



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ
Π.Ε & Δ.Ε ΑΤΤΙΚΗΣ
Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Δ' ΑΘΗΝΑΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Νέα Σμύρνη, 1-12-2025

Αρ. Πρωτ.: 21567

Ταχ. Δ/ση: Λεωφόρος Συγγρού 165
Τ.Κ. – Πόλη: 17121 - Νέα Σμύρνη
Πληροφορίες: Δ. Μπεκατώρου
Ιστοσελίδα : <http://dipe-athin.att.sch.gr>
<https://blogs.sch.gr/dimbekator/>
Email : dbekagogiygeias@gmail.com
Τηλέφωνο : 2131617456

ΠΡΟΣ:

1. Προϊστάμενους/ες Νηπιαγωγείων
της Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας
2. Εκπαιδευτικούς Νηπιαγωγείων
της Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας

ΚΟΙΝ:

1. Επόπτη Ποιότητας της Εκπαίδευσης
της Δι.Π.Ε. Δ' Αθήνας
2. Συμβούλους Εκπαίδευσης
της Δι.Π.Ε. Δ' Αθήνας

ΘΕΜΑ: «Πρόγραμμα διατροφικής εκπαίδευσης για την προσχολική ηλικία»

Σας ενημερώνουμε ότι η Δ' Διεύθυνση Π.Ε. Αθήνας δια της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας σε συνεργασία με τον Δήμο Αγίου Δημητρίου (Διεύθυνση Παιδείας) και το Εργαστήριο Διαιτολογίας και Ποιότητας Ζωής του Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών υλοποιούν πρόγραμμα διατροφικής εκπαίδευσης για τα Νηπιαγωγεία του Δήμου Αγίου Δημητρίου, με θέμα:

Πολυπαραγοντικό πρόγραμμα διατροφικής εκπαίδευσης με σκοπό τη βελτίωση των διατροφικών γνώσεων και συμπεριφορών παιδιών προσχολικής ηλικίας

Σύντομη περιγραφή του προγράμματος: Το προτεινόμενο πρόγραμμα στοχεύει στη βελτίωση των διατροφικών γνώσεων και συμπεριφορών παιδιών προσχολικής ηλικίας. Με βιωματικές και παιγνιώδεις δραστηριότητες, τα παιδιά θα αναπτύξουν βασικές γνώσεις για την υγιεινή διατροφή, θα υιοθετήσουν θετικές στάσεις απέναντι στα τρόφιμα και θα συνδέσουν τη μάθηση με το παιχνίδι και τη δημιουργική εξερεύνηση. Το πρόγραμμα ενισχύει τη συμμετοχή των γονέων και υποστηρίζει τους παιδαγωγούς, παρέχοντάς τους την απαραίτητη καθοδήγηση και εργαλεία για την αποτελεσματική υλοποίηση των δραστηριοτήτων στην τάξη.

Στο πλαίσιο του προγράμματος θα υλοποιηθεί ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, σχεδιασμένων ώστε τα παιδιά να γνωρίσουν τη διατροφή μέσα από βιωματική και δημιουργική μάθηση:

Αισθητηριακά παιχνίδια (π.χ. παιχνίδια αφής, οσμής και γεύσης): τα παιδιά θα γνωρίσουν τα τρόφιμα μέσω των αισθήσεων, ενισχύοντας την αποδοχή νέων γεύσεων και συνδέοντας το φαγητό με τη χαρά της

μάθησης.

Δημιουργία και φροντίδα σχολικού κήπου: συμμετοχή στη φύτευση, φροντίδα και συγκομιδή εποχιακών λαχανικών και φρούτων, εξοικείωση με τα τρόφιμα και κατανόηση της πορείας τους από το φυτό στο πιάτο. Τα προϊόντα του κήπου θα αξιοποιηθούν στη συνέχεια σε άλλες δραστηριότητες του προγράμματος.

Εργαστήρια μαγειρικής: παρασκευή απλών και υγιεινών συνταγών, γνωριμία με τα τρόφιμα και τις βασικές ομάδες τροφίμων, ενίσχυση της αποδοχής υγιεινών προϊόντων μέσω της πρακτικής εμπειρίας.

Δημιουργικές μαθησιακές δραστηριότητες (π.χ. ζωγραφική, κατασκευές, παιχνίδια με κάρτες, ανάγνωση βιβλίων, κλπ): επαφή με βασικές έννοιες διατροφής, ενίσχυση φαντασίας, δημιουργικότητας και γνωστικών δεξιοτήτων.

Παιχνίδια μίμησης / θεατρικό παιχνίδι: δραστηριότητες ρόλων και θεατρικών ιστοριών γύρω από τα τρόφιμα, ενίσχυση γνώσης και εξοικείωσης με νέες τροφές.

Παιχνίδια αύξησης φυσικής δραστηριότητας: κινητικά παιχνίδια, αγωνίσματα και χορός, για ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας, της ανάπτυξης και της υγείας των παιδιών.

Διαλέξεις σε γονείς και παιδιά: παρουσίαση από Κλινικό Διαιτολόγο - Διατροφολόγο, με έγκυρη και αξιόπιστη ενημέρωση για θέματα διατροφής.

