



5^ο Νηπιαγωγείο Φλώρινας

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ Υγεία

«Αγαπώ το σώμα μου – Τρέφομαι σωστά»

Α Τμήμα

Υπεύθυνοι Νηπιαγωγοί:

Τσατσαμπά Χρυσάνθη

Παπαϊωάννου Γιαννούλα



1^ο Εργαστήριο «Την μέρα μου ξεκινώ...»

- Τι κάνω μόλις σηκωθώ

Τραγούδι

https://www.youtube.com/watch?v=IDnsA5Yfhn4&list=RDIDnsA5Yfhn4&start_radio=1



Πρωινό Παραλείπω ή τρώω το πρωινό μου Ψηφοφορία

Η πλειοψηφία των παιδιών της τάξης μας ξεκινάει τη μέρα τρώγοντας πρωινό.



Τι γνωρίζω για τη λέξη διατροφή



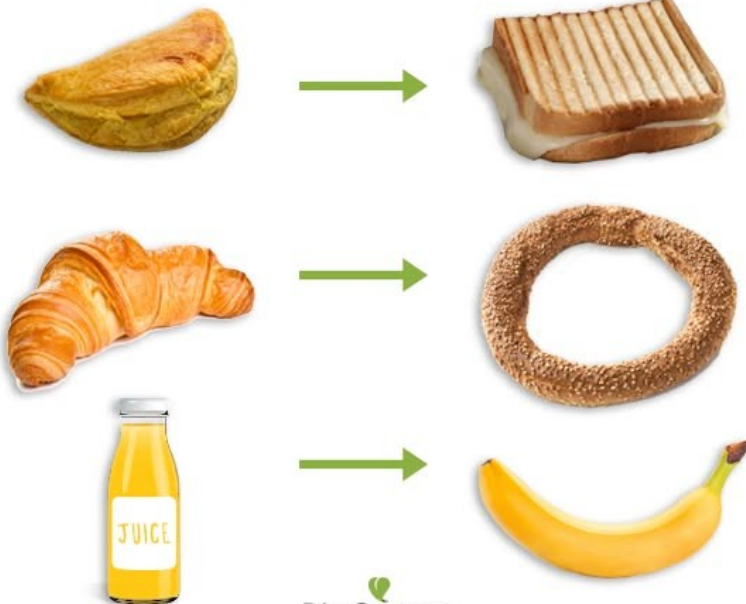
Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



Με αφορμή το δεκατιανό μας,
μετά το διάλειμμα,
ακολουθεί συζήτηση σχετικά με το αν το περιεχόμενο του ανήκει στις
υγιεινές ή μη επιλογές

Μια πολύ απλή
ιδέα για να τη
θυμόμαστε!

ΣΝΑΚ
για το σχολείο!



Υγιεινή επιλογή αντί για
επέλεξε....

