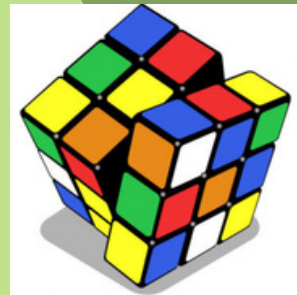


Εργαστήρια Δεξιοτήτων
Ζω καλύτερα-Ευ Ζην
Διατροφή



“Τροφή για Δράση, Γεύση για Γνώση”

Νηπιαγωγείο Ποταμού
2025-26



Τμήμα 2
(υποχρεωτικό πρωινό)

1ο Εργαστήριο: “Γνωρίζω τα τρόφιμά μου!”

“Μαθαίνω για την Υγιεινή διατροφή
για παιδιά νηπιαγωγείου και
δημοτικού”

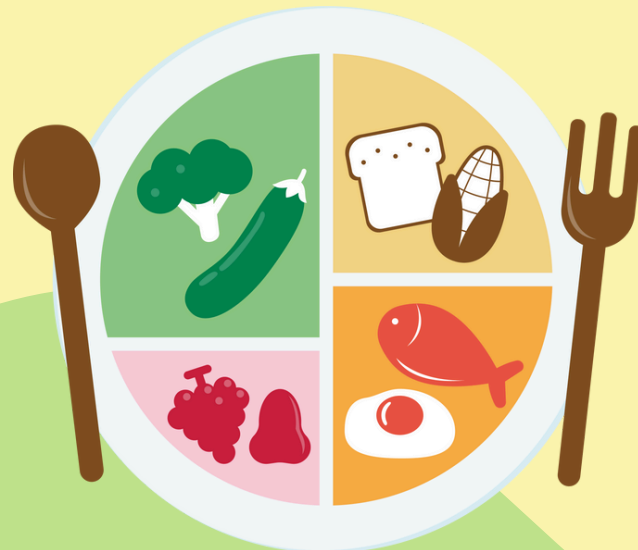
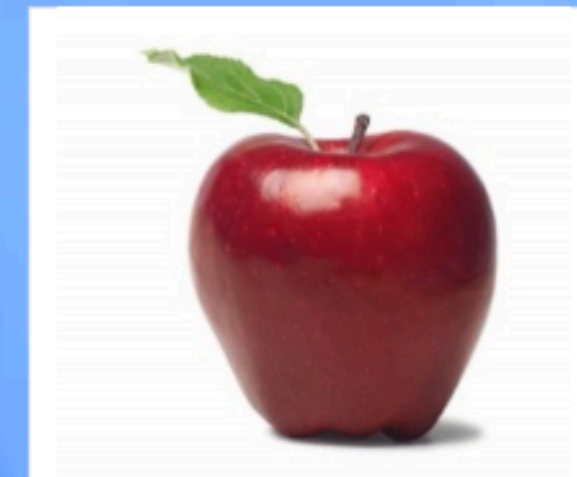
[https://youtu.be/kdQGThTTsEI?
si=OkcH7Sqws98zk8RM](https://youtu.be/kdQGThTTsEI?si=OkcH7Sqws98zk8RM)



Ψηφιακό παιχνίδι "ΔΙΑΤΡΟΦΗ"

<https://wordwall.net/el/resource/8331102/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7>

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΥΓΕΙΙΝΟ ΣΝΑΚ?



Ατομικό φύλλο εργασίας, επιλέγουμε από πίνακες αναφοράς λαχανικά που προτιμάμε και γράφουμε τις αντίστοιχες λέξεις.

καλαμπόκι

Νηπιαγωγείο Ποταμού 2025-26 ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
Ζω καλύτερα – Ευ Ζην: «Τροφή για δράση, γεύση για γνώση»!
Παρατηρώ πίνακες αναφοράς στην τάξη με ποικιλία λαχανικών, επιλέγω αυτά που μου αρέσουν και αντιγράφω τις λέξεις.

ΝΤΟΜΑΤΟ
ΜΠΑΜΙΕΣ
ΚΡΕΜΜΥΔΙ
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ
ΑΓΚΙΝΑΡΑ

ντομάτα
μπάμιες
πιπτεριά
κρεμμύδι
καλαμπόκι
αγκινάρα



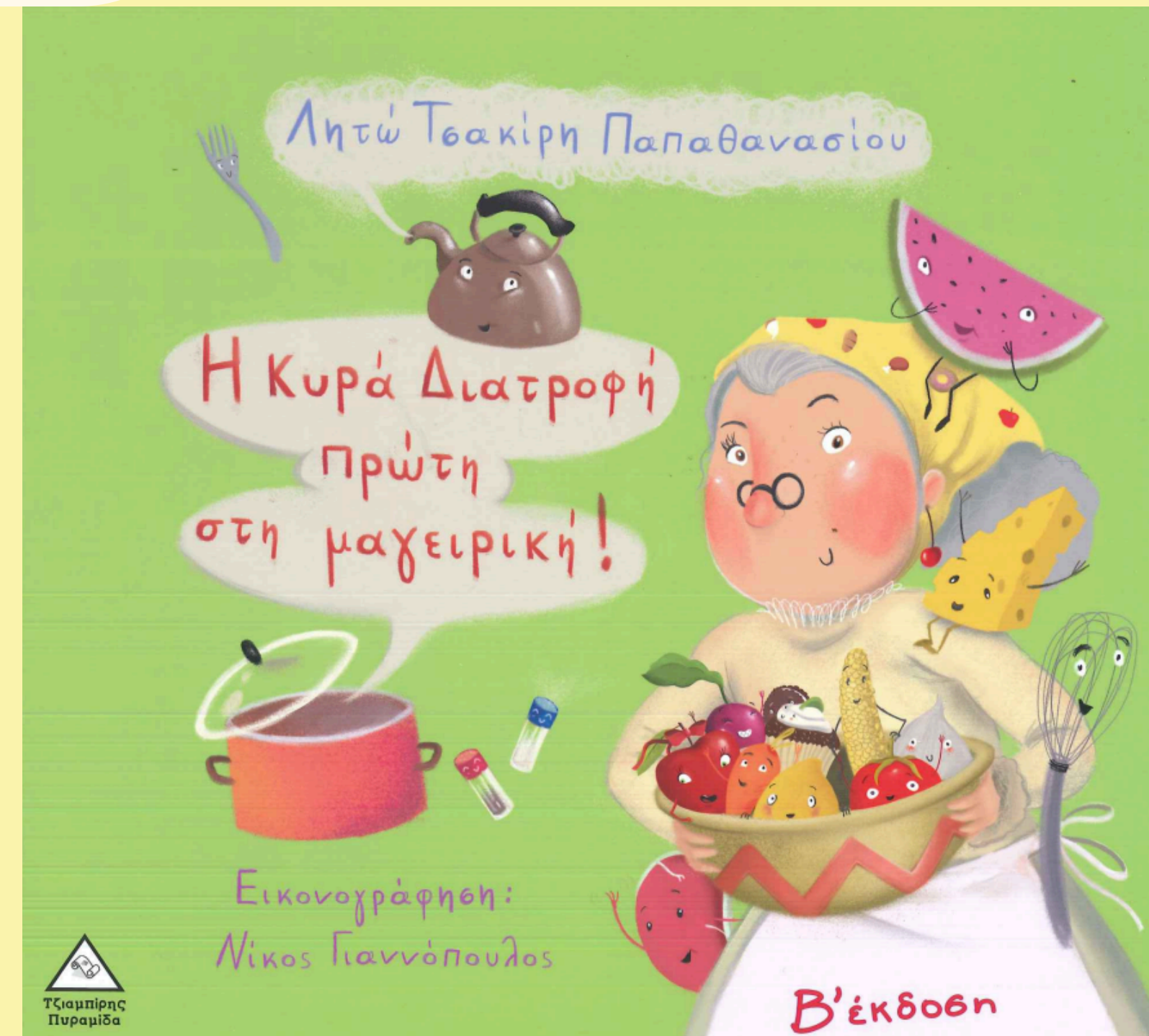
κολοκυθάκια
λάχανο
αρακάς
πατάτα
σκόρδο
κολοκύθα

