



Ημερομηνία 16.10.2017				
Άννα	Αννα			
Γιάννης Α.	Γιάννης Α.			
Γιάννης Γ.	Γιάννης Γ.		X	
Γιάννης Κ.	Γιάννης Κ.			
Γιώργος	Γιόργος			Λ
Ειρήνη Α.	Ειρήνη	.		
Ειρήνη Μ.	Ειρήνη Μ.		.	
Έλενα	Έλενα			
Εμμανουέλα	Εμμανουέλα		X	
Κυριάκος	Κυριάκος	X		
Κώστας	Κώστας			
Μαρία	Μαρία			
Νίκος	Νίκος			
Πελαγία	Πελαγία	+		
Φάνης	Φάνης			
Χρήστος Α.	Χρήστος Α.		X	
Χρήστος Μπ.	Χρήστος Μπ.			
		4	7	4

Με αφορμή το δεκατιανό και το μεσημεριανό φαγητό των παιδιών τα ρωτήσαμε
«Από ποιον μάθατε τι πρέπει να τρώτε»;

Οι απαντήσεις ήταν: «Από το γιατρό, τους γονείς, τον παππού και τη γιαγιά»
Η καταμέτρηση των απαντήσεων έδειξε ότι τα περισσότερα παιδιά έχουν μάθει
από τους γονείς... ΟΜΩΣ, η συζήτηση που ακολούθησε
απέδειξε ότι ο γιατρός είναι ο ειδικός και εκείνος που γνωρίζει καλύτερα!

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



Για το λόγο αυτό καλέσαμε στο νηπιαγωγείο μας στις 16 Οκτωβρίου/Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής τον κ. Χρήστο Φαναρίσιο, ειδικό ιατρό και πατέρα μαθήτριάς μας, για να μας ενημερώσει σχετικά με τις σωστές διατροφικές συνήθειες και τον υγιεινό τρόπο ζωής για γερό σώμα!

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



**Αλλά, πώς είναι το σώμα μας και τι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε υγιείς;
Για ν' απαντήσουμε στο πρώτο ερώτημα χρησιμοποιήσαμε το βιβλίο
«Ανακαλύπτοντας το ανθρώπινο σώμα»
Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**

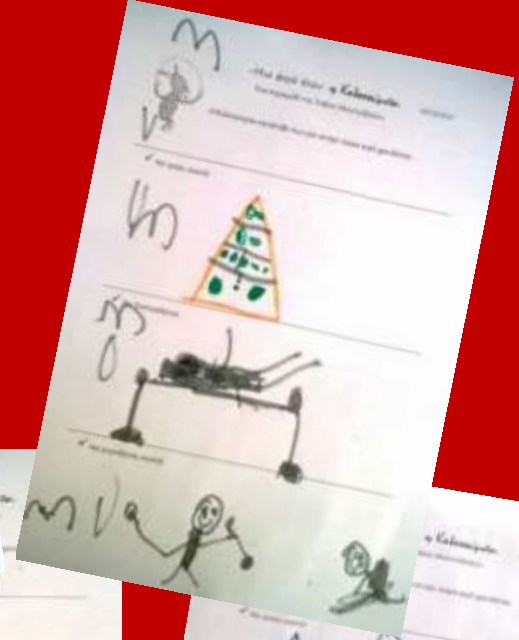
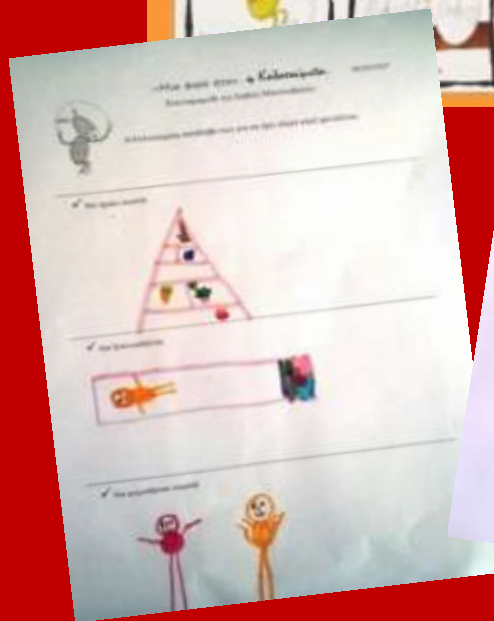


