

**Εργαστήρια Δεξιοτήτων**  
**Θεματική Ενότητα: Ζω καλύτερα-Ευ ζην**

**1. Υγεία**

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

**Τμήμα 3**

## 1ο Εργαστήριο:

Συζητάμε στην τάξη για τους κανόνες της ομάδας και συμφωνούμε όλοι ότι είναι απαραίτητο να τους ακολουθούμε για να περνάμε όμορφα στο Νηπιαγωγείο μας. Στη συνέχεια τα παιδιά ζωγραφίζουν, επιλέγοντας το καθένα όποιον κανόνα επιθυμεί και υπογράφουν με τα ονόματά τους και το αποτύπωμα της παλάμης τους. Δημιουργούμε έτσι το πρώτο «συμβόλαιο» μας!









Στην παρέα μας μπαίνει ένας νέος φίλος «ο Ρούλης, ο Τροφούλης» και μας μιλά για τη σωστή διατροφή και τη μεγάλη σημασία της για την υγεία μας. Υπόσχεται να μείνει μαζί μας για να μας μάθει πολλά ακόμη για τις τροφές που πρέπει να τρώμε και ποιες να αποφεύγουμε και επίσης για την αξία της γυμναστικής, της άσκησης στη ζωή μας. Η χαρά και το ενδιαφέρον των παιδιών είναι ολοφάνερα..!



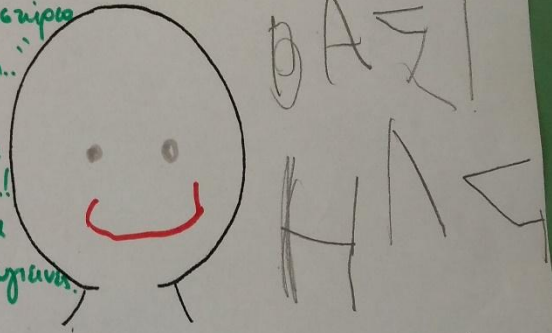


Ακολουθεί μια δραστηριότητα όπου τα παιδιά καλούνται ν' αποτυπώσουν, ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα, πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό.

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

" Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτεια του "  
στον κόσμο της Υγιεινής Διατροφής

Μον άρεσε πολύ το εργαστήριο με τον "Ρούλη τον Τροφούλη..." και μου έβαλε να τρώω υγιεινά, πολλά φρούτα και λαχανικά και λίγα γλυκά...! Ααα και δημητριακά και όσπρια, που είναι τροφές υγιεινές.

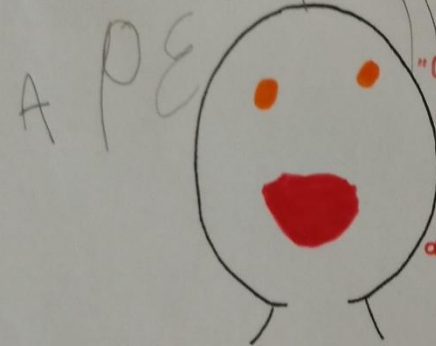


Παιδιά ο "Ρούλης ο Τροφούλης" μας μίλησε για την Υγιεινή Διατροφή για τις τροφές που πρέπει να τρώμε περισσότερο και ποιές πρέπει να αποφεύγουμε, για να έχουμε καλή υγεία!  
Τώρα ζητά από εσάς να ζωγραφίσετε μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα και να πείτε πώς σας φάνηκε το εργαστήριο και τι μάθατε απ' αυτό.

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

" Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτεια του "  
στον κόσμο της Υγιεινής Διατροφής

Μον άρεσε πολύ "Ο Ρούλης, ο Τροφούλης..." και μας έβαλε να τρώμε υγιεινά, πολλά φρούτα και λαχανικά, δημητριακά και λίγα γλυκά...!