σκόρδο

κολοκύθα
πατάτα
αρακάς
σκόρδο

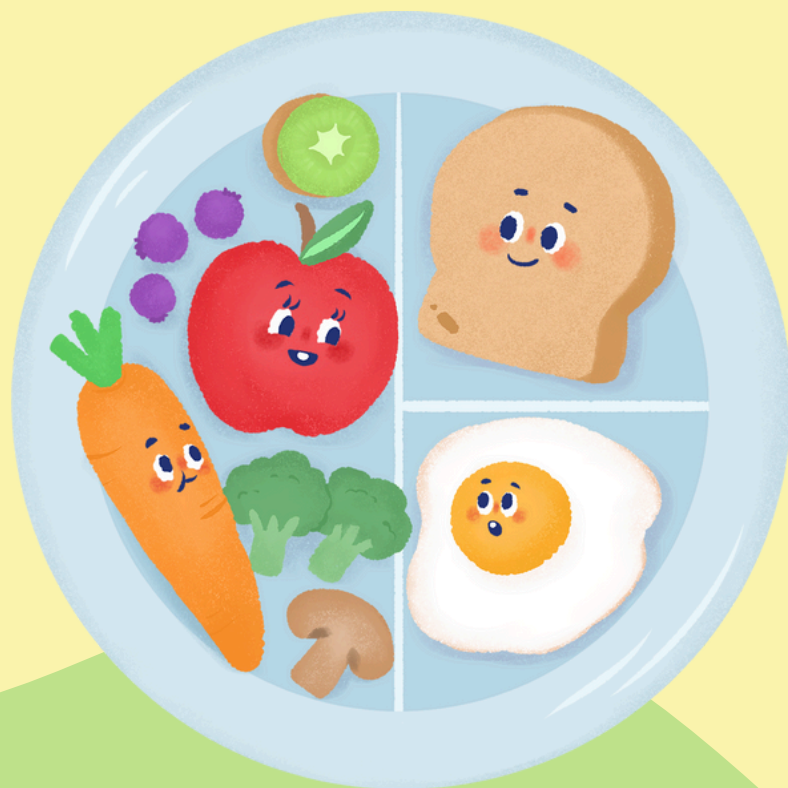
Με τη χρήση διαδραστικού πίνακα διαβάζουμε την ιστορία
«Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική!» της Λητώ Τσακίρη
Παπαθανασίου.

Συζήτηση στην ολομέλεια για να ξαναθυμηθούμε τις
ομάδες τροφίμων.



2ο Εργαστήριο: Διαλέγω τι με δυναμώνει!

Σε ατομικό φύλλο εργασίας
ζωγραφίζουμε το δικό μας
αγαπημένο πιάτο της
υγιεινής διατροφής.



Ομαδική εργασία «Τρώμε έξυπνα ... μένουμε δυνατοί!» με την τεχνική κολάζ.
Κάνουμε την ομάδα του like και του dislike για τα τρόφιμα.



Ψηφιακό παιχνίδι στον διαδραστικό πίνακα "ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ"

<https://wordwall.net/el/resource/38295037/%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7>



καραμέλες



γλυκά



μήλο



αναψυκτικά



γρήγορο φαγητό



πορτοκάλι



καρότο



μπρόκολο



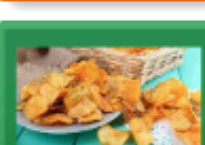
μπανάνα



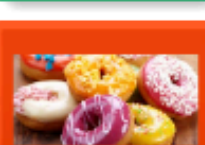
γάλα



λάχανο



πατατάκια



ντονατς



γλυφυτζούρι

Υγιεινές Τροφές

Ανθυγιεινές Τροφές

“Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ”

<https://wordwall.net/el/resource/1093027/%CE%B7-%CF%83%CF%89%CF%83%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7>

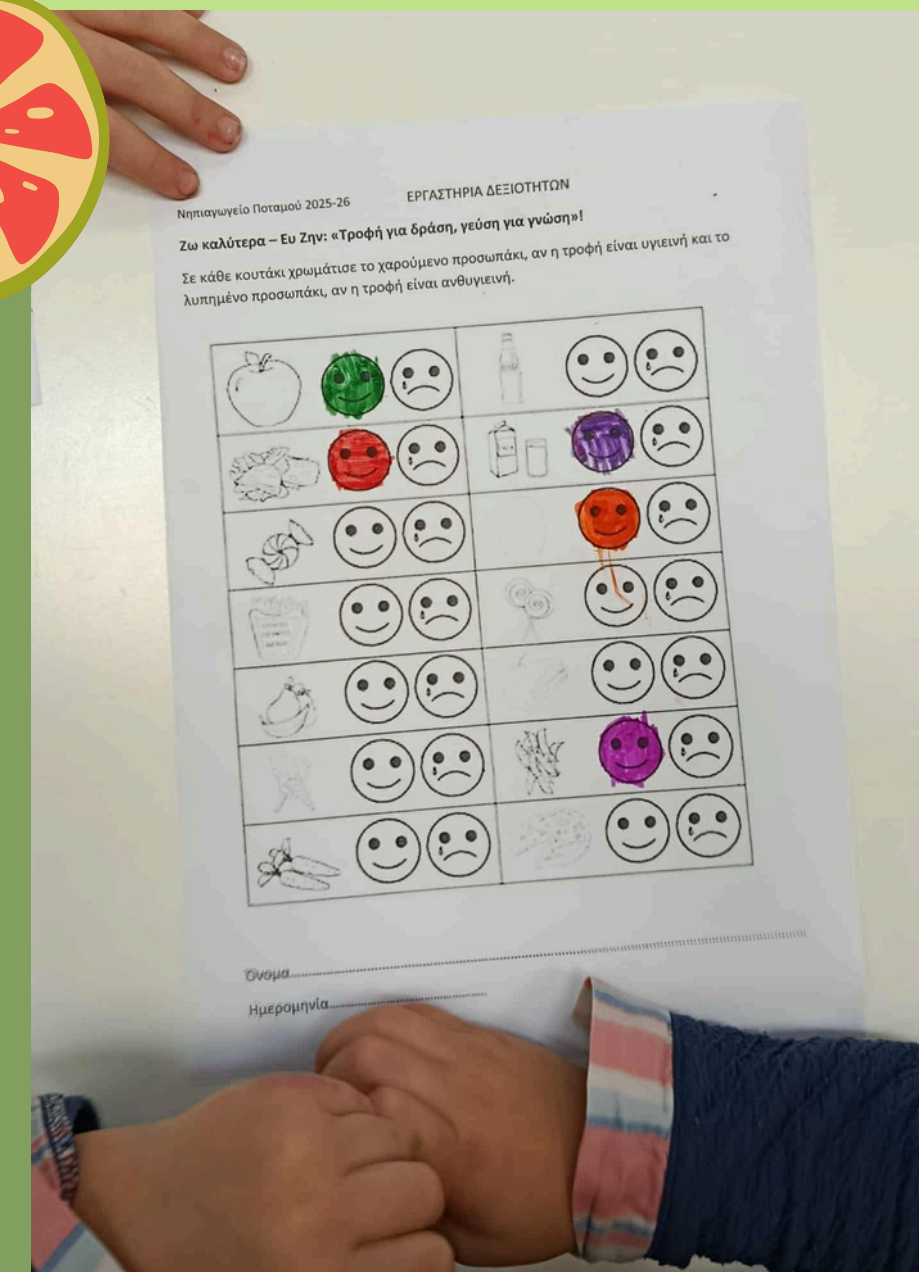
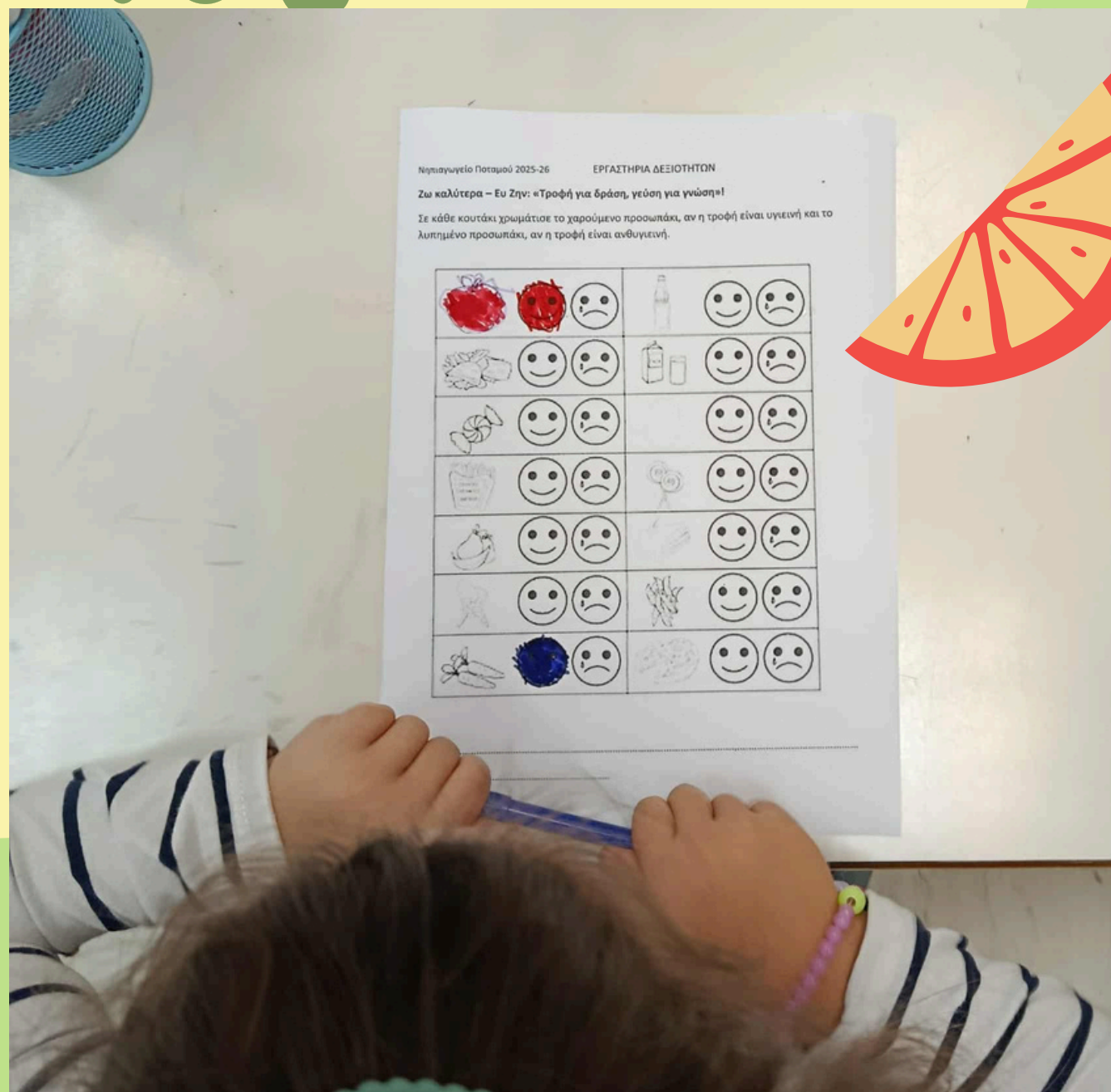
 πατατάκια	 πίτσα	 φρούτα
 καραμέλες	 χαμπουργκερ	 αυγό
 λαχανικά	 γάλα	

