

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ****ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ****1. Υγεία**

«Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

**3ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων****25ο Νηπιαγωγείο Κατερίνης**



| Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Εργαστήριο/τίτλος                                                                                                                                     | Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να αναπτύσσει την αυτοπειθαρχία, τη θέλησης της υπευθυνότητας, τη συνεργασίας και τη ομαδικότητας.</li> <li>• να αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας και αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας</li> <li>• να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη,</li> <li>• να ενσωματώσει τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά του/της για τη διατήρηση της καλής υγείας</li> </ul> | <p><b>Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας – Συμβόλαιο τάξης</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο και σε ένα χαρτί του μέτρου γράφουν τους κανόνες, συνάπτοντας το συμβόλαιο της τάξης.</li> <li>• Επιλέγουν όλοι μαζί τον «Ρούλη», τον ήρωά τους, για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Αυτός θα είναι είτε μια κούκλα-χαρακτήρας, είτε, ένα voki (ομιλούμενος avatar χαρακτήρας) από τη σελίδα <a href="https://l-www.voki.com/site/create">https://l-www.voki.com/site/create</a></li> <li>• Ο Ρούλης μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν 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.</li> <li>• Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Οι μαθητές καλούνται να αποτυπώσουν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό.</li> </ul> |

## Συμβόλαιο της Τάξης

Σήμερα 13 Φεβρουαρίου 2023 στο 25ο Νηπιαγωγείο Κατερίνης αποφασίσαμε τους κανόνες, που θα εφαρμόσουμε στο Εργαστήριο Δεξιοτήτων και συμφωνήσαμε να τους τηρούμε. Κάθε φορά, που κάποιιο παιδί ή εκπαιδευτικός της ομάδας μας θα παραβιάζει έναν κανόνα, θα συζητάμε μαζί του και θα του δίνουμε την ευκαιρία να διορθώνει τη λάθος συμπεριφορά.

- Παρακολουθώ με προσοχή το μάθημα, χωρίς να κάνω φασαρία
- Συνεργάζομαι αρμονικά με τους συμμαθητές και τους εκπαιδευτικούς μου
- Σέβομαι τον συνομιλητή μου και δεν το διακόπτω
- Ολοκληρώνω τις εργασίες μου

Υπογραφές

Οι Νηπιαγωγοί

Τα παιδιά

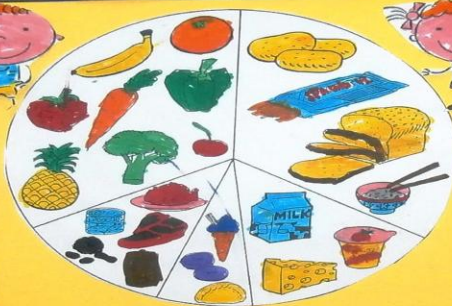


# Το σύμβολο της τάξης

## ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ



## ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ



## ΒΟΗΘΕΙΑ

## ΜΟΙΡΑΣΜΑ



## ΦΙΛΙΑ



Λάβαμε γράμμα από τον Ρούλη τον Τροφούλη, τον ήρωά μας για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Γιατί όμως τον λένε Ρούλη Τροφούλη, τι δουλειά κάνει; Γιατί θα έρθει στο νηπιαγωγείο μας; Σημαντικό όμως είναι να μας μιλήσει, θέλουμε πολύ να ακούσουμε τη φωνή και έτσι θα δημιουργήσουμε και ένα avatar.

<https://l-www.voki.com/site/create>



Γεια σας παιδιά!

Ονομάζομαι Ρούλης Τροφούλης. Μου αρέσει πολύ η μαγειρική και φυσικά το φαγητό. Θέλω να σας επισκεφτώ στο σχολείο για να σας μιλήσω για τη σωστή διατροφή. Τι πρέπει να τρώμε, τι πρέπει να αποφεύγουμε, τι συμβαίνει στον οργανισμό μας όταν δεν τρώμε σωστά....Εκτός από αυτό το γράμμα σας έχω και μία ακόμη έκπληξη, αλλά τις εκπλήξεις δεν τις μαρτυρούμε....Ελπίζω να σας δω σύντομα...

Με αγάπη

Ρούλης Τροφούλης



Φαντάζομαι πως είναι ο Ρούλης Τροφούλης και  
τον ζωγραφίζω



Φαντάζομαι πως είναι ο Ρούλης Τροφούλης και  
τον ζωγραφίζω



<https://tinyurl.com/2em4o293>

> Ρούλης ο Τροφούλης

Teach

FAQ

Support

Welcome  
SOFIA PAPADOPOULOU

You are using Voki Creator LE Want More? [GO PREMIUM](#)



Σήμερα λοιπόν ο Ρούλης ήρθε στην τάξη και μας διηγήθηκε την ιστορία ενός γάτου, του Ωραίου Δαρείου, ο οποίος είχε κάποια σοβαρά προβλήματα με την διατροφή του και την υγεία του και έπρεπε όλοι μαζί να τον βοηθήσουμε να βρει μια λύση. Ύστερα λοιπόν από την ανάγνωση του παραμυθιού ακολούθησε συζήτηση για τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.



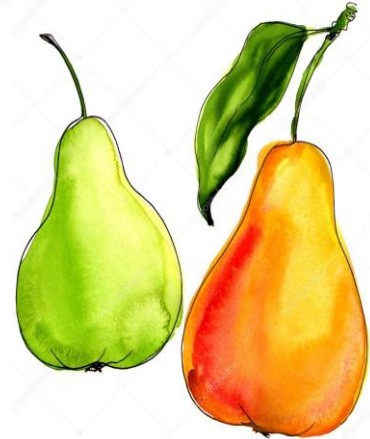
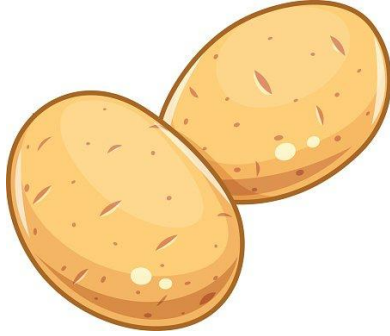
Ποιος είναι ο ήρωας της ιστορίας μας;



Τι περιλαμβάνει το πρωινό που τρώει κάθε μέρα ο Δαρείος;



Τι αγοράζει από τη λαϊκή ο Τίτος παρέα με το Δαρείο;;



## ΨΗΦΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

<https://wordwall.net/resource/24278540/%CE%BF-%CF%89%CF%81%CE%B1%CE%AF%CE%BF%CF%82-%CE%B4%CE%B1%CF%81%CE%B5%CE%AF%CE%BF%CF%82>

<https://wordwall.net/resource/13445568/%CE%BF-%CF%89%CF%81%CE%B1%CE%AF%CE%BF%CF%82-%CE%B4%CE%B1%CF%81%CE%B5%CE%AF%CE%BF%CF%82>

<https://wordwall.net/resource/7446297/%CE%BF-%CF%89%CF%81%CE%B1%CE%AF%CE%BF%CF%82-%CE%B4%CE%B1%CF%81%CE%B5%CE%AF%CE%BF%CF%82-2%CE%BF-%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%BF%CF%82>

1-3-2023 Ζωγραφίζω όπως μπορώ το παραμύθι "Ο Ωραίος Δαρείος"



περίπτερο



Ο Ωραίος  
Δαρείος



Ο Τίτω



1

Ποιες υγιεινές τροφές έτρωγε ο Δαρείος όσο ήταν στα σπία του τίτου;

Ο Τίτος

ο Δαρείος



Ποιες ανθυγιεινές τροφές έφαγε ο Δαρείος όταν έφυγε από το σπίτι;



Ο Δαρείος τρώει πατα-  
τάκια από τα βουτιέδια





## Σωστή διατροφή-Γεύματα

Τα γεύματα που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά για μια ισορροπημένη διατροφή είναι 5: Πρωινό, Δεκατιανό σνακ, Μεσημεριανό, Απογευματινό σνακ και Βραδινό.

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Μας βοηθάει να διατηρήσουμε το φυσιολογικό μας βάρος, μας δίνει ενέργεια, έχουμε καλύτερη συγκέντρωση και έχουμε υψηλότερη απόδοση στα αθλήματα

Η λάθος διατροφή, δηλαδή η κατανάλωση τροφίμων ανθυγιεινών καθώς και η μη κατανάλωση σημαντικών τροφίμων στις σωστές ποσότητες, θα οδηγήσει στην δυσλειτουργία του οργανισμού, εξαιτίας της έλλειψης των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, δηλαδή βιταμινών, πρωτεϊνών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων.

- Τι θα συμβεί λοιπόν αν δεν τρεφόμαστε σωστά;
- Πώς θα αντιδράσει ο οργανισμός μας;



## Κακή διατροφή



παραπανίσια κιλά



χαλασμένα δόντια



αίσθημα κόπωσης



ζαλάδα - πονοκέφαλος

## Κακή διατροφή



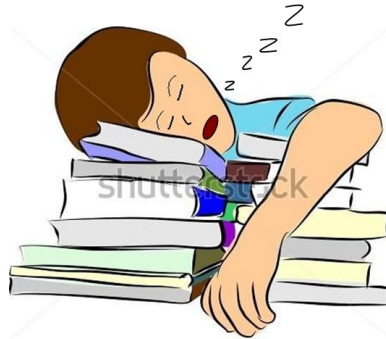
Πόνος στην κοιλιά



τριχόπτωση



εξασθενημένο  
ανοσοποιητικό  
σύστημα



υπνηλία

# Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Τα παιδιά αποτυπώνουν τα συναισθήματα τους για το 1ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων ζωγραφίζοντας το Ρούλη τον Τροφούλη με μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα.

Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Τα παιδιά αποτυπώνουν τα συναισθήματα τους για το 1ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων ζωγραφίζοντας το Ρούλη τον Τροφούλη με μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα.



Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Τα παιδιά αποτυπώνουν τα συναισθήματα τους για το 1ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων ζωγραφίζοντας το Ρούλη τον Τροφούλη με μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα.





Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να κατανοήσει την προσέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία.
- να ευαισθητοποιηθεί σε ζητήματα διατροφής, όπως η μεσογειακή.
- προάσπιση της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση.

Από πού  
προέρχεται το  
αγαπημένο μου  
φαγητό;  
(Προέλευση των  
τροφών)



- Μιλήσαμε για την Σαρακοστή και τα σαρακοστιανά φαγητά. Κατάσκευη Σαρακοστής σε χαρτόνι για το σπίτι.
- Ο **Ευρύκλος** ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη. Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο **δωμάριον** **πράγ** μια ομάδα. Με αυτόν τον τρόπο παρουσιάζονται και παρατηρούνται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών.
- Παρουσίαση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή – πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως **προσπελαστική** ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του **προσπελαστικού**. Επιπλέον **δωμάριον** **ομα**ς το παραμύθι «Ο **Ευρύκλος** και η Σαρακοστή **πράγ**».
- Δημιουργία εννοολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής **Ευρύκλος** για τις υγιεινές και μη τροφές.
- Αξιολόγηση-**δωμάριον** **πράγ** Δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και υιοθετημένη διατροφή χρησιμοποιώντας με χαρτάκια **πράγ** **πράγ** («πρώτα λίγα λιπαρά», «αποφεύγω τα γλυκά», «δεν βράχνω τα λαχανικά» κλπ.)

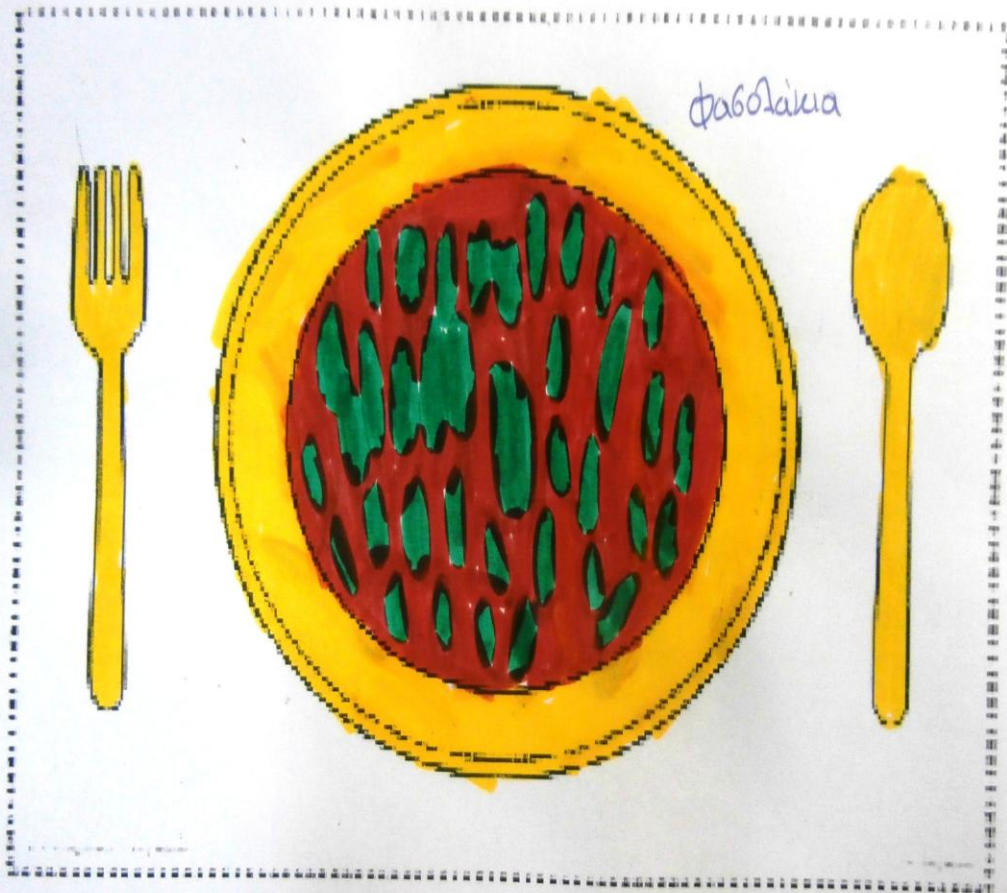
1. Την κυρά Σαρακοστή μας  
που είναι έθιμο παλιό  
οι γιαγιάδες μας τη φτιάχναν  
με αλεύρι και νερό.

2. Για στολίδι της φορούσαν  
στο κεφάλι ένα σταυρό  
μα το στόμα το ξεχνούσαν  
γιατί νήστευε καιρό.

3. Και τις μέρες τις μετρούσαν  
με τα πόδια της τα επτά  
κόβαν ένα τη βδομάδα  
μέχρι να 'ρθει η Πασχαλιά.



# Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



Ο Ρούλης σήμερα ήρθε στην τάξη και μας ζήτησε να ζωγραφίσουμε το αγαπημένο μας φαγητό και κάθε παιδί να το παρουσιάσει στην τάξη. Τα παιδιά δήλωσαν όλα ότι τους αρέσει ένα συγκεκριμένο φαγητό και έτσι δημιουργήθηκε μόνο μια ομάδα.

## Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



Ο Ρούλης ο Τροφούλης, ζήτησε από τα παιδιά να στείλουν, με τη βοήθεια των γονιών τους στο Padlet σε φωτογραφία το αγαπημένο τους φαγητό.

<https://padlet.com/ipapaliaga/padlet-m4bwu5ezuspdozhn>



**:Padlet**

το αγαπημένο φαγητό  
της χρυσής είναι τα  
μακαρόνια με τυρί



Το αγαπημένο φαγητό  
της Μαρκέλλας είναι  
μακαρόνια με κιμά!



Το αγαπημένο φαγητό



Αγαπημένο φαγητό της Σοφίας  
είναι τα φασολάκια!!!



Το αγαπημένο φαγητό της  
Τασούλας Τσαπουρνιώτη είναι  
το παστίτσιο



Το αγαπημένο φαγητό της  
Δήμητρας είναι η σούπα  
γιουβαρλάκια!



το αγαπημένο φαγητό της  
Χριστινας είναι το παστίτσιο !!

Αγαπημένο φαγητό  
Φίλιππου



Το αγαπημένο φαγητό του  
Φίλιππου είναι το παστίτσιο,  
αλλά τρώει και λίγους  
γίγαντες...

το αγαπημένο φαγητό  
του βασιλη είναι  
κεφτεδάκια με πατάτες



Το αγαπημένο φαγητό  
του Λουκά είναι  
μακαρόνια με κιμά και  
τριμμένο κασέρι. ❤️



Το αγαπημένο φαγητό

του Νεκτάριου είναι η  
μακαρονάδα



Το αγαπημένο φαγητό του  
Πάννη είναι η κρεατσουπα!!!



Το αγαπημένο φαγητό του  
Θανάση είναι το παστίτσιο!!!

Το αγαπημένο φαγητό του  
Φάνη Μάριου είναι παστίτσιο

Το αγαπημένο φαγητό  
του Δημήτρη είναι το  
παστίτσιο



Το αγαπημένο φαγητό  
της Δώρας είναι το  
παστίτσιο.



Το αγαπημένο φαγητό  
του Χάρη είναι η φακή!!!!



Το αγαπημένο φαγητό του  
Ευάγγελου είναι μακαρόνια με  
κιμά!!!



Το αγαπημένο φαγητό του  
Γιώργου Γ. είναι οι φακές!

Ιωάννα Παπαλιάγκα



Μακαρόνια με κιμά....

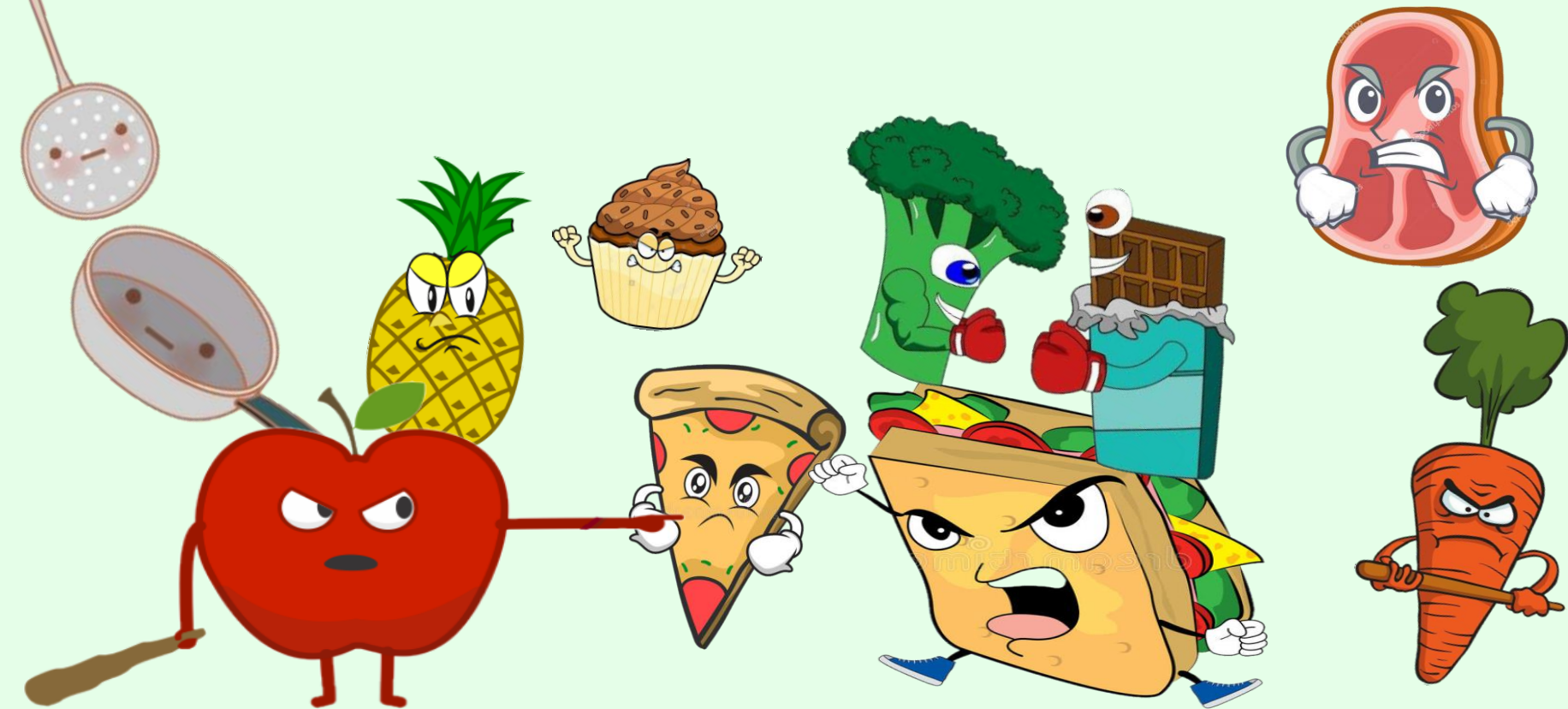


Το αγαπημένο φαγητό της  
Ισαμπέλλας!

Βιβλίο "Η κυρά Διατροφή-πρώτη στην μαγειρική". Ανάγνωση του παραμυθιού, συζήτηση για τους ήρωες της ιστορίας, τα οφέλη της κάθε τροφής, αναδιήγηση του παραμυθιού, εντυπώσεις από την ιστορία, ζωγραφική....



Μια φορά και έναν καιρό στο Γευσιχώρι το μικρό, μεσ' της κυράς το μαγειρείο, φρούτα και λαχανικά σπάσανε τρελό καβγά. Μπερδεύτηκαν με κουτάλια, κατσαρόλια, τρυπητά, διεκδικώντας να είναι όλα στη διατροφή τα πιο σημαντικά. Έχει γίνει της τρελής, στην κουζίνα της καλής, της κυράς-Διατροφής!!!



**"Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική"- Συγγραφέας: [Τσακίρη - Παπαθανασίου Λητώ](#)**

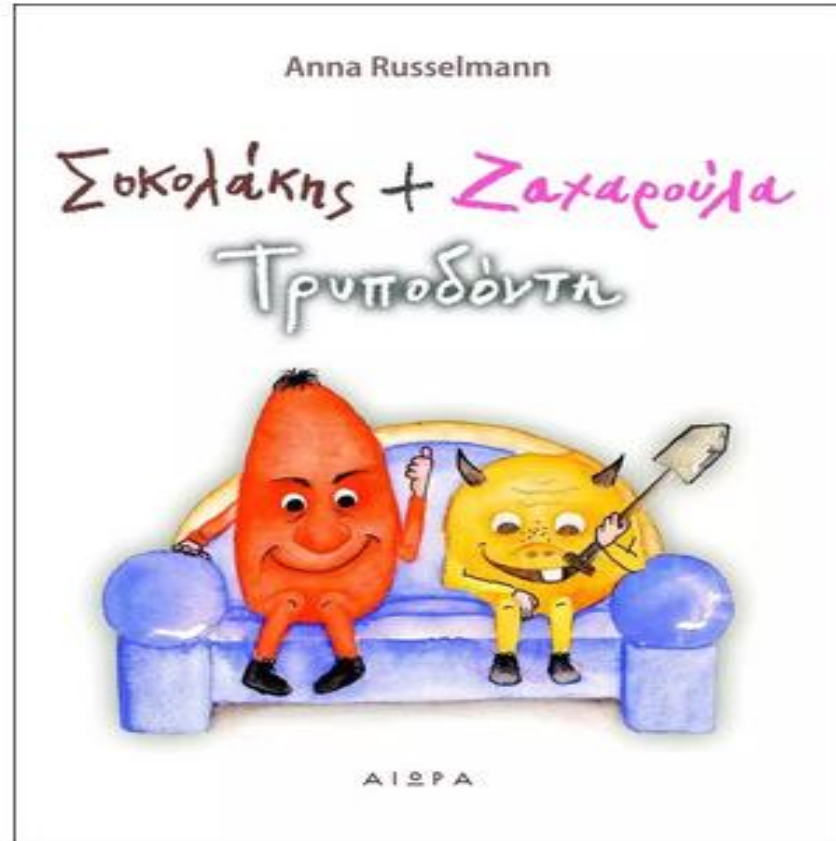
Ζωγραφίζω ό,τι μου έκανε εντύπωση από το παραμύθι " Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική" .....



Ζωγραφίζω ό,τι μου έκανε εντύπωση από το παραμύθι " Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική" .....



Παραμύθι «Ο Σοκολάκης και η Ζαχαρούλα τρυποδόντη». Ανάγνωση, επεξεργασία του παραμυθιού, συζήτηση για τους ήρωες της ιστορίας, αναδιήγηση του παραμυθιού, εντυπώσεις από την ιστορία, ζωγραφική....



28-3-2023 Ζωγραφίζω όπως μπορώ το παραμύθι "Ο Σοκολάκης και η Ζαχαρούλα"



28-3-2023 Ζωγραφίζω όπως μπορώ το παραμύθι "Ο Σοκολάκης και η Ζαχαρούλα"



# Ομάδες τροφών

1

ΜΕ  
ΚΡΕΑΣ  
ΨΑΡΙ  
ΚΟΤΑ ΑΥΓΑ  
ΘΑ ΨΗΛΟΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΛΑ  
ΚΑΙ ΘΑ'ΧΕΙΣ ΚΟΚΚΑΛΑ ΓΕΡΑ



5€

8.50

7€

5€

2.4

7.99

-30%

6.83€

7.42€

2

ΔΟΝΤΙΑ ΚΟΚΚΑΛΑ ΓΕΡΑ  
ΚΑΙ ΘΝΑΠΤΥΞΗ ΣΩΣΤΗ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
ΚΑΙ ΤΥΡΙ



3.40

8.40

2.79€

-2

3

ΛΙΓΟ ΛΑΔΑΚΙ  
ΣΤΟ ΦΑΓ-  
ΤΟ ΚΑΝΕΙ ΝΟΣΤΙΜΟ  
ΠΟΛΥ  
ΔΕΡΜΑ ΜΑΤΙΑ  
ΔΟΝΤΙΑ ΔΕΣΤΑ  
ΟΛΑ ΣΤΗΝ ΜΙΑ ΧΑΡΑ



4

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ  
ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΓ-  
ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ  
ΚΑΛΗ



5

ΠΟΛΛΑ  
ΦΡΟΥΤΑ  
ΚΑΙ  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
ΔΥΝΑΜΗ ΥΓΕΙΑ  
ΚΑΙ ΧΑΡΑ!



Αχλάδια  
• Το κιλό



-32%

2,19€ 1,49€ Το κιλό



1,49€



-33%

0,89€ 0,59€ Συσ. 500g



-35%

2,29€ 1,49€



## Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Δημιουργήσαμε μηνύματα ισορροπημένης διατροφής στον Η/Υ....π.χ. Δεν τρώω συχνά κρουασάν, Τρώω λαχανικά , Τρώω φρούτα, Προτιμώ να τρώω άσπρα κρέατα, Τρώω λίγα λιπαρά, Πίνω πολύ νερό , πίνω πολύ γάλα, Γυμνάζομαι περισσότερο κ.α.





Ο μαθητής/τρια καθίσταται κανός/ή:

- να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων
- γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής.
- εξοικείωση με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος)
- να αναφέρει τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής
- να κατατάσσει τις τροφές σε ανθυγιεινές και μη
- να αναγνωρίζει τη θρεπτική αξία των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή
- να διηγούνται εμπειρίες.
- να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να χρησιμοποιούν στρατηγικές για να δηλώσουν τη συμφωνία ή τη διαφωνία τους με το συνομιλητή τους.
- Να εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο με νέες λέξεις.
- Να αντιλαμβάνονται τη μεταφορική χρήση του λόγου

