

# ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ

Υγεία-Διατροφή

«Ο Ρούλης ο διατροφούλης και η παρέα του»

Ο Ρούλης ο διατροφούλης προτείνει το πιάτο  
της υγιεινής διατροφής



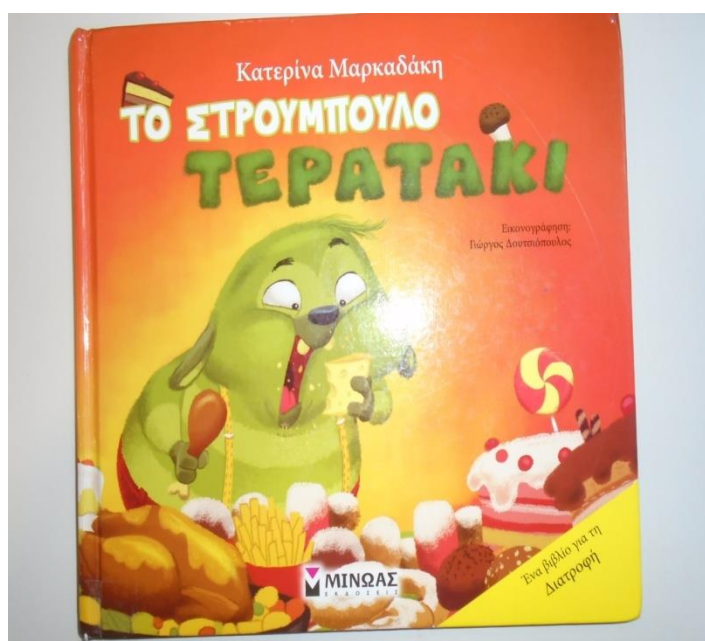
# 1<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

## Ο Κόρκυ και ο φίλος του το Στρουμπουλό Τερατάκι

-Παροχή γνώσεων και ευαισθητοποίηση των παιδιών σχετικά με το θέμα της κατανάλωσης τροφών

Ο Κόρκυ, ο φίλος μας το βατραχάκι, ήρθε στην τάξη μας και μας διηγήθηκε μια ιστορία για έναν φίλο του που έχει πρόβλημα με την διατροφή του

Ανάγνωση βιβλίου: Το Στρουμπουλό Τερατάκι



## 2<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

**Πώς ξεκινάω τη μέρα μου;**

**Το πρωινό μου**

Μια παλιά ρήση λέει «**Το πρωί τρώγε σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντα και το βράδυ σαν ζητιάνος**».

Με αφορμή το πρωινό-δεκατιανό των παιδιών γίνεται συζήτηση ώστε να γίνει κατανοητό από τα παιδιά ότι το πρωινό αποτελεί το πιο σημαντικό γεύμα της μέρας και χαρίζει στον ανθρώπινο οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά.

**-Επίτευξη σημαντικών αλλαγών στις καθημερινές τους συνήθειες και δείκτες της υγείας τους και υιοθέτηση νέων συμπεριφορών διατροφής.**

**Φύλλο εργασίας: ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΜΟΥ**



# 3<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

## Προέλευση τροφών

Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό;

-Γνωριμία με τις ομάδες των τροφών.

1η Ομάδα: **Δημητριακά**

*Ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες.*

2η Ομάδα: **Φρούτα**

*Εσπεριδοειδή, χυμοί φρούτων, άλλα φρούτα καθώς και ξηρά φρούτα.*

3η Ομάδα: **Λαχανικά**

4η Ομάδα: **Κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί**

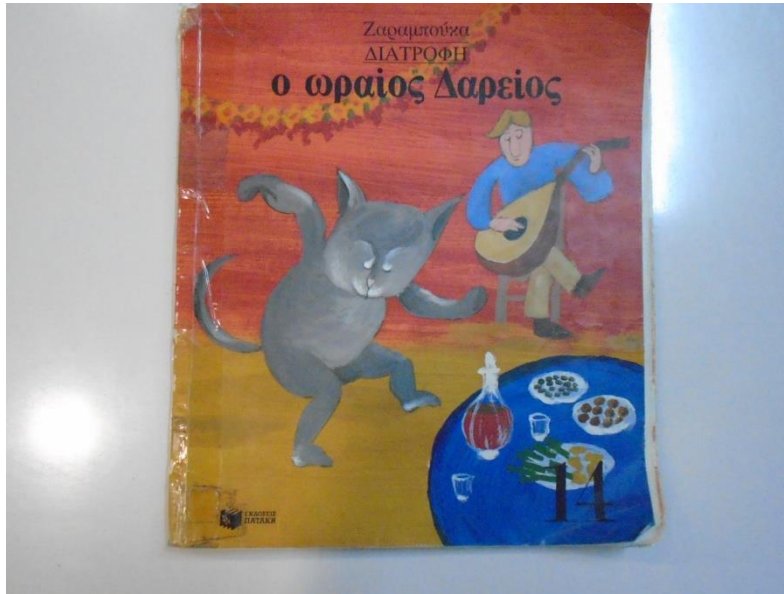
5η Ομάδα: **Γαλακτοκομικά προϊόντα**

*Γάλα, γιαούρτι, τυρί.*

-Φύλλο εργασίας: Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό

-Ανάγνωση βιβλίου: «Ο ωραίος Δαρείος»