Υγιεινά
φαγητά

Ανθυγιεινά
φαγητά



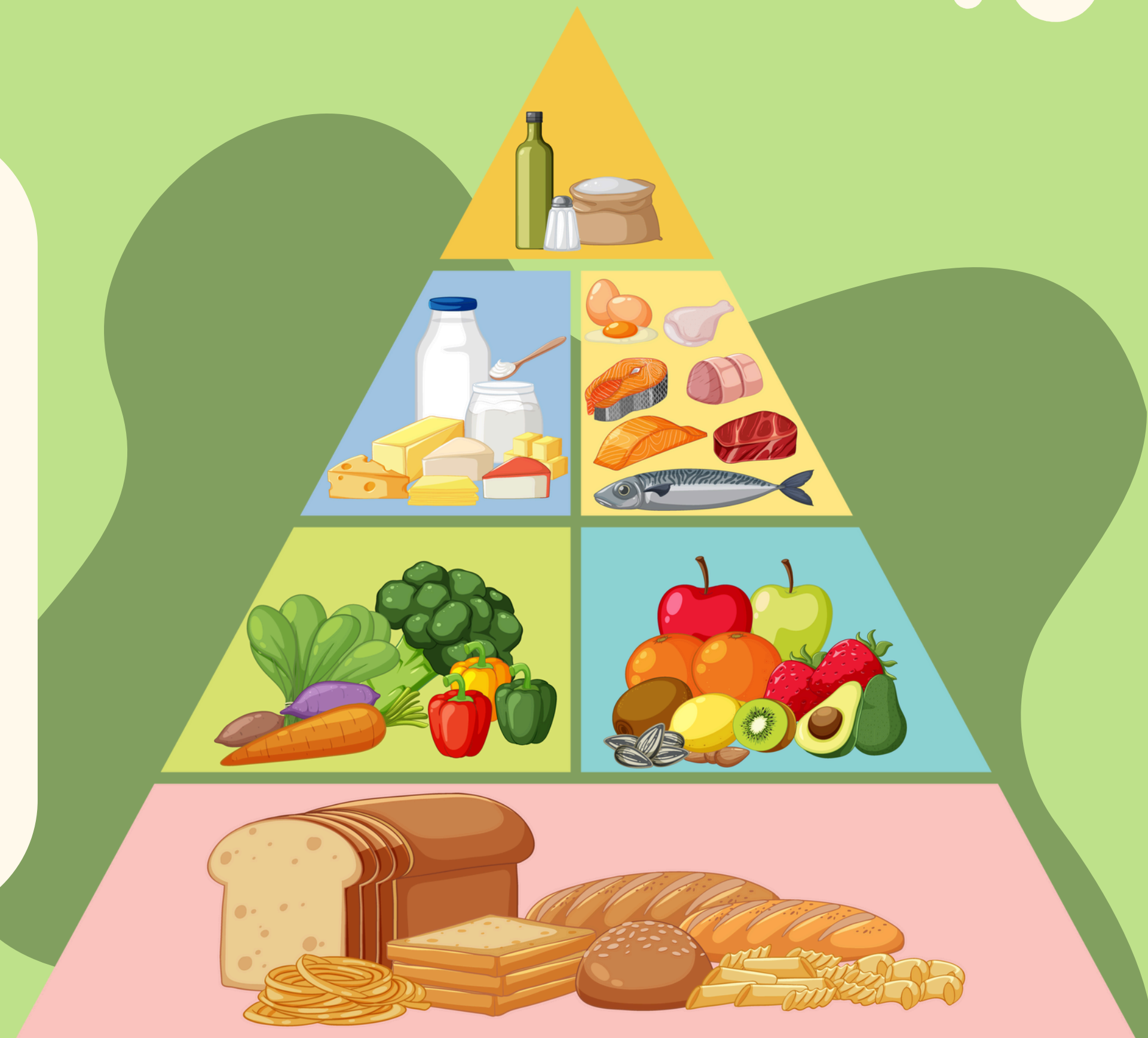
Ατομικό φύλλο εργασίας, παρατηρούμε τρόφιμα και χρωματίζουμε ανάλογα αν είναι υγιεινά ή μη, τη χαρούμενη ή τη λυπημένη φατσούλα.



3ο Εργαστήριο: Σκαρφαλώνοντας στην Πυραμίδα!

Παρατηρούμε πίνακα αναφοράς με την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής και σχολιάζουμε σχετικά.

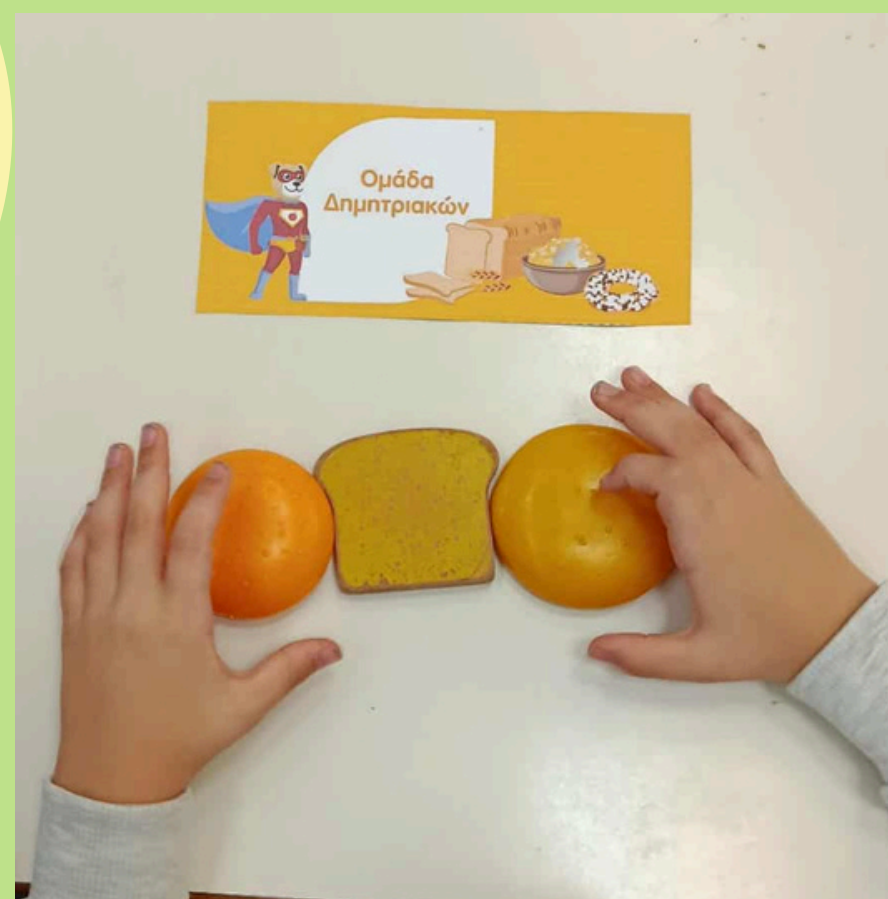
- Ποια είναι η αναγκαιότητα της ποικιλίας των τροφών στο καθημερινό μας διαιτολόγιο;
- Ποια τρόφιμα μπορούμε να τρώμε συχνά και ποια όχι;
- Ποια τρόφιμα μπορούμε να τρώμε καθημερινά και ποια λίγες φορές την εβδομάδα;