Διατροφική  
πυραμίδα -ομάδες  
τροφίμων



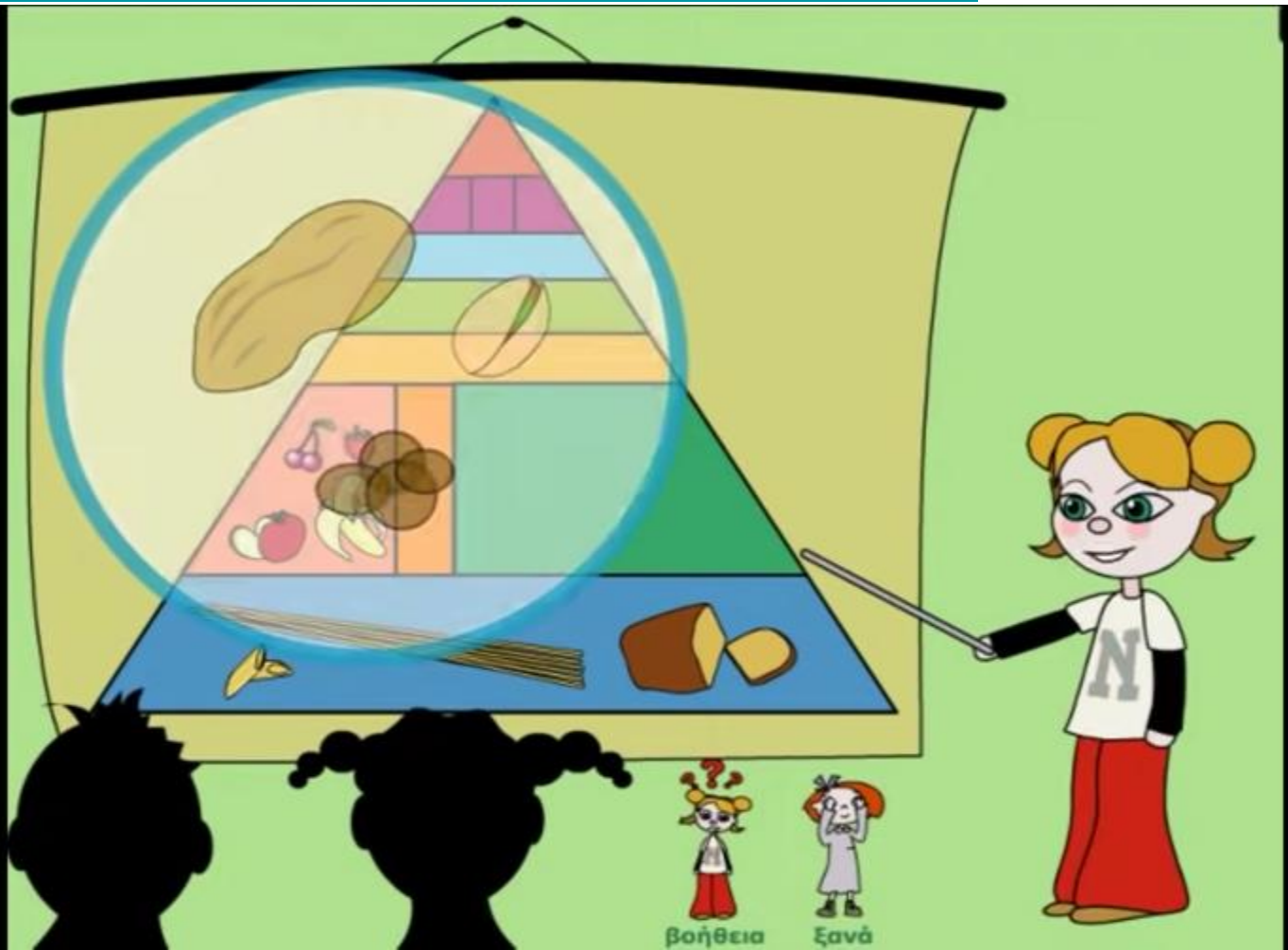
- Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής (φύλλο εργασίας Α4).  
<https://images.app.goo.gl/JeX58AVAsBgCAU9u9>
- Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών κλπ.
- Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»: Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις μαθητές/τριες να κινηθούν στον χώρο ακούγοντας το ντέφι ή χτυπώντας παλαμάκια. Εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει ο Τάκης ο Ρομποτάκης όταν έχει καύσιμο. Π.χ. «Όταν ο Τάκης πεινάει περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και ο ίδιοι».
- Άσκηση εμπέδωσης: Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα  
<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός  
Άσκηση ομαδικής διατροφής  
<http://aesop.iiep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389>

Η Διατροφή μας λοιπόν, το είδος και η ποσότητα  
από κάθε τρόφιμο,  
επηρεάζει την λειτουργία του οργανισμού.



Μέσα από τη διατροφή, προσλαμβάνουμε  
υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες και νερό.  
Δηλαδή τις απαραίτητες ουσίες, τα θρεπτικά συστατικά  
που συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού.

Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, (η οποία είναι  
ένα εικονικό πρότυπο ομάδων και τροφίμων που μας ενημερώνει  
πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε συγκεκριμένες τροφές),  
θα μας βοηθήσει να μάθουμε να τρεφόμαστε σωστά.



# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΛΙΠΗ  
ΓΛΥΚΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΨΑΡΙ  
ΚΡΕΑΣ  
ΚΟΤΑ  
ΑΥΓΟ  
ΟΣΠΡΙΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ

ΨΑΡΙ  
ΚΡΕΑΣ  
ΚΟΤΑ  
ΑΥΓΟ  
ΟΣΠΡΙΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ  
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

25 ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

Σχολικό έτος 2022-23



ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΑΙ ΣΠΑΝΙΑ  
ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ ΒΟΥΤΗΡΟ  
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΣΙΤΗΡΑ  
ΠΑΤΑΤΕΣ  
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΜΕ ΖΑΧΑΡΗ  
ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΑΛΑΤΙ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ 1-2 ΜΕΡΙΔΕΣ/ΗΜΕΡΑ Ή  
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ/BIT.D

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ  
ΟΣΠΡΙΑ ΤΟΦΟΥ

ΨΑΡΙΑ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ ΚΑΙ ΑΥΓΑ

ΥΓΙΕΙΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ:  
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΚΡΑΜΒΕΛΑΙΟ,  
ΚΑΛΑΜΠΟΚΕΛΑΙΟ, ΑΡΑΧΙΔΕΛΑΙΟ,  
ΗΛΙΕΛΑΙΟ, ΑΛΛΑ ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ  
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ΧΩΡΙΣ ΤΡΑΝΣ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

ΥΓΙΕΙΝΑ ΕΛΑΙΑ

ΣΙΤΗΡΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ  
ΑΛΕΣΕΩΣ, ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ,  
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ  
ΒΡΩΜΗ, ΚΛΠ

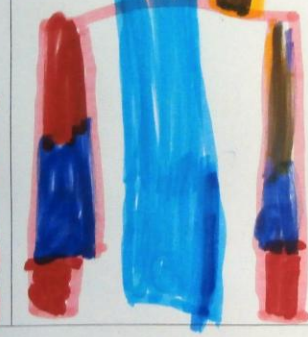
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΡΟΥΣ

Εκτυπώνουμε σε φύλλα Α4 την παιδική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και την διαμοιράζουμε στα παιδιά. Συζητάμε στην παρέούλα μας ανακεφαλαιώνοντας όλα όσα ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο π.χ.για τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών,για τα αγαπημένα τους φαγητά, τι τρώνε συνήθως για πρωινό, τι για μεσημεριανό και τι για βραδινό,πόσο συχνά τρώνε φαγητό από έξω κ.α. Καταγράφουμε τις απαντήσεις των παιδιών και τις συζητάμε παρατηρώντας την διατροφική πυραμίδα και σε ποιο βαθμό σχετίζονται με αυτήν. Στην φάση αυτή μας ενδιαφέρει τα παιδιά να προβληματιστούν, να σκεφτούν και να εκφράσουν τις απόψεις τους.

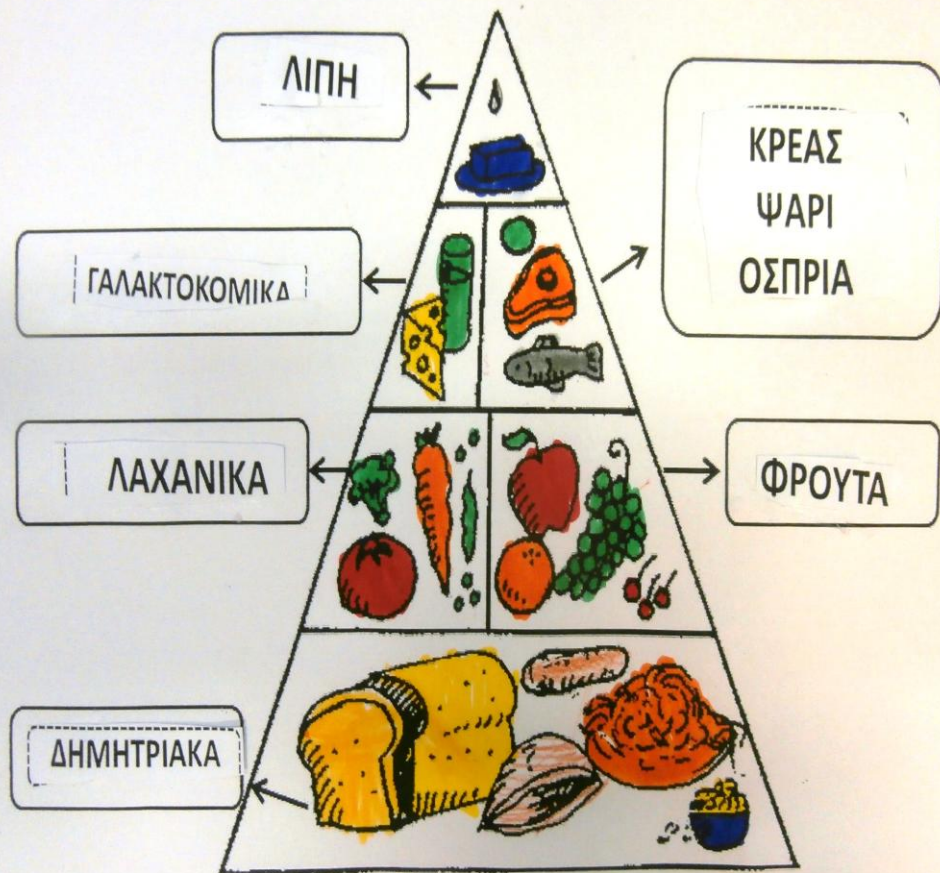
Ζωγραφίζω τις καθημερινές μου διατροφικές συνήθειες

| Πρωί                                                                                                 | Μεσημέρι                                                                                                     | Βράδι                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>πρωινο γάλα</p> |  <p>κρέας γι' ποτατίτς</p> |  <p>Ένα ποτηρι γάλα</p> |

Ζωγραφίζω τις καθημερινές μου διατροφικές συνήθειες

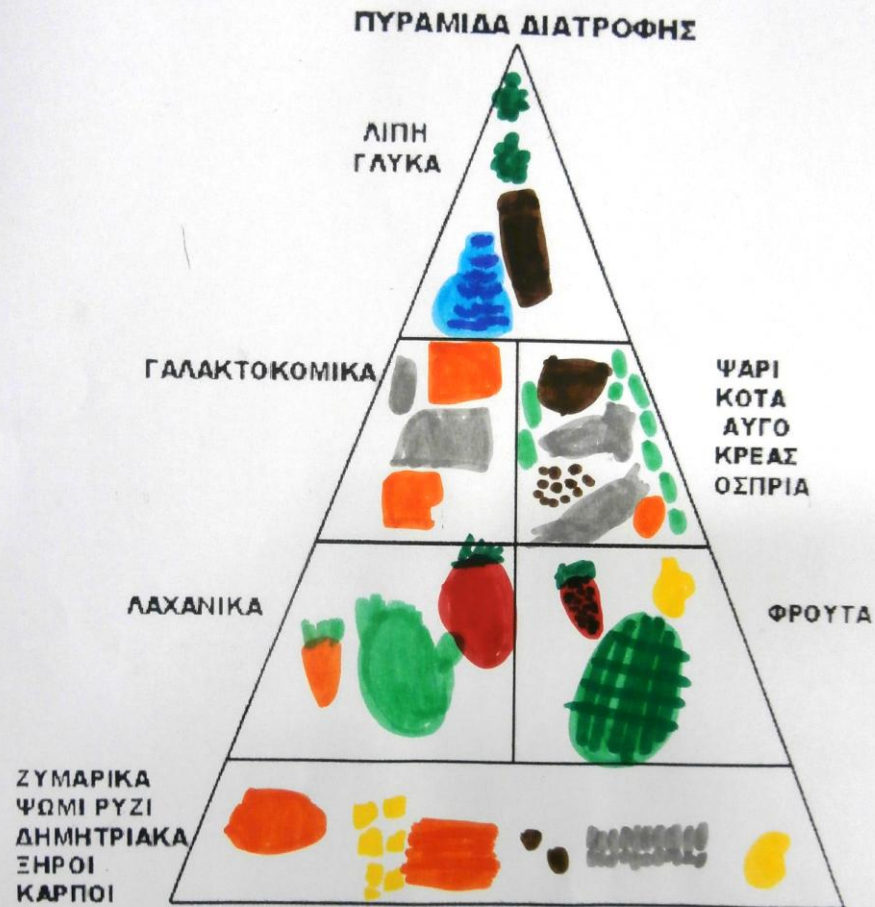
| Πρωί                                                                                                          | Μεσημέρι                                                                                                | Βράδι                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Δηνητριαυ γι' γάλα</p> |  <p>Γιαυβαρ-κία</p> |  <p>Γεσσι σοκολάτα</p> |

Κόβω και κολλώ στη σωστή θέση τις ομάδες των τροφών  
στη μεσογειακή πυραμίδα



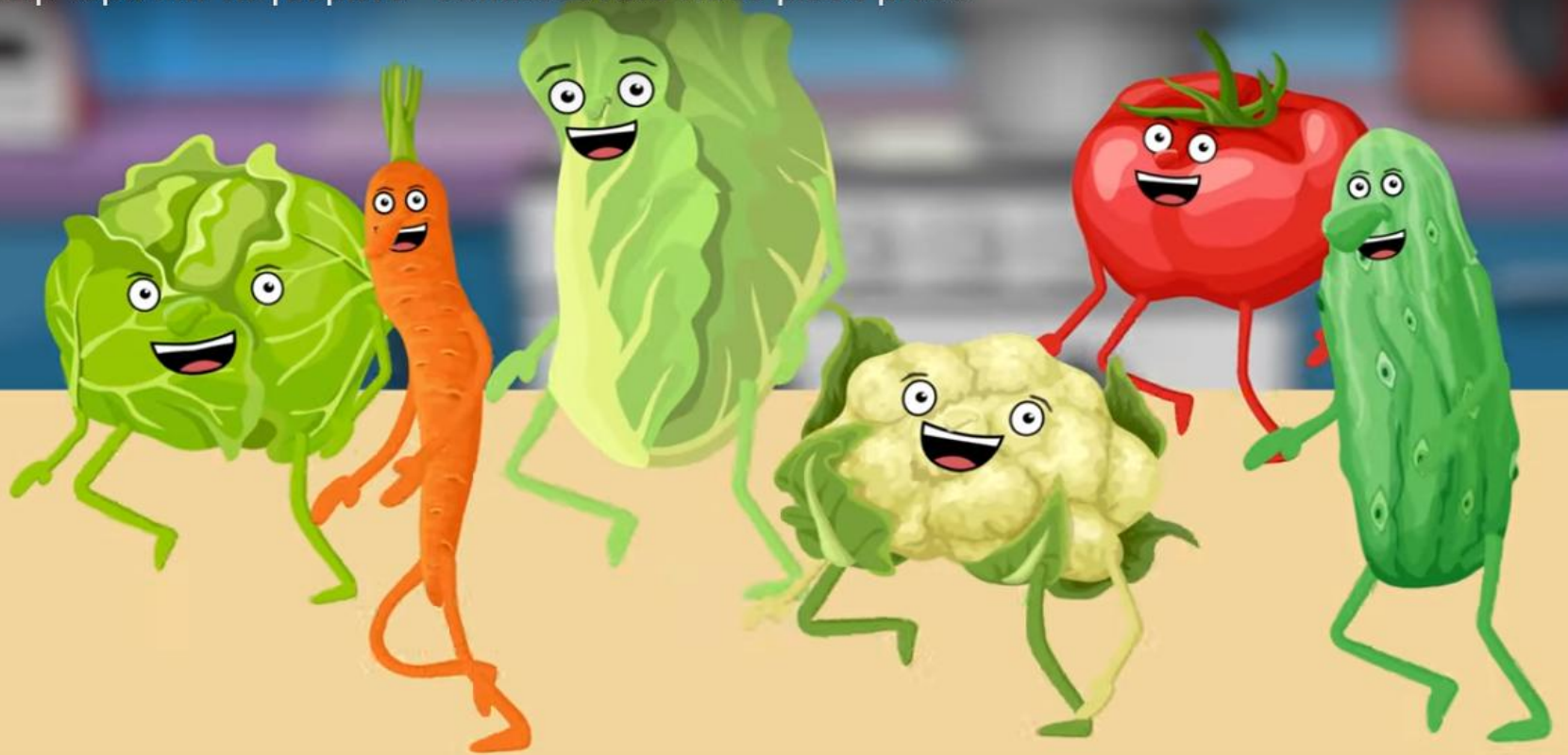
<http://tanjamaaneci-kourou.blogspot.gr/>

Ζωγράφισε όπως μπορείς τη δική σου διατροφική πυραμίδα



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

Μαθαίνω την ώρα και τα γεύματα - εκπαιδευτικό video ρίτου ρίτου



# Πρωινό

ΤΟ ΠΙΟ  
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ  
ΓΕΥΜΑ ΤΗΣ  
ΗΜΕΡΑΣ!