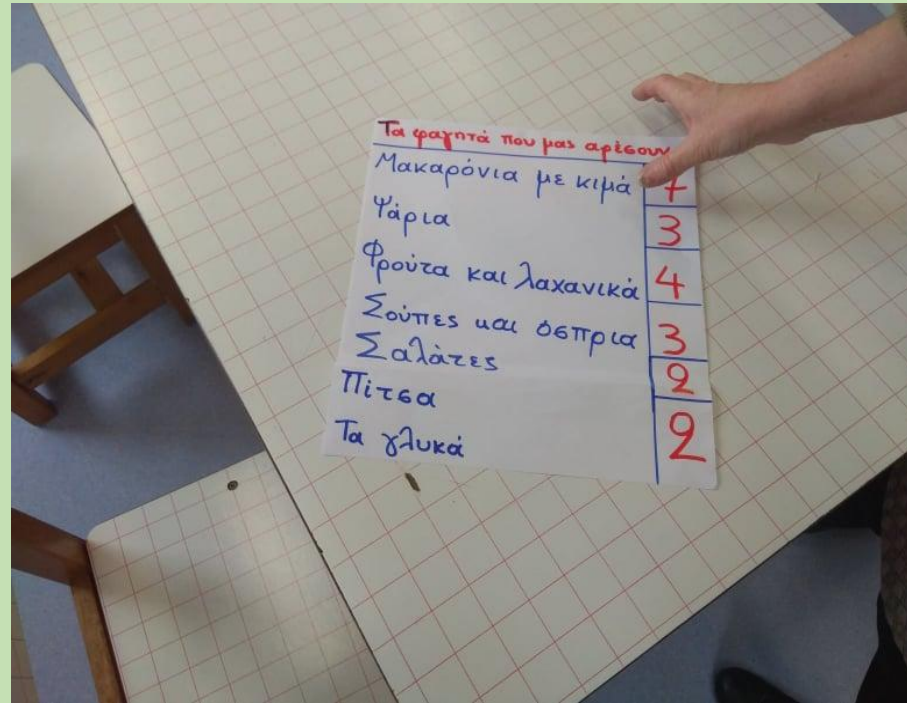
Παιδιά ο "Ρούλης ο Τροφούλης" μας μίλησε για την Υγιεινή Διατροφή για τις τροφές που πρέπει να τρώμε περισσότερο και ποιές πρέπει να αποφεύγουμε, για να έχουμε καλή υγεία!  
Τώρα ζητά από εσάς να ζωγραφίσετε μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα και να πείτε πώς σας φάνηκε το εργαστήριο και τι μάθατε απ' αυτό.

## 2<sup>ο</sup> Εργαστήριο:

Ο Ρούλης ζητά από τα νηπιάκια μας να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό, να μας το παρουσιάσουν και να δημιουργήσουν ομάδες ανάλογα με τις προτιμήσεις τους (όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο δημιουργούν μια ομάδα). Παρατηρούμε ότι τα μακαρόνια με κιμά έχουν την τιμητική τους στις διατροφικές τους συνήθειες.





