

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Ζω καλύτερα- Ευ ζην

ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ: Υγεία



Ένα πρόγραμμα για την Υγιεινή Διατροφή

1^ο εργαστήριο: προέλευση των τροφών

- Παρακολούθηση βίντεο με το παραμύθι «Ο λύκος που έγινε μάγειρας»
<https://www.youtube.com/watch?v=yQpJx5McfMI>
- Τα παιδιά ζωγράφισαν το αγαπημένο τους φαγητό.
- Έγινε ανάγνωση του παραμυθιού «Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε»



2^ο εργαστήριο: Διατροφική πυραμίδα

- Παρακολούθηση βίντεο με το παραμύθι «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική», ώστε να συζητήσουμε για τις ομάδες των τροφών και την αξία τους στη διατροφή.
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZLy1r-lqIDo>
- Κατασκευή της διατροφικής πυραμίδας



3^ο εργαστήριο: Φρούτα και λαχανικά εποχής.

Ανάγνωση του παραμυθιού «Μπλιαχ! Πάλι λαχανικά;» και συζήτηση για τα λαχανικά και τα φρούτα που τρώμε.



Κατασκευάσαμε πίνακες αναφοράς για τα φρούτα κάθε εποχής, έναν με εικόνες που αναζητήσαμε στο διαδίκτυο και έναν με ζωγραφιές των παιδιών!



4^ο εργαστήριο: Παιδική παχυσαρκία

- Μιλήσαμε για τη χρησιμότητα του νερού και τη συμβολή του στην υγεία μας.
- Ανάγνωση του παραμυθιού «Ο ωραίος Δαρείος», για να μάθουμε τι έπαθε ο γατούλης όταν άρχισε να τρώει μόνο από τα σκουπίδια; (αναφορά στο junk food).
- Ακούσαμε το τραγούδι «Πόσο λάθος διατροφή!»
- <https://www.youtube.com/watch?v=c9oP3pbSbjk>
- Διαβάσαμε και τις συμβουλές του μικρού λύκου για να μάθουμε να αποφεύγουμε τη βουλιμία και άλλες κακές συνήθειες που μπορεί να κάνουν κακό στην υγεία μας!



5^ο εργαστήριο: Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!

- Γίναμε διαιτολόγοι και μιλήσαμε για την υγιεινή διατροφή. Δημιουργήσαμε ομαδικά το «Φανάρι της Υγιεινής Διατροφής» και ατομικά το πιάτο της υγιεινής διατροφής.



6^ο εργαστήριο: Κλείσιμο εργαστηρίου

Κάναμε ανακεφαλαίωση του θέματος μέσα από μια κατασκευή. Τα παιδιά, αναγνώρισαν τα φρούτα και τα λαχανικά και στη συνέχεια χρωμάτισαν το μάγειρα.

Διαβάσαμε το ποίημα της υγιεινής διατροφής και τα παιδιά κόλλησαν την ποδιά και το καπέλο στο μάγειρα!