«Πώς είναι το σώμα μας;»

**Παρατηρήσαμε ο ένας τον άλλο και ξεκινώντας από το κεφάλι
ονομάσαμε τα μέλη μας, συζητώντας παράλληλα
για τη λειτουργία τους.**

Καθένας, έπειτα, ζωγράφισε το σώμα του

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



Η «Κολοτούμπα», η ηρωίδα του βιβλίου της Σοφίας Μαντουβάλου, βοήθησε τα παιδιά να μάθουν πως για να έχουν σώμα γερό χρειάζεται παράλληλα με τη σωστή και υγιεινή διατροφή να ξεκουράζονται καλά, μα και να γυμνάζονται σωστά. Σε φύλλο εργασίας που δημιουργήσαμε, τα παιδιά αναπαράστησαν με τη ζωγραφική το τρίπτυχο: σωστή/υγιεινή διατροφή, ξεκούραση, άθληση

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



**Μοιράσαμε στα παιδιά εικόνες λαχανικών, φρούτων και γλυκών.
Αφού τις αναγνώρισαν, τις τοποθέτησαν κάτω από την καρτέλα που έγραφε
την ονομασία της κατηγορίας που ανήκουν**

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



Τις ίδιες εικόνες τις ανακατέψαμε και τις τοποθετήσαμε σε παράταξη στη μοκέτα.

Τα παιδιά χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες παίρνοντας διαφορετικό είδος μουσικού οργάνου στα χέρια, το οποίο αντιπροσώπευε μια συγκεκριμένη κατηγορία τροφής. Έτσι, τα ξυλάκια συνδέθηκαν με τα λαχανικά, η μαράκα με τα φρούτα και το ντέφι τα γλυκά. Δείχνοντας με τη σειρά τις τροφές και αναγνωρίζοντας την κατηγορία στην οποία ανήκουν, έπαιζε τα μουσικά της όργανα η αντίστοιχη ομάδα

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



Σε άλλη στιγμή, εικόνες τροφών αναγνωρίστηκαν από τα παιδιά και ταξινομήθηκαν με βάση την αρχική τους συλλαβή

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



Παρόμοια, σε φύλλο εργασίας, τους ζητήθηκε να ξεχωρίσουν τις τροφές που αρχίζουν όπως... το «Καλαμπόκι»

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



Γνωρίσαμε την Πυραμίδα της Παιδικής Διατροφής με τις κατηγορίες τροφών,
για την οποία μας μίλησε ο γιατρός κ. Φαναρίσιος!

Συμπληρώσαμε την Πυραμίδα από κάτω προς τα πάνω, από όσα πρέπει να
καταναλώνουμε περισσότερο σε όσα πρέπει να καταναλώνουμε λιγότερο...

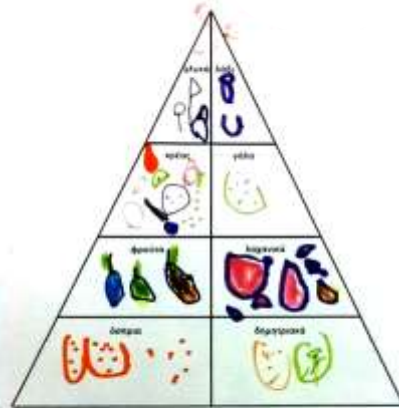
Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



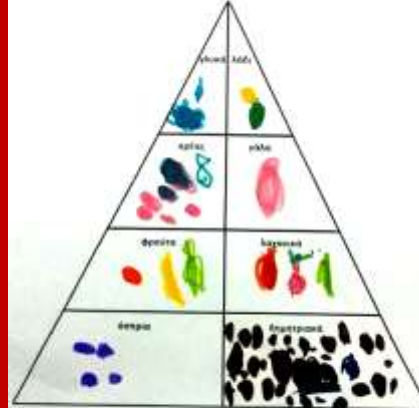
Φτιάξαμε τη δική μας
Πυραμίδα της Διατροφής!
Τα παιδιά εργάστηκαν σε ομάδες
κόβοντας εικόνες τροφών
μιας συγκεκριμένης κατηγορίας
από φυλλάδια, τις οποίες έπειτα
κόλλησαν στα αντίστοιχα
διαμερίσματα της Πυραμίδας



