



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 21+
2022-23



Ζω καλύτερα – Ευ ζην
Διατροφή

*« Τη διατροφή μου εγώ φροντίζω...
την υγεία μου έτσι χτίζω! »*

Η έννοια της Διατροφής

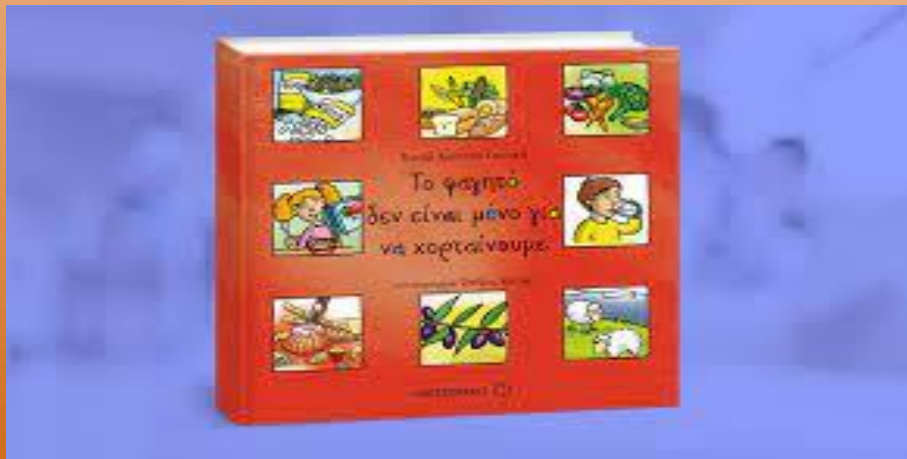
και

οι ομάδες των τροφίμων



Ακούμε συχνά τη λέξη...διατροφή, όμως τι να σημαίνει άραγε; Τι είναι διατροφή; Τι σημαίνει προσέχω τη διατροφή μου; Τι τρώμε εμείς συνήθως; Τι αρέσει στον καθένα; Συζητάμε με τα παιδιά, για το τι γνωρίζει και τι έχει ακούσει το καθένα για την...κυρία Διατροφή που ήρθε για να μας εξετάσει και να μας βάλει σε «πρόγραμμα» !

Διαβάζουμε και το βιβλίο «Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε» , το αναλύουμε και κάνουμε τις δικές μας επισημάνσεις.



Μάθαμε διαβάζοντας το βιβλίο πως όλες οι τροφές ανήκουν σε κάποια ομάδα.
Δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, κρεατικά, γαλακτοκομικά, όσπρια, ξηροί καρποί από
την γωνιά του παντοπωλείου στην τάξη μας προκάλεσαν να τα ταξινομήσουμε!
Ξεκινήσαμε λοιπόν να τα ομαδοποιούμε!



Μαθηματικά
ταξινόμηση

Τι εννοούμε με τον όρο «μεσογειακή διατροφή», τι περιλαμβάνει; Τι είναι η πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής; Πώς τοποθετούνται οι ομάδες τροφίμων στην πυραμίδα; Τι πρέπει να τρώμε πιο συχνά την εβδομάδα και τι όχι; Με τη βοήθεια του προτζέκτορα βλέπουμε και παρατηρούμε τη σύνθεση της μεσογειακής πυραμίδας διατροφής.



Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ





Στη συνέχεια φτιάχνουμε και τη δική μας τροφική πυραμίδα στο χαλί της παρεούλας με χαρτοταινία. Κάθε ένα παιδί επιλέγει ένα τρόφιμο, αναγνωρίζει σε ποια ομάδα ανήκει και το τοποθετεί ανάλογα στην επιδαπέδια πυραμίδα.





Την ώρα του δεκατιανού ο καθένας από την τσάντα του φέρνει το κολατσιό του και ανάλογα το τοποθετεί στην αντίστοιχη ομάδα της πυραμίδας.





