

«Τρώμε Μεσογειακά... έχουμε υγεία, δύναμη, χαρά!»

Διάρκεια υλοποίησης προγράμματος: Ιανουάριος – Μάιος 2022

- Βασικός σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η εκπαίδευση των μαθητών/τριών του Νηπιαγωγείου στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.
- Η επίτευξη πραγματοποιείται μέσα από μια σειρά εργαστηρίων βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης, σε συνδυασμό με τη χρήση και αξιοποίηση των ψηφιακών εργαλείων.

Το παρόν πρόγραμμα αποσκοπεί στην προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε (εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα προϊόντα κλπ.) καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ.

Αναφορά στη Μεσογειακή διατροφή

Στο χάρτη της Μεσογείου εντοπίζουμε τις χώρες που βρέχονται από την Μεσόγειο θάλασσα και ψάχνουμε να βρούμε το αγαπημένο τους φαγητό.

Παρατηρούμε ότι η μεσογειακή διατροφή στηρίζεται στα φρούτα, λαχανικά και ελαιόλαδο.

Οι μαθητές/τριες ζωγραφίζουν το δικό τους αγαπημένο φαγητό.



Κατηγοριοποίηση τροφών σε 2 ομάδες:

- Τροφές που χρειάζεται να τρώμε συχνά.
- Τροφές που χρειάζεται να τρώμε λιγότερο.

Ψηφιακό παιχνίδι

Διατροφικές επιλογές Δευκρίνιση

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΥΧΝΑ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΥΧΝΑ

Έλεγχος απαντήσεων

Στόχοι:

- Κατηγοριοποίηση τροφών σε ομάδες-οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά και βιταμίνες
- Ανάπτυξη δεξιότητας να επιλέγουν τα θρεπτικά τρόφιμα στη σωστή συχνότητα

Δραστηριότητες- Κατηγοριοποίηση τροφών

ΞΗΡΟΥΤΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΟΣΠΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΚΡΕΑΣ

Έλεγχος απαντήσεων

Κατάταξη φρούτων και λαχανικών με βάση το χρώμα τους

ΜΩΒ-ΜΠΛΕ

Έλεγχος απαντήσεων

2 / 6

Χρώματα και Βιταμίνες

Διευκρίνιση

ΚΟΚΚΙΝΟ

Έλεγχος απαντήσεων

Διαδικτυακό παιχνίδι με την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής

Πυραμίδα Υγιεινής διατροφής

Διευκρίνιση

ΜΗΝΙΣΑΤΑ

ΕΒΛΟΜΑΔΑΤΑ

ΕΛΑΙΟΛΕΠΤΗ

ΛΙΠΗ
ΓΛΥΚΑ

ΚΡΕΑΣ-ΑΥΓΑ
ΟΣΠΡΙΑ-ΨΑΡΙ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΗΣΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

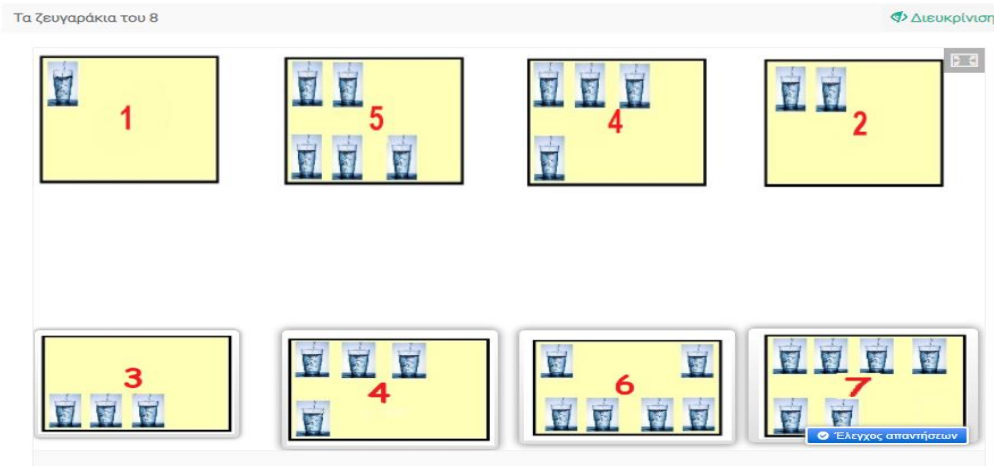
ΕΦΡΟΤΑ

ΨΩΜΙ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ-ΡΥΖΙ-ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

ΝΕΡΟ

Έλεγχος απαντήσεων

Τονίζουμε την αναγκαιότητα του νερού στη διατροφή μας (8 ποτήρια την ημέρα) Παιχνίδι με αριθμούς: Τα ζευγαράκια του οκτώ



Η αλφαβήτα της Διατροφής - άσκηση φωνολογικής ενημερότητας



30 λεπτά

ή ποσότητα. Παρουσιάζουμε το πιάτο
5. Μπορεί να γίνει με ζωγραφική ή με
ισοποιήσει τις επιλογές τους σχετικά
ς και το γεύμα τους.

Διαδραστικό βίντεο με ερωτήσεις και πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή



Παίζουμε...ανακαλύπτουμε...μαθαίνουμε!

1)Ποδοσφαιράκι με τρόφιμα...υγιεινά-ανθυγιεινά

2)Ετοιμάζουμε ένα ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής



Το «πιάτο» της Μεσογειακής διατροφής

✓ Τί χρειάζεται να τρώμε και σε τί ποσότητα;

Οι μαθητές /τριες χωρίζονται σε ομάδες και επιλέγουν τρόφιμα από διαφημιστικά φυλλάδια τα κόβουν, τα επικολλούν και δημιουργούν το «πιάτο» της μεσογειακής διατροφής.

Χρωματίζουν τον δείκτη-περίγραμμα κάθε ομάδας τροφίμων και γράφουν συμμετοχικά το όνομα της.

Το «πιάτο» αναρτάται στον πίνακα της τάξης και λειτουργεί καθημερινά ως πίνακας αναφοράς.