ΠΑΝΤΑ ΞΕΚΙΝΑΜΕ  
ΤΗ ΜΕΡΑ ΜΑΣ ΜΕ  
ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ  
ΠΡΩΙΝΟ



## Μεσημεριανό



ΤΡΩΜΕ ΕΝΑ ΕΛΑΦΡΥ  
ΓΕΥΜΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ!

ΤΡΩΜΕ ΕΝΑ ΣΝΑΚ Ή ΕΝΑ  
ΦΡΟΥΤΟ ΑΝ  
ΠΕΙΝΑΣΟΥΜΕ ΑΝΑΜΕΣΑ  
ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ.



# Ελαφρύ βραδινό

ΑΥΤΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΕΛΑΦΡΥ  
ΓΕΥΜΑ

ΔΕΝ ΤΡΩΜΕ **ΠΟΤΕ** ΑΡΓΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ!



# Τα παιδιά ζωγράρισαν την Υγιεινούλα και την Ανθυγιεινούλα



Η Κυρία Υγιεινούλα



Η Κυρία Ανθυγιεινούλα



Μουσικοκινητικό παιχνίδι "**Ο Τάκης ο Ρομποτάκης**". Καλούμε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού (τύμπανο) ή και χτυπώντας παλαμάκια με εναλλασσόμενους ρυθμούς αργούς ή γρήγορους με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό Π.χ. είμαστε νηστικοί-περπατάμε αργά, νωχελικά, έχουμε φάει καλό πρωινό- περπατάμε γρήγορα, ευδιάθετα. Συνειδητοποιούμε πως είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά και υγιεινά για να έχουμε "καύσιμα" για να λειτουργήσουμε και να είμαστε υγιείς.





Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω την δική μου πυραμίδα στον Η/Υ

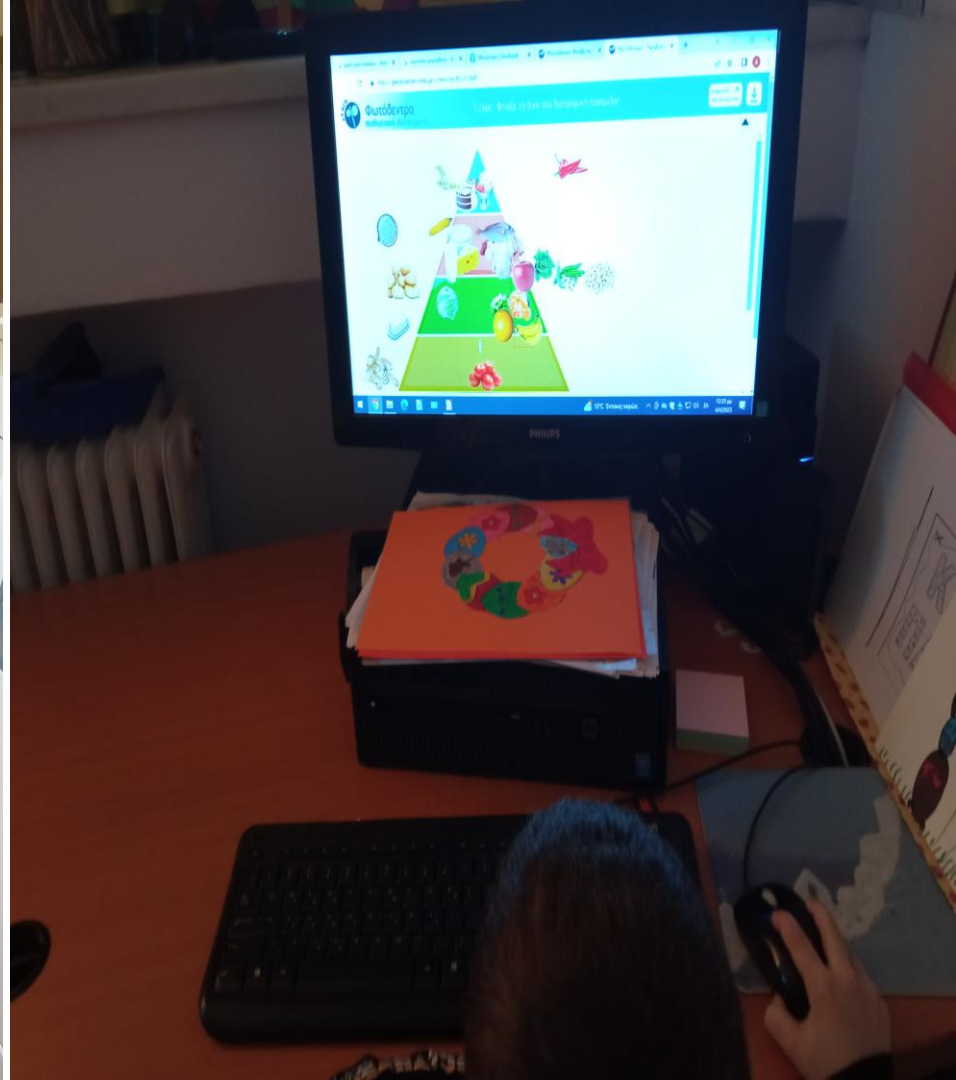
<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>



Φωτόδεντρο  
Μαθησιακά Αντικείμενα

Τίτλος: Φτιάξε τη δική σου διατροφική πυραμίδα!



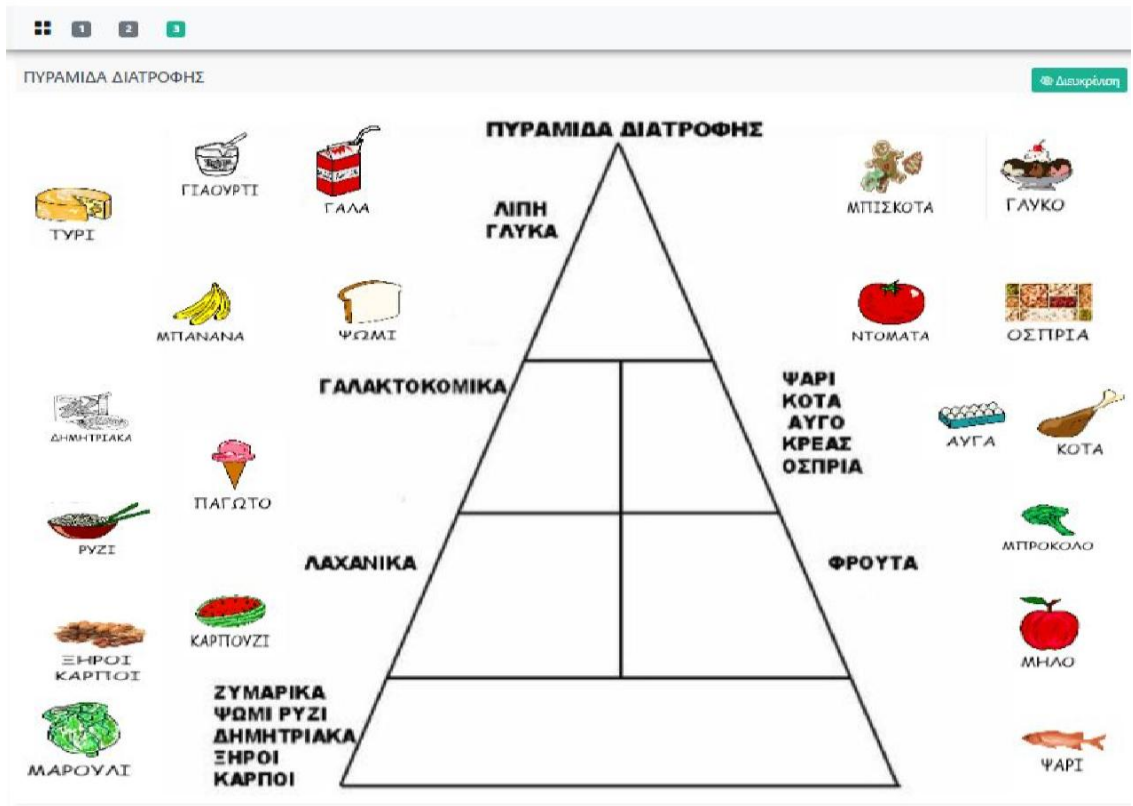


Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Η ανατροφοδότηση εδώ πραγματοποιείται με μια διαδραστική άσκηση από το αποθετήριο του ΑΙΣΩΠΟΥ : (Άσκηση ομαδικής διατροφής) <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question 8389>

«Η Διατροφούλα συμβουλεύει..... !»

3 ώρες Κατεβάστε σε μορφή PDF





Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να ευαισθητοποιηθεί σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων.
- να αναπτύσσει δεξιότητες χρήσης ποντικού (ή οθόνης αφής)
- να αναπτύσσει δεξιότητα επεξεργασίας κειμένου
- να εκφράζεται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα
- γνωριμία με τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή
- να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων.

Εποχιακά φρούτα-  
λαχανικά



- Δημιουργία θεατρικού παιχνιδιού ως έναυσμα ενδιαφέροντος
- Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει στοιχεία από το διαδίκτυο σχετικά με την κατηγορία του τροφίμου που επέλεξε και να καταγράψει τις πληροφορίες σε επεξεργαστή κειμένου. Ένας μαθητής αναλαμβάνει την καταγραφή των πληροφοριών στον επεξεργαστή κειμένου.
- Βρίσκουν εικόνες για τα τρόφιμα από το διαδίκτυο, τις εκτυπώνουν και δημιουργούν μία αφίσα σχετικά με το είδος της κατηγορίας τους. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία η κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία της. Οι αφίσες μπορούν να φωτογραφηθούν και να αναρτηθούν στην ιστοσελίδα του σχολείου (εάν υπάρχει). Στο τέλος της διαδικασίας οι μαθητές χορεύουν παραδοσιακούς χορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά.
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός  
*Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο;*  
[http://photodentro.edu.gr/lor/r/852\\_1/5057](http://photodentro.edu.gr/lor/r/852_1/5057)

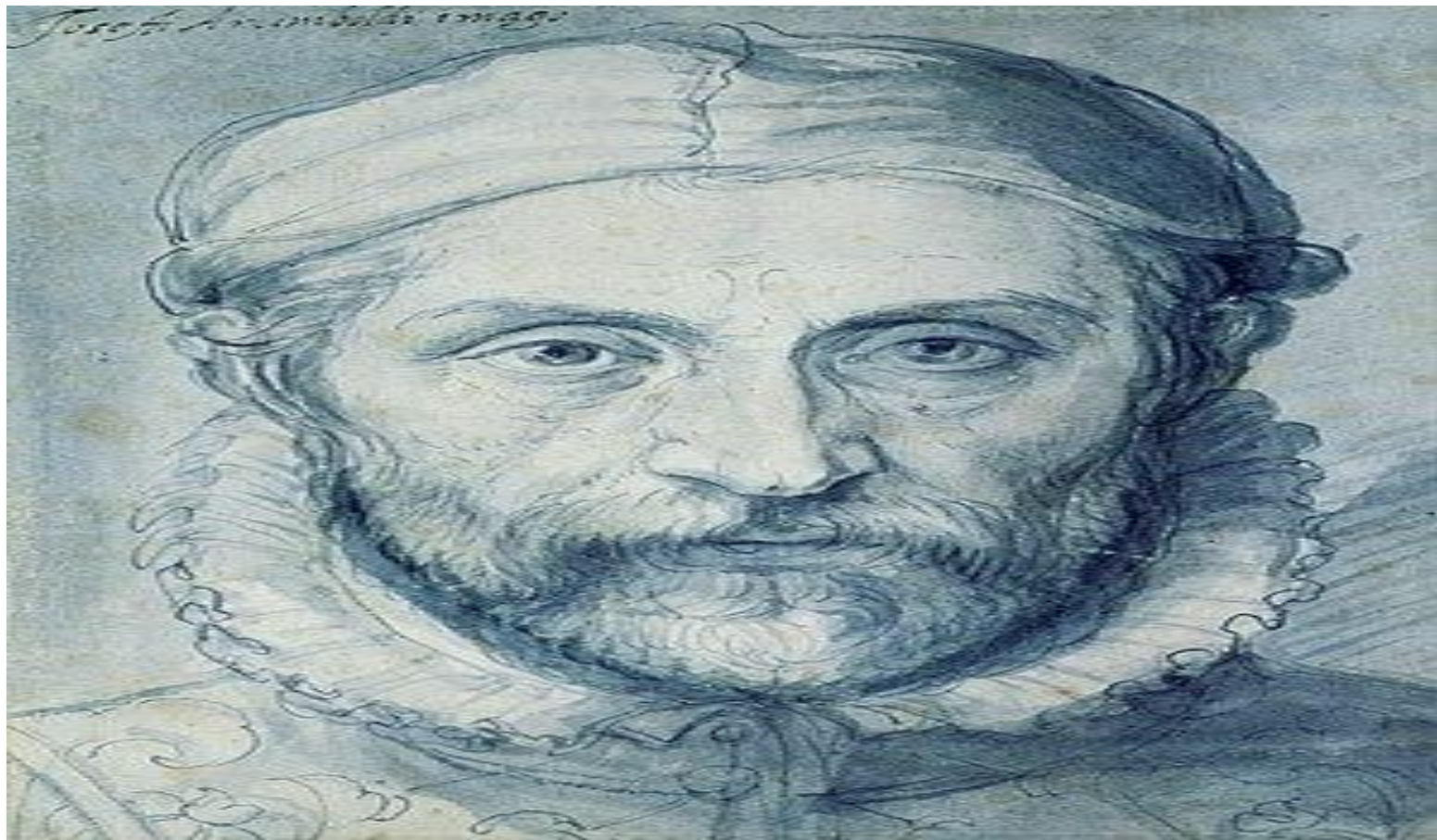
**Στη συγκεκριμένο εργαστήριο κύρια θεματική είναι η τοπικότητα και η εποχικότητα των προϊόντων. Ο στόχος μας είναι για ανακαλύψουν τα παιδιά τις παραπάνω έννοιες και τους τρόπους με τους οποίους ωφελείται η υγεία τους από την κατανάλωση τοπικών και εποχικών προϊόντων. Η εκπαιδευτικός τονίζει ξανά στους/ις μαθητές/τριες 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 ανάλογα με τις εποχές, βοηθάμε το περιβάλλον, διότι τα εποχιακά προϊόντα απαιτούν λιγότερους φυσικούς πόρους για την παραγωγή τους και λιγότερα τροφοχιλιόμετρα και κατανάλωση καυσίμου για τη διακίνησή τους.**



## Φρούτα και Λαχανικά του Ν.Πιερίας

Σύκο, κεράσι, καϊσι, καρπούζι, κολοκύθα, φιρίκι, ακτινίδιο, πορτοκάλι, περγαμόντο, μανταρίνι, φράουλα, πεπόνι, αχλάδι, μήλο, δαμάσκηνα, σταφύλι, κυδώνι, ροδακινο.