Τι τρώμε περισσότερο;
 Τι θα πρέπει να περιέχει
 η διατροφή μας για να
 είμαστε υγιείς; Πόσες
 φορές την εβδομάδα
 γλυκό; Πόσες όσπρια;
 Πόσες λαχανικά; Τι
 προτιμά ο καθένας από
 κάθε ομάδα τροφίμων;

Είδαμε και σχετικό βίντεο
<https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>
 «Το πιάτο της υγιεινής
 διατροφής»

για να έχω ένα
 πλήρες γεύμα
 συνδυάζω



Σε ατομικό φύλλο εργασίας ζωγραφίζουμε ο καθένας το δικό του υγιεινό πιάτο.

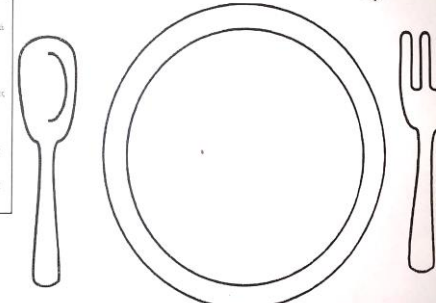
Νηπ. Ποταμού 2022-23

ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ - ΕΥ ΖΗΝ

ΘΕΜΑ: «Τη διατροφή μου εγώ φροντίζω ...την υγεία μου έτσι χτίζω»

Παιδί και περιβάλλον: Τι περιλαμβάνει το δικό μου πιάτο της υγιεινής διατροφής.

Στο ψωμάκι λέμε ΝΑΙ στο ρυζάκι λέμε ΝΑΙ στους χυμούς θα λέμε ΝΑΙ! Στα φρούτακι λέμε ΝΑΙ στο λαδάκι λέμε ΝΑΙ στο τυράκι λέμε ΝΑΙ και στο γάλα λέμε ΝΑΙ στις ελιτσες λέμε ΝΑΙ	Όχι λέμε στο λίπος Όχι και στα αλλαντικά Όχι και στα πατατάκια Όχι και στα γλυκά! Μέτρο βάζω στο κρέας μέτρο και στα πουλερικά μέτρο και στις φακές μου μέτρο και στα αυγά!!
--	--



Όνομα: _____
Ημερομηνία: _____


Νηπ. Ποταμού 2022-23

ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ - ΕΥ ΖΗΝ

ΘΕΜΑ: «Τη διατροφή μου εγώ φροντίζω ...την υγεία μου έτσι χτίζω»

Παιδί και περιβάλλον: Τι περιλαμβάνει το δικό μου πιάτο της υγιεινής διατροφής.

Στο ψωμάκι λέμε ΝΑΙ στο ρυζάκι λέμε ΝΑΙ στους χυμούς θα λέμε ΝΑΙ! Στα φρούτακι λέμε ΝΑΙ στο λαδάκι λέμε ΝΑΙ στο τυράκι λέμε ΝΑΙ και στο γάλα λέμε ΝΑΙ στις ελιτσες λέμε ΝΑΙ	Όχι λέμε στο λίπος Όχι και στα αλλαντικά Όχι στα πατατάκια Όχι και στα γλυκά! Μέτρο βάζω στο κρέας μέτρο και στα πουλερικά μέτρο και στις φακές μου μέτρο και στα αυγά!!
--	--



Όνομα: **ΝΙΚΟΣ Κ**
Ημερομηνία: **8-3-2023**



Είδαμε και ένα παραμύθι για τη διατροφή και το αναλύσαμε
«Η Υγιεινούπολη και η Ανθυγιεινούπολη»



Μερικές φορές έτρωγαν ψάρια, πουλερικά και αυγά.
Μια φορά την εβδομάδα έκαναν πάρτι στην πλατεία τους και μπορούσαν να φάνε σοκολάτες και ζαχαρωτά.



Μετά από αυτό το γεγονός οι δύο πόλεις ενώθηκαν και αποφάσισαν να ζούνε όλοι ειρηνικά και να ακολουθούν τον υγιεινό τρόπο ζωής!
Έζησαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα!