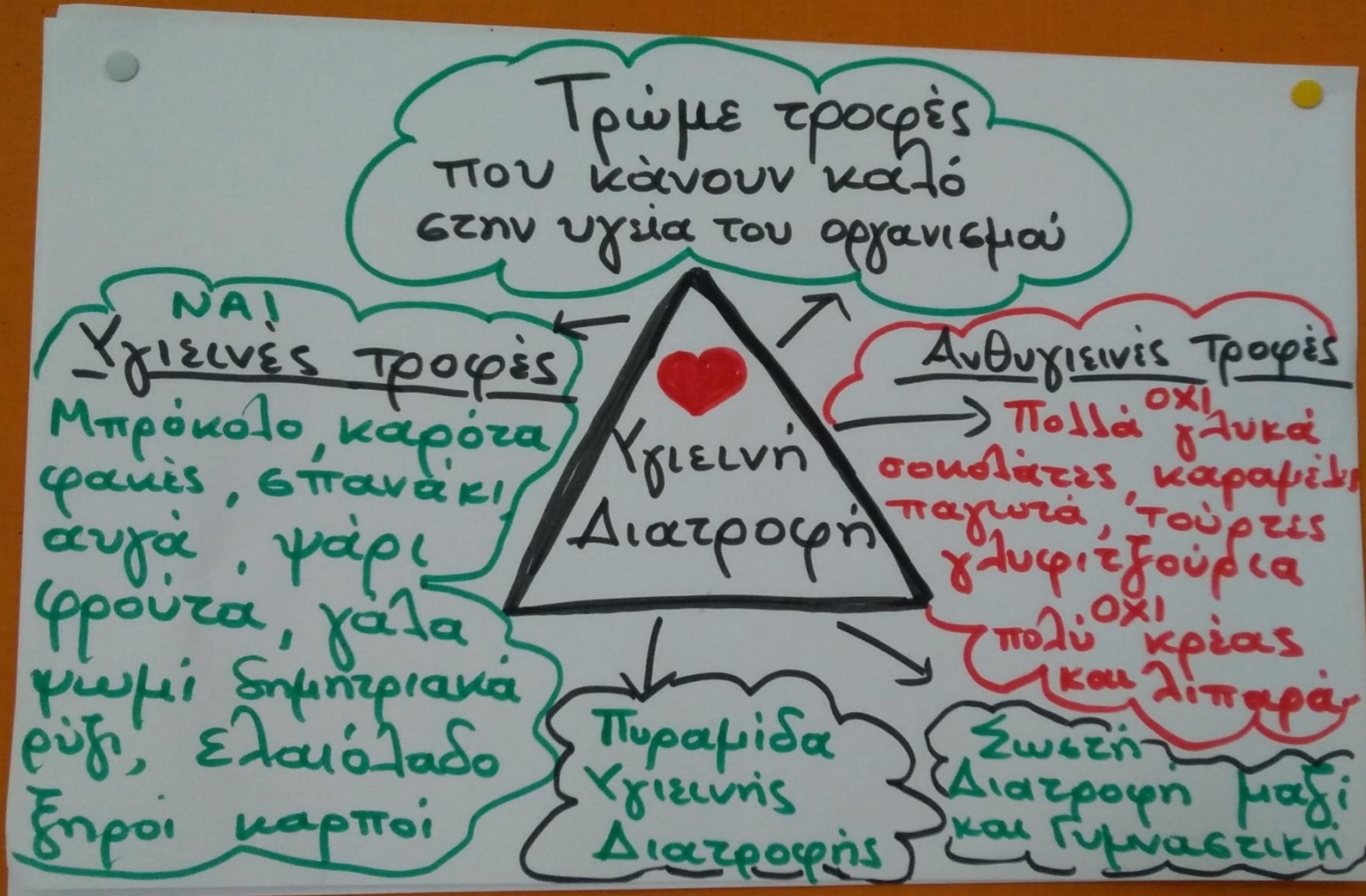


Διαβάζουμε το βιβλίο «Η κυρά Διατροφή-πρώτη στη μαγειρική» και συζητάμε τι περιλαμβάνει μια ισορροπημένη Διατροφή.





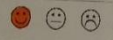
Μιλάμε για την προέλευση των τροφών για να γνωρίσουν τα παιδιά από που προέρχεται το αγαπημένο τους φαγητό και με τη συμμετοχή όλων, φτιάχνουμε ένα δικό μας εννοιολογικό χάρτη για τις υγιεινές και μη τροφές. Αποτυπώνουν τις νέες γνώσεις σε αντίστοιχα φύλλα εργασίας.



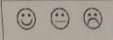
ΣΤΑΥΡΟΣ

2021-2-8

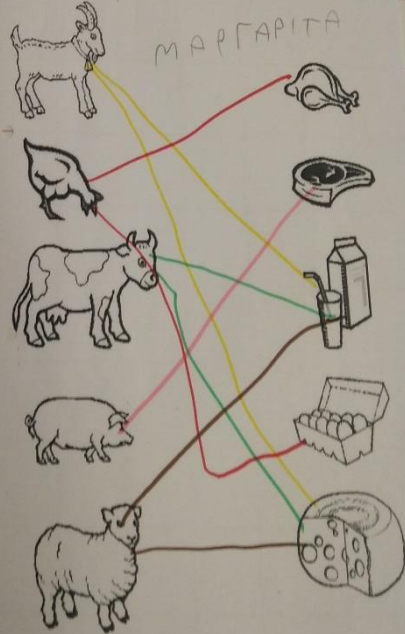
Ένωσε κάθε ζωάκι με το προϊόν που μας δίνει.



Ένωσε κάθε ζωάκι με το προϊόν που μας δίνει.



ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ



Παρατήρησε τις εικόνες και βάλε σε κύκλο μόνο τις υγιένες τροφές.