Οι πίνακες του Τζουζέπε Αρτσιμπόλντο ή Αρτσιμπόλντι (Giuseppe Arcimboldo ή Arcimboldi αποτελούν αφορμή για να συζητήσουμε για την εποχικότητα των φρούτων και λαχανικών. Παρατηρούμε τους πίνακες, μαντεύουμε την εποχή που απεικονίζουν και εντοπίζουμε τα φρούτα κάθε εποχής.







27-3-2023 Ζωγραφίζω και εγώ όπως ο Τζουζέπε  
Αρτσιμπόλντο .



27-3-2023 Ζωγραφίζω και εγώ όπως ο Τζουζέπε  
Αρτσιμπόλντο .



Αποφασίζουμε να δημιουργήσουμε μια αφίσα για τα εποχιακά προϊόντα του τόπου μας.. Τις πρώτες πληροφορίες για τις παραγωγές του τόπου μας τις παίρνουμε από τους γονείς μας και τους παππούδες μας. Έτσι την επόμενη ημέρα ψάχνουμε να βρούμε στο Διαδίκτυο εικόνες από αυτά τα προϊόντα και αφού τις εκτυπώσουμε προχωρούμε στην δημιουργία της αφίσας με βάση τις παραγωγές ανά εποχή.





**ΦΡΟΥΤΑ**



**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

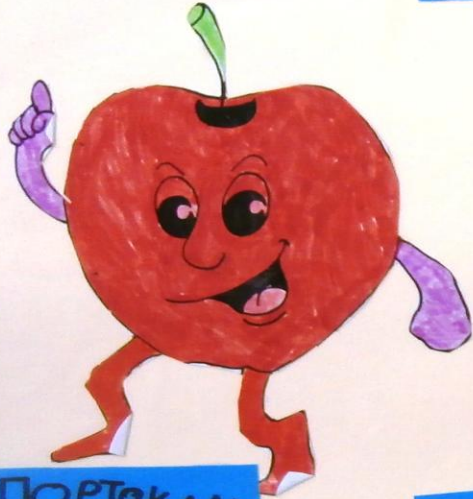
25 ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

ΦΡΑΟΥΛΑ

ΜΗΛΟ

ΚΑΡΟΤΟ

ΜΠΑΝΑΝΑ



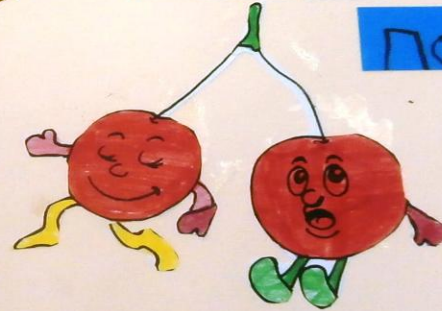
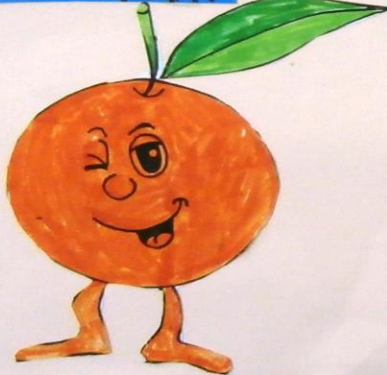
ΚΕΡΑΣΙΑ

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

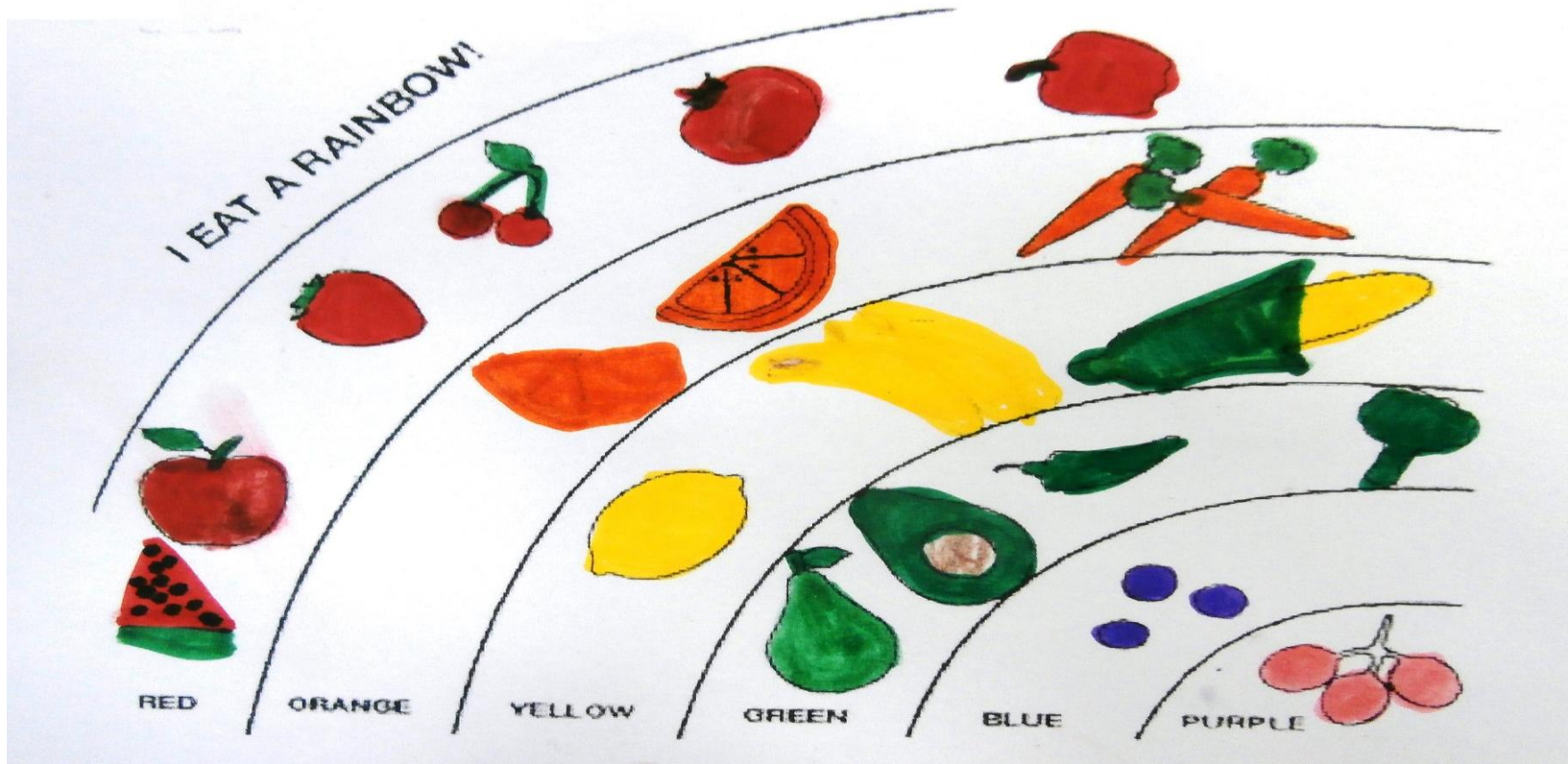
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΑΧΛΑΔΙ

ΡΟΔΙ



## Στα Αγγλικά τα παιδιά ζωγράφισαν το I EAT A RAINBOW



Παραμύθι «Ο Πρίγκιπας Λεμόνης και η όμορφη Κρεμμύδα». Ανάγνωση, επεξεργασία του παραμυθιού, συζήτηση για τους ήρωες της ιστορίας, αναδιήγηση του παραμυθιού, εντυπώσεις από την ιστορία, ζωγραφική....

13-3-2023 Ζωγραφίζω όπως μπορώ το παραμύθι "Ο πρίγκιπας Λεμόνης"



13-3-2023 Ζωγραφίζω όπως μπορώ το παραμύθι "Ο πρίγκιπας Λεμόνης"



Παραμύθι «Τα θυμωμένα λαχανικά». Ανάγνωση, επεξεργασία του παραμυθιού, συζήτηση για τους ήρωες της ιστορίας, αναδιήγηση του παραμυθιού, εντυπώσεις από την ιστορία, ζωγραφική....

27-3-2023 Ζωγραφίζω όπως μπορώ το παραμύθι "Τα θυμωμένα λαχανικά"



27-3-2023 Ζωγραφίζω όπως μπορώ το παραμύθι "Τα θυμωμένα λαχανικά"



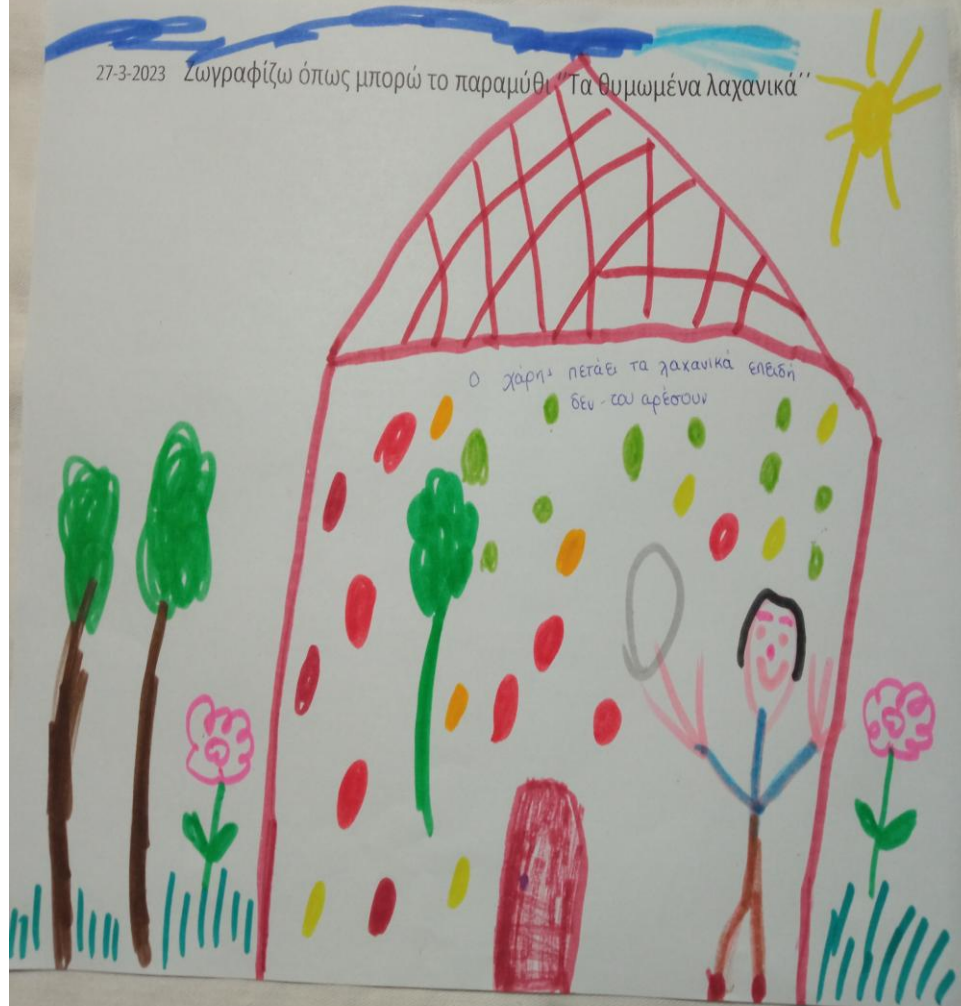
27-3-2023 Ζωγραφίζω όπως μπορώ το παραμύθι "Τα θυμωμένα λαχανικά"

Ο Χάρης είναι θυμημένος  
επειδή δεν του αρέσουν  
τα λαχανικά



27-3-2023 Ζωγραφίζω όπως μπορώ το παραμύθι "Τα θυμωμένα λαχανικά"

Ο Χάρης πετάει τα λαχανικά επειδή  
δεν του αρέσουν



Τα παιδιά χορεύουν παραδοσιακούς χορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά (Μήλο μου κόκκινο και Λεμονάκι μρωδάτο).







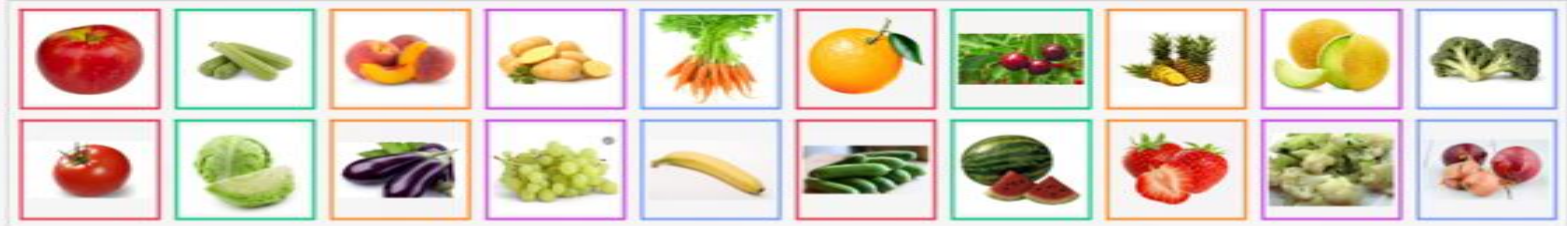


# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ -ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

<https://wordwall.net/el/resource/13869797/%CF%80%CE%B1%CE%AF%CE%B6%CF%89-%CE%BC%CE%B5-%CF%84%CE%B1-%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%B1-%CE%BB%CE%B1%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC>

Wordwall Δημιουργήστε καλύτερα μαθήματα γρηγορότερα Αρχική Δυνατότητες Πλάνα

0:10



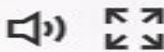
Λαχανικά

Φρούτα

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



Υποβολή Απαντήσεων



Παίζω με τα φρούτα και τα λαχανικά

Μοιραστείτε

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να κατανοήσει τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολικής του/της υγεία
- να επιλέγει τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία
- να συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας
- Να συνειδητοποιήσει την αναγκαιότητα του νερού στον οργανισμό του/της.
- Να διερευνά τις εκφραστικές δυνατότητες του σώματος σε σχέση με το χώρο και τους άλλους
- να τραγουδά τραγούδια κατάλληλα για την ηλικία του/της
- να εκφράζει στοιχεία του ρυθμού μέσω της κίνησης.