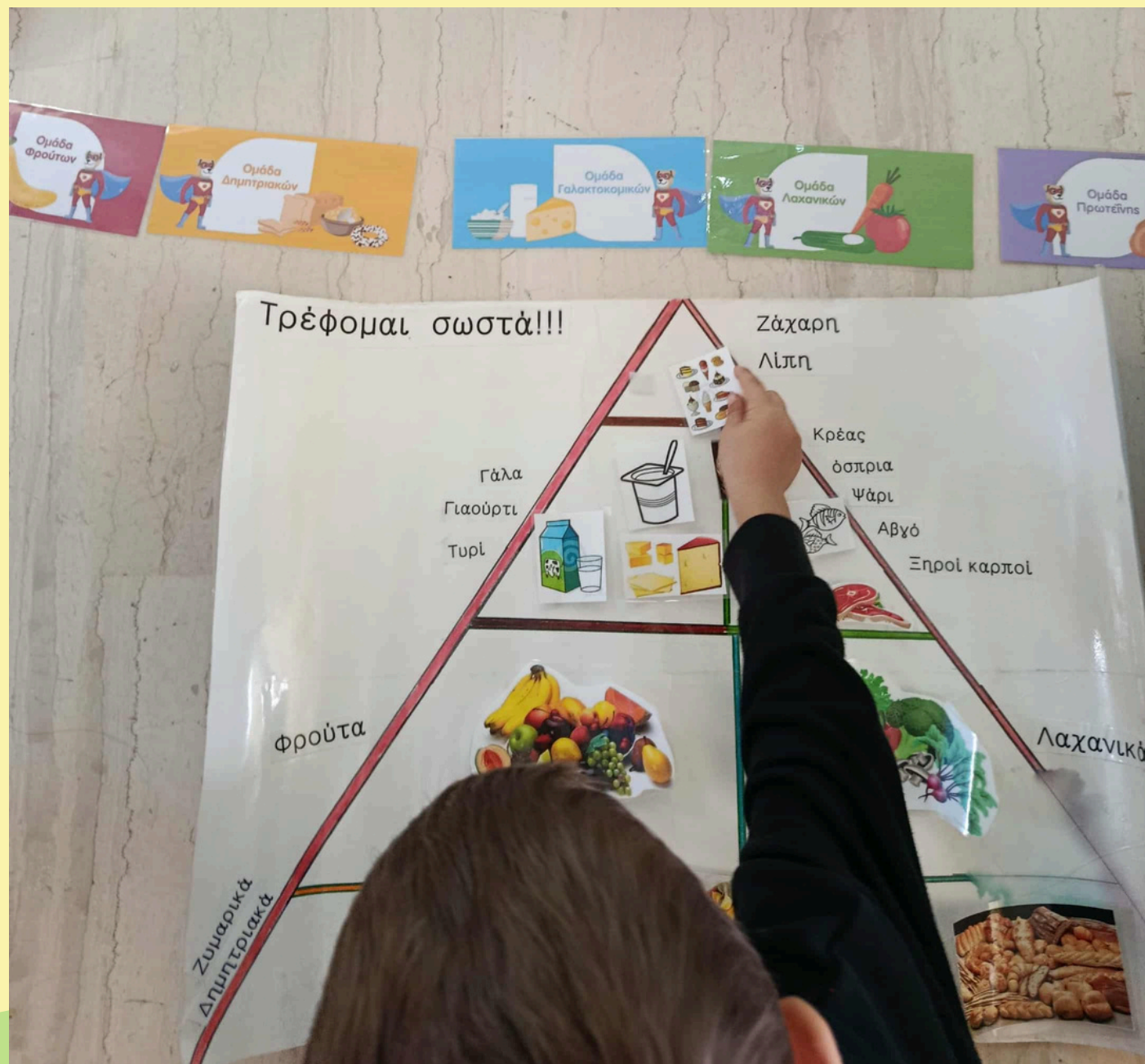
Παρακολουθούμε το εκπαιδευτικό βίντεο «Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ»
<https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8&t=296s>



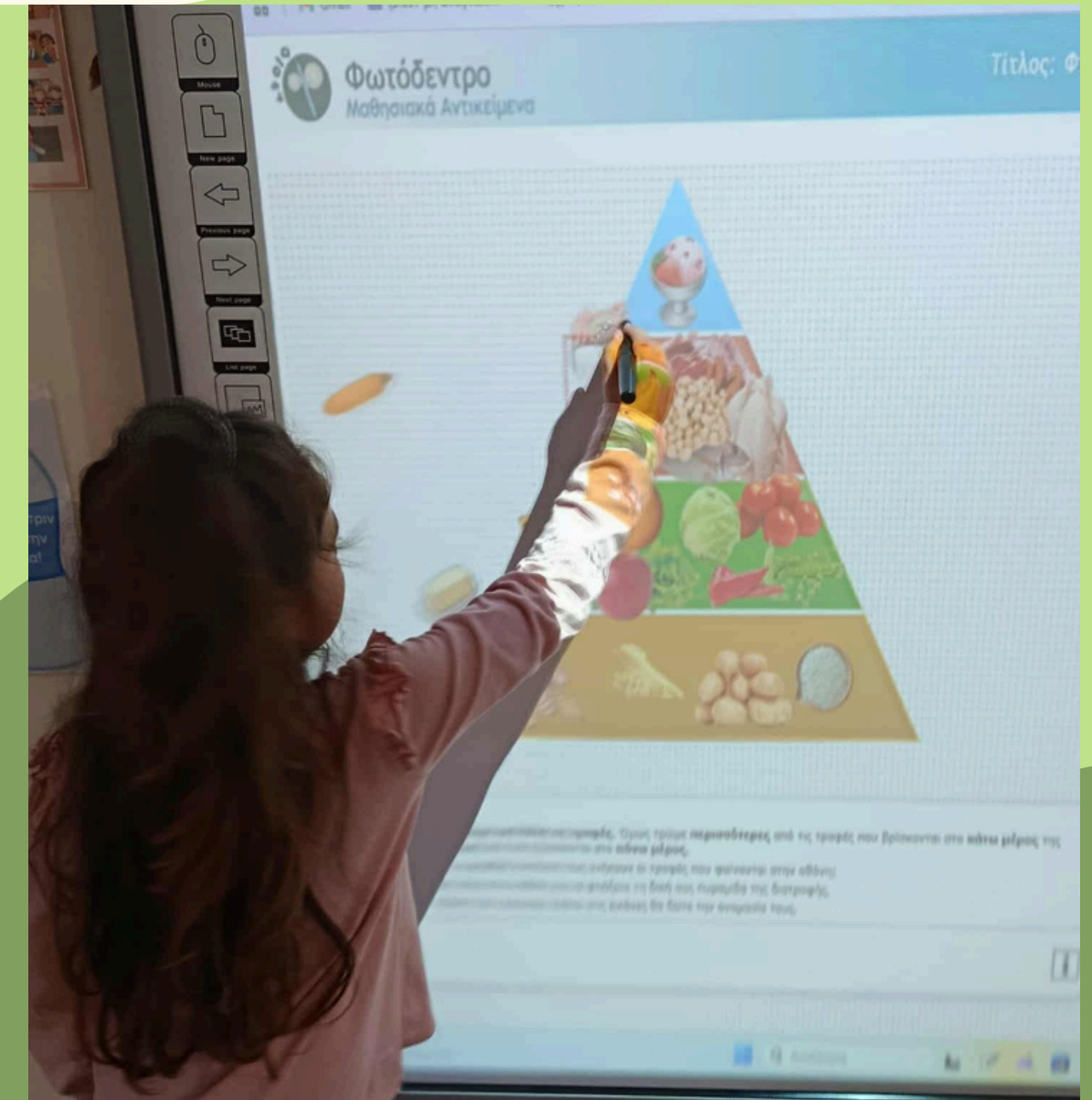
Χωριζόμαστε σε ομάδες, επιλέγουμε μία από τις καρτέλες που δείχνουν τις ομάδες τροφίμων και βρίσκουμε τρόφιμα που ανήκουν σε αυτήν την ομάδα από το «παντοπωλείο» της τάξης. Έχουμε βρει όλες οι ομάδες τα σωστά τρόφιμα;



Στην ολομέλεια, δημιουργούμε τη δική μας πυραμίδα της υγιεινής διατροφής. Επιλέγουμε εικόνες από το διαδίκτυο με τρόφιμα, από όλες τις ομάδες τροφών, εκτυπώνουμε και πλαστικοποιούμε.



Ψηφιακό παιχνίδι στον διαδραστικό πίνακα «Σύρε και άσε»: <https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3685>



4ο Εργαστήριο: Δράση για υγεία!



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας

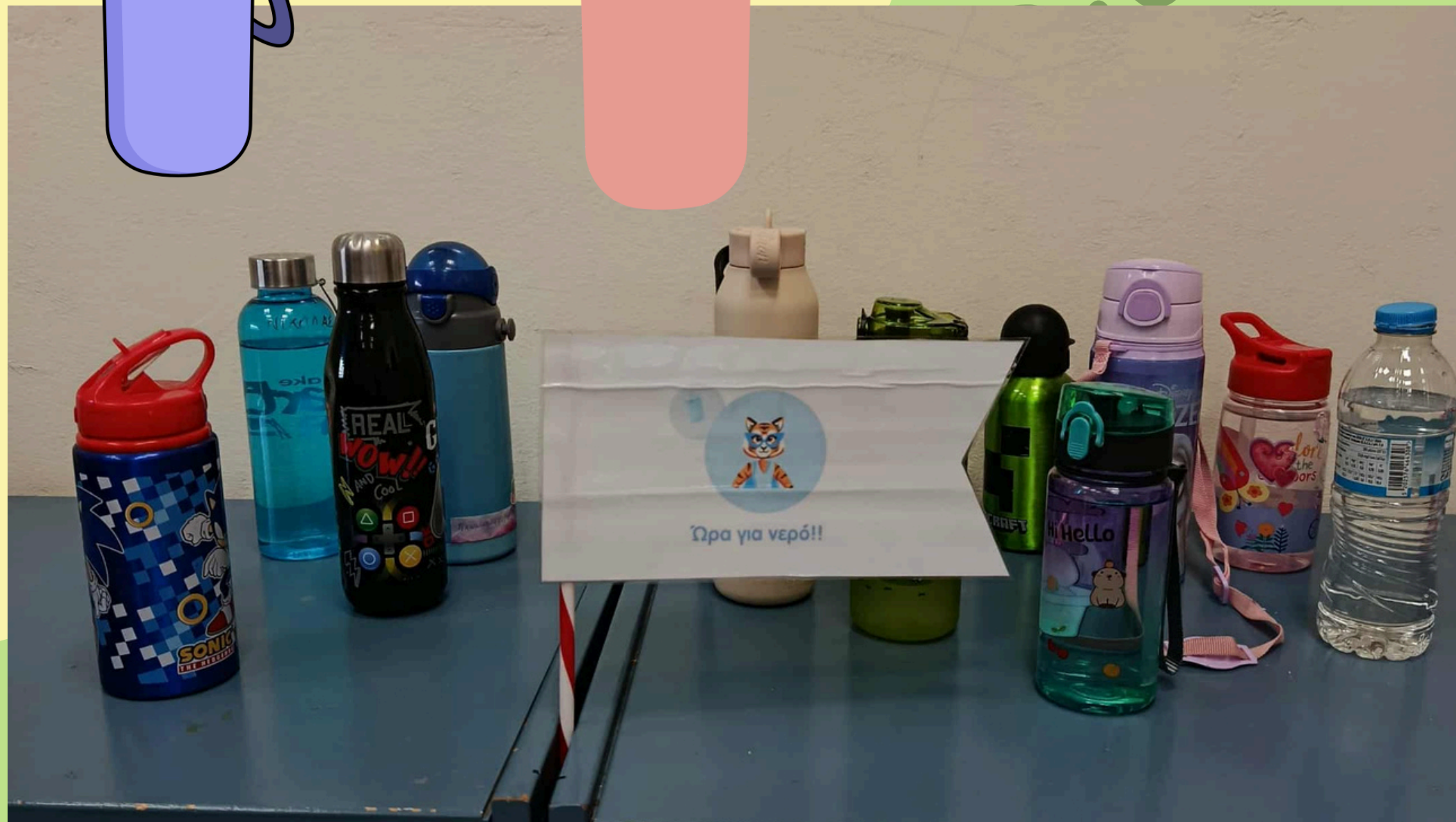
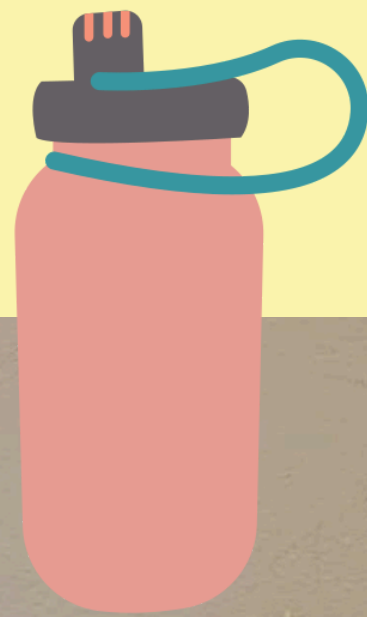
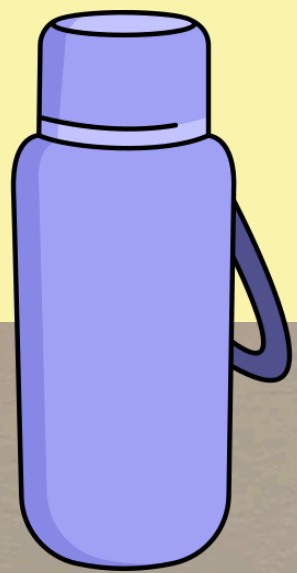
Εθνική Δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας.
Συμμετοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Τροφή για δράση».

Το πρόγραμμα στοχεύει στην υιοθέτηση από τα παιδιά επιθυμητών πρακτικών υγιεινής διατροφής και σωματικής δραστηριότητας εστιάζοντας σε τέσσερις συμπεριφορές-στόχους (νερό, καθιστικός χρόνος, πρωινό και υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα, σωματική δραστηριότητα).

Γνωρίζουμε τους «Υπερασπιστές» και τι είναι αυτό που τους δίνει ενέργεια και δύναμη (πρωινό-δεκατιανό, άσκηση, νερό).



“Κέντρο νερού” μέσα και έξω από την τάξη για συνεχή ενυδάτωση.



Ατομικό φύλλο εργασίας, μετράμε ποτήρια με νερό
και γράφουμε τον σωστό αριθμό στο αντίστοιχο κουτάκι.

Νηπιαγωγείο Ποταμού 2025-26
Εργαστήρια Δεξιοτήτων
1ος Θεματικός κύκλος : Ζω καλύτερα - Ευ ζην
Θεματολογία: ΥΓΕΙΑ : Διατροφή – Αυτομέριμνα
Τίτλος : « Τροφή για δράση, Γεύση για Γνώση! »

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας

Βοήθησε τη Φελίς να μετρήσει τα ποτήρια με νερό που πίνει κάθε φορά και γράψε τον αριθμό στο κουτάκι !!



			3		
				4	
				2	
					5
					1

Όνομα: ΓΙΑΝΝΗΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 24/11

Νηπιαγωγείο Ποταμού 2025-26
Εργαστήρια Δεξιοτήτων
1ος Θεματικός κύκλος : Ζω καλύτερα - Ευ ζην
Θεματολογία: ΥΓΕΙΑ : Διατροφή – Αυτομέριμνα
Τίτλος : « Τροφή για δράση, Γεύση για Γνώση! »

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας

Βοήθησε τη Φελίς να μετρήσει τα ποτήρια με νερό που πίνει κάθε φορά και γράψε τον αριθμό στο κουτάκι !!