ΜΠΕΡΡΑ  
ΜΠΕΡΡΑ

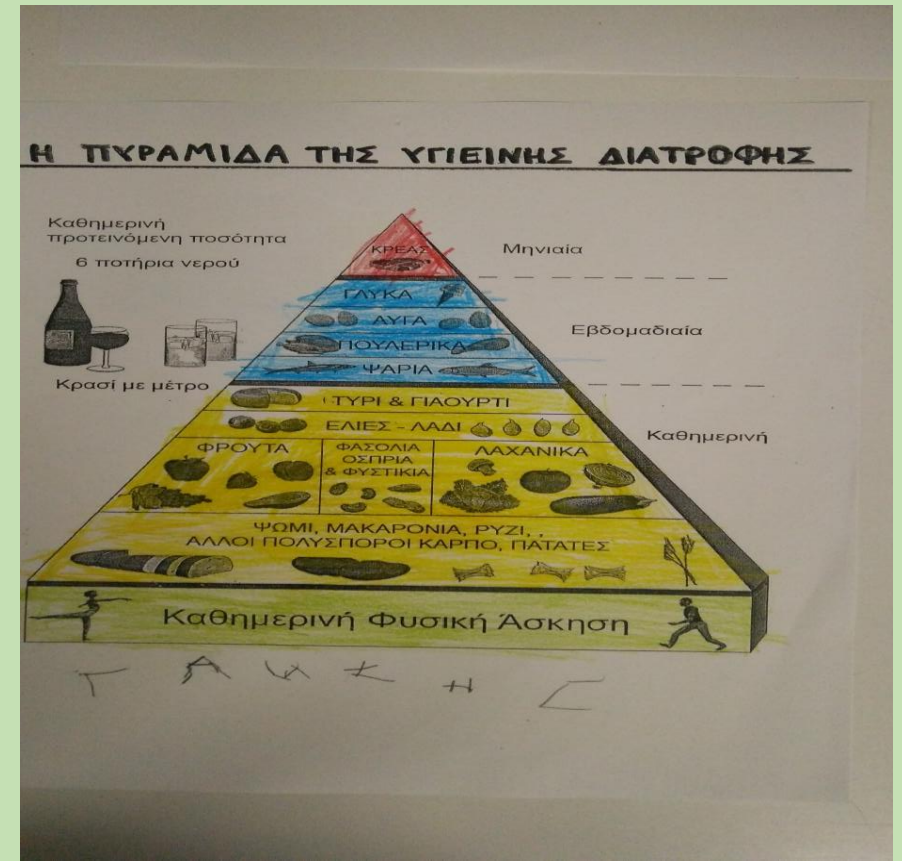
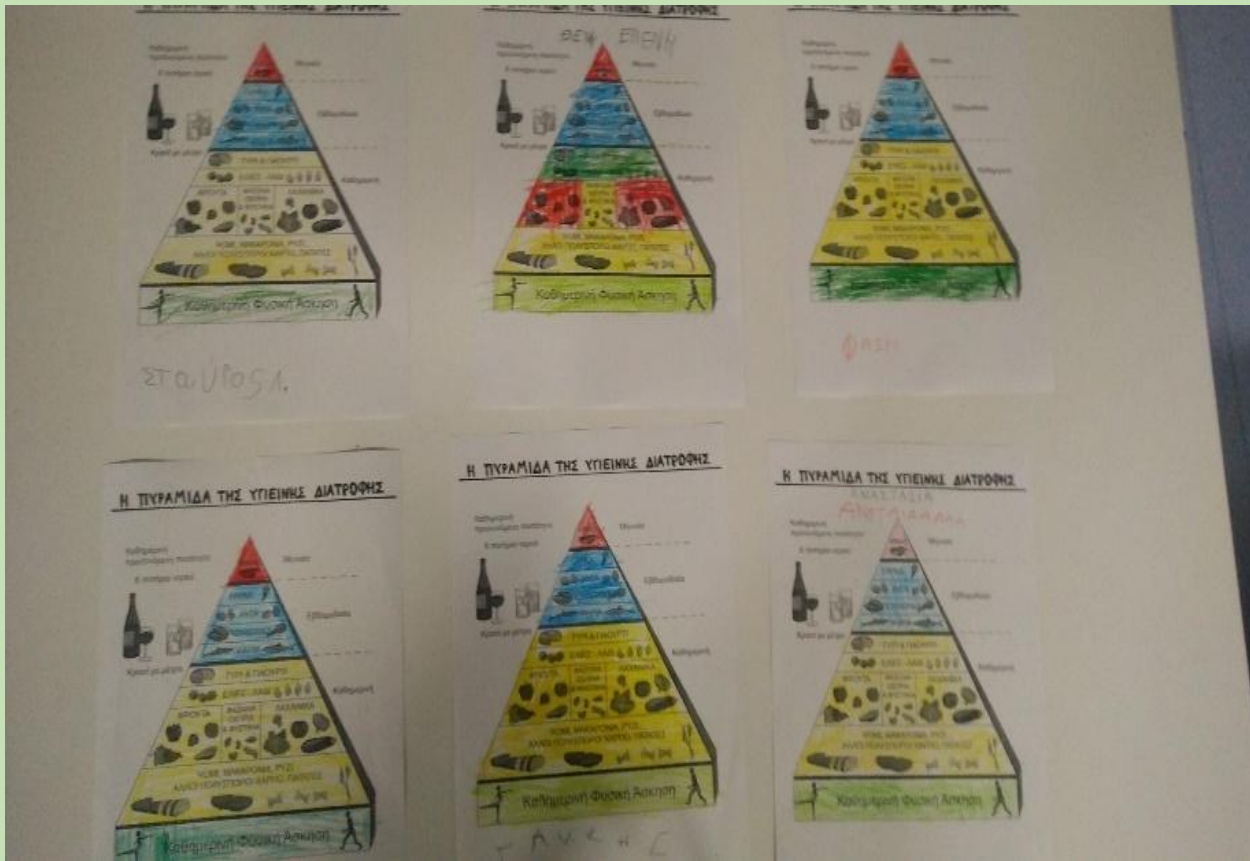