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



- Οι μαθητές ενημερώνονται από τον Ρούλη για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο «παιδική παχυσαρκία.wmv» (<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>) και διαβάζουν το κείμενο που παρατίθεται στη σελίδα. Μετά από συζήτηση, αποφασίζουν να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Ξεκινούν τραγουδώντας και χορεύοντας το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση) (<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE>)
  - Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας. <https://youtu.be/vHApTRvbICw>
  - Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά.
  - Αναπτυξη δεξιότητας διαλογής θρεπτικών τροφών στη σωστή συχνότητα.
  - Ενημέρωση για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών
  - Διαδραστικά παιχνίδια <http://aesop.iiep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212>
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός
- Διατροφικές επιλογές <http://aesop.iiep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207>

Οι μαθητές ενημερώνονται από τον Ρούλη για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας ανάλογο βίντεο με τίτλο: «παιδική παχυσαρκία.ωπν» (<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>). Μετά από συζήτηση, συνειδητοποιούν πως πρέπει να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα.

# Παιδική Παχυσαρκία

Παραμύθι «Το στρουμπουλό τερατάκι» της Κατερίνας Μαρκαδάκη. Ανάγνωση, επεξεργασία του παραμυθιού, συζήτηση για τους ήρωες της ιστορίας, αναδιήγηση του παραμυθιού, εντυπώσεις από την ιστορία, ζωγραφική....



21-3-2023 Ζωγραφίζω όπως μπορώ το παραμύθι "Το στρουμπουλό τερατάκι"



21-3-2023 Ζωγραφίζω όπως μπορώ το παραμύθι "Το στρουμπουλό τερατάκι"



21/3/2023

Ζωγραφίζω το παραμύθι <<Το στρουμπουλό τερατάκι>>

το τερατάκι έφαγε φρούτα  
και γλυκιά και αβυζιτσά



το τερατάκι είναι στρουμπουλό  
επειδή τρώει πολλά  
γλυκά και  
πατατάκια

21/3/2023

Ζωγραφίζω το παραμύθι <<Το στρουμπουλό τερατάκι>>



το τερατάκι βρίσκεται στο σπίτι του παππού

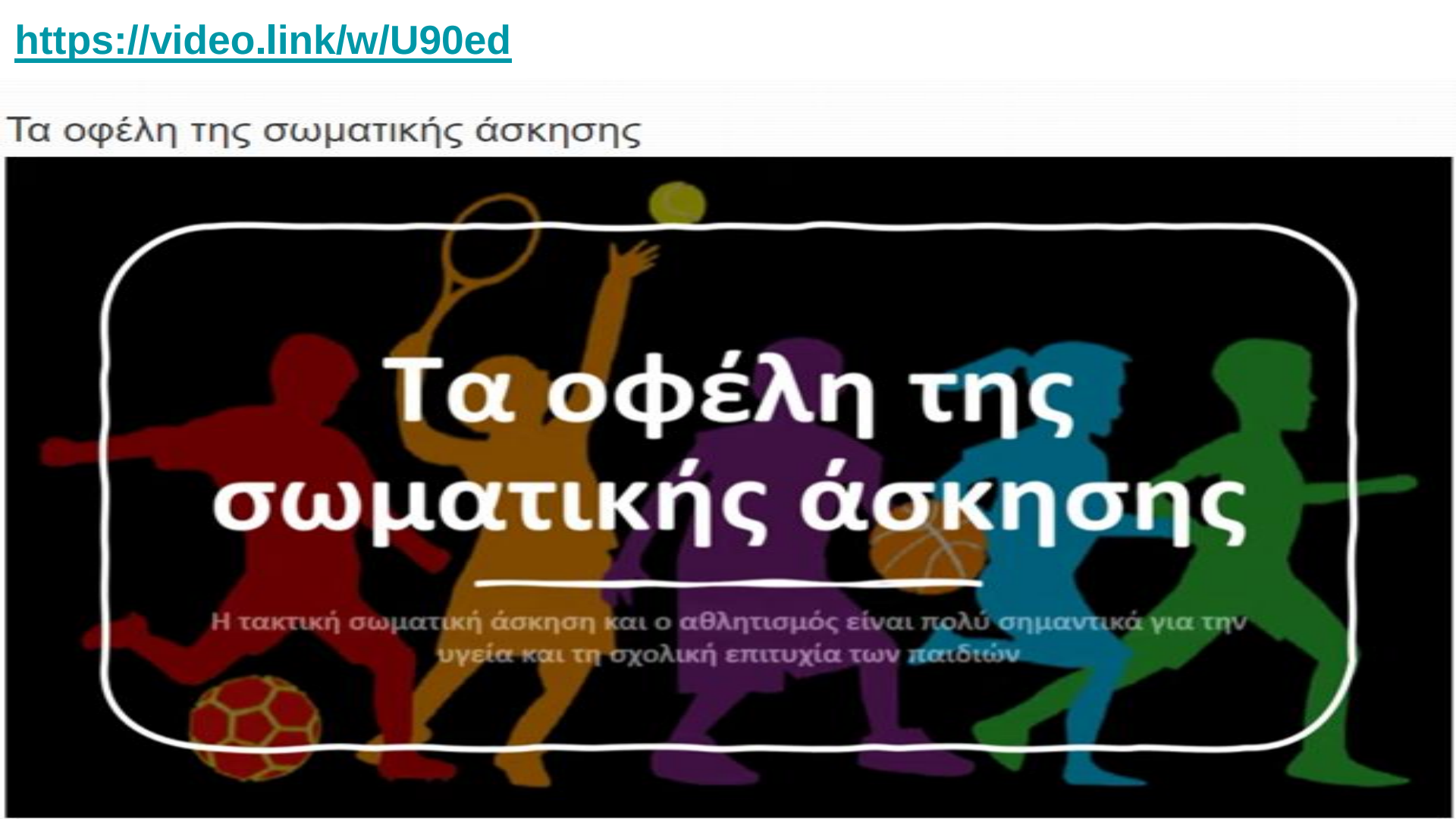
το δέντρο  
που πότι-  
σε το  
τερατάκι  
έβγαλε  
καρπούς

Χορεύουν και τραγουδούν ένα χαρούμενο παιχνιδιότραγουδο «το χοντρό μπιζέλι»  
(μουσικοκινητική άσκηση) (<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE>)





Τα οφέλη της σωματικής άσκησης

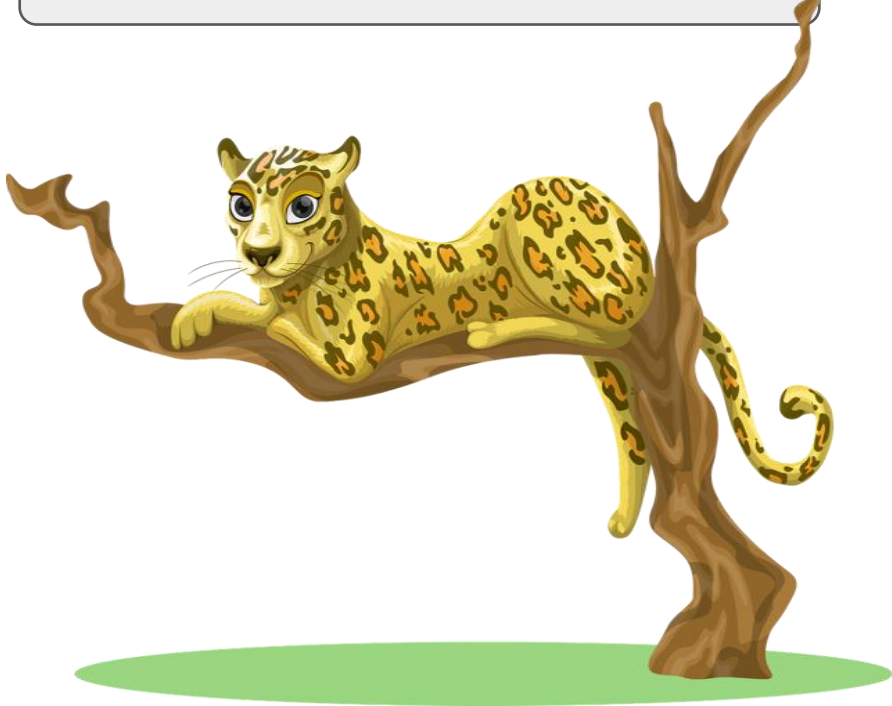


# Τα οφέλη της σωματικής άσκησης

Η τακτική σωματική άσκηση και ο αθλητισμός είναι πολύ σημαντικά για την υγεία και τη σχολική επιτυχία των παιδιών

Μετά από κάθε δραστηριότητα το σώμα, μας για να είναι γερό και δυνατό  
χρειάζεται ξεκούραση και ύπνο.

ξεκουραζόμαστε όταν νιώθουμε κουρασμένοι



κοιμόμαστε καλά το βράδυ



Τα παιδιά ακόμα και αν δεν «λατρεύουν» τον ύπνο, θα πρέπει να κοιμούνται τις σωστές ώρες, καθώς ευνοεί την υγιή τους ανάπτυξη. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας κατά μέσο όρο χρειάζονται περίπου 11-12 ώρες ύπνου τη νύχτα, συν έναν απογευματινό υπνάκο.



## ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ & ΔΗΜΟΤΙΚΟ(4) -ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Physical Activities For Kids

Get Active!



made by freemake.com

3/20

Back Turns

**ΦΥΣΙΚΗ**

**ΑΓΩΓΗ**

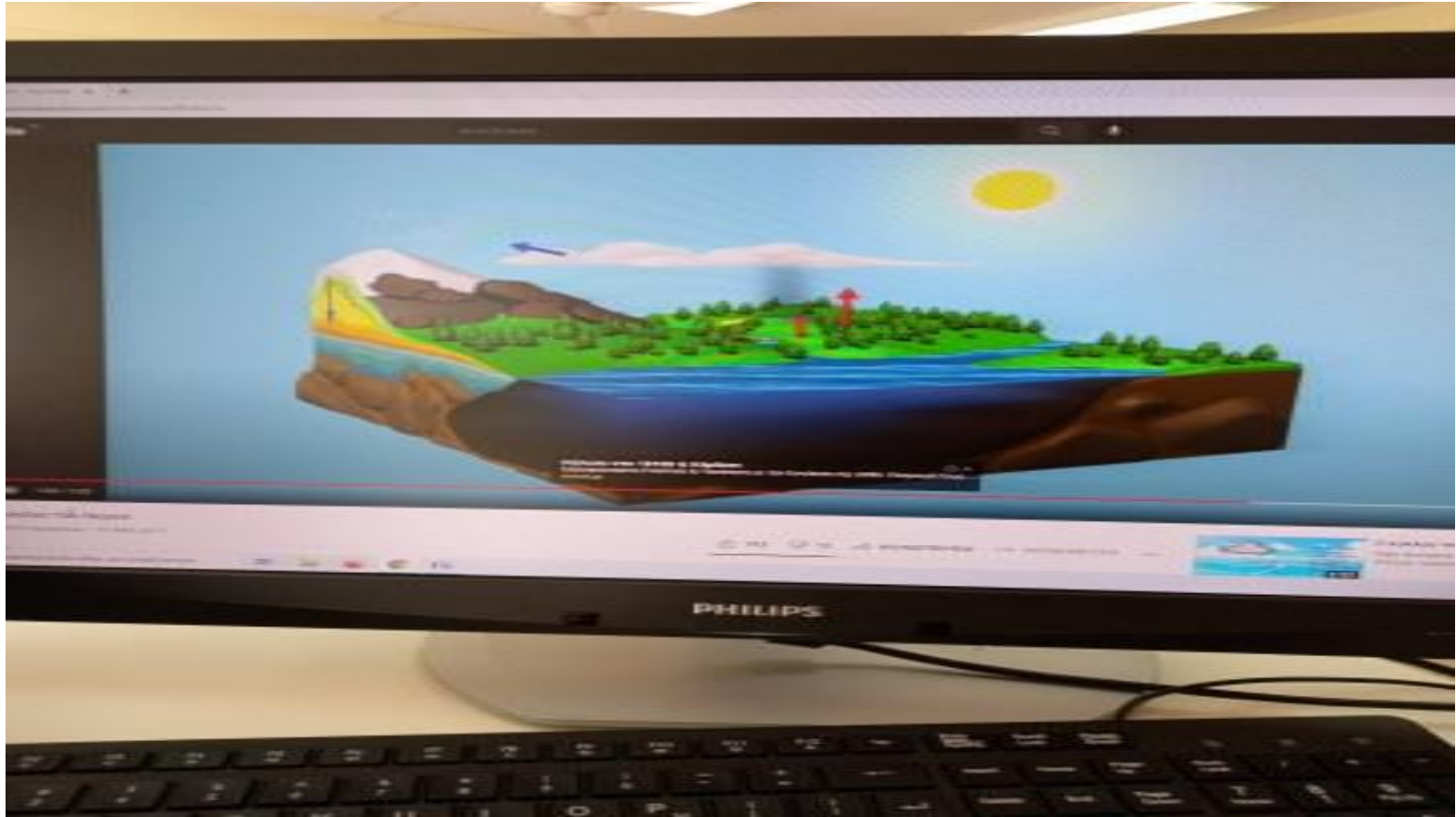
**ΣΤΡΙΒΟΥΜΕ**

**ΔΕΞΙΑ-ΑΡΙΣΤΕΡΑ**





Ο/Η εκπαιδευτικός κάνει αναφορά και στην αξία του νερού. Δείχνοντας το παρακάτω εκπαιδευτικό βίντεο <https://youtu.be/vHApTRvbJC>. Για τον κύκλο του νερού τονίζοντας πόσο πολύτιμο είναι για τον οργανισμό μας.



29/3/2023

Το νερό χρησιμεύει σε .....