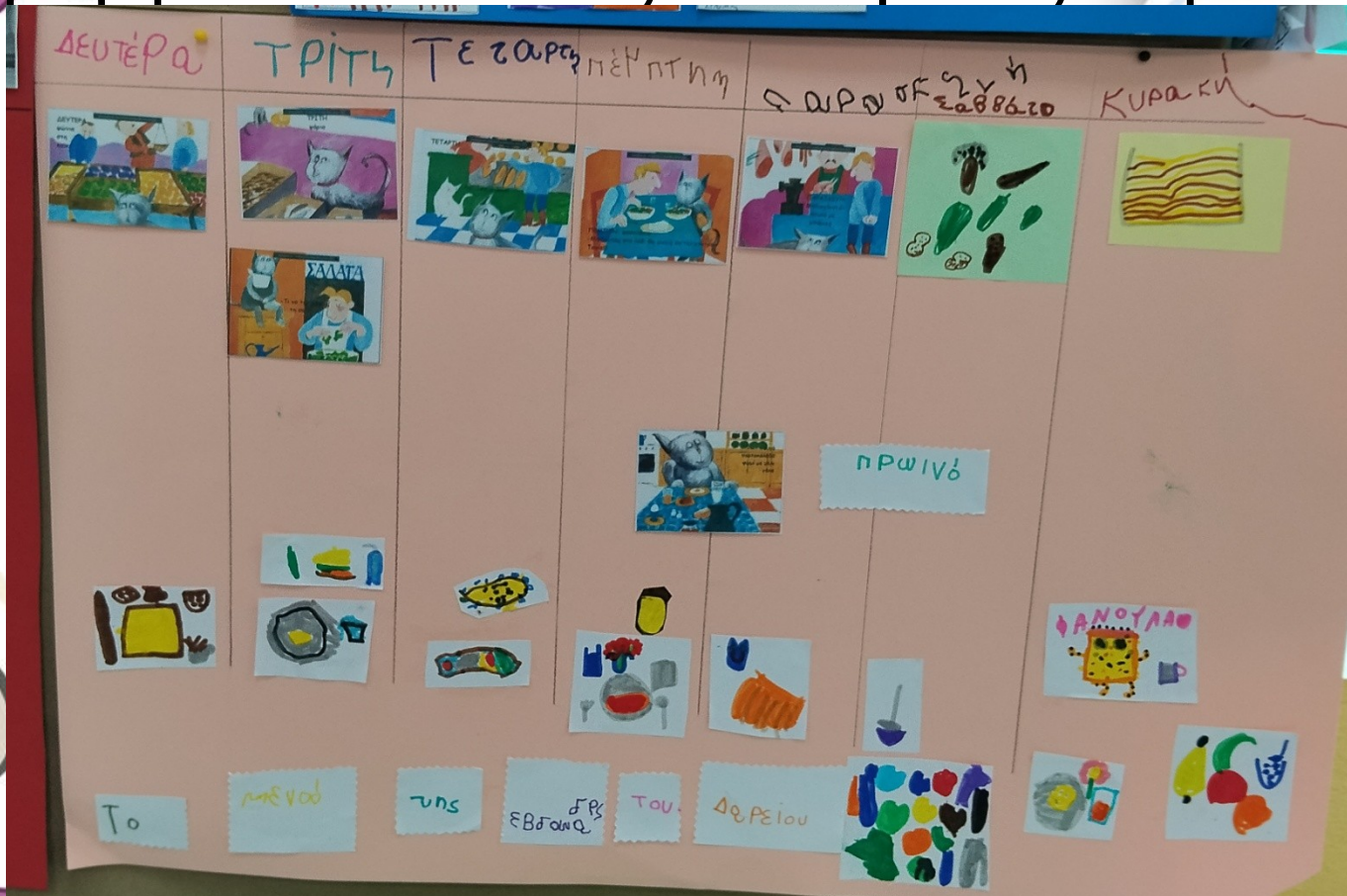


2^ο Εργαστήριο Ψάχνω να βρω!!!

Ομάδες τροφών με αφορμή το παραμύθι:
«Ο ωραίος Δαρείος»



Δημιουργία εβδομαδιαίου πλάνου με τα φαγητά που επέλεξε «ο Ωραίος Δαρείος»



Ομάδες τροφών

Εργασία σε δυάδες



Ομάδες τροφών

Εργασία σε δυάδες



Ομάδες τροφών Παιχνίδι

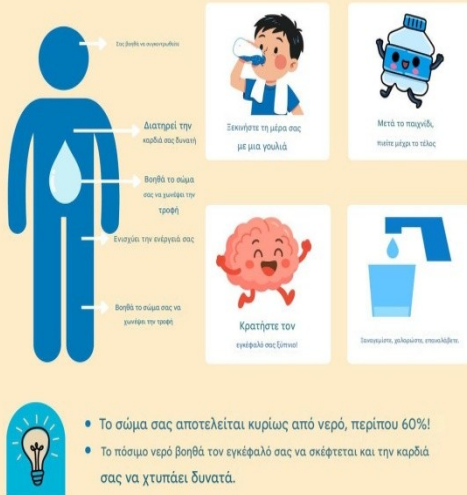


Ο εξωγήινος της καλής διατροφής επισκέπτεται τη τάξη
μας. Προσοχή τρώει μόνο υγιεινά τρόφιμα!
Μπορούμε να τον ταΐσουμε;



Νερό: Η χρησιμότητα και η αναγκαιότητα του νερού για τον άνθρωπο

Πίνετε νερό, νιώστε καλύτερα!



