

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΜΙΞΟΡΡΟΥΜΑΤΟΣ
ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ: Αποστολάκη Ελευθερία, Χρηστάκη Μαρία και Σαρτζετάκη
Ελευθερία

Η δράση ξεκίνησε με την ενημέρωση των γονέων σχετικά με το πρόγραμμα «Ταπερίστας» για τη μείωση κατανάλωσης, διαχείριση οικιακών απορριμμάτων, ποιότητα διατροφής, ασφαλείς συσκευασίες, μείωση σπατάλης τροφίμων και τοπικά προϊόντα, όπου τους ζητήθηκε η εμπλοκή τους. Τους δώσαμε διερευνητικούς πίνακες σχετικά με τη καταγραφή των συνηθειών διατροφής των παιδιών τους στο σχολικό γεύμα (δεκατιανό), για να τους συμπληρώσουν κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας.

Ακολούθησαν δραστηριότητες: συζήτηση με τα παιδιά για τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις, ψήφισαν το αγαπημένο τους φρούτο, το ζωγράρισαν, έφτιαξαν κούκλες – μήλα και έπαιξαν κουκλοθέατρο, διαχωρισμός σε εικόνες και κολάζ: υγιεινές και βλαβερές τροφές, παιχνίδια με τροφές, πίνακες αναφοράς, η πυραμίδα της διατροφής, σχετικά τραγούδια, ποιήματα, αινίγματα, παροιμίες και γλωσσοδέτες, φύλλα εργασίας, επιτραπέζιο παιχνίδι με εικόνες από υγιεινά κολατσιό που ενθουσίασε τα παιδιά και συνεχίζουν να το παίζουν. Αξιοποιήσαμε επιπροσθέτως εποπτικό και εκπαιδευτικό υλικό για τη διατροφή και το περιβάλλον από το βιβλίο: «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» (WWF).

Μέσα από πολλές ιστορίες και παραμύθια που διαβάσαμε σταδιακά, όπως «Τρώγοντας ανάποδα», «Η φρουτοπία», «Ο πρίγκηπας Λεμόνης...», «Τα θυμωμένα λαχανικά», «Το σκιουράκι που δεν ήθελε να φάει», «Ο ωραίος Δαρείος», «Η Δόνα τερηδόνα και το μυστικό της γαμήλιας τούρτας», «Ο βασιλιάς της διατροφής και η χαρά της διατροφής», «Μελίτσα μια μικρή ελίτσα», «Η κυρά διατροφή πρώτη στη μαγειρική», τα παιδιά κατάλαβαν πόσο σημαντικό είναι να καταναλώνουμε από όλα τα είδη τροφών.

Ακόμα τα παιδιά έφεραν τοπικά φρούτα της εποχής και φτιάξαμε μια φρουτοσαλάτα και φυσικό χυμό πορτοκάλι. Στα πλαίσια παρουσίασης του εαυτού τους, ο πρωταγωνιστής της τάξης έφερνε το αγαπημένο του σπιτικό γλυκό ή φαγητό για να το μοιραστεί με τα άλλα παιδιά.

Επιπλέον επισκεφτήκαμε το φούρνο της περιοχής και αφού φτιάξαμε κουλουράκια, εντοπίσαμε τα πιο υγιεινά αρτοσκευάσματα που θα μπορούσαμε να αγοράσουμε από εκεί. Με αφορμή την επίσκεψη στο φούρνο – μίνι μάρκετ παρατηρήσαμε ότι στα ράφια του μίνι μάρκετ υπάρχουν και πολλά συσκευασμένα-τυποποιημένα τρόφιμα. Τονίσαμε ότι είναι καλύτερο να καταναλώνουμε τροφές που φτιάχνουμε στο σπίτι και όχι συσκευασμένες από το σούπερ μάρκετ. Προγραμματίσαμε και επίσκεψη στο ελαιουργείο της περιοχής, όπου αφού είδαμε τη διαδικασία παραγωγής του λαδιού αναδείξαμε τη σπουδαιότητα του ελαιολάδου στη διατροφή μας.

Αξίζει να αναφερθεί ότι συμμετείχαμε με τα παιδιά στη διαδικτυακή δράση του Κ.Π.Ε Αρναίας: «Το δεκατιανό που προτιμώ», με τον Διδάκτρωρα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Δημήτρη Πουλημενέα. Τα παιδιά ζωγράρισαν το δεκατιανό τους. Στη συνέχεια ακολούθησε συζήτηση στην παρεούλα με την ολομέλεια της τάξης αναφορικά με όσα μάθαμε και παρουσίασαν τη ζωγραφιά τους.

