

Διατροφή και φαγητό είναι το ίδιο πράγμα!

Παίξαμε, δοκιμάσαμε, γνωρίσαμε πράγματα πολλά

για να έχουμε το σώμα, το μυαλό και την καρδιά μας καλά!



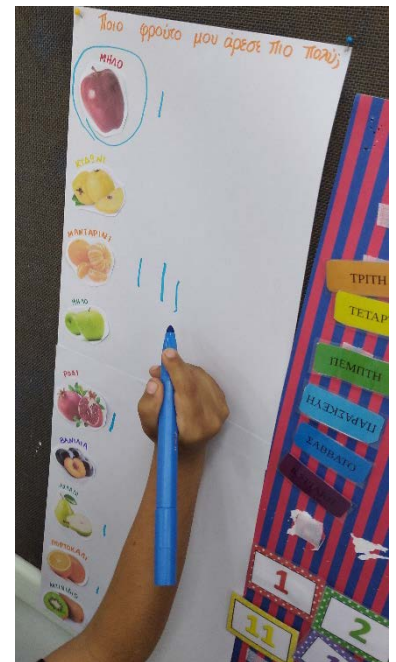
Για αρχή γίναμε ντεντέκτιβ και λύσαμε μυστήρια!

Τι χρειαζόμαστε για να είμαστε καλά; Τι μας κάνει δυνατούς;

Τα βρήκαμε και συνεχίσαμε σε πειραματισμούς!

Φρούτα φρούτα φρουτ!

Συνεχίσαμε και γνωρίσαμε πρώτα τα φρούτα! Τα είδαμε, το ονοματίσαμε και φυσικά τα δοκιμάσαμε! Μια υπέροχη φρουτοσαλάτα είναι ότι πρέπει για το πρωί! Επειδή το τι αρέσει στον καθένα είναι διαφορετικό, ψηφίσαμε ποιο φρούτο είναι το αγαπημένο!



Αποφασίσαμε ότι τα φρούτα μας αρέσουν! Εντάξει όχι όλα τα φρούτα σε όλους μας, αλλά σίγουρα υπάρχουν φρούτα που αρέσουν στον καθένα και στην καθεμιά μας!

Προτείναμε να φέρνουμε φρούτα και για δεκατιανό στο σχολείο! Μάλιστα φτιάξαμε τον διοικητή Χάρη, ο οποίος είναι πολύ αδύναμος και χρειάζεται βιταμίνες!

Συμφωνήσαμε ότι για κάθε φρούτο που τρώμε, θα του βάζουμε και ένα αυτοκόλλητο! Ελπίζουμε ότι θα καταφέρουμε να τον γεμίσουμε με αυτοκόλλητα!

Παίξαμε και κινητικά παιχνίδια στην αυλή: «περνάει περνάει το φρούτο!» και «ξελέ» με φρουτάκια!



Με αφορμή τα φρούτα,
τα παιδιά έφτιαξαν
υπέροχες χειροτεχνίες!



Και φυσικά δεν θα μπορούσαμε να μην γλεντήσουμε! Έτσι αποφασίσαμε να χορέψουμε!!! Και πιαστήκαμε χέρι χέρι και το ρίξαμε στο χορό!!!!

Εμπνευστήκαμε από
την τεχνοτροπία του
Giuseppe Arcimboldo
και φτιάξαμε το δικό
μας έργο τέχνης! Το
όνομα του έργου
μας «ΦΑΤΑ» και
στήσαμε έναν
υπέροχο χορό!



Με αφορμή τα
φρούτα, γνωρίσαμε
μια υπέροχη πολύ
πεινασμένη
κάμπια! Διαβάσαμε
το παραμύθι του
Eric Carle



«Μια πολύ πεινασμένη κάμπια» και στη συνέχεια γίναμε
εμείς αυγουλάκια, φυλλαράκια, κάμπιες, χρυσαλλίδες και φυσικά πεταλούδες, δραματοποιώντας
την ιστορία!



Προσπαθώντας να θυμηθούμε όλα όσα
έφαγε, ανοίξαμε τα δαχτυλάκια μας και
αρχίσαμε να μετράμε! Είχαμε μάλιστα και
ιδέες για το τι άλλο θα μπορούσε να φάει
η κάμπια! Και με πολλές ιδέες και όρεξη,
φτιάξαμε την ΑΡΙΘΜΟ-ΚΑΜΠΙΑ!



Και επειδή πολύ την
αγαπήσαμε την
κάμπια,
αποφασίσαμε να
την φτιάξουμε σε
παιχνίδι, να την
έχουμε στην τάξη
και να την ταίζουμε
κάθε μέρα!



Λαχανικά λαχανικά, πολύχρωμα και τρυφερά!