Λέμε...**ΌΧΙ** στα πολλά γλυκά και τα πατατάκια, τις πίτσες, τα σουβλάκια..
ΝΑΙ....λέμε στα φρούτα, το γάλα, τα λαχανικά, τα δημητριακά κι όσα είναι σπιτικά!

Νηπιαγωγείο Ποταμού 2022-23

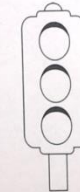
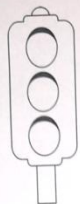
Εργαστήρια Δεξιότητων 21+



3^{ος} Θεματικός κύκλος: Ζω καλύτερα - Ευ ζην

Τίτλος: "Τη διατροφή μου εγώ φροντίζω..... την υγεία μου έτσι χτίζω"

Παρατήρησε προσεκτικά τις παρακάτω τροφές και χρωμάτισε το φανάρι πράσινο αν είναι υγιεινές και κόκκινο αν είναι ανθυγιεινές.



Όνομα.....

Ημερομηνία.....

Δίπλα σε κάθε εικόνα υπάρχει ένα φανάρι κυκλοφορίας στο οποίο τα παιδιά πρέπει να χρωματίσουν το πράσινο φως για τις υγιεινές τροφές και το κόκκινο για τις ανθυγιεινές.

Νηπιαγωγείο Ποταμού 2022-23

Εργαστήρια Δεξιότητων 21+



3^{ος} Θεματικός κύκλος: Ζω καλύτερα - Ευ ζην

Τίτλος: "Τη διατροφή μου εγώ φροντίζω..... την υγεία μου έτσι χτίζω"

Παρατήρησε προσεκτικά τις παρακάτω τροφές και χρωμάτισε το φανάρι πράσινο αν είναι υγιεινές και κόκκινο αν είναι ανθυγιεινές.

