

Ζω καλύτερα-Ευ ζην

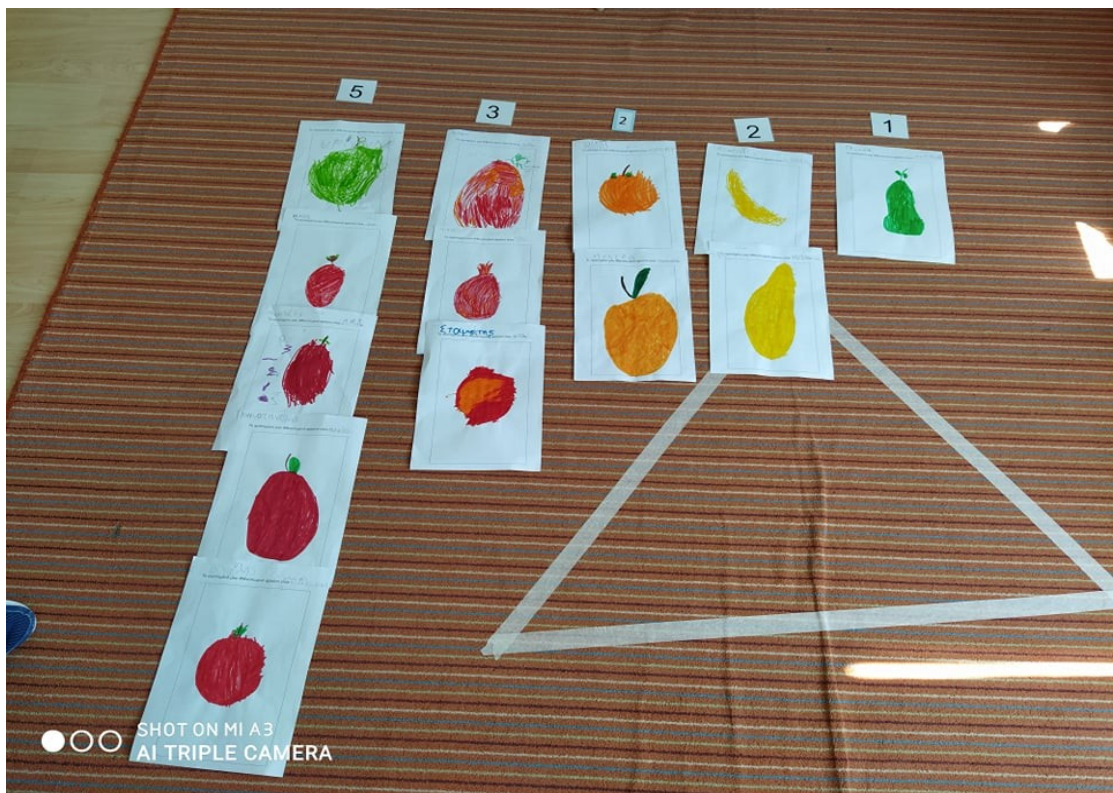


Θέμα: Διατροφή

Βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η εκπαίδευση των παιδιών σχετικά με την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, μέσα από μια σειρά εργαστηρίων βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης. Συγκεκριμένα, το παρόν πρόγραμμα αποσκοπεί στη διερεύνηση των διατροφικών προϊόντων που καταναλώνουμε (εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα και οικολογικά προϊόντα κλπ.), της διατροφικής τους αξίας, τον αντίκτυπο που έχει η κατανάλωση συγκεκριμένων προϊόντων στη σωματική υγεία και ανάπτυξή τους, καθώς και συμβουλές για να βελτιώσουν οι μαθητές/τριες τις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες.



Το Φθινόπωρο μπήκε και έφερε τα φθινοπωρινά φρούτα στο κολατσιό μας!



... τα γευτήκαμε, τα μετρήσαμε, τα ταξινομήσαμε και ζωγραφίσαμε το αγαπημένο μας!



Σχεδιάσαμε το αγαπημένο μας φρούτο και το παρουσιάσαμε στο
κουκλοθέατρο...



... με σκηνικό την ονειρεμένη « Φρουτοπία» (ομαδική εργασία-κολάζ)!