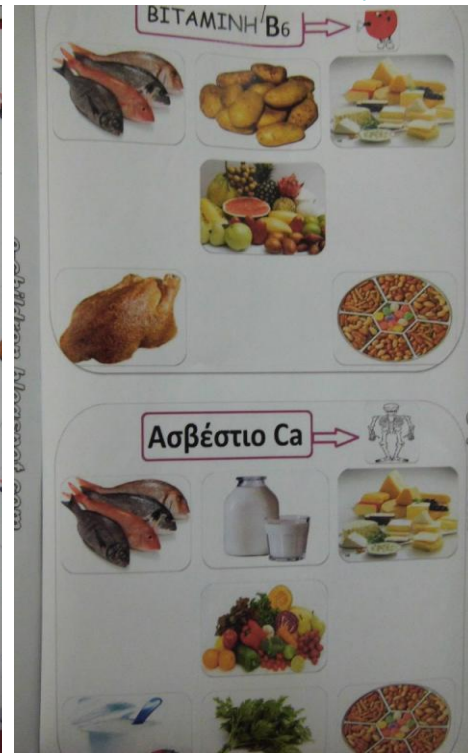


Ανακεφαλαιώνοντας, πραγματοποιείται κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά και ενημέρωση για τις πολύτιμες βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών. Τα παιδιά παίζουν διαδραστικά παιχνίδια

<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212>

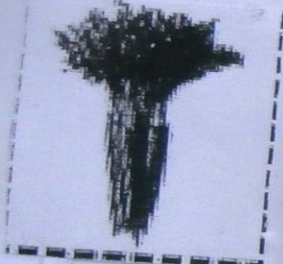
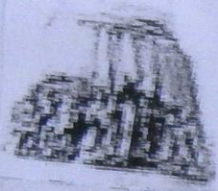
και το πρόγραμμα ολοκληρώνεται με τον αναστοχασμό (Διατροφικές επιλογές)

<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207>

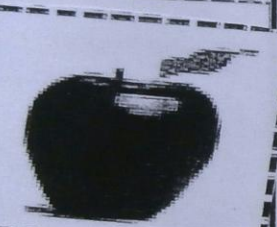


Κόβω και κολλώ τις εικόνες των τροφίμων στη σωστή στήλη.

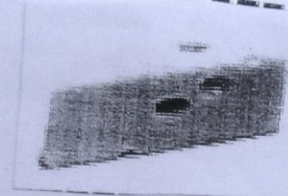
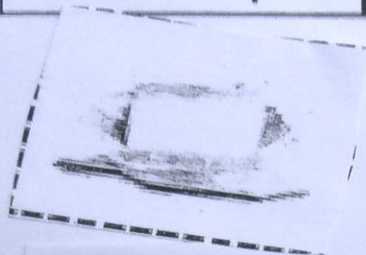
Λαχανικά



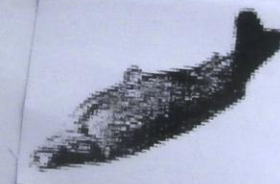
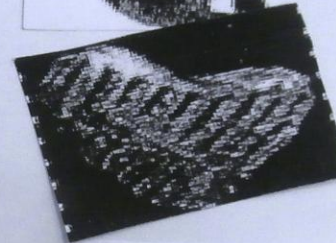
Φρούτα



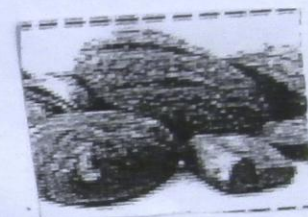
Γαλακτοκομικά



Κρέας-Ψάρι-  
Πουλερικά



Δημητριακά



# Οι βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών





Ο μαθητής/ρια καθίσταται κανός/ή:

- Να συντάσσει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο
- Να αξιολογεί ένα διαιτολόγιο ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής
- Να δημιουργήσει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής
- Να αναπτύσσει δεξιότητες ώστε να κατατάσσει, να επεξεργάζεται και να αξιολογεί τις πληροφορίες και να συνειδητοποιεί τους κινδύνους που απειλούν την υγεία του/της.

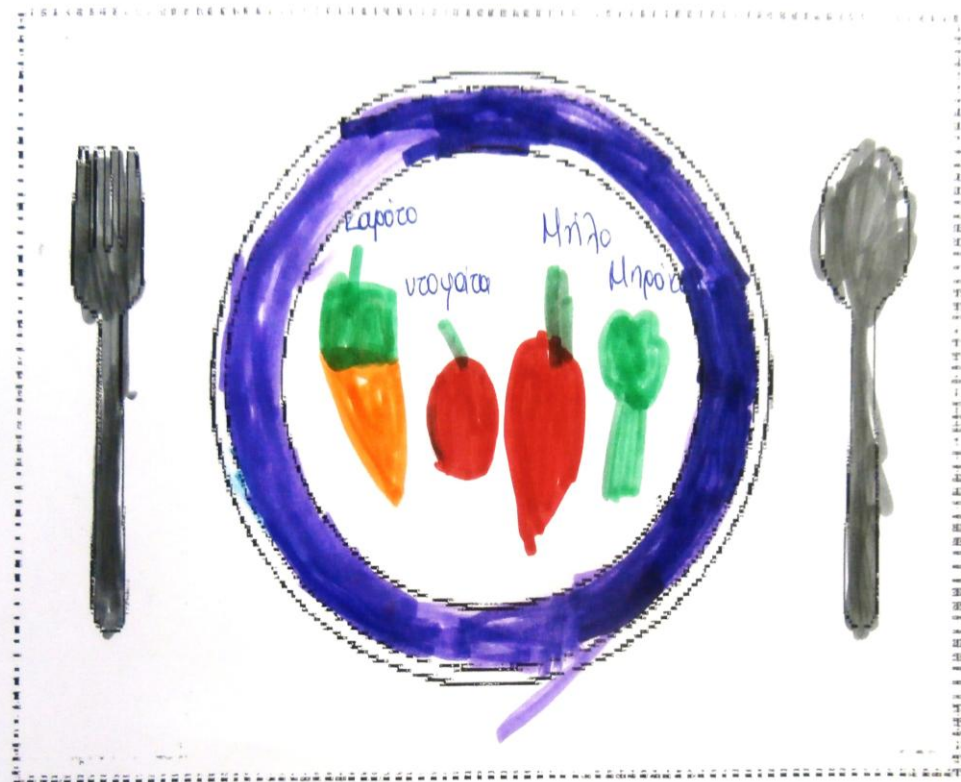
Γίνομαι  
διαιτολόγος για  
μια μέρα!



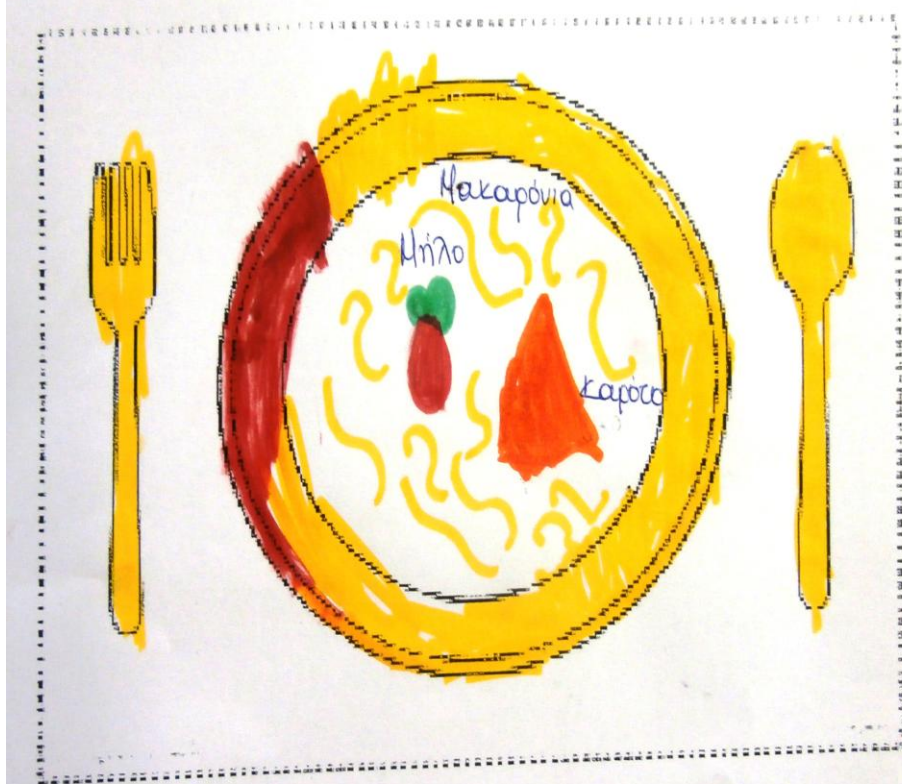
- Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάρκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου θα πρέπει να βρουν τι θα πρέπει να περιέχει και σε τι ποσοστό. Με λίγα λόγια, να το «γεμίσουν» με φαγητό. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να γίνει με ζωγραφική ή με κολάζ, αλλά και από το παρακάτω διαδραστικό βίντεο.  
<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621> Έτσι, διαπιστώνουμε αν τα παιδιά έχουν τροποποιήσει τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή.
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός  
Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου, (excel ή κολάζ) από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες!

# Ζωγραφίσαμε το πιάτο της υγιεινής διατροφής

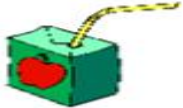
27-3-2023 Ζωγραφίζω το πιάτο της Υγιεινής Διατροφής.



27-3-2023 Ζωγραφίζω το πιάτο της Υγιεινής Διατροφής.



ΕΠΙΛΕΓΩ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ



Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας (Προσχολική)

«Η Διατροφούλα συμβουλεύει..... !»

🕒 3 ώρες

[Κατεβάστε σε μορφή PDF](#)



1

2

3

ΕΝΩΣΕ ΤΑ ΑΝΤΙΚΕΜΕΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΣ ΛΕΞΕΙΣ

ΨΩΜΙ



ΑΥΓΟ



ΜΕΛΙ



ΧΥΜΟΣ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



ΓΑΛΑ



ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ



ΧΥΜΟΣ



ΑΥΓΟ



ΜΕΛΙ



ΓΑΛΑ

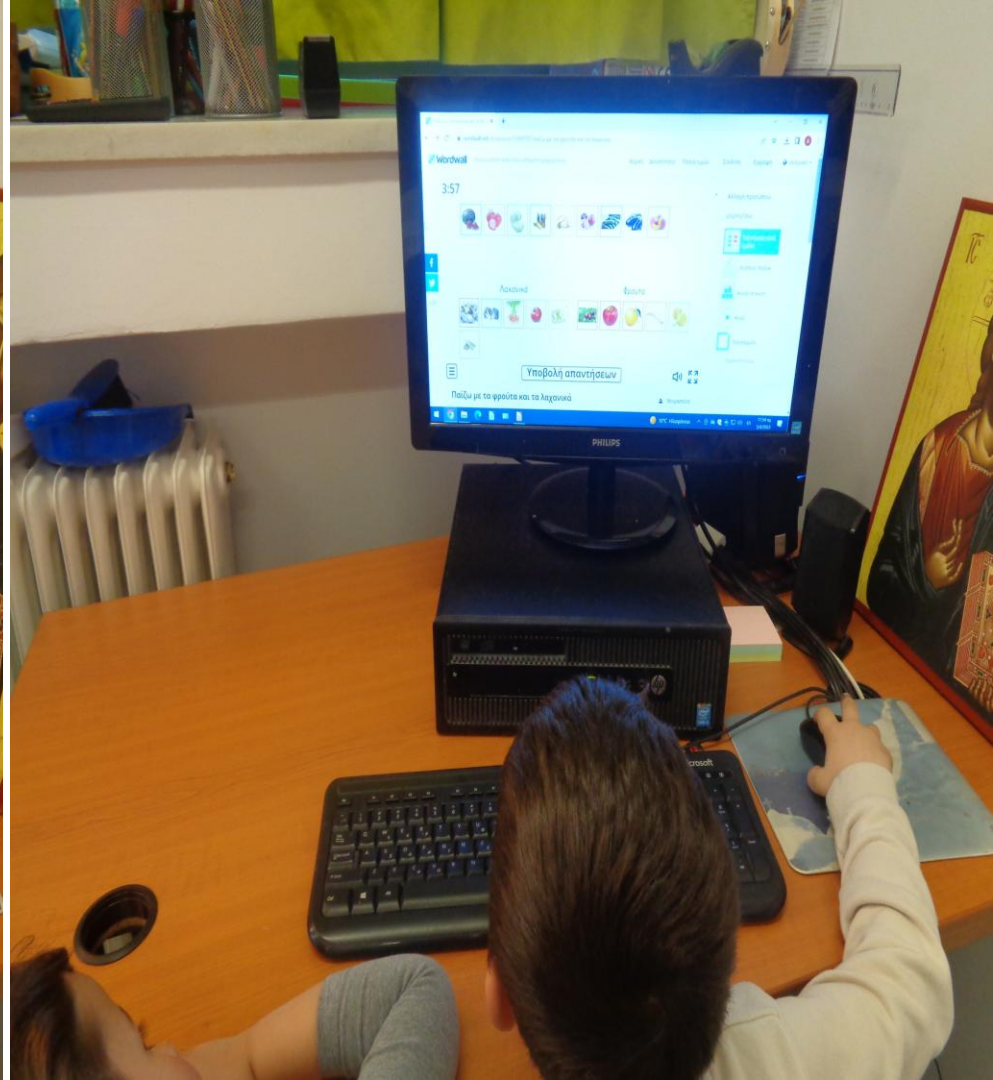


ΨΩΜΙ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

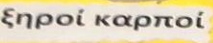




# Αξιολόγηση/Αναστοχασμός

Γινόμαστε διαιτολόγοι και φτιάχνουμε ομαδική εργασία (κολάζ)

«Ένα ημερήσιο διατροφολόγιο»

| Ημερήσιο Διαιτολόγιο για παιδιά                                                                |                                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                                     |                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Πρωινό                                                                                         | Δεκατιανό                                                                                         | Μεσημεριανό                                                                                     | Απογευματινό                                                                                        | Βραδυνό                                                                                         |
| Ταχίνι<br>    | φρούτα<br>       | Κρέας<br>     | Χυμός<br>        | Γιαούρτι<br> |
| Βούτυρο<br>   | καρότα<br>       | κοτόπουλο<br> | τυρί<br>         | φρούτα<br>   |
| μαύρο ψωμί<br> | ξηροί καρποί<br> | ψάρια<br>     | ξηροί καρποί<br> | μπισκότα<br> |
| Δημητριακά<br> | πίκλες<br>       | φακές<br>     | Κριτσίνια<br>    | Σαλάτα<br>   |
| Χυμός<br>      | γαλοπούλα<br>  |                                                                                                 | φρούτα<br>       | Γάλα<br>    |