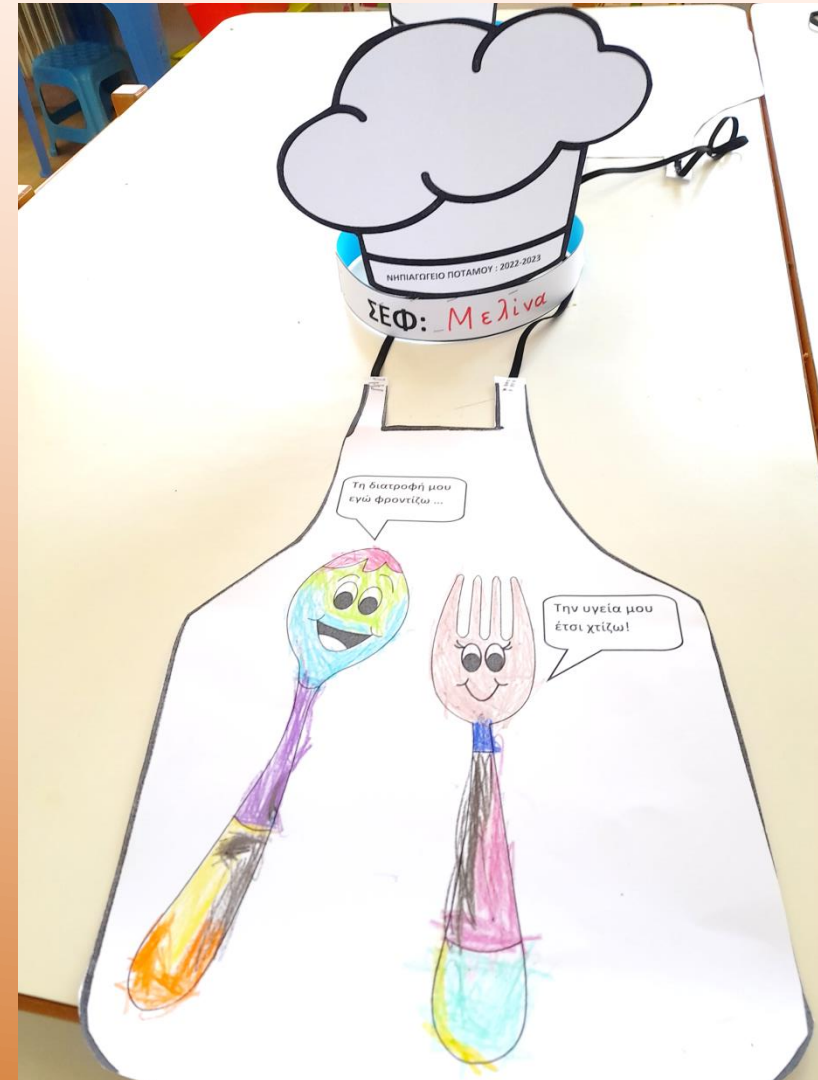
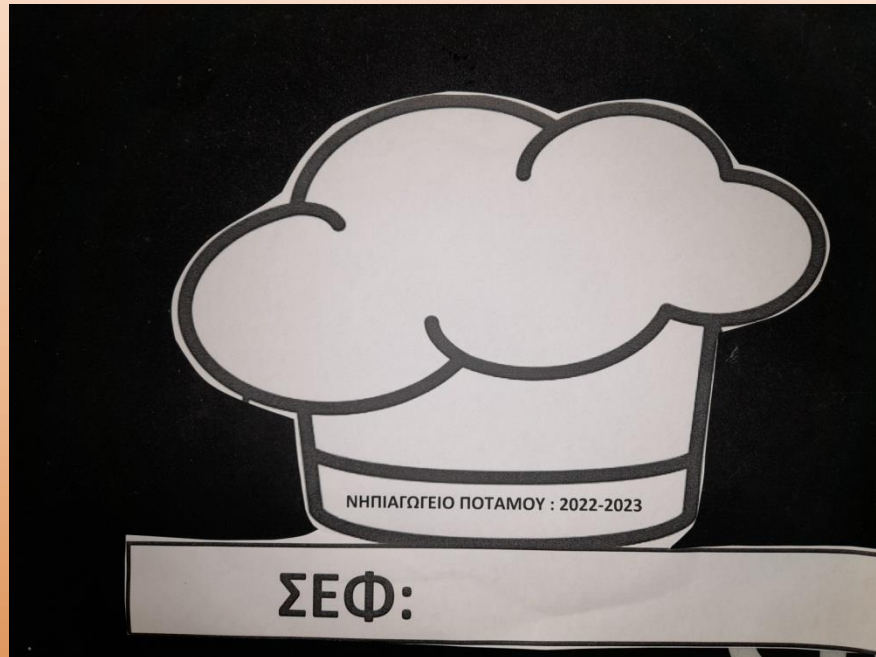


Όνομα.....

Ημερομηνία.....

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
 16/12/2023

Συνδυάζοντας πρόγραμμα διατροφής και Απόκριες, ετοιμάσαμε την ποδιά του και τον σκούφο του ο καθένας και ντυθήκαμε Σεφ!! Περνώντας το μήνυμά μας!