			3		
				4	
				2	
					5
					1

Όνομα: ΑΝΔΡΕΑΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 24/11



<https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-prwino&unit=66951aeadea3575d0d05e7d7Unit>

<https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=breakfast-kindergarten&unit=66583205b4956957d001c306Unit>



Παρατηρούμε τις τροφές και κυκλώνουμε μόνο τις υγιεινές.

Νηπιαγωγείο Ποταμού 2025-26
Εργαστήρια Δεξιότητων
1ος Θεματικός κύκλος : Ζω καλύτερα - Ευ ζην
Θεματολογία: ΥΓΕΙΑ : Διατροφή - Αυτομέριμνα
Τίτλος : « Τροφή για δράση, Γεύση για Γνώση! »

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας

Ο Μπόρτζι ζαλίστηκε! Βοήθησέ τον να διαλέξει μόνο τις υγιεινές τροφές για να τις πάρει μαζί του και κύκλωσέ τες!

Ο Μπόρτζι ζαλίστηκε! Βοήθησέ τον να διαλέξει μόνο τις υγιεινές τροφές για να τις πάρει μαζί του και κύκλωσέ τες!

Όνομα: Ανδρέας Ημερομηνία: 24/11

Όνομα: ΓΩΝ ΝΝΗΣ Ημερομηνία: 24/11



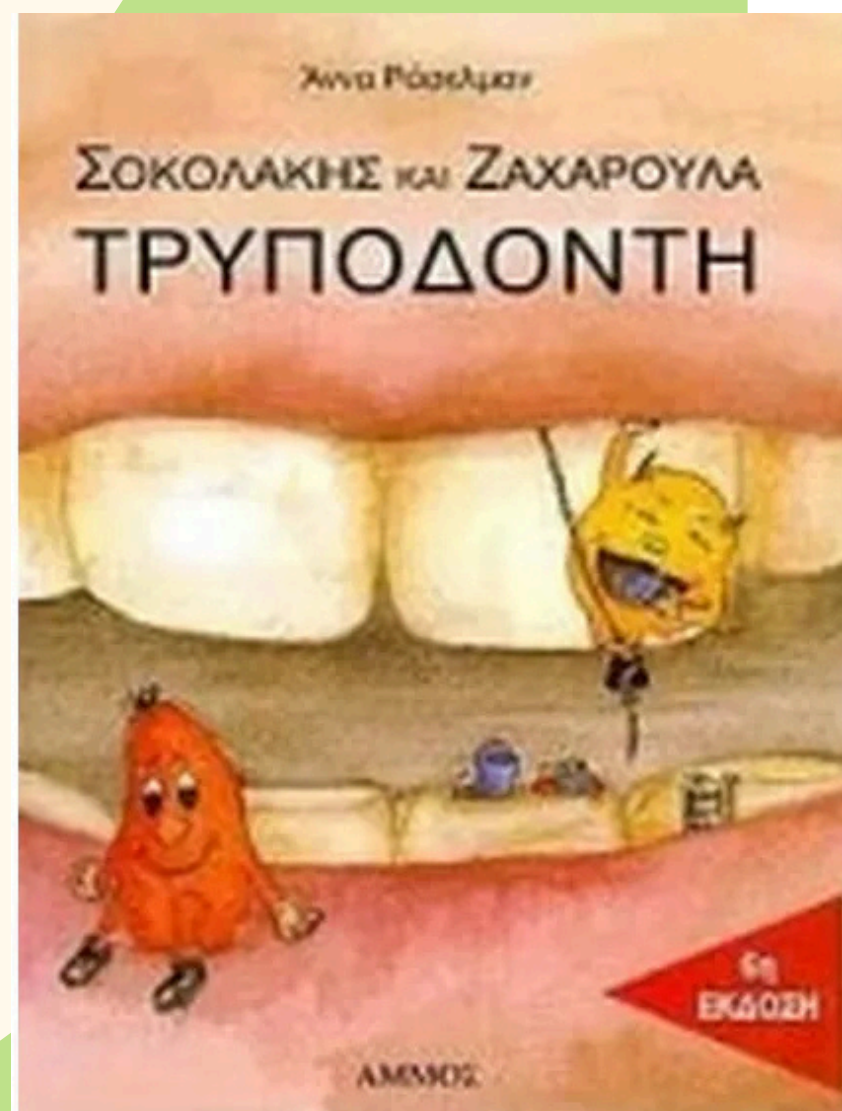


Η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για την υγεία μας και τη συγκέντρωσή μας.



5ο Εργαστήριο: Χαμογελώ με υγεία!

