

5^ο Νηπιαγωγείο Καστοριάς

Η δράση Ταπερίστας αποτελεί μέρος του Προγράμματος Υγείας που εφαρμόζουμε στο Νηπιαγωγείο μας στο οποίο συμμετέχουμε και στο Εθνικό Δίκτυο Εκπαίδευσης του ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας με τίτλο Διατροφή – Περιβάλλον και Υγεία και εντάξαμε επίσης τη Δράση του Κέντρου Υγείας Καστοριάς: Διατροφική Αγωγή και το εργαστήριο Δεξιότητων με τίτλο Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό.

Μέσα από αυτά τα προγράμματα τα παιδιά έμαθαν για την Υγιεινή διατροφή αλλά και για το οικολογικό αποτύπωμα . Επίσης μέσα από το Περιβαλλοντικό πρόγραμμα που εφαρμόζουμε σε συνεργασία με το διεθνές δίκτυο : Οικολογικά σχολεία με θέμα :Σχολική Αυλή τοποθετήσαμε στην αυλή μας ταΐστρες για πουλιά και κομποστοποιητή ώστε να μην πετάμε ψίχουλα και υπολείμματα τροφών στα σκουπίδια.

Τέλος μιλήσαμε για την ανακύκλωση την προηγούμενη χρονιά και τα παιδιά έχουν τις ανάλογες γνώσεις.



1^ο και 2^ο τμήμα

-Συνδεθήκαμε με το ΚΕ.ΠΕ. Α. Αρναίας στις 27-2-2024 και συμμετείχαμε στη δράση Το δεκατιανό που προτιμώ

-Την Τετάρτη 17-4-2024 παρουσιάσαμε τη δική μας πρόταση για δεκατιανό

Επιλέξαμε το πρωινό που άρεσε στα περισσότερα παιδιά

1^ο Τμήμα : Βασιλειάδου Αγνή – Μουρούζη Νικολέττα (ΕΒΠ)

Αριθμός μαθητών: 18

Περιγραφή δράσης

Το δεκατιανό είναι ένα σημαντικό γεύμα και κατά τη διάρκεια του διαλείμματος αποτελεί θέμα συζήτησης μεταξύ των μαθητών αφού από την αρχή της σχολικής χρονιάς ενημερώνονται γονείς και μαθητές για τα ναι και τα όχι του κολατσιού. Για το λόγο αυτό η υιοθέτηση υγιεινού γεύματος στο σχολείο μπορεί να αποτελέσει παράδειγμα προς μίμηση στο σχολικό περιβάλλον, αφού οι μαθητές γευματίζουν στον ίδιο χώρο. Παράλληλα η συνεργασία των γονέων θεωρείται απαραίτητη γιατί το κολατσιό ετοιμάζεται στο σπίτι με τη βοήθειά τους.

Κατά την εφαρμογή του προγράμματος Ταπερίστας έλαβαν χώρα κι άλλοι παράγοντες όπως ο συνδυασμός των τροφών για την μέγιστη απόδοση ενέργειας για την κάλυψη των

αναγκών των μαθητών, ο τρόπος προμήθειας των τροφών (τοπικά προϊόντα και προϊόντα εποχής), η σημαντικότητα της συσκευασίας μεταφοράς, η ποσότητα και η ποιότητα των τροφίμων καθώς και τα τροφοχιλιόμετρα που διανύουν οι τροφές και το ενεργειακό αποτύπωμα αυτών στο περιβάλλον.

Κατά την Α΄ Φάση εφαρμογής του προγράμματος «Ταπερίστας» έγινε διερεύνηση και καταγραφή των καθημερινών συνηθειών των παιδιών στην διάρκεια του δεκατιανού. Αν το προμηθεύονται από κατάστημα ή από το σπίτι, αν μεταφέρεται σε συσκευασία μιας χρήσης ή τάπερ ,πως γίνεται η διαχείριση των υλικών και ποιο το περιβαλλοντικό όφελος από την χρήση των επαναχρησιμοποιούμενων σκευών αλλά και η περιβαλλοντική επιβάρυνση από συσκευασίες μιας χρήσης, ποιο είναι το αγαπημένο τους γεύμα, η αν ποσότητα τροφής που έφερναν καθημερινά ήταν αυτή που χρειαζόταν.