Διατροφή και σωματική άσκηση



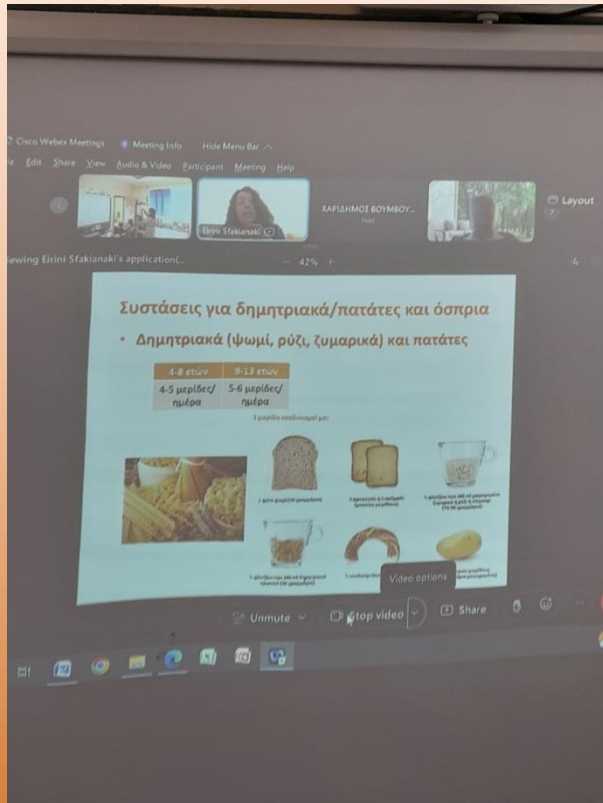
Σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή για να «χτίσουμε» ένα υγιές σώμα μαθαίνουμε πόσο σημαντική είναι η άσκηση στη ζωή μας! Συμμετέχουμε και στο εκπαιδευτικό έργο για μαθητές Mission-x : train like an astronaut από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Διαστήματος (ESA).



Αναπτύχθηκε από επιστήμονες του διαστήματος και επαγγελματίες φυσικής κατάστασης για να εμπνεύσει τους μαθητές να μάθουν για την επιστήμη, τη διατροφή, την άσκηση και το διάστημα.

Χτίζω γερό σώμα

Πραγματοποιούμε, στα πλαίσια του Δικτύου «Διατροφή, Περιβάλλον & Υγεία» του διοργανώνεται από το ΚΠΕ Ιεράπετρας, , διαδικτυακή συνάντηση με ειδικούς διατροφολόγους που μας μιλούν για τη σωστή διατροφή, τις διατροφικές ανάγκες που έχει η δική μας ηλικία και πώς θα καταφέρουμε να «χτίσουμε» ένα υγιές σώμα. Απαντούν και σε ερωτήσεις και απορίες των παιδιών σχετικά με την επιλογή των τροφίμων.







Γνωρίζουμε τα τοπικά μας προϊόντα! Πόσα και ποια έχουμε στο σπίτι μας; Ποια από αυτά έχουμε δοκιμάσει; Συζητάμε με τα παιδιά για το πόσο σημαντικό είναι να τα προτιμούμε και να τα καταναλώνουμε.



ΤΑ ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ



Σε ατομικό φύλλο εργασίας ζωγραφίζουμε όσα θυμόμαστε και προσπαθούμε να γράψουμε τ' όνομά τους κοιτώντας τις καρτέλες στα προϊόντα.

Νηπιαγωγείο Ποταμού 2022-2023

Εργαστήρια Δεξιότητων 21+



3^{ος} Θεματικός κύκλος: Ζω καλύτερα - Ευ ζην

Τίτλος: "Τη διατροφή μου εγώ φροντίζω..... την υγεία μου έτσι χτίζω"

Θυμάμαι τη συζήτηση που έγινε στην τάξη για τα τοπικά μας προϊόντα, της Κέρκυρας, ζωγραφίζω όσα περισσότερα θυμάμαι και γράφω τ' όνομά τους!

Όνομα..... Ημερομηνία.....

Νηπιαγωγείο Ποταμού 2022-2023

Εργαστήρια Δεξιότητων 21+



3^{ος} Θεματικός κύκλος: Ζω καλύτερα - Ευ ζην

Τίτλος: "Τη διατροφή μου εγώ φροντίζω..... την υγεία μου έτσι χτίζω"



Θυμάμαι τη συζήτηση που έγινε στην τάξη για τα τοπικά μας προϊόντα, της Κέρκυρας, ζωγραφίζω όσα περισσότερα θυμάμαι και γράφω τ' όνομά τους!