Συμπλήρωσε την Πυραμίδα της Παιδικής Διατροφής



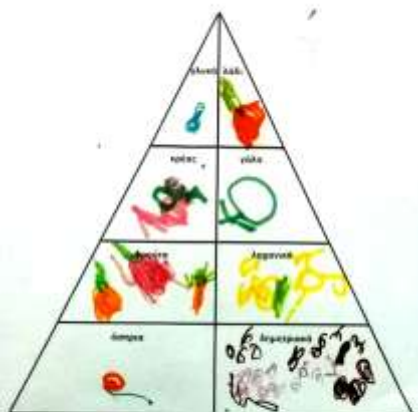
Συμπλήρωσε την Πυραμίδα της Παιδικής Διατροφής



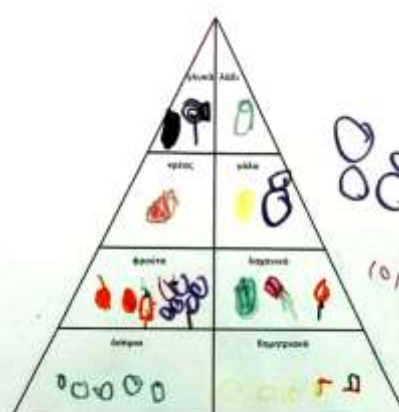
Συμπλήρωσε την Πυραμίδα της Παιδικής Διατροφής



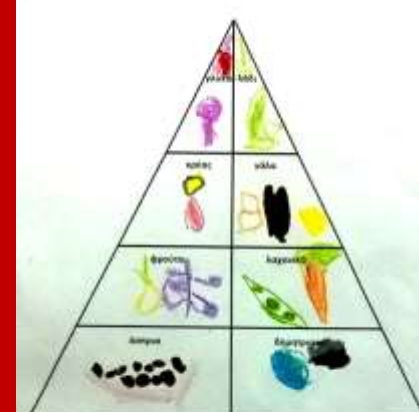
Συμπλήρωσε την Πυραμίδα της Παιδικής Διατροφής



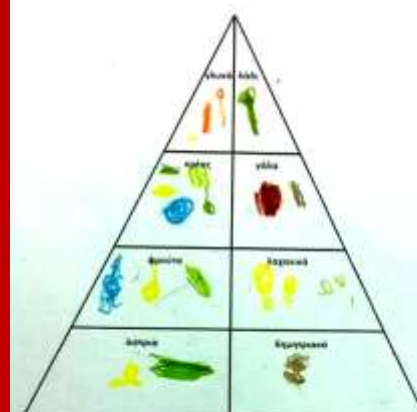
Συμπλήρωσε την Πυραμίδα της Παιδικής Διατροφής



Συμπλήρωσε την Πυραμίδα της Παιδικής Διατροφής



Συμπλήρωσε την Πυραμίδα της Παιδικής Διατροφής



Συμπλήρωσε την Πυραμίδα της Παιδικής Διατροφής

Έπειτα μεταφέραμε την Πυραμίδα της Παιδικής Διατροφής σε φύλλο εργασίας...
 Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



... ζωγραφίζοντας αντίστοιχες τροφές σε κάθε της διαμέρισμα!

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



Υγιεινή ή ανθυγιεινή τροφή;

Κάρτες με τροφές παρουσιάζονταν στα παιδιά, τα οποία αντιδρούσαν κάθε φορά με το συμφωνημένο τρόπο: με «παλαμάκια» για τις υγιεινές τροφές, με «χτυπήματα ποδιών» για τις ανθυγιεινές

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



*«Τρώγε αργά, μασά καλά,
για να γίνει το φαΐ χαρά»*

Το βιβλίο
«Ο Μάκης Ενζυμάκης και η μάχη στο
στομάχι»
έδωσε στα παιδιά την ευκαιρία
να γνωρίσουν τη διαδρομή
του φαγητού
και τη λειτουργία της χώνεψης,
ποιες είναι οι καλές
και ποιες οι κακές τροφές,
τι να τρώνε,
πώς να μασάνε σωστά



Τους ζητήσαμε, στη συνέχεια, να ζωγραφίσουν σε φύλλο εργασίας
[\(<http://vrefokopatras.blogspot.gr/2012/10/01102012-2.html>\)](http://vrefokopatras.blogspot.gr/2012/10/01102012-2.html)
 τροφές που ταλαιπωρούν τα «ενζυμάκια» και τροφές που τα κάνουν κεφάλτα!