# Γινόμαστε διαιτολόγοι και φτιάχνουμε ένα εβδομαδιαίο διατροφολόγιο

## Αξιολόγηση/Αναστοχασμός

### Εβδομαδιαίο Διατροφολόγιο για τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες

| ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                                                                   | ΤΡΙΤΗ                                                                                      | ΤΕΤΑΡΤΗ                                                   | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                               | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                         | ΣΑΒΒΑΤΟ                                                   | ΚΥΡΙΑΚΗ                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| ΠΡΩΙΝΟ                                                                                                                    | ΠΡΩΙΝΟ                                                                                     | ΠΡΩΙΝΟ                                                    | ΠΡΩΙΝΟ                                                                                               | ΠΡΩΙΝΟ                                                            | ΠΡΩΙΝΟ                                                    | ΠΡΩΙΝΟ                                                                   |
| 1 ποτήρι γάλα, μια φέτα ψωμί με ένα κουταλάκι μέλι                                                                        | 1 ποτήρι γάλα, μια φέτα ψωμί με ένα κουταλάκι μέλι                                         | 1 ποτήρι γάλα, μια φέτα ψωμί με ένα κουταλάκι μέλι        | 1 ποτήρι γάλα, μια φέτα ψωμί με ένα κουταλάκι μέλι                                                   | 1 ποτήρι γάλα, μια φέτα ψωμί με ένα κουταλάκι μέλι                | 1 ποτήρι γάλα, μια φέτα ψωμί με ένα κουταλάκι μέλι        | 1 ποτήρι γάλα, μια φέτα ψωμί με ένα κουταλάκι μέλι                       |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ                                                                                                                 | ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ                                                                                  | ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ                                                 | ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ                                                                                            | ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ                                                         | ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ                                                 | ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ                                                                |
| Ένα κουλούρι με σουσάμι, μπιστουνάκια κόκκινη και πράσινη πιπεριά                                                         | Ένα κρύο σάντουιτς                                                                         | Δύο αυγοφέτες                                             | Γιαούρτι παιδικό με καρύδια                                                                          | Ένα τσουρέκι σπιτικό                                              | Τρία τυροπιτάκια σπιτικά                                  | Ένα κομμάτι κέικ σπιτικό                                                 |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ                                                                                                               | ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ                                                                                | ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ                                               | ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ                                                                                          | ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ                                                       | ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ                                               | ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ                                                              |
| Μία ομελέτα με 2 μεγάλα αυγά και λίγη λάδι, μια φέτα ψωμί ολικής, 1/2 μερίδα αγγουροντομάτα και ένα σπιρτόκουτο τυρί φέτα | Μία μερίδα κοτόπουλο ψητό με ρύζι. 1/2 μερίδα σαλάτα μαρούλι και ένα σπιρτόκουτο τυρί φέτα | Μία μερίδα φακές, μία φέτα ψωμί, 1/2 μερίδα σαλάτα καρότο | Μία μερίδα μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα. 1/2 μερίδα μπρόκολο. Μία κουταλιά σούπας κεφαλοτύρι τριμμένο | Μία μερίδα φασολάκια, μία φέτα ψωμί και ένα σπιρτόκουτο τυρί φέτα | Μία μερίδα ψάρι. Μία φέτα ψωμί. 1/2 μερίδα σαλάτα μαρούλι | Ένα μπιφτέκι ψητό με μία κουτάλα πουρέ. 1/2 μερίδα σαλάτα αγγουροντομάτα |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ                                                                                                              | ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ                                                                               | ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ                                              | ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ                                                                                         | ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ                                                      | ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ                                              | ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ                                                             |
| Ένα ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι και ένα μήλο                                                                             | Ένα ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι και μία μπανάνα                                           | Ένα μήλο και μία μπάρα δημητριακών                        | Ένα κομμάτι κέικ σπιτικό                                                                             | Ένα φρούτο και δέκα αμύγδαλα                                      | Ένα φρούτο και δύο σοκοφρετίνια                           | Ένα φρούτο και μία μπάρα δημητριακών                                     |
| ΒΡΑΔΙΝΟ                                                                                                                   | ΒΡΑΔΙΝΟ                                                                                    | ΒΡΑΔΙΝΟ                                                   | ΒΡΑΔΙΝΟ                                                                                              | ΒΡΑΔΙΝΟ                                                           | ΒΡΑΔΙΝΟ                                                   | ΒΡΑΔΙΝΟ                                                                  |
| Ένα τοστ με γαλοπούλα και κασέρι. Ένα ποτήρι γάλα                                                                         | Ένα τοστ με γαλοπούλα και κασέρι. Ένα ποτήρι γάλα                                          | Ένα γιαούρτι με δύο φρυγανιές σικάλεως. Ένα ποτήρι γάλα   | Ένα τοστ με γαλοπούλα και κασέρι. Ένα ποτήρι γάλα                                                    | Μία φέτα ψωμί, ένα αυγό βραστό και ένα ποτήρι γάλα                | Ένα κομμάτι πίτα σπιτική και ένα ποτήρι γάλα              | Ένα κρύο σάντουιτς και ένα ποτήρι γάλα                                   |



Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να θέτει συμβουλές για την καλή υγεία
- να μεταβάλλει σταδιακά τις διατροφικές του/της συνήθειες.
- να αξιοποιεί τα ψηφιακά εργαλεία
- να εκφράζεται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα

#### Αξιολόγηση



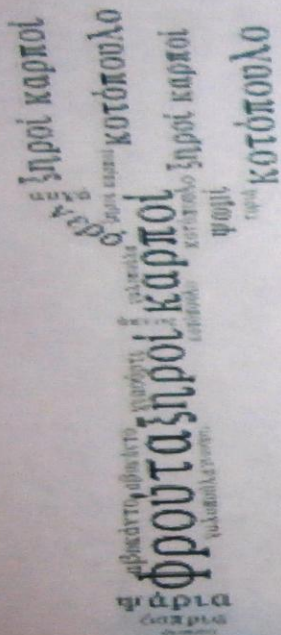
- Πραγματοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις αξιολόγησης για την αποτίμηση του προγράμματος και αυτοαξιολόγησης: Η κάθε ομάδα μπορεί να δημιουργήσει σταυρόλεξα σχετικά με την θεματική κατηγορία που είχε επιλέξει. Με τον τρόπο αυτό θα αξιολογηθεί εάν οι μαθητές κατανόησαν τη σημασία της υγιεινής διατροφής. Τα σταυρόλεξα αφού δημιουργηθούν μπορούν να εκτυπωθούν και να μοιραστούν στους μαθητές για να τα απαντήσουν.  
<https://crosswordlabs.com/>
- Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ποστερ από εικόνες (κολλάζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία.
- Η διάχυση των αποτελεσμάτων μπορεί να υλοποιηθεί με ένα θεατρικό δρώμενο (Ο χορός των Βιταμινών και η παραμυθένια φρουτοσαλάτα) και την δημιουργία ενός ψηφιακού παραμυθιού, μέσω του ψηφιακού εργαλείου <https://www.storyjumper.com/> με τα έργα των παιδιών από όλα τα προηγούμενα εργαστήρια και και τον Ρούλη πρωταγωνιστή.

Φτιάχνουμε πόστερ με εικόνες και συμβουλές  
για καλή ΥΓΕΙΑ

[illegible]

## Δημιουργία αφίσας για τον υγιεινό τρόπο ζωής με την εφαρμογή WordArt

Δημιουργία Αφίγων Υγιεινών τρόπου ζωής.



Γιάννης

Μιχαήλ

Βασίλης

Χρήστος

Παναγιώτης

Φάνης

## ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Αποφεύγω να τρώω έτοιμα, πρόχειρα φαγητά, γιατί έχουν πολύ αλάτι, ζάχαρη και λίπη, και με παχαίνουν χωρίς να με δυναμώνουν.
2. Το πρωί, πριν φύγω για το σχολείο, πίνω όλο το γάλα μου.
3. Φτιάχνω το κολατσιό μου στο σπίτι και το παίρνω μαζί μου στο σχολείο.
4. Δε μασουλάω όλη την ώρα. Τρώω μόνο όταν πεινάω το σωστό φαγητό.
5. Κάθε μέρα τρώω φρούτα και σαλάτες εποχής.
6. Κάθε μέρα τρώω δημητριακά, όπως ψωμί ή ρύζι.
7. Μία φορά την εβδομάδα τρώω οπωσδήποτε όσπρια.
8. Μία φορά την εβδομάδα τρώω ψάρια.
9. Τις υπόλοιπες μέρες τρώω κοτόπουλο, κρέας, μπιφτέκι ή μαγειρεμένα λαχανικά.
10. Οι μερίδες μου είναι μικρές και μετρημένες. Σπάνια τρώω γλυκά ή παγωτά.

Νεκταρίος

Θαύρος

Σοφία

Χάρης

Θωμάς

Ισαβέλλα

Ευάγγελος

Η διάχυση των αποτελεσμάτων υλοποιήθηκε με την δημιουργία ενός ψηφιακού παραμυθιού, μέσω του ψηφιακού εργαλείου <https://www.storyjumper.com/> και τον Ρούλη πρωταγωνιστή, με την αποτύπωση του συνολικού υλικού των 7 εργαστηρίων.

<https://www.storyjumper.com/book/read/152206571/6417490de5666>

## Η κυρία Υγεινούλα και η κυρία Ανθυγεινούλα



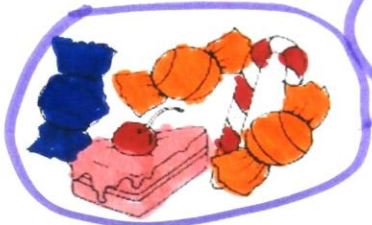
25ο Νηπιαγωγείο Κατερίνης





Βρες, κύκλωσε & ζωγράφισε

τις ανθυγιεινές τροφές.

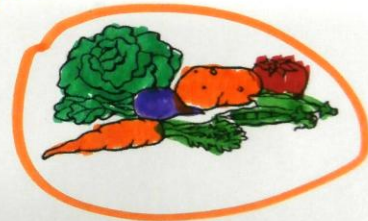
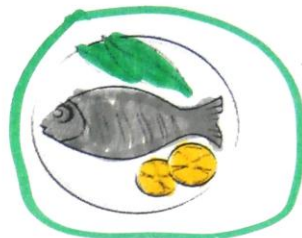
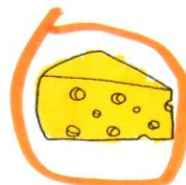


ΜΠΙΣΚΟΤΑ

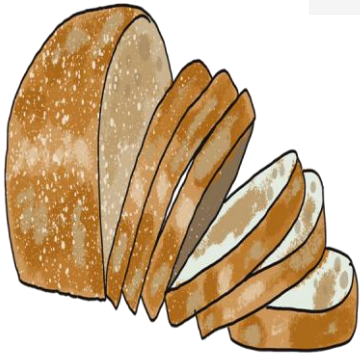
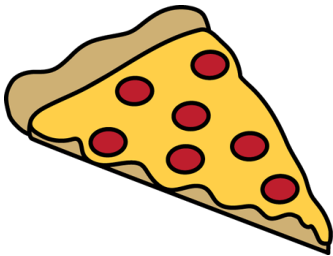
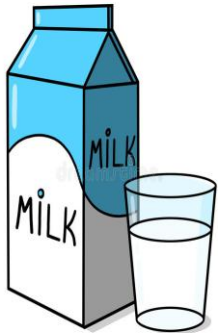


Βρες, κύκλωσε & ζωγράφισε

τις υγιεινές τροφές.



Κυκλώνω μόνο τις υγιεινές τροφές για πρωινό



©DESIGNALIKIE



Οι μαθητές αξιοποιώντας προτερες γνώσεις ρομποτικής καθοδήγησαν το **bee bot**, δίνοντας κάθε φορά σωστές οδηγίες στο [bee bot simulator](#), για τη διαμόρφωση διαδρομών σχετικών με την διατροφική πυραμίδα.







Φύλλο αυτο-αξιολόγησης και αναστοχασμού για τον  
Θεματικό Κύκλο : Ευ Ζην

«Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον  
κόσμο της υγιεινής διατροφής»

|                                                                            | Καθόλου | Λίγο | Αρκετά | Πολύ |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|------|--------|------|
| Μπορώ να συνεργαστώ με όλους τους συμμαθητές/τριες μου;                    |         |      |        | ✓    |
| Μπορώ να αναγνωρίσω τα υγιεινά από τα ανθυγιεινά τρόφιμα;                  |         |      |        | ✓    |
| Μπορώ να ξεχωρίσω τα όσπρια από τα λαχανικά;                               |         |      |        | ✓    |
| Ξέρω ποιες τροφές κάνουν καλό στα κόκκαλά μας;                             |         |      | ✓      |      |
| Μπορώ να ξεχωρίζω ποιες τροφές οδηγούν στην παχυσαρκία και ποιες όχι;      |         |      | ✓      |      |
| Γνωρίζω πόσο σημαντικό είναι το νερό για την ανθρώπινη ζωή;                |         |      | ✓      |      |
| Γνωρίζω ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγω για να μην χαλάσουν τα δόντια μου; |         |      |        | ✓    |
| Γνωρίζω με τι ασχολείται ο Διατροφολόγος;                                  |         |      | ✓      |      |

Φύλλο αυτο-αξιολόγησης και αναστοχασμού για τον  
Θεματικό Κύκλο : Ευ Ζην

«Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον  
κόσμο της υγιεινής διατροφής»

|                                                                            | Καθόλου | Λίγο | Αρκετά | Πολύ |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|------|--------|------|
| Μπορώ να συνεργαστώ με όλους τους συμμαθητές/τριες μου;                    |         |      | ✓      |      |
| Μπορώ να αναγνωρίσω τα υγιεινά από τα ανθυγιεινά τρόφιμα;                  |         |      |        | ✓    |
| Μπορώ να ξεχωρίσω τα όσπρια από τα λαχανικά;                               |         |      |        | ✓    |
| Ξέρω ποιες τροφές κάνουν καλό στα κόκκαλά μας;                             |         | ✓    |        |      |
| Μπορώ να ξεχωρίζω ποιες τροφές οδηγούν στην παχυσαρκία και ποιες όχι;      |         |      |        | ✓    |
| Γνωρίζω πόσο σημαντικό είναι το νερό για την ανθρώπινη ζωή;                |         |      |        | ✓    |
| Γνωρίζω ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγω για να μην χαλάσουν τα δόντια μου; |         |      |        | ✓    |
| Γνωρίζω με τι ασχολείται ο Διατροφολόγος;                                  |         |      | ✓      |      |

ΒΡΑΒΕΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ

ΜΠΡΑΒΟ! ΕΜΑΘΕΣ ΝΑ ΤΡΩΣ ΣΩΣΤΑ.  
ΓΙ' ΑΥΤΟ ΘΑ ΠΑΡΕΙΣ ΒΡΑΒΕΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

ΜΠΟΡΕΙΣ ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΚΟΨΕΙΣ  
ΚΑΙ ΝΑ ΤΟ ΚΟΛΛΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ ΣΟΥ!

ΒΡΑΒΕΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ

ΜΠΡΑΒΟ! ΕΜΑΘΕΣ ΝΑ ΤΡΩΣ ΣΩΣΤΑ.  
ΓΙ' ΑΥΤΟ ΘΑ ΠΑΡΕΙΣ ΒΡΑΒΕΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

ΜΠΟΡΕΙΣ ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΚΟΨΕΙΣ  
ΚΑΙ ΝΑ ΤΟ ΚΟΛΛΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ ΣΟΥ!