Παρακολουθήστε τις γουλιές σας!

Χρηματίστε μια σταγόνα κάθε φορά που πίνετε ένα φλιτζάνι νερό σήμερα.



©2025 Eager Health Πίνετε νερό, νιώστε καλύτερα!



3^ο Εργαστήριο

«Μαγειρεύουμε !!! Κάθε τόπος διαφορετικά προϊόντα»



Τα προϊόντα του τόπου μας



Το καλάθι με τα προϊόντα του τόπου μας!



Μαγειρεύουμε φρουτοσαλάτα
Πλένουμε τα χέρια και φρούτα
• Καθαρίζουμε τραπέζια και ξεκινάμε!!!



Αφήνουμε τα παιδιά να καθαρίσουν τα φρούτα και να
κόψουν με πλαστικό μαχαίρι.



Ομαδοποιούμε τα φρούτα (πριν τη φρουτοσαλάτα)



Απολαμβάνουμε τα φρούτα στο δεκατιανό μας



Μαγειρεύουμε γιαουρτογλυκό



4^ο Εργαστήριο «Παίζω και δημιουργώ!»

Συντήρηση τροφίμων: Για να θυμόμαστε όλα όσα συζητήσαμε αποφασίσαμε ότι πρέπει να φτιάξουμε μια ταμπέλα η οποία μπορεί να τοποθετηθεί οπουδήποτε υπάρχουν τρόφιμα



4^ο Εργαστήριο «Παίζω και δημιουργώ!»

- Δημιουργία γωνιάς σούπερ μάρκετ



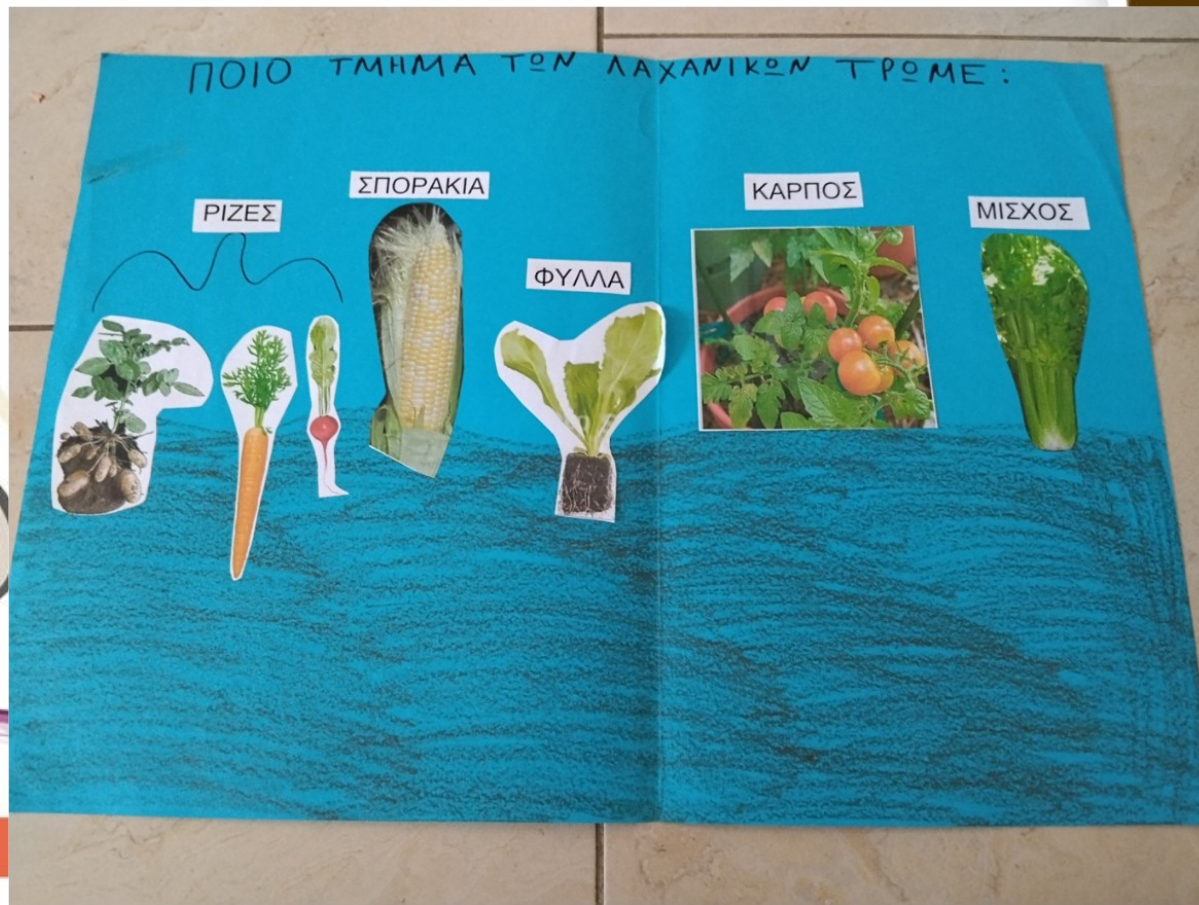
4^ο Εργαστήριο «Παίζω και δημιουργώ!»

