

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	Θεματικός Κύκλος: Ζω καλύτερα Ευ Ζην Υποενότητα : Υγεία - Διατροφή
Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων	Ο δικός μας τίτλος «Μαμά τι θα φάμε σήμερα;»
Στόχοι Σχεδίου Δράσης	Το σχέδιο δράσης «Μαμά τι θα φάμε σήμερα» είναι μια πρόταση όπου μέσα από μια σειρά εργαστηρίων στοχεύει: ✓ Στο να αποκτήσουν τα νήπια νέες γνώσεις για τα είδη των τροφών και τις θρεπτικές τους αξίες. ✓ Να γνωρίσουν την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. ✓ Να υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες. ✓ Να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους για την προέλευση των τροφών. ✓ Να συνδυάσουν τα στοιχεία σύνδεσης της παραγωγής τροφής με την βιωσιμότητα του περιβάλλοντος. Στόχος να καλλιεργηθούν στοχευόμενες δεξιότητες όπως: Δεξιότητες μάθησης: Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία Δεξιότητες Ζωής: Αυτομέριμνα, Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Κοινωνικές Δεξιότητες, Πρωτοβουλία, Υπευθυνότητα Δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης: Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα Δεξιότητες του νου: Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, Πλάγια σκέψη

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Ακολουθία εργαστηρίων

Εργαστήριο 1

1^η δραστηριότητα:

Μέσα από μια σειρά διαφανειών εισάγουμε τα παιδιά στο κόσμο της διατροφής. Καταγράφουμε τι γνωρίζουμε και εμπλουτίζουμε τις γνώσεις μας για τις τροφές. Οργανώνουμε παιχνίδι ταξινόμησης. Σε δύο μεγάλα καλάθια έχουμε διαφορετικά είδη τροφών σε φυσική μορφή ή πλαστικά από το κουκλόσπιτο. Έχουμε βάλει στεφάνια με ταμπέλες που διαχωρίζουν τις ομάδες τροφών σύμφωνα με την διατροφική πυραμίδα. Ζητάμε από τα παιδιά να επιλέξουν 2 διαφορετικά αντικείμενα και να τα τοποθετήσουν στην σωστή ομάδα.

Το διατροφικό κοσμικό ρολόι

Στο πίνακα αναφοράς συνθέτουμε και παρουσιάζουμε το διατροφικό παγκόσμιο ρολόι. Με το δείκτη του ρολογιού να γυρνά θα ταξιδέψουμε στην μεσογειακή διατροφή, στα γεύματα της ημέρας και θα γνωρίσουμε φαγητά του κόσμου. Για τον σκοπό αυτό εκτυπώνουμε εισιτήρια από το υλικό της WWF. Κάθε φορά που θα οργανώνουμε μια καινούργια δραστηριότητα θα είναι σαν να κάνουμε ένα ταξίδι στον κόσμο της γνώσης και της διατροφής.



Το αγαπημένο μου φαγητό. Κινητικό παιχνίδι

Διαβάζουμε το παραμύθι «Η πριγκίπισσα που μισούσε τις μελιτζάνες»

Ποιο είναι το αγαπημένο μας φαγητό; Ποιο δεν μας αρέσει καθόλου; Υπάρχουν φαγητά που μισούμε; Τα έχουμε δοκιμάσει ή έτσι απλά δεν τα τρώμε; Για να ξεμπερδέψουμε λίγο τις προτιμήσεις.

Φτιάχνουμε καρτέλες που επάνω τους έχουν ένα πράσινο τσεκ ή ένα κόκκινο x. Το πράσινο προσδιορίζει τα φαγητά που μας αρέσουν και το κόκκινο αυτά που δεν μας αρέσουν. Σε ένα μεγάλο χαρτόνι φτιάχνουμε ένα πίνακα που έχει με εικόνες διάφορα φαγητά και μελιτζάνες. Στόχος είναι τα παιδιά αυθόρμητα να αποφασίζουν το αγαπημένο τους ή όχι φαγητό έχουμε αποφασίσει ένα φαγητό δείχνοντας την εικόνα του. Βάζουμε το τραγούδι «Η ντομάτα καμικάζι» χορεύουμε και όταν σταματά η μουσική αυθόρμητα θα σηκώσουμε το καρτελάκι που μας αντιπροσωπεύει.

