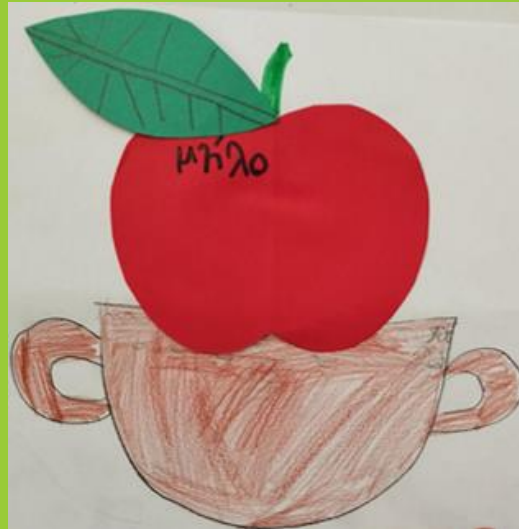


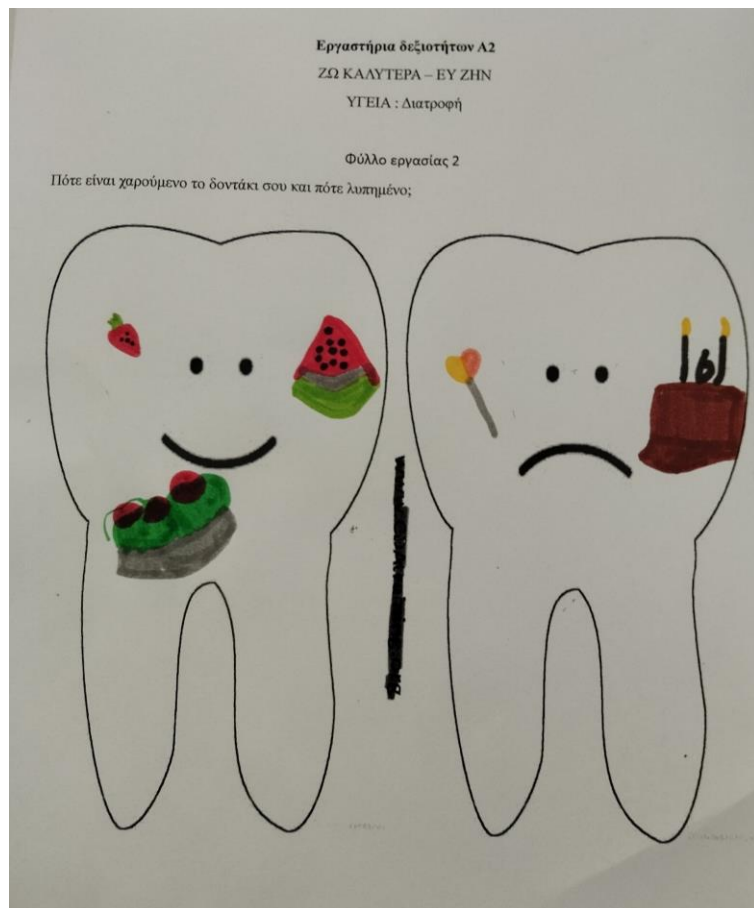
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ - ΕΥ ΖΗΝ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ
«ΜΗΛΟ ΜΟΥ ΚΟΚΚΙΝΟ»

1^ο Δημοτικό Σχολείο Ελληνικού



Μια πρώτη επαφή με τις τροφές έγινε μέσω των εικόνων που οι ίδιοι οι μαθητές συνέλεξαν. Η διαδικασία αυτή αποτέλεσε το έναυσμα για συζητήσεις σχετικά με την ποικιλία των τροφών και με το πόσο ωφέλιμες είναι για τον οργανισμό μας. Τις χώρισαν σε υγιεινές και ανθυγιεινές.