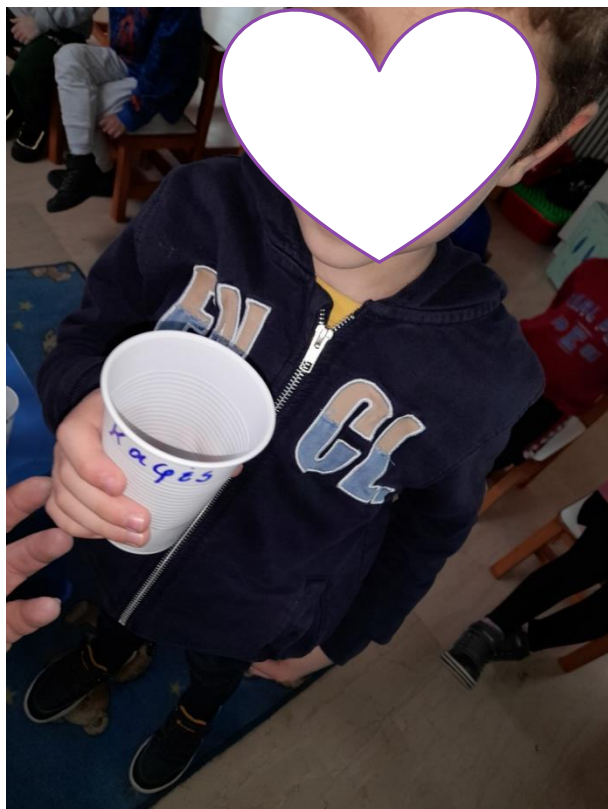
Όνομα..... Ημερομηνία.....



Δημιουργούμε τη «γωνιά» των προϊόντων, επιλέγουμε όλα τα στοιχεία και τις εικόνες που θα τη συνθέτουν, καταγράφουμε την ονομασία κάθε προϊόντος, στολίζουμε το τραπέζι με προσομοίωση του παραδοσιακού κερκυραϊκού μαντηλιού, της τσουτσουμίδας, και τα πρώτα προϊόντα κάνουν την εμφάνισή τους!

Με κλειστά μάτια αρχικά και έπειτα βλέποντας, προσπαθούμε να αναγνωρίσουμε με τη γεύση και την όσφρηση την κανέλα, τον βασιλικό, το ξύδι, το αλάτι, τη ζάχαρη, τον καφέ, το κακάο...Περιγράφουμε την αίσθηση κάθε γεύσης και μυρωδιάς...





Φτιάχνουμε φρουτοσαλάτα!!

Ζητήσαμε τη συνδρομή των γονέων (στα πλαίσια της συνεργασίας σχολείου οικογένειας) και όλοι φέραμε από ένα διαφορετικό φρούτο και κάναμε φρουτοσαλάτα!! Μέλι , γιαούρτι και κανέλα στην παρέα μας για να φτιάξει ο καθένας όπως θέλει τη δική του γευστική φρουτοσαλάτα!!





Πριν όμως τα γετούμε όλα αυτά, δημιουργούμε...!! Η φαντασία των παιδιών είναι εκπληκτική και δεν περιορίζεται στο...χαρτί!



Φτιάχνουμε τις δικές μας δέκα εντολές για σωστή διατροφή των παιδιών!