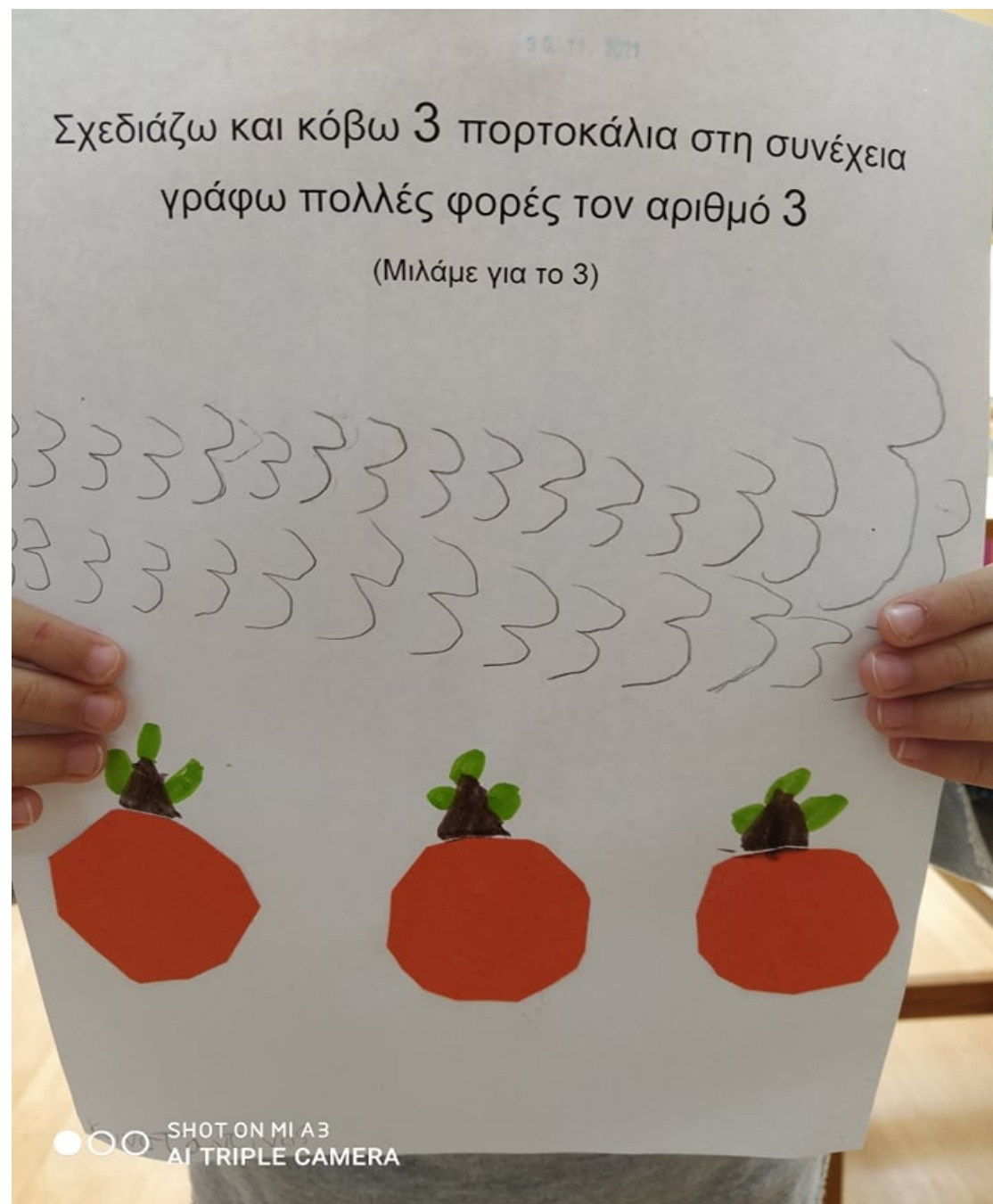
Μιά κολοκύθα στο νηπιαγωγείο μας... πληροφορίες για τη διατροφική της αξία, τους τρόπους κατανάλωσης και τη δημιουργική της αξιοποίηση στο Halloween!!!



Παρατηρήσαμε την πορτοκαλιά στην αυλή μας και . . .



... μαζέψαμε τους καρπούς της για να φτιάξουμε φυσικό χυμό, να γίνουμε γεροί και δυνατοί και να αποκτήσουμε μπόλικη βιταμίνη C!



Με τα πορτοκάλια μας δουλέψαμε και τον αριθμό 3!