Τα παιδιά καταγράφουν την προτίμηση τους στον πίνακα κάτω από το φαγητό που έχει επιλεγεί. Στο τέλος της δραστηριότητας αξιολογούμε τα αποτελέσματα.

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

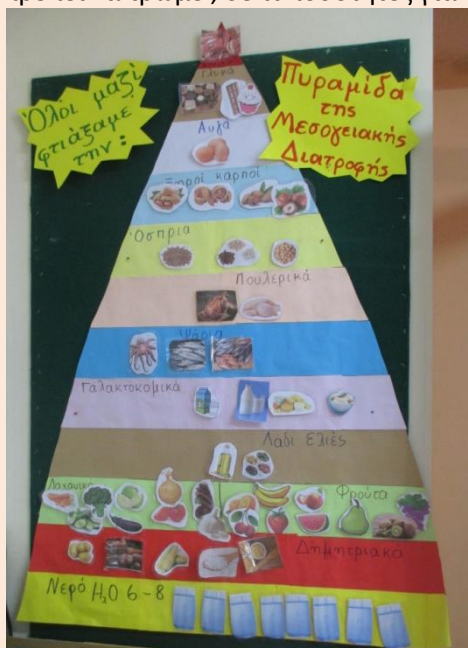
Τρυπάμε τα εισιτήρια

Πριν από κάθε δραστηριότητα που θα μας ταξιδέψει στην απόκτηση νέων γνωστικών αντικειμένων τρυπάμε τα εισιτήρια μας και τα βάζουμε στο βαλιτσάκι μας. Σε αυτό θα βάλουμε και καρτέλες με όλες τις νέες λέξεις που θα μάθουμε.



Μια αλλιώτικη πυραμίδα

Το διατροφικό παγκόσμιο ρολόι μας έχει σταματήσει τον δείκτη του στην Μεσόγειο. Μιλάμε για την μεσογειακή διατροφή και χτίζουμε την διατροφική μεσογειακή πυραμίδα. Είναι μια ομαδική εργασία όπου τα παιδιά μέσα από τη αλληλοβοήθεια και την συνεργασία κατανοούν πώς δομείται η διατροφή μας, τι πρέπει να τρώμε, σε τι ποσότητες για να «κτίσουμε» ένα γερό σώμα.



Τα πράσινα λαχανικά –Κινητικό παιχνίδι

1^ο κινητικό

Ακούμε το τραγούδι «Ο χορός των μπιζελλιών». Κινούμαστε ελεύθερα στον χώρο ανάλογα με την μουσική. Συζητάμε τι λαχανικά ακούμε στο τραγούδι. Τι χρώμα έχουν; Γιατί πρέπει να τρώμε πράσινα λαχανικά; Τι μας προσφέρουν;

<https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>

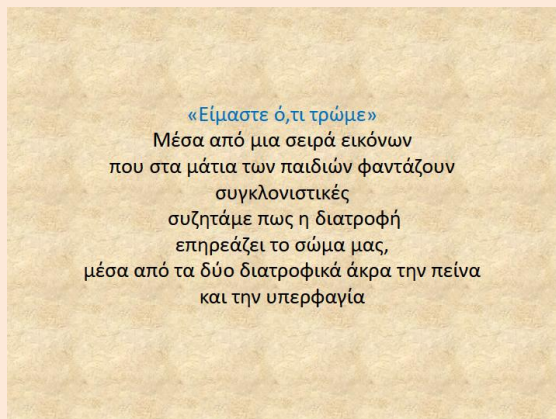
ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	2^ο κινητικό Ακούμε το χαρούμενο τραγούδι «φρούτα φρουτ». Χορεύουμε σε ζευγαράκια. Κάθε φορά που σταματάει το τραγούδι φωνάζουμε το φρούτο που ακούσαμε. https://www.youtube.com/watch?v=GXNQgsq-l6w Συνεχίζουμε με ένα βίντεο που μας ζητάει ναμαντέψουμε ποιο φρούτο είναι πριν το δούμε. https://www.youtube.com/watch?v=CGdLxI21Mok Με αυτές τις δραστηριότητες τα παιδιά εκτονώνουν την ενέργεια τους και συγχρόνως μαθαίνουν για τα φρούτα και τα λαχανικά. Τι όμως μας προσφέρουν τα φρούτα και τα λαχανικά στον οργανισμό μας;
Εργαστήριο 3	Οι βιταμίνες Τι είναι οι βιταμίνες; Πού τις βρίσκουμε; Τι μας χρειάζονται; Μέσα από μια σειρά διαφανειών εμπλουτίζουμε τις γνώσεις μας και αποκτούμε νέες σε σχέση με τις βιταμίνες. Πατήστε πάνω στον σύνδεσμο https://drive.google.com/file/d/1k3l2CgC2XWIDxDaMy_8qQIC2xqw69G2m/view?usp=sharing Κινητικό παιχνίδι Συνδέουμε μουσικά ακούσματα με την ενέργεια του σώματος όταν τρώμε λίγο ή πολύ, όταν τρεφόμαστε σωστά ή όχι. Τα νήπια κινούνται ανάλογα με την μουσική που ακούν. Χαρούμενη όταν έχω ενέργεια από την σωστή διατροφή. Απαλή νωχελική μουσική όταν δεν τρέφομαι σωστά και δεν έχω ενέργεια. Μουσική με ένταση όταν τρώω πολλά γλυκά και ζάχαρη.

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

«Είμαι ό,τι τρώω»

Μέσα από μια σειρά εικόνων συζητάμε για την υπερβολική και λάθος διατροφή. Πού μας οδηγεί η υπερβολική κατανάλωση τροφής; Τι είναι ανθυγιεινή διατροφή και γιατί μας δημιουργεί προβλήματα; Ποιες τροφές είναι ανθυγιεινές;



Πατήστε τον σύνδεσμο

<https://drive.google.com/file/d/1uXtk2lxDKgc2k5Z-8iPzEI0Xk3JztY5u/view?usp=sharing>

αποτυπώσαμε τι συζητήσαμε σε φύλλο εργασίας



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Υγιεινό πρωινό στο νηπιαγωγείο

Όλοι μαζί ετοιμάσαμε και απολαύσαμε ένα υγιεινό κολατσιό στο νηπιαγωγείο με φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς.



Δράση: επίσκεψη στην αγορά της πόλης (βιωματική δράση)

Επισκεφτήκαμε την λαϊκή αγορά αλλά και καταστήματα από τα οποία προμηθευόμαστε τρόφιμα. Γεμίσαμε χρώματα, αρώματα και εμπλουτίσαμε τις γνώσεις μας σχετικά με την «αγορά» των τροφίμων. Μάθαμε πως λέγετε αυτός που πουλά φρούτα και λαχανικά, ψάρια, κρέας, ψωμί. Αγγίξαμε, μυρίσαμε γευτήκαμε. Μια εμπειρία που έμεινε αξέχαστη στα παιδιά.

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Εργαστήριο 4

Δραστηριότητα 1



«Ο ωραίος Δαρείος»

Μέσα από την πολλή ωραία ιστορία της Ζαραμπούκα μαθαίνουμε για την αξία της υγιεινής διατροφής και τα άσχημα αποτελέσματα της υπερφαγίας. Τι ονομάζουμε παχυσαρκία; Πώς προκαλείται; Μπορεί να αντιμετωπιστεί;

Δραστηριότητα 2

Πώς αντιμετωπίζουμε τους ανθρώπους με περιττά κιλά; Μέσα από την ιστορία:



«Η παχουλή Βατραχίνα»

Το φαινόμενο fatism- ρατσισμός και παχυσαρκία στην κοινωνία μας.