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



Το βιβλίο «Γιατί πλένομαι» ήρθε να συμπληρώσει όσα μάθαμε ότι χρειάζεται το σώμα μας για να είναι γερό. Τονίζει τη σημασία που έχει η καθαριότητα, που κρατά μακριά τα μικρόβια και είναι υγεία

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018

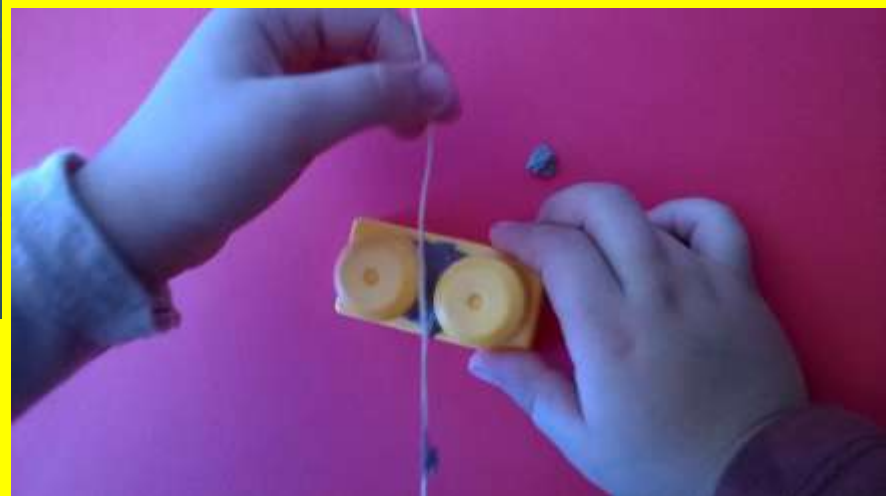


Τα μικρόβια, βέβαια, δεν τα βλέπουμε με γυμνό μάτι παρά μόνο με το μικροσκόπιο, υπάρχουν όμως παντού!

Για να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά τον τρόπο μετάδοσής τους με τα χέρια, κάναμε ένα πείραμα: τα παραλληλίσουμε με τη χρυσόσκονη που είδαμε να μεταφέρεται από τον ένα στον άλλο με κάθε άγγιγμα.



Τέλος, επισημάνουμε τη σημασία που έχει το καλό πλύσιμο των χεριών, πριν το φαγητό και μετά την τουαλέτα, για να μην αρρωστήσουμε!



Η υγεία των δοντιών μας έχει ξεχωριστή σημασία γι' αυτό και διαβάσαμε τον «Ιππόλυτο Ιπποπόταμο» και προσπαθήσαμε να καθαρίσουμε «δόντια» με «οδοντικό νήμα»!

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018

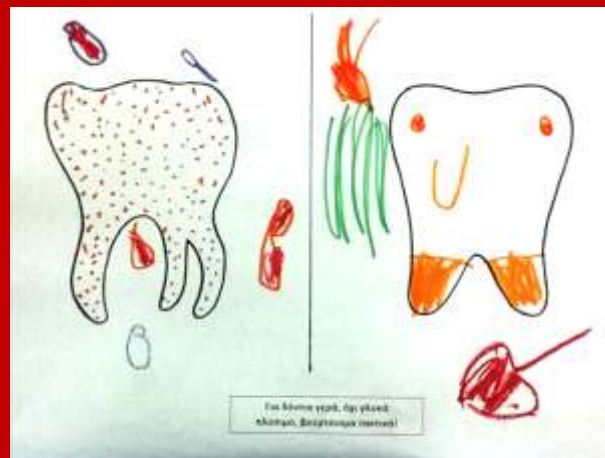
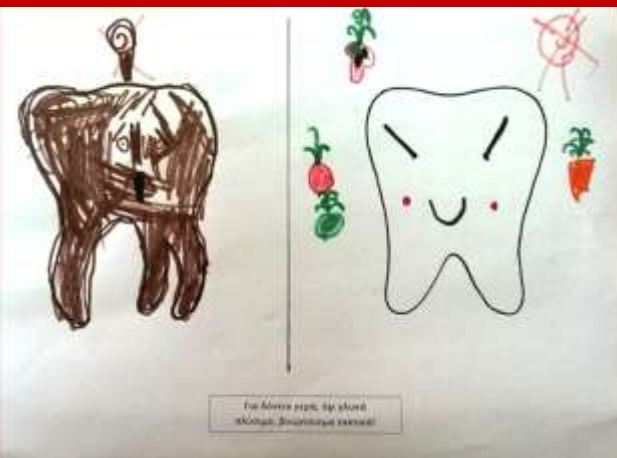