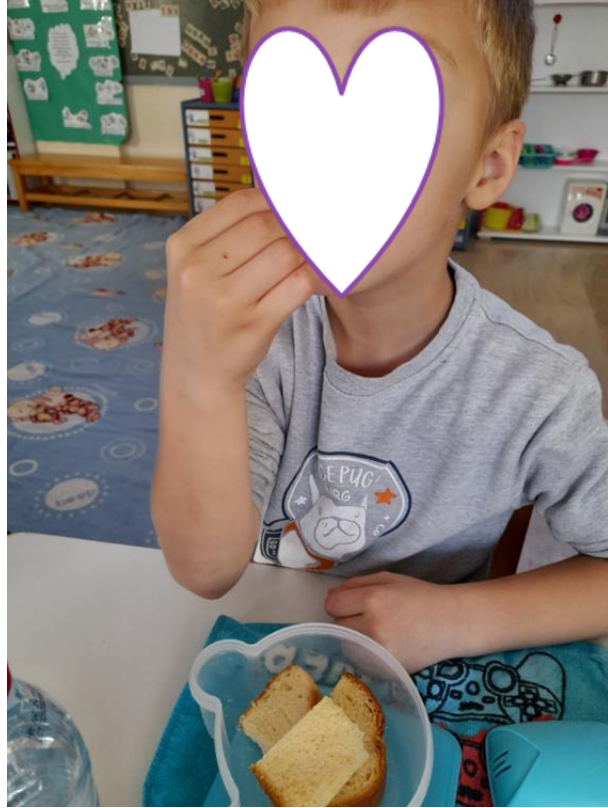


1. Τρώμε απ' όλα τα φαγητά για να παίρνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά!
Δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» φαγητά!
2. Δεν ξεχνάμε να φάμε πρωινό! Ξυπνάει το μυαλούδάκι μας και έχουμε ενέργεια!
3. Μέσα στην ημέρα πρέπει να τρώμε τρία γεύματα και δύο σνακ!
4. Για να έχουμε δυνατό σκελετό και οστά, τρώμε γαλακτοκομικά και πίνουμε γάλα!
5. Τρώμε φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα!
6. Τρώμε τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες όπως δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά!
7. Και τα «καλά» λιπαρά είναι σημαντικά για μας τα παιδιά που αναπτυσσόμαστε!
8. Τρώμε καθημερινά τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες όπως όσπρια, κοτόπουλο, ψάρι και αυγά που μας βοηθούν πολύ για να ψηλώσουμε!!
9. Δεν τρώμε κάθε μέρα γλυκά, σοκολάτες, πατατάκια και φαγητό απ' έξω!
10. Πίνουμε πολύ νερό!!!

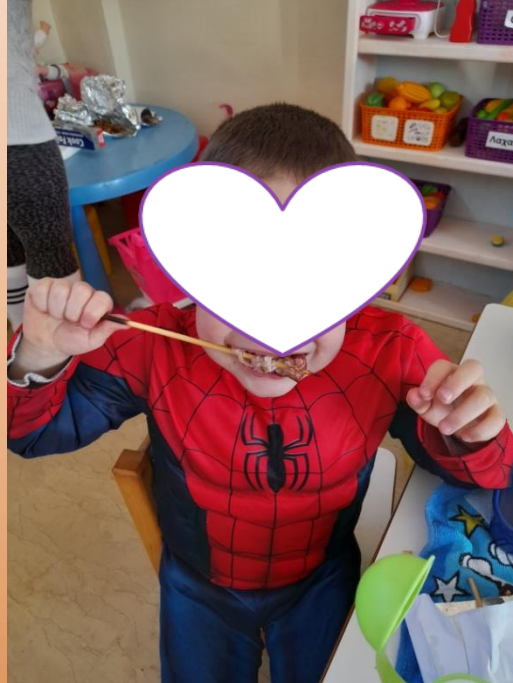
Επίσης συμφωνήσαμε πως το φαγητό που μας φτιάχνει η μαμούλα μας είναι το καλύτερο γιατί έχει μέσα πολλή πολλή αγάπη που το κάνει ...ΤΟ ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΟ!!







Ε... κάνουμε και τις ζαβολίτσες μας λόγω των ημερών!!
Αφού τα συμφωνήσαμε... όλα πρέπει να τα τρώμε!
ΆΛΛΑ κάποια κάθε μέρα και κάποια πιο...σπάνια!



Νηπιαγωγείο Ποταμού

Τμήμα 1^ο και 2^ο

Όλες οι εικόνες που χρησιμοποιήθηκαν για την παρουσίαση και τη δημιουργία των φύλλων εργασίας, αντλήθηκαν από το διαδίκτυο και χρησιμοποιούνται για εκπαιδευτικό σκοπό. Δεν υπάρχει πρόθεση παραβίασης των πνευματικών δικαιωμάτων των δημιουργών τους.