Η ομοιομορφία και τα στερεότυπα που επιβάλλει η κοινωνία μας σχετικά με την εξωτερική εμφάνιση οδηγούν πολλούς ανθρώπους με προβλήματα παχυσαρκίας στην απομόνωση και τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Η ιστορία της παχουλής βατραχίνας μας βοηθά να καταλάβουμε ότι οι παχύσαρκοι άνθρωποι δεν πρέπει να δέχονται εκφοβισμό(bullying).

Δραστηριότητα 3

Οι πίνακες του **Τζουζέπε Αρτσιμπόλντο (Giuseppe Arcimboldo)**



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Ο Τζουζέπε Αρτσιμπόλντο ήταν ένας ιταλός ζωγράφος που ζωγράφιζε φανταστικούς πίνακες με φρούτα, λαχανικά, ψάρια. Μας έκαναν μεγάλη



εντύπωση οι πίνακες του και αποφασίσαμε να τους αναπαραστήσουμε και εμείς. Πήραμε φρούτα και λαχανικά και όλοι μαζί συνθέσαμε ένα λαχανοφρουτένιο πρόσωπο.

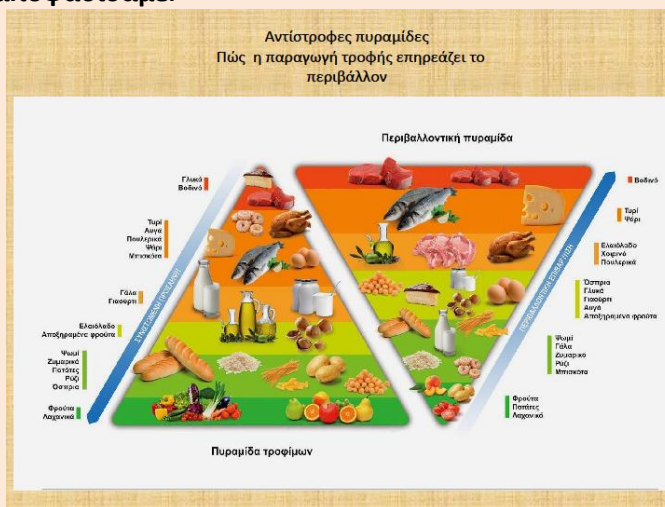


ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Εργαστήριο 5

Περιβαλλοντική πυραμίδα

Τι είναι η περιβαλλοντική πυραμίδα; Γιατί είναι ανεστραμμένη και για τι μας ενημερώνει; Ποια η σύνδεση της με την Γη και το περιβάλλον; Μπορεί η παραγωγή τροφής να έχει αρνητικές επιπτώσεις ;
 Πολλά ερωτήματα μας δημιουργήθηκαν. Ενημερωθήκαμε, προβληματιστήκαμε γνωρίσαμε, αποφασίσαμε.



Πατήστε τον σύνδεσμο

<https://drive.google.com/file/d/1xO64wFVM1rnuOHMj2WQUxXYNm082U5Jh/view?usp=sharing>

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Δραστηριότητα 1

Το οικολογικό αποτύπωμα της μπανάνας

Η μπανάνα είναι ένα αγαπημένο φρούτο πολλών παιδιών και έρχεται από διάφορα μέρη του κόσμου. Το πιο μακρινό στην Ελλάδα είναι η Κολομβία και το πιο κοντινό η Κρήτη. Ποιο είναι το οικολογικό αποτύπωμα της; Πόσο μεγάλο είναι ανάλογα με την προέλευση της; Γιατί συμβαίνει αυτό; Χρησιμοποιήσαμε φωτογραφίες με το ταξίδι της μπανάνας ως το τραπέζι μας. Τις βάλαμε στην σωστή σειρά.