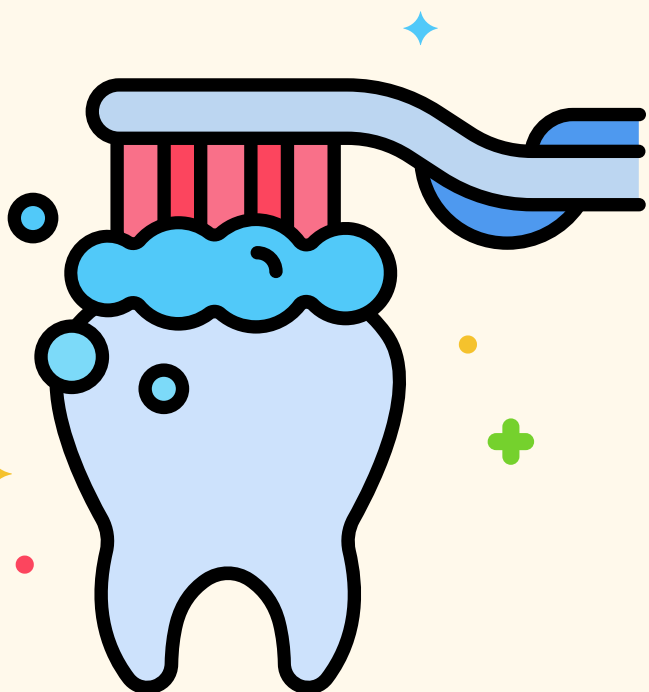
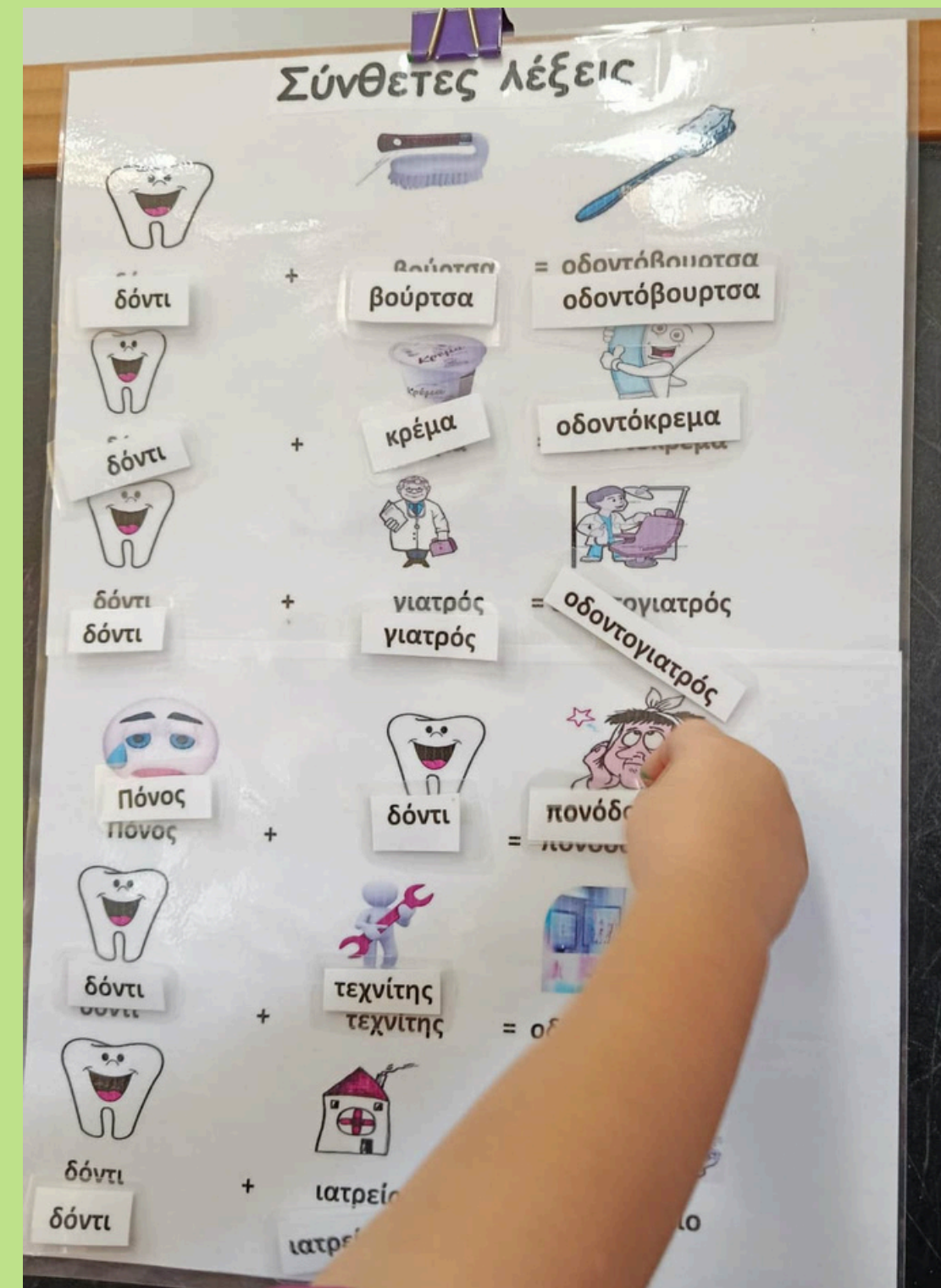
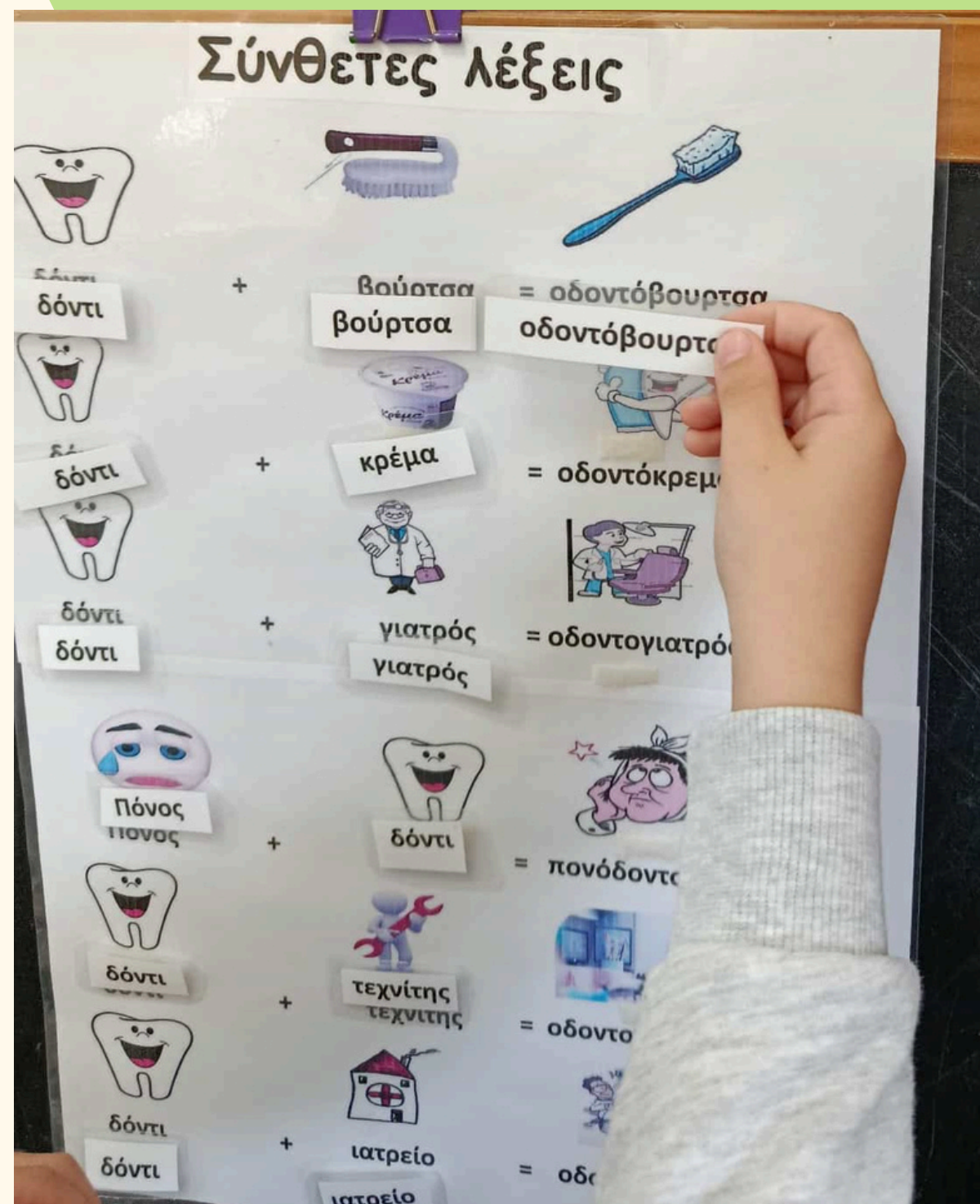
«Σοκολάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη».
Ποιοι κατοικούν ανάμεσα στα δόντια μας;
Δύο πονηρά μικρόβια.
Και τι κάνουν εκεί; Καταστρώνουν τα
καταστροφικά τους σχέδια.



«Δοντάκια καθαρά! Επίσκεψη στον οδοντίατρο»
Εισαγωγή σχετικών λέξεων
(τερηδόνα, στοματικό διάλυμα, οδοντικό νήμα κλπ)



Διαβάζουμε εικονόλεξο με τις σύνθετες λέξεις (οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα, οδοντογιατρός, οδοντιατρείο, οδοντοτεχνίτης, πονόδοντος) και βρίσκουμε κατόπιν την σωστή θέση της κάθε μίας από τις λέξεις-καρτέλες.



«Οδηγίες βουρτσίσματος των δοντιών»
<https://www.youtube.com/watch?v=04wg5Qoixrk>



