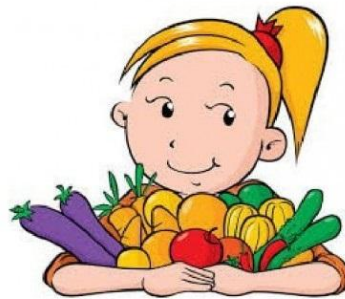


Ζω καλύτερα - Ευ Ζην

ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ -ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ “ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ” (ΔΙΑΤΡΟΦΗ)

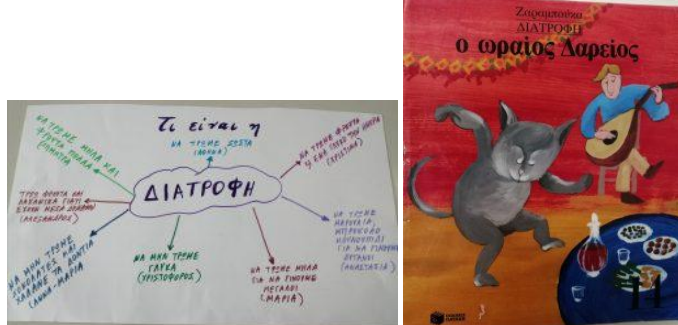
Το Σχολείο, καλείται μέσω της μαθησιακής διαδικασίας των καθημερινών πρακτικών και των νέων δεξιοτήτων, να εφοδιάζει τους μαθητές με γνώσεις, δεξιότητες, αξίες και οράματα προκειμένου να σχεδιάσουν ένα καλύτερο μέλλον, σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο.

Στόχοι του εργαστηρίου της Υγιεινής Διατροφής, είναι οι μαθητές /τριες:

- Γνωριμία με την προέλευση των τροφών.
- Γνωριμία με τις ομάδες των τροφών, την πρόσληψη κατάλληλων ποσοτήτων και την Πυραμίδα της Διατροφής.
- Να ανακαλύψουν και να μάθουν με βιωματικό τρόπο τι σημαίνει υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.
- Να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες και να αποκτήσουν υγιεινές συνήθειες στη ζωή τους.
- Να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική μας υγεία.
- Την επιλογή των τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία και την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία.
- Τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητα.
- Την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης.
- Καλλιέργεια επικοινωνίας, συνεργασίας μεταξύ των παιδιών.
- Καλλιέργεια τεχνολογικών δεξιοτήτων.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι τόσο η παραγωγή όσο και η κατανάλωση τροφίμων μπορεί να προκαλέσει αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον.



-Στο Α Έργαστήριο Δεξιότητων, γίνεται η διερεύνηση των πρότερων γνώσεων των νηπίων πάνω στο θέμα και η δημιουργία σχετικού ιστογράμματος με τις απαντήσεις τους. Διαβάζουμε την ιστορία “Ο ωραίος Δαρειός” της Σ. Ζαραμπούκα, συζητάμε γιατί ο Δαρειός δεν χωρούσε από το πέρασμα της επιστροφής στο σπίτι του και τι προτείνουν τα παιδιά γι αυτό, και τη δραματοποιούμε :



-Στο Β Έργαστήριο Δεξιότητων, διαβάζουμε την ιστορία της Σ. Μαντούβαλου “Η Κολοτούμπα μια φορά”, συζητάμε γιατί η Κολοτούμπα ένιωθε αδύναμη και πώς θα καταφέρει να πάρει μέρος στους αγώνες του δάσους και να βγει νικήτρια. Ο φίλος της, ο Πανωκάτω, της γνωρίζει τις ομάδες των τροφών και την ποσότητα που πρέπει να τρώει από κάθε ομάδα καθημερινά, για μια ισορροπημένη διατροφή, υγεία και ενέργεια. Ακολούθησε συζήτηση για τη σημασία της Υγιεινής Διατροφής στη ζωή μας και φτιάχνουμε τις οικογένειες τροφών.



Διαβάζουμε σχετικό ποίημα και τραγούδι:

Μέσα στο παρτεσαλάκι
 που το πίεσαν σαν χυμό
 στο σπομάκι καλυμμένο
 είψ' η C κι απλοφορέ .

Ίσπρα, δυνατά, δονάκια
 τα χαρίζω στα παιδόκια .
 Είψ' η Βιταμίνη D,
 ησπουρτάκι στον κερά .

Κι άλλες κι άλλες για μεγάλες
 δεσποινίδες και πονάλες
 βιταμίνες κάθε μέρα
 το γιατρό τον κάνουν πέρα .

Βίτα - βίτα - βιταμίνη .
 εύφλα να 'χει η ασπιρίνη !
 Άλφα Α βήτα Β C G και D
 φάχτες στον Τσελεμενέ .

