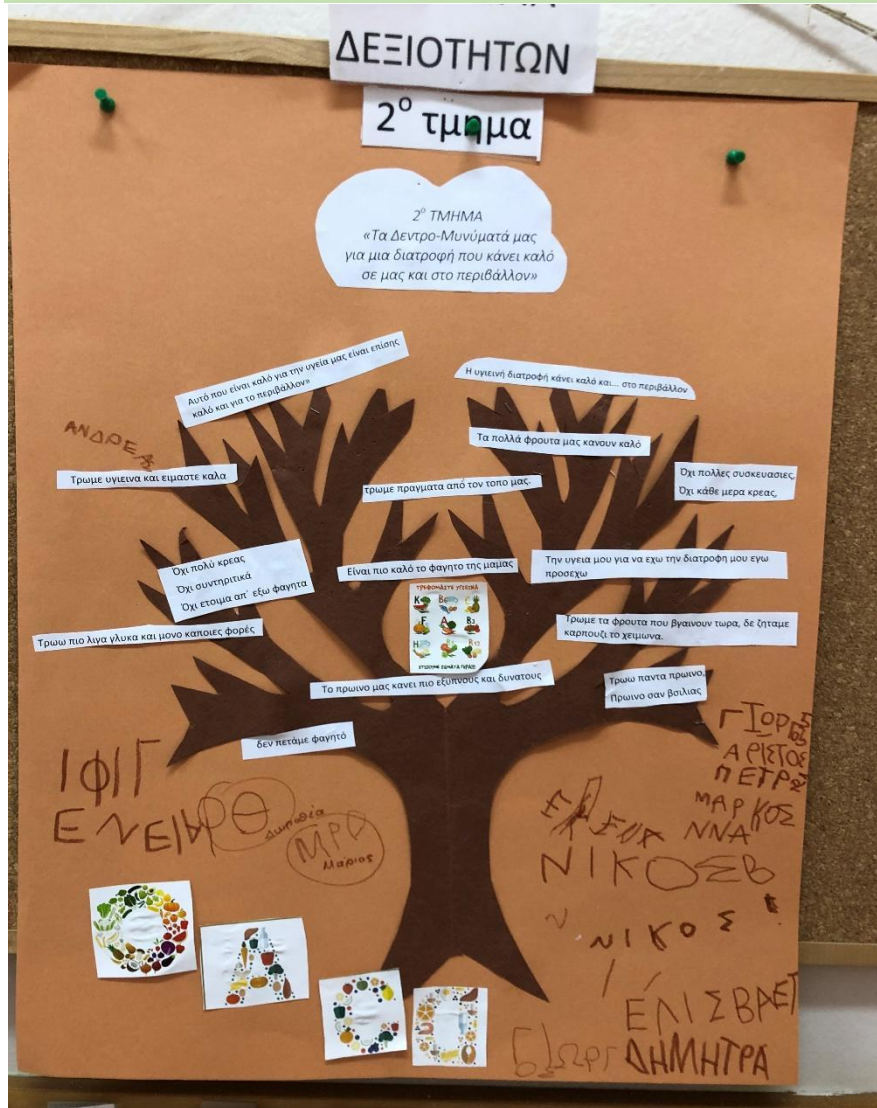


Ολοκληρώνοντας την θεματική ενότητα της Διατροφής στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων.



Κάναμε ένα ταξίδι με προορισμό τη Χώρα της Διατροφής.

☛ -Προβληματιστήκαμε και συζητήσαμε σχετικά με το πώς το φαγητό γεννιέται και μεταμορφώνεται, ώστε να τρέφει το σώμα μας και να μας δίνει την ενέργεια που χρειάζεται.

Γνωρίσαμε την διατροφική (μεσογειακή) πυραμίδα

Ανακαλύψαμε το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής (περιβαλλοντική πυραμίδα)

Συνεργαστήκαμε

Δημιουργήσαμε ...ποίημα, ομαδική αφίσα με μηνύματα κ. α

Μάθαμε ότι :

-Η τροφή που τρώμε δεν είναι μόνο το καύσιμο που δίνει ενέργεια στον οργανισμό, που χαρίζει υγεία και ζωή, έχει συνέπειες και στη γη.

-Καλό είναι να προέχουμε τι τρώμε και να μην τρώμε ό,τι μάς σερβίρουν









- Το φαγητό είναι συντροφιά, χαρά, αγάπη, μοιρασιά.

-Μετρώντας τα τροφοχιλιόμετρα, τη διαδρομή της τροφής «Από το χωράφι στο ράφι» και τις επιπτώσεις στο περιβάλλον (φυσικούς πόρους που απαιτήθηκαν για την παραγωγή της, ρύπανση από τα φυτοφάρμακα, τα λιπάσματα, τις μεταφορές, τα απόβλητα εργοστασίων), καταλαβαίνουμε ότι όταν επιλέγουμε να τρώμε ντόπια, μειώνουμε τα πολλά "τροφοχιλιόμετρα" που επιβαρύνουν τον πλανήτη μας.

- Οι σωστές επιλογές, μας κάνουν υπεύθυνους καταναλωτές !

Τι κρατάμε από το Πρόγραμμα

Θυμόμαστε πως:

-  τρώμε ντόπια και εποχικά
-  φτιάχνουμε υγιεινά σνακ
-  προτιμούμε ό,τι είναι σπιτικό
-  ανακυκλώνουμε τις συσκευασίες
-  δεν πετάμε φαγητό
-  τρώμε λιγότερο κρέας και περισσότερα λαχανικά
-  τρώμε φρούτα καθημερινά κι όχι πάντα τα ίδια
-  ψωνίζουμε μόνο ό,τι χρειαζόμαστε.

Το δικό μας ποίημα για τη διατροφή

«Τρώω καθημερινά φρούτα και λαχανικά

τρώω λιγότερο συχνά σοκολάτες και γλυκά

Τρέφομαι σωστά, με πολλά δημητριακά,

όχι κρέατα πολλά , όχι έτοιμα φαγητά

τρώω φρούτα που είναι της εποχής

κι όχι αυτά που έρχονται από την άλλη άκρη της γης

προτιμώ τα κουλουράκια της μαμάς

κι όχι τα μπισκότα τα αγοραστά

και χυμούς που είναι συμμένους κι όχι τους συσκευασμένους»

Υπεύθυνη Νηπιαγωγός: Όλγα Ιππέκη