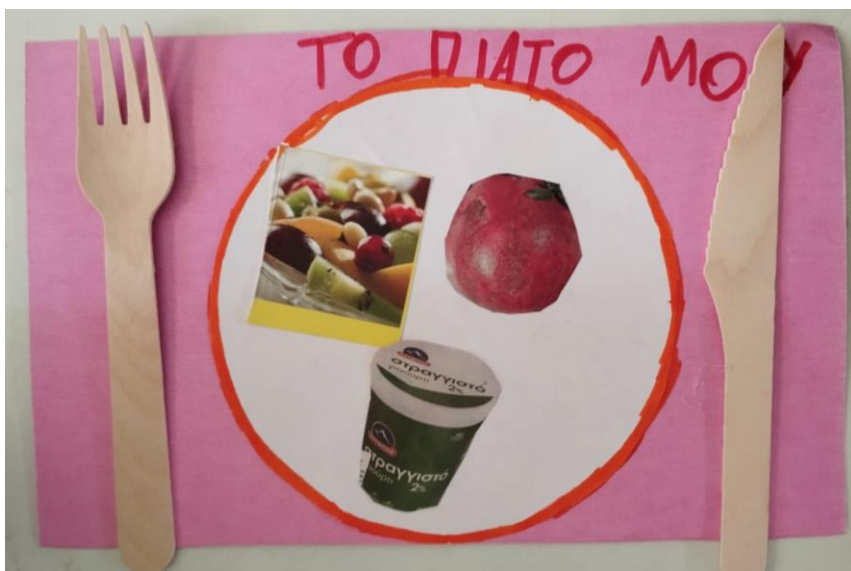
Στη συνέχεια , συζητήσαμε ποιες τροφές είναι καλές για τα δοντάκια μας και ποιες κάνουν κακό.
Τονίσαμε ότι πρέπει να βουρτσίζουμε πάντα τα δοντάκια, ό,τι και αν έχουμε φάει.

Τα δοντάκια μου βουρτσίζω να ' ναι πάντα καθαρά,
την τερηδόνα εγώ δεν θέλω να έχω συντροφιά.

