

Δράσεις Συμπερίληψης Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Κιλκίς και 4ου Δημοτικού Σχολείου Κιλκίς σε θέματα διατροφικών συνηθειών Υγιεινής Διατροφής

Δράσεις Συμπερίληψης : Στο πλαίσιο των Εργαστηρίων Δεξιότητας “Φροντίζω τη διατροφή μου”, τα οποία σχεδιάστηκαν και οργανώθηκαν από τις/τους εκπαιδευτικούς (Γκαράνη Κωνσταντίνα ΠΕ71, Γεωργιάδη Μιχαήλ ΠΕ23, Νικολαΐδου Κωνσταντίνα ΠΕ71) του Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Κιλκίς σε συνεργασία με τις εκπαιδευτικούς (Γρηγορίου Ελένη ΠΕ70 και Λουκίδου Χαρά ΠΕ70) των δύο τμημάτων (Α'1 & Α'2) της Α' Δημοτικού του 4ου Δημοτικού Σχολείου Κιλκίς, ως Δράσεις Συμπερίληψης, και έλαβαν χώρα στο 4ο Δημοτικό Σχολείο Κιλκίς την Πέμπτη 30-10-2025 και την Πέμπτη 06-11-2025, με θέμα “Φροντίζω τη διατροφή μου - διατροφικές συνήθειες και υγιεινή διατροφή”. Κάθε ομαδούλα της Α'1 και Α'2 τάξης του 4ου Δημοτικού Σχολείου απέκτησε δύο ή τρία καινούργια μέλη, τους φίλους και τις φίλες μας συμμαθητές/συμμαθήτριες από το Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Κιλκίς, και μαζί με όλες/όλους τις/τους εκπαιδευτικούς ξεκινήσαμε το ταξίδι στην υγιεινή διατροφή!! Αρχικά, γνωρίσαμε την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, εξηγήσαμε τα τρόφιμα που ανήκουν σε κάθε επίπεδο της Πυραμίδας, και πόσο συχνά χρειάζεται να τα καταναλώνουμε με βάση το επίπεδο στο οποίο ανήκουν. Υπογραμμίσαμε ότι όλες οι τροφές χρειάζονται στη διατροφή μας, αλλά θα πρέπει κάποιες να τις επιλέγουμε περισσότερο και κάποιες λιγότερο στη διατροφή μας.



Στη συνέχεια, γίναμε σεφ και κάθε ομάδα έφτιαξε τις δικές της νόστιμες και υγιεινές συνταγές, και τις παρουσίασε σεβριρισμένες σε πιάτο. Η κάθε ομάδα παρουσίασε τις συνταγές της στην ολομέλεια της τάξης.



Έπειτα αναφερθήκαμε στην ποικιλία των τροφών που χρειάζεται να περιέχει ένα ισορροπημένο πιάτο διατροφής. Η κάθε ομάδα έφτιαξε και παρουσίασε το δικό της πολύχρωμο πιάτο στην ολομέλεια της τάξης.





Ώρα για ακόμη περισσότερες δημιουργίες... κολλήσαμε πολύχρωμα αυτοκόλλητα φρούτων σε πιατάκια, χρωμάτισαμε ξύλινα φρούτα, τα οποία έγιναν όμορφα μαγνητάκια!!!



Έπειτα, Ακούσαμε πολλά τραγούδια σχετικά με τη διατροφή, και μυρίσαμε διάφορα βότανα όπως χαμομήλι, μάραθο, δάφνη και δυόσμο.

Στο τέλος κεραστήκαμε μια νόστιμη και υγιεινή μπανάνα..., και στολίσαμε με αυτά που φτιάξαμε, το χώρο των τάξεων του σχολείου μας...και με το πιάτο της διατροφής...



Ήταν δύο πολύ ξεχωριστές ημέρες για τις/τους μαθήτριες/μαθητές των τμημάτων 2ο και 5ο του Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Κιλκίς και των μαθητών/μαθητριών των τάξεων Α'1 και Α'2 της Α' Δημοτικού του 4ου Δημοτικού Σχολείου Κιλκίς, καθώς μάθαμε, δημιουργήσαμε, συνεργαστήκαμε και χαρήκαμε πολύ που γνωρίσαμε νέους φίλους και φίλες. Ευελπιστούμε να σας ξαναδούμε.

Δράσεις Συμπερίληψης & Εργαστήρια Δεξιοτήτων

Οι Εκπαιδευτικοί του Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Κιλκίς
Γκαράνη Κωνσταντίνα, Γεωργιάδης Μιχαήλ, Νικολαΐδου Κωνσταντίνα

Οι Εκπαιδευτικοί του 4ου Δημοτικού Σχολείου Κιλκίς
Γρηγορίου Ελένη, Λουκίδου Χαρά