Το τραγούδι
 της υγιεινής διατροφής

Στο τυράκι λέμε ΝΑΙ
 Και στο γάλα λέμε ΝΑΙ
 Στα φαράκια λέμε ΝΑΙ
 Και στο λάδι λέμε ΝΑΙ
 Στο ψωμάκι λέμε ΝΑΙ
 Και στα χόρτα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ στις καραμέλες
 ΟΧΙ και στα παχυντά
 ΟΧΙ στις σκολάτες
 ΟΧΙ στα γλυκά

Στα φρούτα ΝΑΙ
 Στο γάλα ΝΑΙ
 Στο μέλι ΝΑΙ

Όλοι στην υγεία λέμε ΝΑΙ

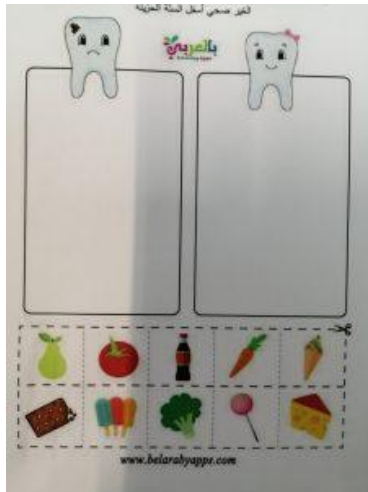
Στο Ολοήμερο Νηπιαγωγείο Αθηνών

-Ζωγραφίζουμε το Αγαπημένο μας φαγητό και συζητάμε για την προέλευση των τροφών που τρώμε.

-Στο Γ'Εργαστήριο Δεξιοτήτων, συζητάμε για τις Υγιεινές και Ανθυγιεινές τροφές και τις διακρίνουμε με τη βοήθεια εποπτικού υλικού. Τις τοποθετούμε στο αντίστοιχο μανιτάρι. Δημιουργούμε το ατομικό μας σουπλά, με πιάτα υγιεινών η ανθυγιεινών τροφών (επιλέγουμε από σχετικό εποπτικό υλικό και κολλάμε στο αντίστοιχο πιάτο) με στόχο την διάκριση, αντιστοίχιση και την καλλιέργεια της κριτικής σκέψης των παιδιών:



-Τα παιδιά διακρίνουν και τοποθετούν τις υγιεινές τροφές στο χαρούμενο δοντάκι (γιατί μας προσφέρουν υγεία) και τις ανθυγιεινές στο λυπημένο (γιατί δεν είναι ωφέλιμες και χαλάνε τα δόντια):



-Διακρίνουμε τα Φρούτα από τα Λαχανικά και τα τοποθετούμε στη σωστή ομάδα/"βάζο αποθήκευσης" :



-Στο Δ'Εργαστήριο Δεξιοτήτων, γνωρίζουμε την Πυραμίδα της Υγιεινής διατροφής (ομάδες τροφών από την βάση της ως την κορυφή και ποσότητες που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά). Δημιουργούμε την ομαδική Πυραμίδα Διατροφής του σχολείου με εικόνες τροφών που επιλέγουν και τοποθετούν τα παιδιά:



-Τα παιδιά έπαιζαν με την επιτραπέζια Πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής (παιχνίδι):



-Θεατρικό παιχνίδι: Παίζουμε κινητικό παιχνίδι “Επίσκεψη στο εστιατόριο” (Όταν τρώμε υγιεινό φαγητό είμαστε γεμάτοι κέφι και ενέργεια, ενώ με τις ανθυγιεινές τροφές, νιώθουμε εξαντλημένοι και κακόκεφοι (Το παιχνίδι συνοδεύει η ανάλογη μουσική).

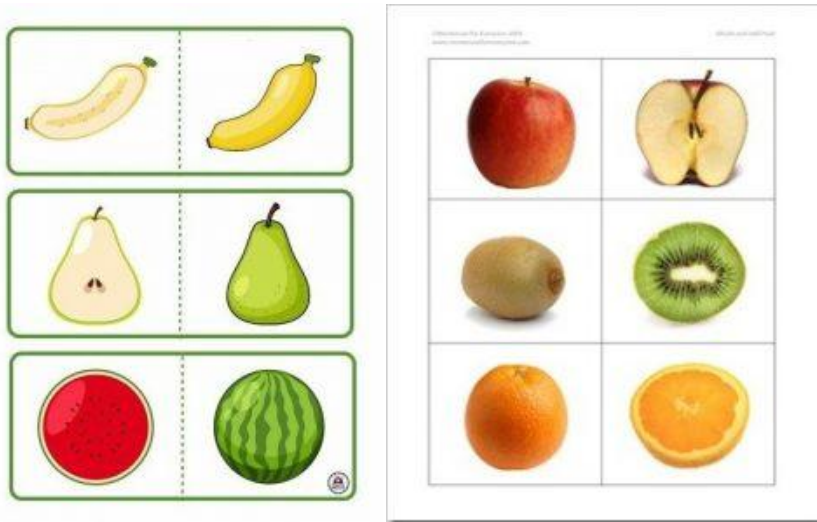
-Στο Ε΄ Εργαστήριο Δεξιοτήτων, οργανώσαμε κοινό Υγιεινό Πρωινό. Τα παιδιά (σε συνεργασία με τους γονείς), φτιάχνουν υγιεινό πρωινό που μοιραζόμαστε και τρώμε όλοι μαζί:



-Γνωρίσαμε τα φθινοπωρινά φρούτα, τα δοκιμάσαμε, κάναμε φρουτοσαλάτα και τυπώματα.