Δραστηριότητες με ενεργή συμμετοχή γονέων: οι γονείς θα συμμετέχουν μαζί με τα παιδιά σε δραστηριότητες, ενισχύοντας τη μάθηση και προάγοντας υγιεινές συνήθειες στο σπίτι και στην καθημερινότητά τους.

Ποια είναι η διαδικασία εφαρμογής του προγράμματος;

Η εφαρμογή του προγράμματος θα πραγματοποιηθεί από κοινού από τους εκπαιδευτικούς των σχολείων και την ερευνητική ομάδα, η οποία θα παρέχει συνεχόμενη υποστήριξη και καθοδήγηση για την ορθή υλοποίηση των δραστηριοτήτων. Η εφαρμογή θα είναι συνεχής για 5 μήνες, με 2-3 σύντομες δραστηριότητες ανά εβδομάδα (διάρκειας 20-30 λεπτών), σύμφωνα με το προκαθορισμένο χρονοδιάγραμμα που θα προκύψει από την ερευνητική ομάδα, με ευελιξία στην εφαρμογή τους ώστε να προσαρμοστούν στις ανάγκες της τάξης. Κάθε εβδομάδα θα αφιερώνεται σε μία θεματική ενότητα, λαμβάνοντας υπόψη την εποχικότητα.

Όλες οι δραστηριότητες θα δοθούν από την ερευνητική ομάδα στους εκπαιδευτικούς και θα περιγράφονται σε αναλυτικό οδηγό που θα περιλαμβάνει την περιγραφή της δραστηριότητας, τον σκοπό, τα εργαλεία/υλικά που απαιτούνται καθώς και τα βασικά μηνύματα προς τα παιδιά. Σε τακτά χρονικά διαστήματα (περίπου κάθε δύο εβδομάδες), μέλη της επιστημονικής ομάδας θα επισκέπτονται τα σχολεία για δραστηριότητες όπως μαγειρικά εργαστήρια, κηπουρική και διαλέξεις, με προκαθορισμένο χρονοδιάγραμμα ώστε οι εκπαιδευτικοί να προγραμματίζουν το εκπαιδευτικό τους έργο. Επιπλέον, για κάθε θεματική ενότητα, η ερευνητική ομάδα θα παρέχει στους γονείς είτε μια δραστηριότητα για το σπίτι είτε μια ενημερωτική διάλεξη, ώστε να συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία.

Διαδικασία συμμετοχής

Για να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα, οι εκπαιδευτικοί αφού δηλώσουν τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, στον σύνδεσμο που ακολουθεί, θα ενημερωθούν να παρακολουθήσουν εκπαιδευτικά σεμινάρια που αφορούν τόσο το περιεχόμενο και τη μεθοδολογία του προγράμματος όσο και τις βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής. Τα σεμινάρια αυτά έχουν στόχο να εξασφαλίσουν ότι όλοι οι παιδαγωγοί είναι πλήρως προετοιμασμένοι πριν από την έναρξη της υλοποίησης.

Στη συνέχεια, θα ενσωματώσουν στην τάξη τις δραστηριότητες του προγράμματος, αξιοποιώντας το εκπαιδευτικό υλικό και τις οδηγίες που θα δοθούν. Στη μέση της παρέμβασης θα πραγματοποιηθεί ένα επιπλέον ενημερωτικό σεμινάριο για την ανασκόπηση της πορείας του προγράμματος, την επίλυση αποριών και την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων. Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος θα παρέχεται πλήρης επιστημονική υποστήριξη από την ερευνητική ομάδα, ώστε η εφαρμογή να γίνεται ομαλά και αποτελεσματικά.

Στο τέλος του προγράμματος, ο κάθε εκπαιδευτικός θα πρέπει να συμπληρώσει ειδικά σχεδιασμένα ερωτηματολόγια για την αξιολόγηση της αποδοχής και της αποτελεσματικότητας του προγράμματος.

Δηλώσεις συμμετοχής στον σύνδεσμο:

<https://forms.gle/g5oiWLEURQoXYgPm6>

Ακολούθως, θα ενημερωθείτε από την ομάδα του Εργαστηρίου Διαιτολογίας και Ποιότητας Ζωής του Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου για τις δράσεις που θα ακολουθήσουν.

Υπεύθυνος μελέτης: κ. Καράτζη Καλλιόπη, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Ερευνητής: κ. Λαπατίνα Παρθένα, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Οι εκπαιδευτικοί που θα συμμετέχουν στο πρόγραμμα θα αποκτήσουν επιστημονικά τεκμηριωμένα εργαλεία και υλικό, θα εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους γύρω από τη διατροφική εκπαίδευση και θα έχουν πλήρη υποστήριξη κατά την εφαρμογή του προγράμματος, ενισχύοντας τη συνεργασία με τις οικογένειες και την ενσωμάτωση καινοτόμων πρακτικών στη σχολική καθημερινότητα.

Η Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δήμητρα Μπεκατώρου

Ο Διευθυντής Π. Ε. Δ' Αθήνας

Ιωάννης Ν. Κουμέντος