- Παραμύθι: «Μια πελώρια κολοκύθα»



4^ο Εργαστήριο «Παίζω και δημιουργώ!»

- Παραμύθι: «Τα πάνω και τα κάτω»



5^ο Εργαστήριο «Τρώω σωστά και αθλούμαι!»

- Πυραμίδα σωστή διατροφή



Στη βάση της πυραμίδας βάλαμε
τη σημαντικότητα της άσκησης



Γυμναστική και άσκηση



Με τη χρήση στεφανιού και χωρίς



6ο Εργαστήριο «Καμία σπατάλη!!!»



Μετά από την επεξεργασία υλικού σχετικού με την σπατάλη ενέργειας και φαγητού, τα παιδιά διάλεξαν ποιες λύσεις θα υιοθετούσαν. Στο κέντρο της ζωγραφιάς τοποθετήσαμε τη γη μας.



7^ο Εργαστήριο «Αξιολόγηση»

- Δημιουργία σουπλά



7^ο Εργαστήριο «Αξιολόγηση»

- Μαθαίνουμε τραγούδια
- https://www.youtube.com/watch?v=c9oP3pbSbjk&list=RDc9oP3pbSbjk&start_radio=1

Στο ρυζάκι  λέμε ΝΑΙ
στα γιουβαρλάκια  λέμε ΝΑΙ.
Στα φασολάκια  λέμε ΝΑΙ
και στο λάδι  λέμε ΝΑΙ.
Στο γιαούρτι  λέμε ΝΑΙ
και στα φρούτα  λέμε ΝΑΙ.

ΟΧΙ λέμε στις τσιχλές 
ΟΧΙ στα αναψυκτικά 
ΟΧΙ στις σοκολάτες 
ΟΧΙ και στα ανθυγιεινά 

ΣΤΑΜΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ

Στις σαλάτες  λέμε ΝΑΙ
στα φρέσκα φρούτα  λέμε ΝΑΙ.
Στα ψαράκια  λέμε ΝΑΙ
και στα όσπρια  λέμε ΝΑΙ.
Στο γαλατάκι  λέμε ΝΑΙ
και στο ψωμάκι  λέμε ΝΑΙ.

ΟΧΙ στα γαριδάκια 
ΟΧΙ και στα ζαχαρωτά 
ΟΧΙ στα πατατάκια 
ΟΧΙ και στα γλυκά 

ΣΤΑΜΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ

Το σκουλήκι και το φιρίκι 

Ένα 1 σκουλήκι  δυο 2 δάχτυλα  μπόι
Είπε «αντίο»  στο σκουληκοσάκι 
Και αποφάσισε να ξεκινήσει
Καινούρια μέρη  να δει  να γνωρίσει.
Πρώτος  κι έμαθε από μια αριίδα