Β΄ Φάση εφαρμογής

Ετοιμάσαμε power point με υλικά που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα, γνωρίσαμε το σήμα καταλληλότητας, βρήκαμε εικόνες από την σπατάλη τροφίμων



και καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι η ποσότητα φαγητού πρέπει να είναι ανάλογη με αυτή που μπορούμε να καταναλώσουμε, και ότι περισσεύει καλύτερα να κομποστοποιείται

Ακολούθησε πρόσκληση των γονέων στο νηπιαγωγείο και ενημέρωσή τους από τα παιδιά για όλα τα παραπάνω

Γνωρίσαμε τι τρώνε για κολατσιό τα παιδιά σε διάφορα μέρη του κόσμου



Μαλάουι



Ισλανδία



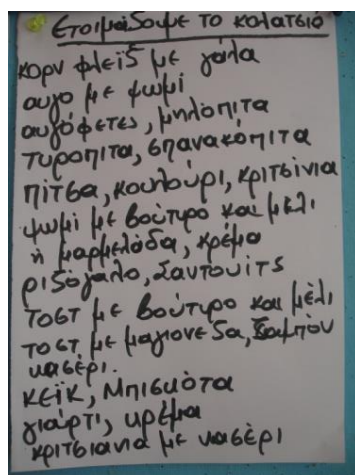
Βραζιλία



Ιαπωνία κτλ

Σύγκριση του κολατσιού μας με αυτό που προτείνει ο Υπουργείο Υγείας .

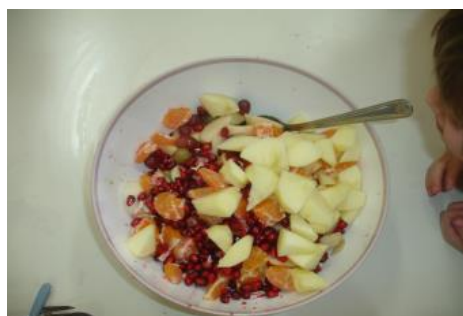
Ετοιμάσαμε μια λίστα με ιδέες για το τι πρέπει να περιλαμβάνει το πρωινό και το κολατσιό μας για να τρώμε υγιεινά και συμφωνήσαμε όλοι σε αυτό.



Φτιάξαμε το Ουράνιο τόξο των τροφών.



Μαζί με τον κ. Φρουτένιο φτιάξαμε φρουτοσαλάτα



Τραγουδήσαμε τα Ναι και Όχι της Διατροφής



Εβδομάδα κολατσιού σε συνεργασία με τους γονείς



Κέικ Καρότου με αλεύρι ολικής αλέσεως



Μάφινς με βρώμη



Κέικ με ταχίνι



και στο τέλος φρεσκοστυμμένος χυμός πορτοκαλιού

2^ο τμήμα : Τουτσογλίδου Άννα – Παπούντζα Αγνή – Μάντου Αναστασία

Αριθμός Μαθητών :20

Α΄ ΦΑΣΗ : ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ

1^η Εβδομάδα

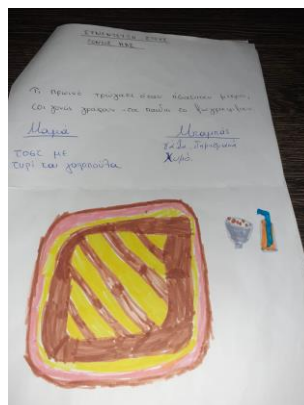
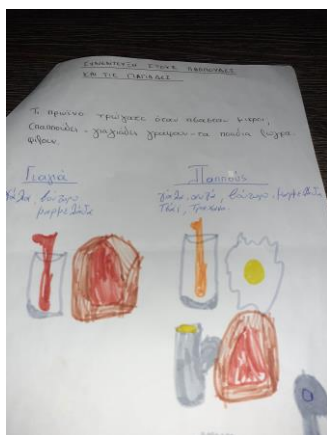
Έγινε καταγραφή για μια εβδομάδα του δεκατιανού που έφερναν τα παιδιά στο σχολείο και σχολιάζαμε σε τι σκευός το είχαν, αν το προμηθεύτηκαν από κατάστημα ή από το σπίτι, και προβληματιστήκαμε για το περιβαλλοντικό όφελος από την χρήση των επαναχρησιμοποιούμενων σκευών αλλά και την περιβαλλοντική επιβάρυνση από συσκευασίες μιας χρήσης. Επίσης αναρωτηθήκαμε αν η ποσότητα τροφής που έφερναν καθημερινά ήταν αυτή που χρειαζόταν.

