration of a person eating at the bottom.

ΘΩΡΗΣ Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα

Πρωινό Δεκατιανό Μεσημεριανό Βραδινό

This section shows the food preferences for THORIS. The 'Πρωινό' (Breakfast) box is light blue with a drawing of a bowl of cereal. The 'Δεκατιανό' (Snack) box is yellow with a drawing of a watermelon. The 'Μεσημεριανό' (Lunch) box is pink with a drawing of a bowl of soup. The 'Βραδινό' (Dinner) box is light green with a drawing of a plate of food. Each box has a small illustration of a person eating at the bottom.

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα

Ευαγγελία				Γαβριέλα				Μαρία Ιωνάσσου				Κατερίνα			
Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα				Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα				Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα				Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου γεύμα			
Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Βραδινό	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Βραδινό	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Βραδινό	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Βραδινό

Το υγιεινό μου κολατσιό



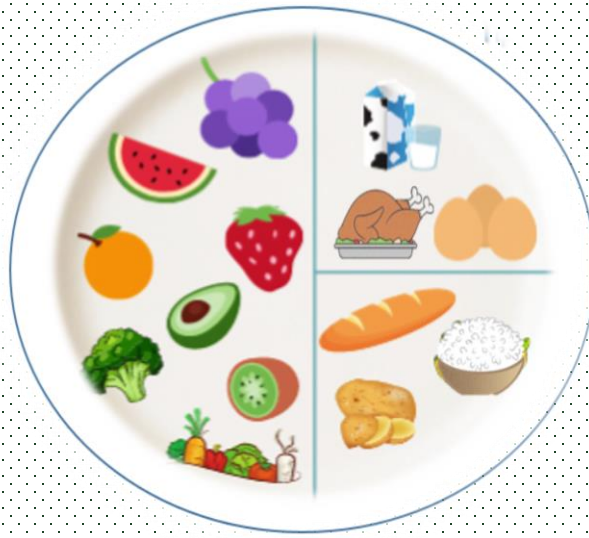
Το υγιεινό μου κολατσιό



Το υγιεινό μου κολατσιό



Το πιάτο της υγιεινής διατροφής



Τα παιδιά δημιούργησαν τα δικά τους πιάτα υγιεινής διατροφής



Αφίσα-κολάζ
«τροφές που δυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας»



Παιχνίδι
«Υγιεινές & Ανθυγιεινές τροφές»



Καλές & κακές τροφές των δοντιών



Ενημερωτική ομιλία από την οδοντίατρο, η οποία μίλησε στα παιδιά για τα μικρόβια των δοντιών, τις τροφές που κάνουν καλό και κακό στα δόντια και τους βασικούς κανόνες υγιεινής των δοντιών. Επίσης, έγινε επίδειξη του σωστού βουρτσίσματος των δοντιών και δόθηκε ημερολόγιο βουρτσίσματος.

Ενημερωτική Ομιλία Διατροφικής Αγωγής από το Κέντρο Υγείας



Από την Επισκέπτρια Υγείας του Κέντρου Υγείας Ιλίου με θέμα «Διατροφική Αγωγή - Τρώω έξυπνα! Νιώθω καλά! »

Βραβεία υγιεινής διατροφής



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»



Συμβουλές υγιεινής διατροφής:

- ✂ Επιλέγω τροφές απ' όλες τις ομάδες τροφίμων
- ✂ Τρώω τροφές απ' όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου
- ✂ Τρώω πολλά φρούτα και λαχανικά (έχουν πολλές βιταμίνες)
- ✂ Τρώω λίγα γλυκά
- ✂ Τρώω πάντα πρωινό
- ✂ Το μεσημέρι τρώω πάντα μαζί με το φαγητό μου σαλάτα
- ✂ Πιάτο υγιεινής διατροφής: φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, πρωτεΐνες και ποτήρι νερό
- ✂ Τρώω γαλακτοκομικά για γερά δόντια και κόκκαλα



Αφίσα

Σκέντζη Παναγιώτα-Ευαγγελία
Σχολική Νοσηλεύτρια-Επισκέπτρια Υγείας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

Χαραλαμποπούλου Νικολέττα
Δασκάλα Α1

Επιλέγω τροφές
απ' όλες
τις ομάδες τροφίμων

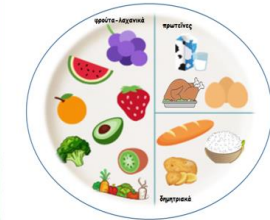


Τρώω ένα ουράνιο τόξο



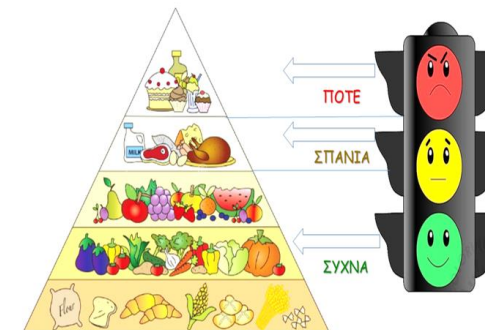
Τρώω τροφές από όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου

Το πιάτο της υγιεινής διατροφής



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
«μαθαίνω να τρώω υγιεινά»

Πυραμίδα Διατροφής/ Το φανάρι της διατροφής



Γεύματα της ημέρας



Πρωινό
Δεκατιανό-κολατσιό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
Βραδινό

Ενημερωτικό
Φυλλάδιο

Τρώω σωστά, τρώω υγιεινά