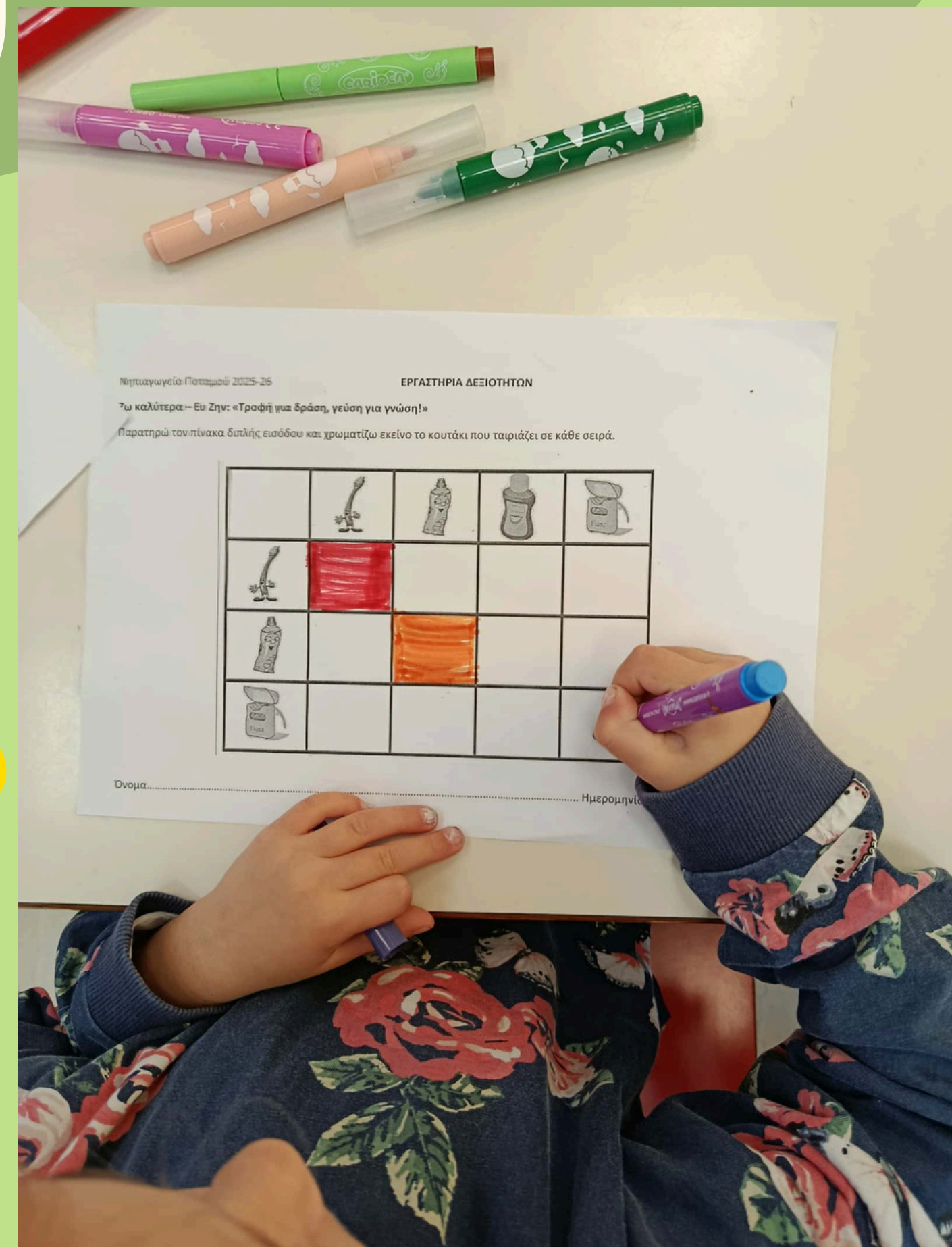
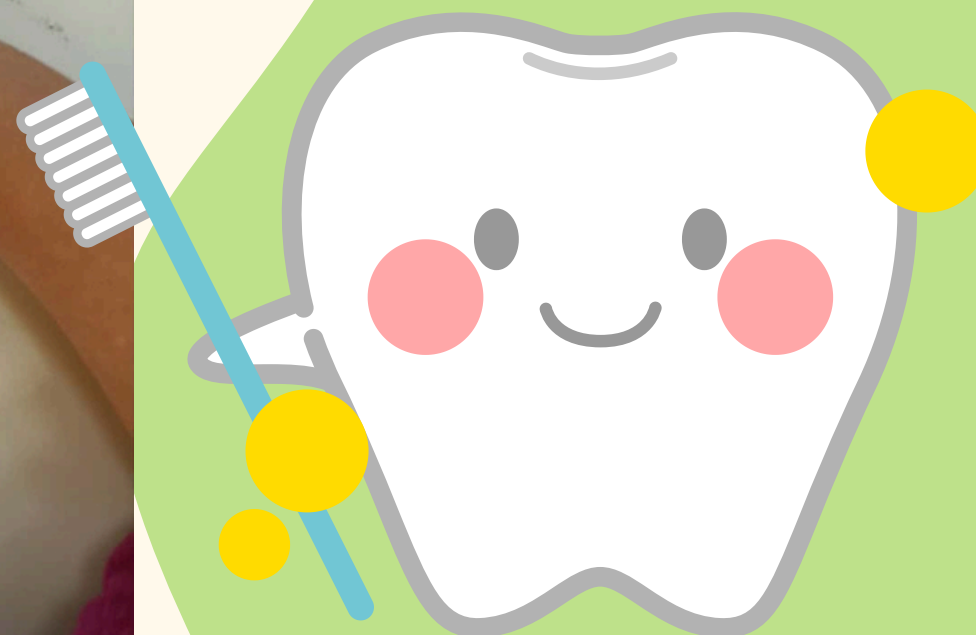
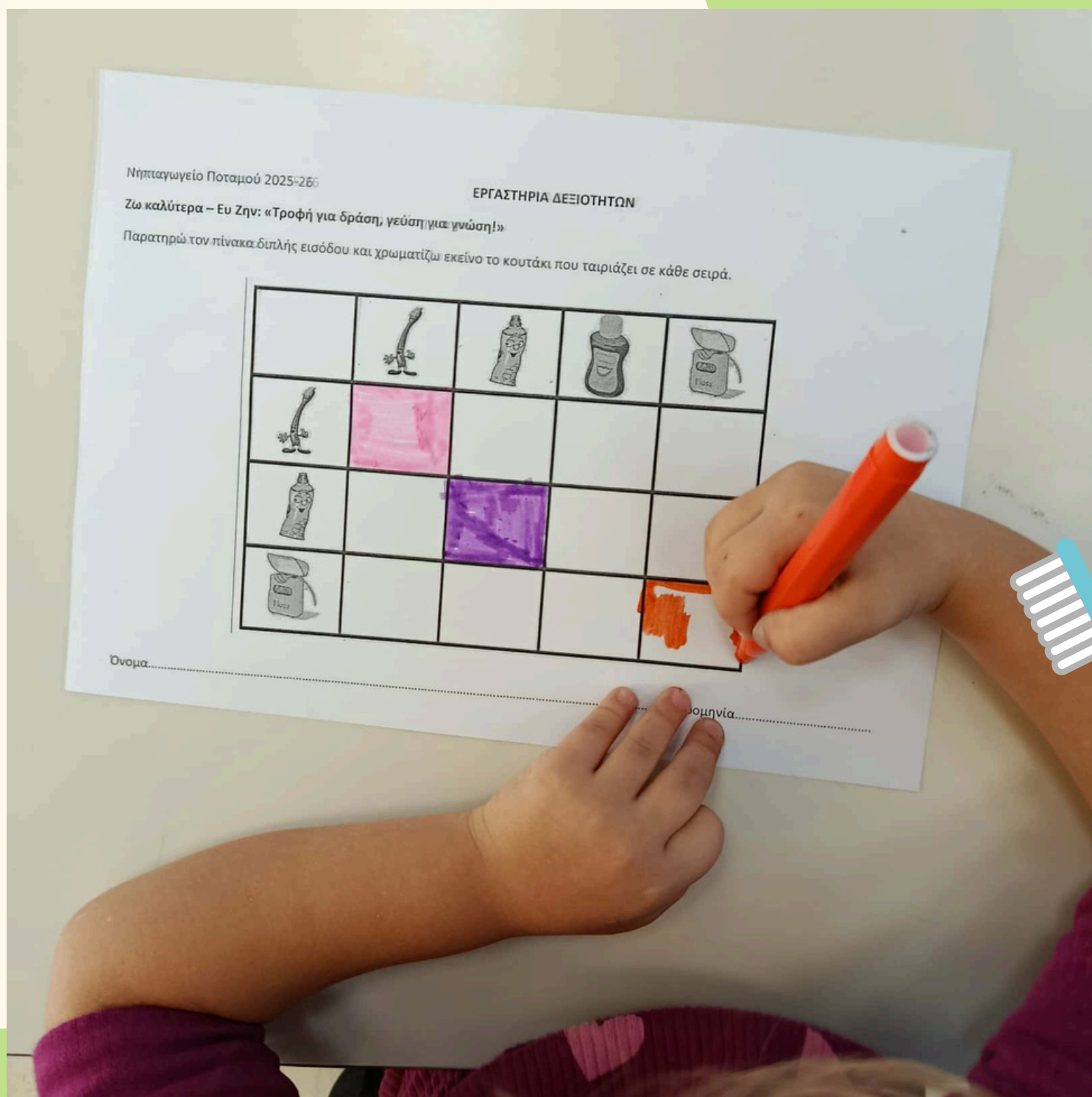
«Πλένουμε τα δόντια μας - Στοματική υγιεινή»
<https://www.youtube.com/watch?v=5SB0NqsEhgo>



Ποιος είναι ο σωστός τρόπος για να βουρτσίζουμε τα δόντια μας;
Έχοντας παρακολουθήσει σχετικά βιντεάκια στον διαδραστικό πίνακα, με τη σειρά, βουρτσίζουμε με ξύλινη οδοντόβουρτσα το ομοίωμα του στόματος με τα δόντια που έχουμε στην τάξη μας.



Ατομικό φύλλο εργασίας με πίνακα διπλής εισόδου.
Χρωματίζουμε εκείνα τα κουτάκια, που ενώνονται σε
κάθε στήλη και κάθε σειρά τα ίδια αντικείμενα.



Ψηφιακά παιχνίδια στον διαδραστικό πίνακα.

<https://wordwall.net/el/resource/68144964/%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE>

<https://learningapps.org/display?v=pc7hnm94j21>



Οι εικόνες που χρησιμοποιήθηκαν για την παρουσίαση αντλήθηκαν από το διαδίκτυο και χρησιμοποιούνται για εκπαιδευτικό σκοπό. Δεν υπάρχει καμία πρόθεση παραβίασης των πνευματικών δικαιωμάτων.