Εργαστήριο 5



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Δραστηριότητα 2

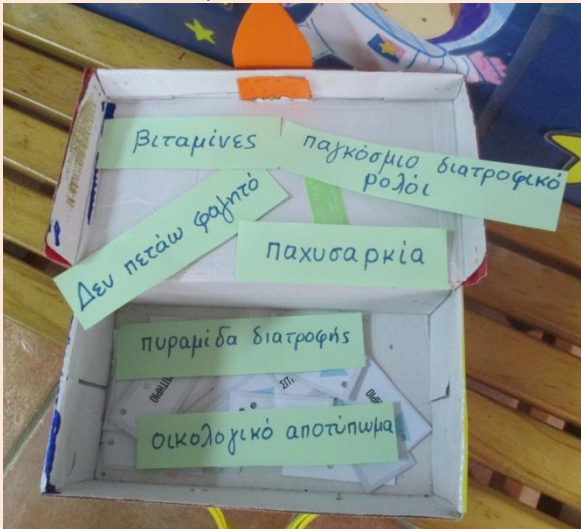
Φτιάξαμε την δική μας αφίσσα με περιβαλλοντικό μήνυμα



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	Δραστηριότητα 3 Η παροιμία «κάθε πράγμα στο καιρό του... και ο κολιός τον Αύγουστο» Η γνωστή παροιμία μας δίνει αφορμή να συζητήσουμε για την εποχικότητα των φρούτων και των λαχανικών αλλά και για την κατανάλωση τοπικών προϊόντων. Το βίντεο της WWF Ελλάς «Ναι στα εποχικά και τοπικά φρούτα και λαχανικά» https://vimeo.com/235225536
Εργαστήριο 6	Δραστηριότητα 1 «Ένα σπυρί ρύζι λέει την ιστορία του» Το ρύζι είναι ένα προϊόν που καταναλώνεται σε παγκόσμιο επίπεδο. Παράγονται μεγάλες ποσότητες ρυζιού. Η καλλιέργεια του γίνεται στους ορυζώνες που παρουσιάζουν μια ιδιαιτερότητα. Τι επιβάρυνση προκαλεί ένα πιάτο ρύζι στο περιβάλλον; Στην ιστορία ένας κόκκος ρυζιού μας αφηγείται το ταξίδι του από τους ορυζώνες ως το πιάτο μας. Σε κάθε κομμάτι του ταξιδιού του με τα παιδιά βάζουμε ένα χρωματικό κύκλο που προσδιορίζει το είδος της περιβαλλοντικής επιβάρυνσης.  <i>Το ρύζι αφηγείται την ιστορία του Μια ιστορία που μας δείχνει πως το νόστιμο βραστό ρύζι αφήνει ένα βαρύ οικολογικό αποτύπωμα στη Γη μας.</i> https://drive.google.com/file/d/16emXunBJWYsNk_IsE_IReGZg0xa3ABwW/view?usp=sharing

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	Δραστηριότητα 2 Δεν πετάμε φαγητό Παρακολουθούμε το βίντεο της WWF Ελλάς Δεν πετάμε φαγητό. Προβληματιζόμαστε και συζητάμε . https://vimeo.com/235226846
Εργαστήριο 7	Ανατροφοδότηση - Αξιολόγηση Τελειώνοντας το σχέδιο εργασίας κάναμε ανατροφοδότηση των όσων μάθαμε . Στην βαλίτσα μας που μας ταξίδεψε στο κόσμο της διατροφής βάλαμε τις νέες λέξεις και έννοιες που συναντήσαμε .  Αξιολόγηση Στην ομάδα μας φέτος έχουμε πολλά προνήπια . Αν και προβληματιστήκαμε για το πόσο θα καταλάβουν πιο δύσκολες έννοιες και επεκτάσεις του σχεδίου εργασίας στο τέλος ανταμειφθήκαμε γιατί έμαθαν αυτά που μπορούσαν να αφομοιώσουν για την ηλικία τους. Το σχέδιο εργασίας ολοκληρώθηκε σε όλες του τις ενότητες, υποενότητες και δραστηριότητες. Η ανταπόκριση των νηπίων στο βιωματικό και εικαστικό κομμάτι ήταν πολύ ικανοποιητική.