Έπειτα, χρησιμοποιώντας μαρκαδόρο πίνακα και τοποθετώντας γλυκά δίπλα σε ένα δόντι, που δημιουργήσαμε με επαναχρησιμοποίηση βάσης πλαστικού μπουκαλιού, αναπαραστήσαμε πώς αρρώστησαν τα δόντια του Ιππόλυτου Ιπποπόταμου...

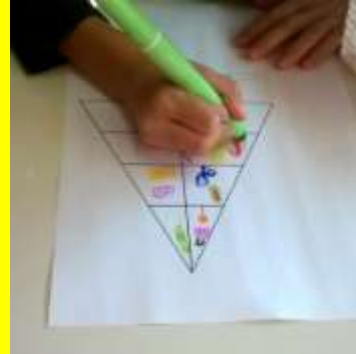
Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



...και τι έπρεπε να κάνει, μετά τον οδοντογιατρό, για να διατηρήσει τα δόντια του υγιή: να τα βουρτσίζει καλά πρωί και βράδυ αλλά και «να τρώει πιο θρεπτικές τροφές», συμπληρώσαμε εμείς!
Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018

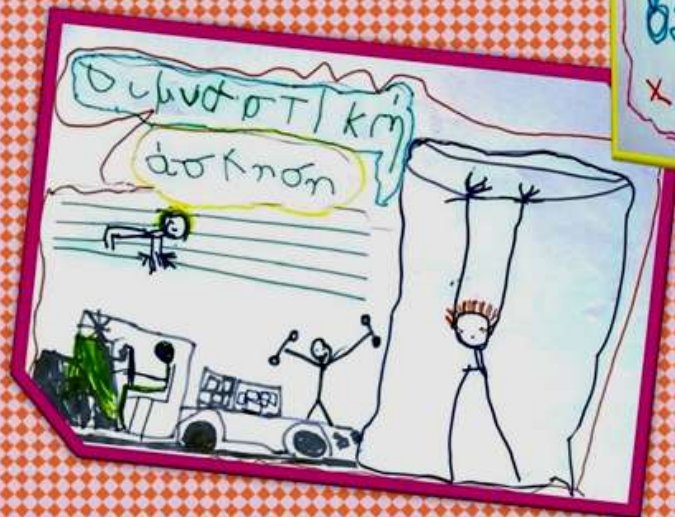


**Κατόπιν τα παιδιά ζωγράφισαν το σύνθημα
«Για δόντια γερά όχι γλυκά, πλύσιμο βούρτσισμα τακτικά»
από μια μικρή ιστορία, με θέμα την υγεία των δοντιών
Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



Μετά από όσα μάθαμε συζητήσαμε «Τι χρειάζεται το σώμα μας για να είναι γερό»
Οι απαντήσεις των παιδιών γράφτηκαν, ζωγραφίστηκαν ατομικά και στη συνέχεια,
με τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες, ταξινομήθηκαν και έγιναν αφίσσα!

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



16 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής / Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018

Κατόπιν η αφίσα έγινε ένα μικρό έντυπο, το οποίο πήραν τα παιδιά στο σπίτι για να τους υπενθυμίζει τι χρειάζεται να κάνουν για να έχουν σώμα γεμάτο υγεία!

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018