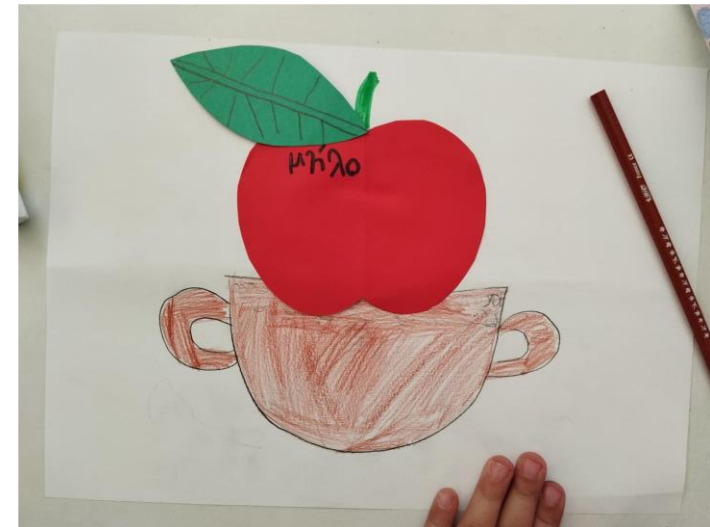
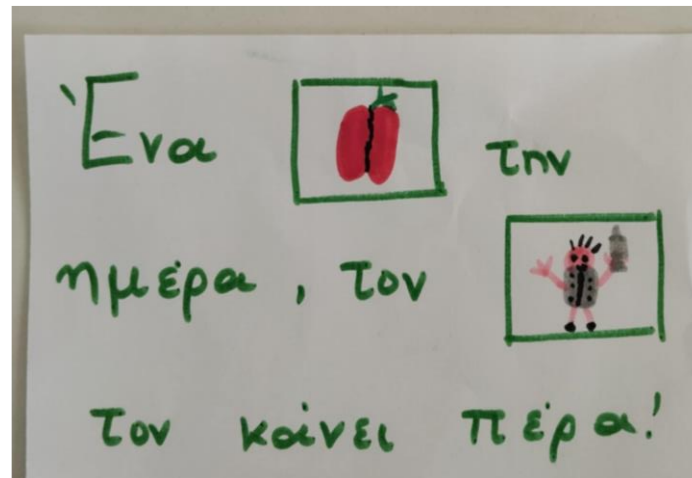
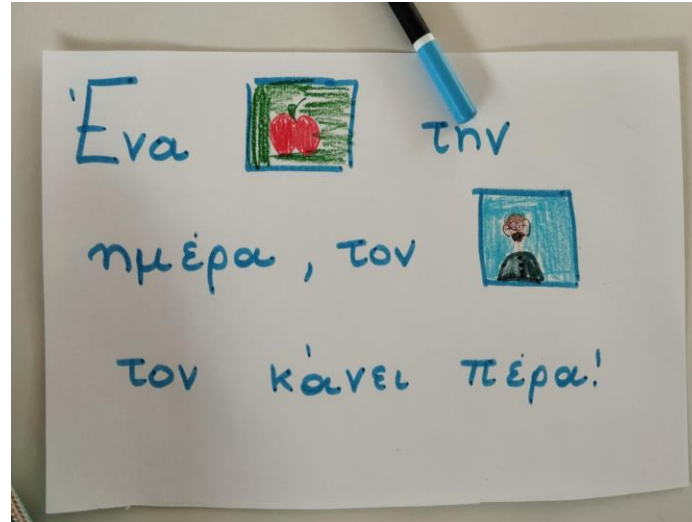
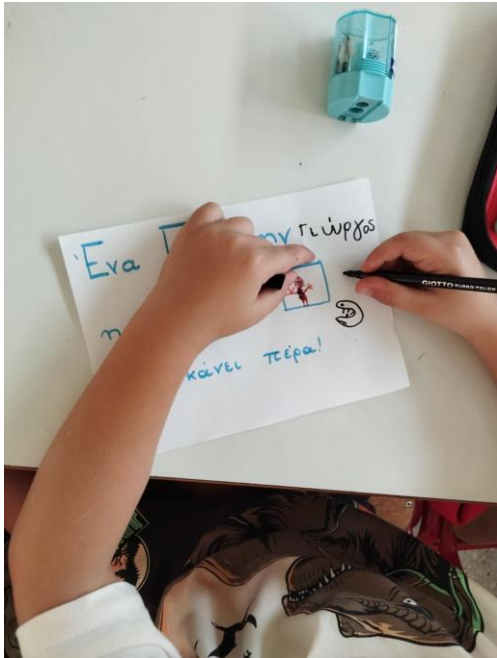
Με τις εικόνες αυτές, αλλά και με πραγματικά ζυμαρικά και όσπρια, φτιάξαμε όλοι μαζί την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής. Επισημάναμε ποιες τροφές πρέπει να τρώμε καθημερινά, όπως φρούτα λαχανικά, δημητριακά και ποιες λιγότερες φορές την εβδομάδα, όπως κρέας, γαλακτοκομικά. Τονίσαμε ξανά την αποφυγή γλυκών. Τα παιδιά χάρηκαν πολύ τη διαδικασία.



Με βάση την πυραμίδα της σωστής διατροφής, οι μαθητές έγιναν μικροί σεφ και ετοίμασαν ένα πιάτο με ένα υγιεινό φαγητό.



Σταθήκαμε σε ένα πολυσυζητημένο φρούτο που τα οφέλη του είναι αναμφισβήτητα. ΤΟ ΜΗΛΟ.
Μιλήσαμε για τη γνωστή παροιμία και έφτιαξαν τη δική τους φρουτιέρα.
Τέλος, χορέψαμε το παραδοσιακό τραγούδι «Μήλο μου κόκκινο» και το διασκεδάσαμε .



ΜΙΚΡΟΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ

Ένα ιδιαίτερο πορτραίτο από τον Τ. Αρτσιμπόλντο παρουσιάστηκε στην τάξη και τράβηξε την προσοχή των μικρών μαθητών, οι οποίοι εμπνεύστηκαν από αυτό. Ακολουθούν ενδεικτικά κάποια έργα.



Ο Τζουζέπε Αρτσιμπόλντο ή Αρτσιμπόλντι ήταν Ιταλός ζωγράφος περισσότερο γνωστός για τη δημιουργία φανταστικών πορτραίτων αποτελούμενων εξ ολοκλήρου από αντικείμενα όπως φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, ψάρια και βιβλία.