Τον Νοέμβρη μαζέψαμε ελίτσες από την ελιά του νηπιαγωγείου μας!



Δημιουργήσαμε με την παλάμη μας τη δική μας ελιά.....



και γνωρίσαμε την διαδικασία «από την ελιά.... στο λάδι»!



Με τον κύριο Παναγιώτη φτιάξαμε νόστιμες σαλάτες με λαχανικά και γνωρίσαμε την ονομασία τους στα αγγλικά.



Σαλάτες λαχανικών!!! (Διαλέξαμε εικόνες από περιοδικά... κόψαμε, συνθέσαμε, κολλήσαμε και έτοιμη η ατομική μας λαχανοσαλάτα!)



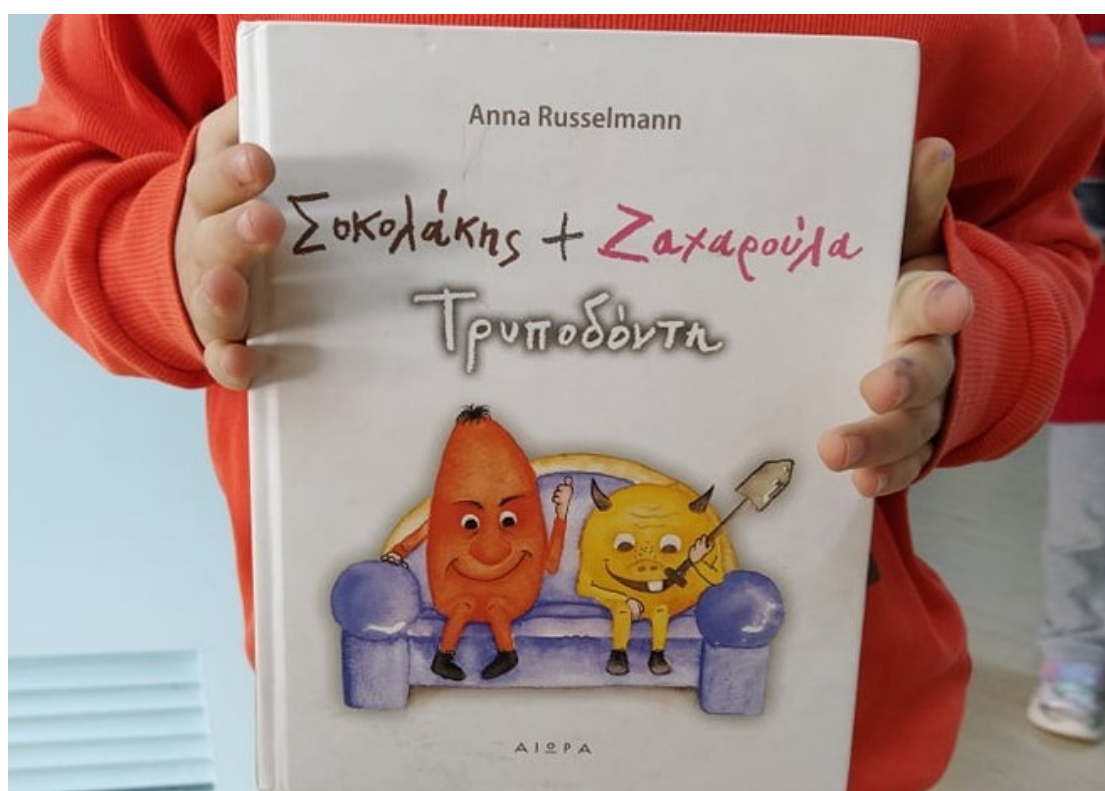
Η Πυραμίδα της Διατροφής! (ομαδική και ατομική εργασία)



Οδοντίατρος στο νηπιαγωγείο μας!



Πολύτιμες πληροφορίες για τα δόντια μας και την υγιεινή τους μας έδωσε ο παιδοοντίατρος κος Ν. Χανδράς, που αποδέχτηκε την πρόσκλησή μας και επισκέφτηκε το νηπιαγωγείο μας!



... και φυσικά τα παραμύθια συμπληρώνουν τις γνώσεις και εδραιώνουν τις νέες διατροφικές στάσεις που προσπαθήσαμε να υιοθετήσουμε!



Υγιεινή διατροφή στο 5^ο νηπιαγωγείο Χίου

Οκτώβριος-Νοέμβριος, 2021