Η επόμενη ενότητα με την οποία ασχοληθήκαμε ήταν τα λαχανικά! Τα είδαμε, τα γνωρίσαμε, τα μυρίσαμε και κάποια από αυτά τα δοκιμάσαμε κιόλας! Διαπιστώσαμε ότι μας αρέσουν πολύ και μαγειρεμένα και έτσι αποφασίσαμε να φτιάξουμε και εμείς ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ! Βάλαμε τα υλικά μας, ανακατέψαμε καλά, την ψήσαμε και την φάγαμε! ΠΕΝΤΑΝΟΣΤΙΜΗ! Γεια στα χέρια μας!!!



Φαγητά, νόστιμα και θρεπτικά, είναι όλα τους υγιεινά;



Αναφέραμε φαγητά που μας αρέσουν και φαγητά που δεν τα προτιμάμε. Ξεφυλλίσαμε σελίδες και βρήκαμε πολλά, πάρα πολλά και διάφορα τρόφιμα! Τα χωρίσαμε σε ομαδούλες!



Αλλά πόσα από αυτά κάνουν καλό στην υγεία μας; Αποφασίσαμε να τα χωρίσουμε σε 2 μεγάλες κατηγορίες: σε αυτά που μπορούμε να τρώμε άφθονα, γιατί είναι υγιεινά για τον οργανισμό μας και σε αυτά που δεν μας κάνουν και τόσο καλό και πρέπει να τα τρώμε με μέτρο.



Από την ελίτσα στο λαδάκι

Είχαμε την τιμή και τη χαρά να ζήσουμε ένα πολύ όμορφο πρόγραμμα! Ο κύριος Γιώργος και ο κύριος Ηλίας ήρθαν στο σχολείο μας και ζήσαμε όλες τις φάσεις που μας δίνουν το λαδάκι από τις ελιές!

Για αρχή βγήκαμε έξω στην αυλή και αφού στρώσαμε το ελαιόπανο, αρχίσαμε το ράβδισμα!



Συνεχίσαμε με το χτένισμα των κλαδιών, όπου πολύ προσεκτικά, χτενίζαμε τα κλαδάκια!



Ακολούθησε το άρμεγμα της ελιάς, στο οποίο ψάχναμε να βρούμε όσους καρπούς ελιάς δεν καταφέραμε να ρίξουμε!



Έτοιμοι και έτοιμες για να μαζέψουμε τις ελιές!!! Πολύ προσεκτικά μην τις πατήσουμε και μην μας ξεφύγει καμία, τις πιάνουμε μία μία και τις ακουμπάμε στα καλάθια!

Αφού το διασκεδάσαμε πολύ και δεν αφήσαμε ούτε μία ελίτσα κάτω, μπήκαμε μέσα στην τάξη για να παρακολουθήσουμε τη συνέχεια του ταξιδιού της ελιάς μέχρι να γίνει λάδι.



Έτσι λοιπόν, βάλαμε τους καρπούς της ελιάς για σύνθλιψη, αφού φυσικά τους καθαρίσαμε και τους ελέγξαμε καλά έναν έναν!



Πήραμε τον πολτό και ακολούθησε μάλαξη! Γυρνούσαμε γυρνούσαμε τον μοχλό με δύναμη και υπομονή μέχρι να βγει σταγονίτσα σταγονίτσα το λάδι!

Αφού βγήκε το λαδάκι, ήρθε η ώρα της δοκιμής! Πώς ήταν η σοδιά; Πώς είναι το λαδάκι; Ο κ. Γιώργος και ο κ. Ηλίας μας έφεραν και δοκιμάσαμε λιόψωμο και λαδόψωμο... πεντανόστιμα!



η



Και στο τέλος... μάθαμε για τον κότινο, το στεφάνι από κλαδάκι ελιάς και στεφθήκαμε ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ!!!



Μπράβο παιδιά!!! Μπράβο σε όλες και όλους! Ήταν ο καλύτερος τρόπος για να κλείσουμε αυτή την υπέροχη επίσκεψη που είχαμε στο σχολείο μας! Ήταν επίσης ένας υπέροχος τρόπος να κλείσουμε το 1^ο εργαστήριο δεξιοτήτων! Πάμε και για άλλες τέτοιες μοναδικές αφορμές για σκέψη, γνώση, χορό, παιχνίδι και γενικά για να περνάμε **φανταστικά**!!!

Στη συνέχεια, μπορείτε να βρείτε τραγούδια που ακούσαμε και παιχνίδια που παίξαμε κατά την διάρκεια του εργαστηρίου δεξιοτήτων της διατροφής!

Για να ακούσετε τα τραγουδάκια, πατήστε πάνω σε κάθε εικόνα:



Στις παρακάτω εικόνες, μπορείτε να βρείτε διαδικτυακά παιχνιδάκια που μπορούν τα παιδιά να παίξουν και στο σπίτι:

