

ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ :

Ευ ζην – Ζω καλύτερα

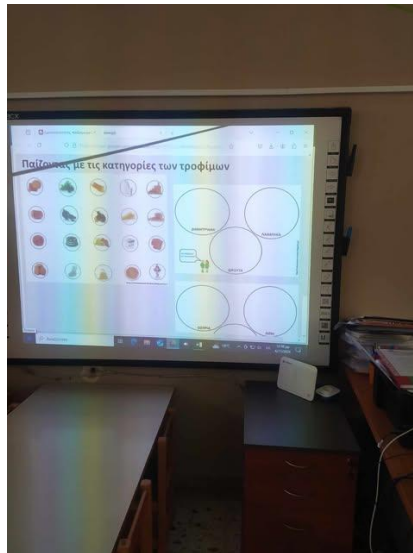
Ο δικός μας τίτλος:

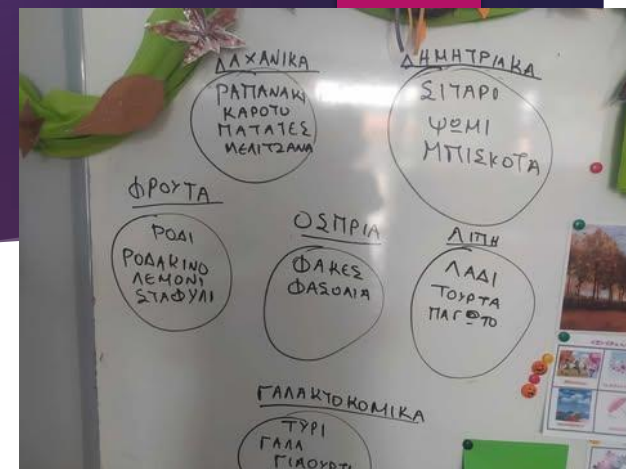
" Ο ΤΡΟΦΟΥΛΗΣ, Η ΔΙΑΤΡΟΦΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ"



Το χρονικό διάστημα Νοεμβρίου- Δεκεμβρίου 2024 ολοκληρώθηκε με επιτυχία το 1^ο εργαστήριο δεξιοτήτων με τίτλο : «Ο Τροφούλης, η Διατροφούλα και το μυστήριο της Μεσογειακής Διατροφής » κατά τη διάρκεια του οποίου, οι μαθητές του 2^{ου} Νηπιαγωγείου Ελασσόνας είχαν την ευκαιρία να:

- ▶ γνωρίσουν ο ένας τον άλλο καλύτερα και μέσα στο πλαίσιο ομαδικής εργασίας,
- ▶ έρθουν σε μία πρώτη επαφή με τα κυριότερα θέματα της θεματικής και
- ▶ οδηγηθούν με την καθοδήγηση των νηπιαγωγών στη σύνταξη των κανόνων της ομάδας τους.





Οι μαθητές κατάφεραν να :

- γνωρίσουν τις βασικές κατηγορίες τροφίμων καθώς και μερικά από τα πιο αντιπροσωπευτικά είδη τροφών που ανήκουν σε αυτές,
- κατανοήσουν την ιδιαίτερη σημασία τους για την σωματική μας αλλά και την πνευματική μας υγεία,
- συνειδητοποιήσουν τον τρόπο που η σωστή διατροφή συνδέεται με τη συνολική μας ευεξία, κατανοώντας τη δομή της Μεσογειακής Πυραμίδας
- εξοικειωθούν με τις κατηγορίες τροφίμων που συναποτελούν τα επιμέρους τμήματα της πυραμίδας, οικοδομώντας και φιλοτεχνώντας τις δικές τους μεσογειακές πυραμίδες.



- ▶ Οι μαθητές ακόμη κατάφεραν:
- ▶ να κατανοήσουν τη θρεπτική αξία των τροφών,
- ▶ να διακρίνουν τις υγιεινές και μη υγιεινές τροφές
- ▶ να κατανοήσουν την έννοια «μεσογειακή διατροφή».
- ▶ να γνωρίσουν τις βασικές κατηγορίες βιταμινών και σε ποια τρόφιμα περιέχονται
- ▶ να κατανοήσουν τη σημασία των βιταμινών στην καλή υγεία του οργανισμού μας.
- ▶ να προβούν με την καθοδήγηση και υποστήριξη των νηπιαγωγών σε οργανωτική, αναλυτική και παραγωγική επεξεργασία των συλλεγμένων δεδομένων της θεματικής ενότητας
- ▶ να έχουν επίγνωση, παρακολούθηση και έλεγχο της σκέψης τους και
- ▶ να κατανοήσουν τον ρόλο της ομάδας και την αξία της συνεργασίας.