Χωρίς αμφιβολία το ταλέντο είναι άπλετο και το αποτέλεσμα εντυπωσιακό. 😊

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Για μία εβδομάδα επιχειρήσαμε να φέρνουμε στο σχολείο υγιεινά σνακ και ως έναν ικανοποιητικό βαθμό το καταφέραμε. Ακολουθούν ενδεικτικά σνακ με φρούτα, λαχανικά, τυρί, παστέλι και σπιτικό κέικ. Φυσικά, και όλα τα υπόλοιπα ήταν εξίσου υγιεινά και προσεγμένα.



ΤΡΩΜΕ ΠΑΡΕΑ , ΠΕΡΝΑΜΕ ΩΡΑΙΑ.

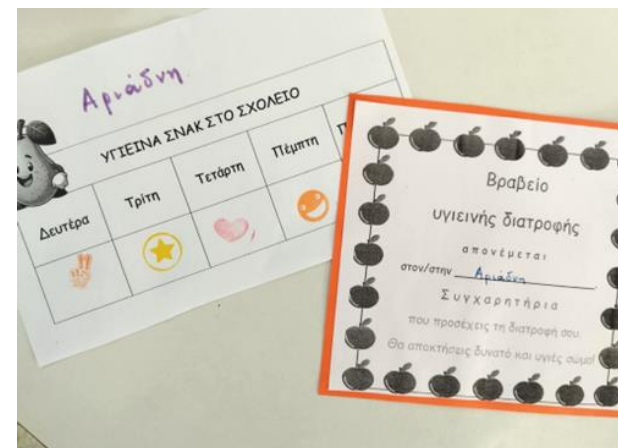
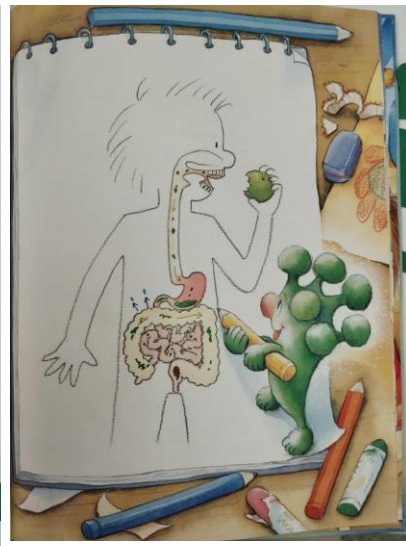
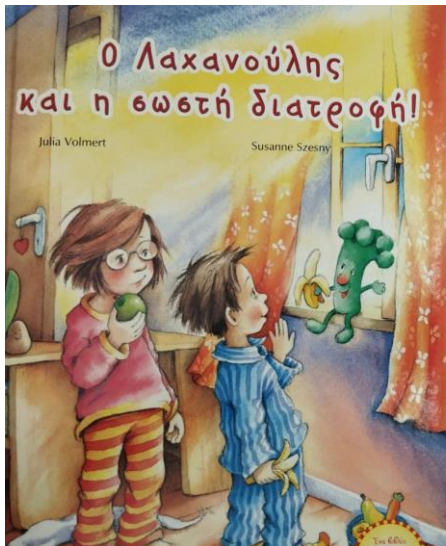
Στα πλαίσια της εβδομάδας υγιεινής διατροφής διοργανώσαμε ένα κοινό πρωινό γεύμα με αυστηρά υγιεινές σπιτικές τροφές. Το γεύμα μας περιείχε, επίσης, φρέσκο ψωμάκι με μέλι και ελαιόλαδο από το χωριό. Μια μαθήτριά μας έφερε φρέσκο λάδι από το δικό της χωριό και ήταν μια ευκαιρία να δούμε το χρώμα του και να το γευτούμε.