Παρατήρησε τις εικόνες και βάλε σε κύκλο μόνο τις υγιένες τροφές. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ





**3<sup>ο</sup> Εργαστήριο:** Γνωρίζουμε τη Μεσογειακή Διατροφική Πυραμίδα και παρατηρούμε ότι τα διάφορα τρόφιμα που βρίσκονται σ' αυτή, είναι ταξινομημένα σε κατηγορίες (ψωμί, δημητριακά στη βάση, ακολουθούν φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, ψάρι, κρέας και πάνω στην κορυφή γλυκά και λιπαρά). Σε φύλλα εργασίας που απεικονίζουν μια παιδική πυραμίδα μεσογειακής διατροφής, τα παιδιά διαχωρίζουν τις ομάδες τροφών, χρωματίζοντας τες με διαφορετικά χρώματα.



Σ' ένα ευχάριστο μουσικοκινητικό παιχνίδι «Ο Τάκης, ο Ρομποτάκης» μας καλεί να εναλλάσουμε αργούς και γρήγορους ρυθμούς, με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει εκείνος.. Π.χ. «Όταν έχει φάει ένα καλό πρωινό, περπατάει γρήγορα ενώ όταν πεινάει, περπατάει αργά.» Αυτό το παιχνίδι βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν ότι το ίδιο συμβαίνει και στο δικό τους οργανισμό, ανάλογα με τις διατροφικές τους συνήθειες.





Αποφασίζουμε να φτιάξουμε και μία μεγάλη, ομαδική διατροφική πυραμίδα της τάξης μας. Χρησιμοποιούμε εικόνες τροφίμων από περιοδικά και την τεχνική κολάζ και δού το αποτέλεσμα!





# Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής





**4<sup>ο</sup> Εργαστήριο:** Με αφορμή τα φθινοπωρινά φρούτα που τα γνωρίζουν ήδη τα παιδιά, αναφέρουμε και άλλα φρούτα-λαχανικά που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή. Στη συνέχεια οι μικροί μας καλλιτέχνες δημιουργούν με πλαστελίνη τα δικά τους φρούτα και λαχανικά.



**5<sup>ο</sup> Εργαστήριο:** Παρακολουθούμε βίντεο για την «παιδική παχυσαρκία» και διαβάζουμε το παραμύθι «Μια πεινασμένη κάμπια». Τα παιδιά αντιλαμβάνονται πόσο σημαντικό είναι να επιλέγουμε στη διατροφή μας τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες καθώς και την αναγκαιότητα του νερού και της σωματικής άσκησης για την υγεία μας. Όλα αυτά τα σημαντικά σκεφτήκαμε να τα κρατήσουμε στις ζωγραφιές μας και να φτιάξουμε ένα σουπλά που θα το χρησιμοποιούμε καθημερινά.





**6<sup>ο</sup> Εργαστήριο:** Για τη σωστή, υγιεινή διατροφή μας μίλησε και μία ειδική διατροφολόγος που επισκέφτηκε το σχολείο μας. Μας έκαναν εντύπωση όσα μας είπε και θελήσαμε να γίνουμε κι εμείς διατροφολόγοι για μία μέρα. Φτιάξαμε λοιπόν ένα μήλο από χαρτόνι κι επάνω βάλαμε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής με κανόνες που δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε!









**7ο Εργαστήριο:** Έτσι το πρόγραμμα μας «Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτεια του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής» ολοκληρώθηκε και όλα όσα μάθαμε θελήσαμε να σας τα παρουσιάσουμε με το δικό μας τρόπο σ' ένα θεατρικό δρώμενο. Ετοιμάσαμε τους ρόλους μας, το σκηνικό, τις μάσκες μας.. και ελπίζουμε να το απολαύσετε όσο κι εμείς. Κι ας μην ξεχνάμε..«Τρώμε φρούτα και λαχανικά για να έχουμε υγεία και χαρά!»



«Η παρέλαση των Φρούτων και των Λαχανικών  
στην παραμυθένια Βιταμινοχώρα»  
Απολαύστε την πατώντας στην εικόνα