- Το Σαββατοκύριακο τα παιδιά με τη βοήθεια των γονέων:

- κατέγραψαν το πρωινό που έφαγαν και



- πήραν συνέντευξη από τους γονείς τους και τους παππούδες και τις γιαγιάδες τους για το πρωινό που έτρωγαν όταν ήταν αυτοί παιδιά.



2^η Εβδομάδα

- Συγκρίναμε το πρωινό τους, με το πρωινό των γονέων τους και των παππούδων και των γιαγιάδων τους όταν ήταν παιδιά . Διαπιστώσαμε ότι των παππούδων και των γιαγιάδων ήταν πιο υγιεινό γιατί ήταν από τον κήπο τους , από προϊόντα του τόπου τους και δεν είχαν δεν είχαν τόσα φάρμακα .
- Μιλήσαμε για την ανακύκλωση και για το πόσο σημαντικό είναι να προσπαθήσουμε να περιορίσουμε τις σπατάλες που κάνουμε. Καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι είναι καλύτερα να μεταφέρουμε το δεκατιανό σε τάπερ , να επιλέγουμε υγιεινό πρωινό κυρίως με προϊόντα του τόπου μας και εποχής και αν είναι δυνατόν βιολογικά . Συζητήσαμε για την ποσότητα του γεύματος που πρέπει να έχουμε ώστε να μην υπάρχουν κατάλοιπα . Αποφασίσαμε να κομποστοποιούμε ότι περισσεύει και τα ψίχουλα να τα βάζουμε στις ταΐστρες για τα πουλιά.
- Ετοιμάσαμε φυλλάδιο με οδηγίες στους γονείς για το δεκατιανό που θα έπρεπε να ετοιμάζουν , σε τι σκεύος να το βάζουν , πόση ποσότητα και πως.

Β΄ΦΑΣΗ : ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- Σε γενικές γραμμές οι γονείς προσπάθησαν να ακολουθήσουν τις οδηγίες μας . Τα παιδιά βελτίωσαν το πρωινό τους άλλα περισσότερο και άλλα λιγότερο.



- -Φτιάξαμε παιχνίδι με υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές όπου η μελισσούλα όταν σταματάει σε υγιεινές τροφές είναι καλά και όταν σταματάει σε ανθυγιεινές τροφές αρρωσταίνει. Φτάνει στο σπίτι της μόνο όταν τρώει υγιεινές τροφές .



- Το παιχνίδι μπορούμε να το παίζουμε και με ζάρι σαν επιτραπέζιο.

Γ΄ΦΑΣΗ : ΔΙΑΧΥΣΗ

- Καταγράψαμε το δεκατιανό τους για μια εβδομάδα.
- Συγκρίναμε τις δυο καταγραφές (Αρχική – Τελική) Διαπιστώσαμε ότι βελτιώθηκε πολύ.
- Όλα τα παιδιά έφεραν το πρωινό τους σε τάπερ , (επιδίωκαν να τηρεί τις προϋποθέσεις που βάλουμε και σε ποσότητες τόσο όσο ήταν απαραίτητες) και το νερό σε παγουρίνο. Υπήρχαν βέβαια και παιδιά που συνέχισαν να τρώνε γλυκά αλλά επιδίωκαν να είναι κυρίως από το σπίτι και να τα φτιάχνει η μαμά.
- Τέλος φτιάξαμε αφίσα με συμβουλές των παιδιών για υγιεινό πρωινό και την κολλήσαμε στον τοίχο για την βλέπουν οι γονείς και τα υπόλοιπα παιδιά.