Συζητήσαμε για το πώς η παραγωγή όσο και η κατανάλωση τροφίμων μπορούν να προκαλέσουν αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον:

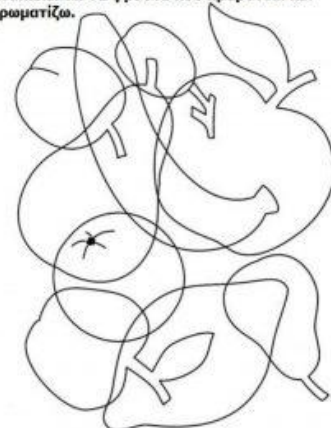
-Μιλήσαμε για το μισό και το ολόκληρο:



-Σχετικά φύλλα εργασίας, με τα οποία ασχολήθηκαν τα παιδιά:



Ανακάλυψτε τα φρούτα που κρύβονται και χρωματίστε.

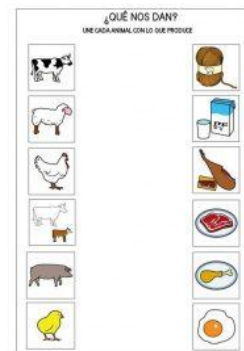
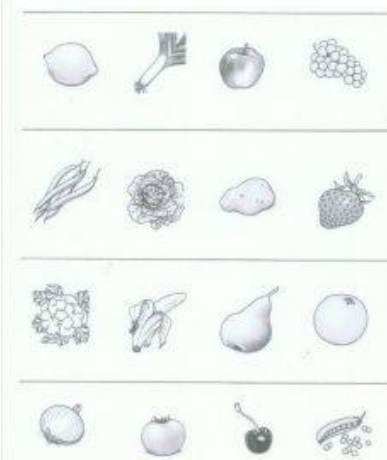


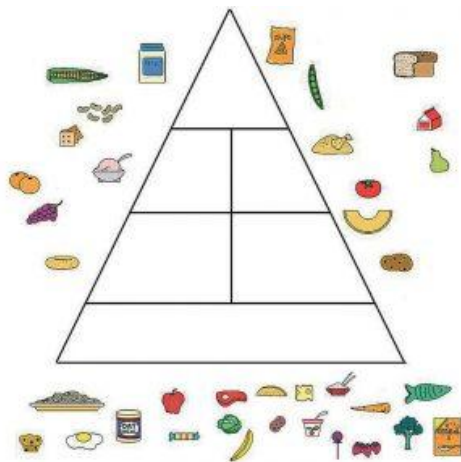
<https://nikoybasilikh.blogspot.gr>

Αναγνώρισε τα λαχανικά που βλέπεις και χρωμάτισε τα με το χρώμα που τους ταιριάζει...
<http://nikoybasilikh.blogspot.gr/>



Βάζουμε σε κύκλο αυτό που δεν ταιριάζει στην ομάδα...
<https://nikoybasilikh.blogspot.gr>

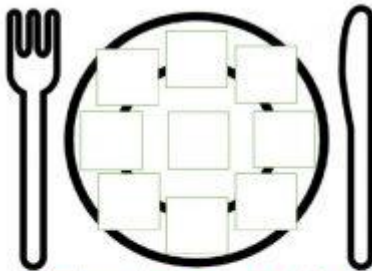




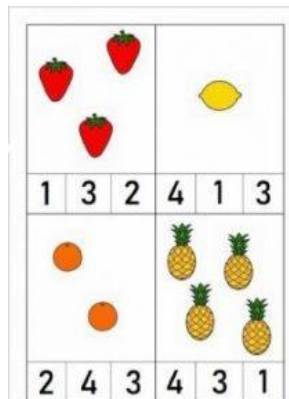
Κόψε και βάλε στο πιάτο **μόνο** τις τροφές που **δεν** βλάπτουν τα



Coloca en el plato los alimentos que son saludables



Tia Pita



Hitunglah!

Beberapa banyak buah di dalam kotak ini?
Lingkarkan jumlah yang benar!



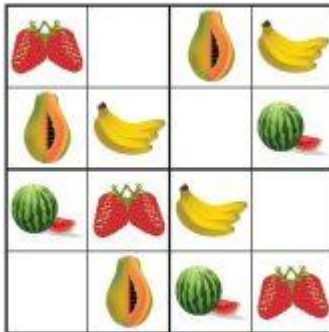
GuruBani

Copyright © 2019 GuruBani.com



Fruit Sudoku

Sudoku puzzles are a fun way to give kids logical reasoning and critical thinking skills a workout. To complete the puzzle, cut out the pictures and place them along the bottom lines. Have your child place the pictures into the empty spaces in the Sudoku grid. Each number must appear once and only once in each row, column, and 2x2 sub-grid.



SUDOKU FOR KIDS