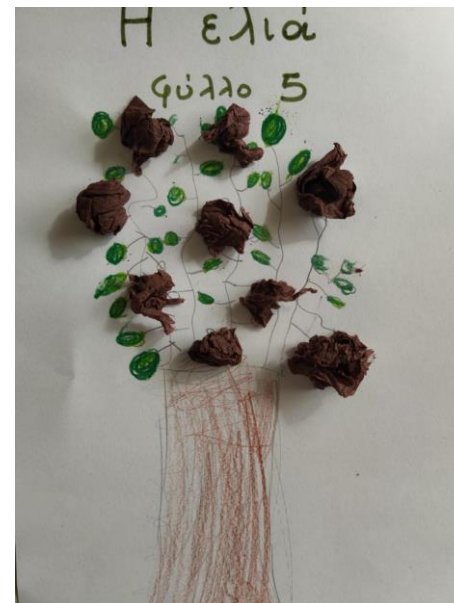
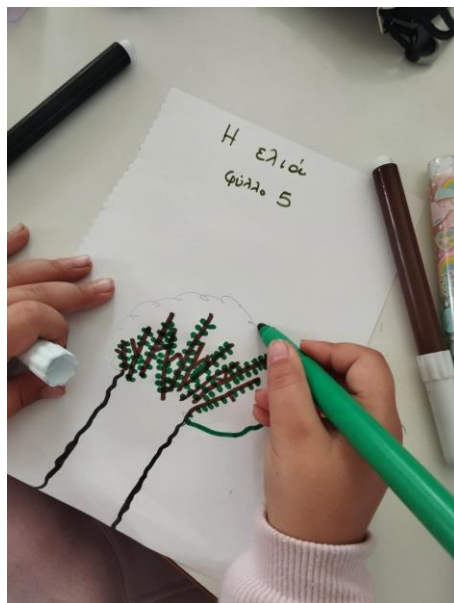
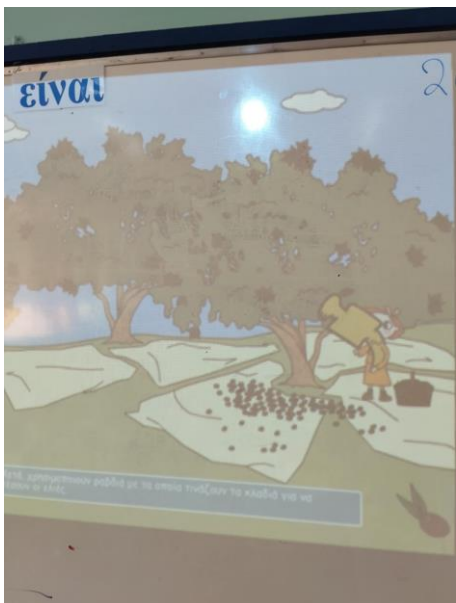
Ολοκληρώσαμε το πρωινό μας με μανταρίνια και σπιτικά υγιεινά γλυκά μας έφεραν δύο μαμάδες και τις ευχαριστούμε. Τα παιδιά απόλαυσαν με την ψυχή τους αυτή τη διαδικασία!

Ο ΛΑΧΑΝΟΥΛΗΣ

Κατά τη διάρκεια του πρωινού γεύματος, διαβάσαμε και ένα βιβλίο, όπου ο Λαχανούλης ζωντάνεψε και βοήθησε τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τη σημασία της υγιεινής διατροφής και τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.



Τέλος, οι μαθητές έλαβαν ένα ενδεικτικό βραβείο για τη συμμετοχή τους στην εβδομάδα υγιεινής διατροφής.



Αφού τα παιδιά ενθουσιάστηκαν με το φρέσκο ελαιόλαδο, αναζητήσαμε περισσότερες πληροφορίες γι' αυτό. Παρακολουθήσαμε σε βίντεο το λιομάζωμα και είδαμε ένα πραγματικό ελαιοτριβείο σε βίντεο. Τα παιδιά έκαναν μια κατασκευή σχετική με το δέντρο της ελιάς και επεξεργάστηκαν ένα αληθινό κλαδί ελιάς με καρπούς.



Το πιο σημαντικό από όλα είναι ότι κάποια παιδιά κατέβαλαν πραγματική προσπάθεια να αλλάξουν τη διατροφή τους σε πιο υγιεινή και έχουν τη θέληση να συνεχίσουν να το τηρούν. Ευχαριστούμε του γονείς και κηδεμόνες για βοήθεια και τη συνέπεια.

Συμμετέχοντες: Οι υπέροχοι μαθητές του Α2

Επιμέλεια και οργάνωση:

Η δασκάλα της τάξης, Ξηρογιάννη Μαρία