-Κατασκευή: «Τα σπιτάκια των τροφών» με εικόνες από περιοδικά



## 4<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

### Η πυραμίδα της διατροφής

-Κατανόηση της σπουδαιότητας της μεσογειακής διατροφής

-Ατομική διατροφική πυραμίδα

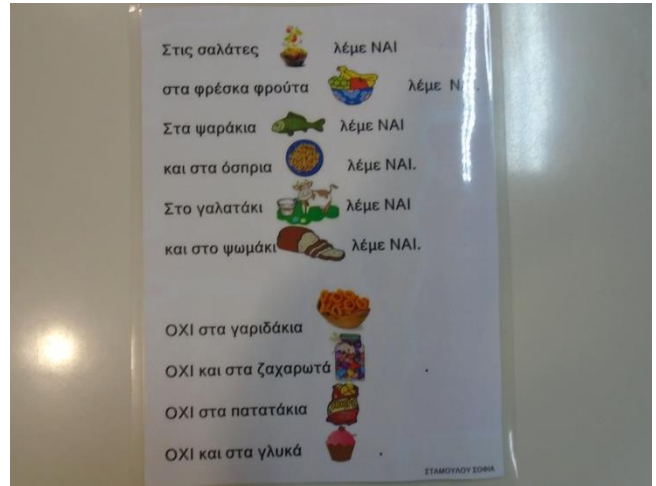
-Μουσική-τραγούδι-χορός-παιχνίδι:

«Ο ΤΑΚΗΣ ΡΟΜΠΟΤΑΚΗΣ»

«ΤΟ ΧΟΝΤΡΟΜΠΙΖΕΛΙ»

«ΣΤΙΣ ΣΑΛΑΤΕΣ ΛΕΜΕ ΝΑΙ»





## 5<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

### ΕΠΟΧΙΑΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

-Η θρεπτική αξία των φρούτων στη διατροφή μας

-Δοκιμάζουμε διάφορα φθινοπωρινά φρούτα.  
Μάντεψε ποιο είναι.





# 6<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

## ΥΓΙΕΙΝΟΥΛΗΣ-ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΟΥΛΑ

-Εμπλουτισμός λεξιλογίου

-Ομαδική εργασία:

«Ο ΥΓΙΕΙΝΟΥΛΗΣ ΚΑΙ Η ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΟΥΛΑ»



## **7° ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

**Μυστικά διατροφής....**

**άμα ψάξεις θα τα βρεις**

**-Κατανόηση της σημασίας, της σύνδεσης και της αλληλεπίδρασης της σωστής διατροφής με τη σωματική άσκηση και γυμναστική.**

**-Ανάγνωση βιβλίου:**

**«ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΗΤΑΝ... Η ΚΟΛΟΤΟΥΜΠΑ»**

**-Συμβουλές: «ΧΤΙΖΩ ΣΩΣΤΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ»**

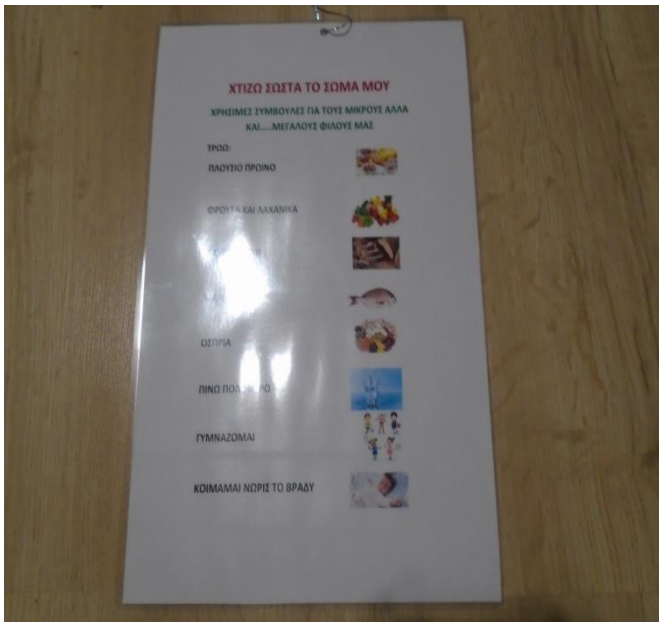
**-Παροιμίες:« Ένα μήλο την ημέρα**

**τον γιατρό τον κάνει πέρα»**

**-Φύλλα εργασίας:**

**Χτίζω γερά το σώμα μου**

**Τί πρέπει να τρώμε για να έχουμε γερό και δυνατό σώμα**



Μερικές ακόμη όμορφες και δημιουργικές στιγμές:

-Ανοίξαμε το μανάβικό μας:

## ΤΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΟ ΜΠΟΣΤΑΝΙ



-Κάναμε παζλ λογικομαθηματικής σκέψης:



**-Διαβάσαμε το βιβλίο:**

**«Ο λύκος που τρελαινόταν για καραμέλες»**



## **ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

**Κατά τη διάρκεια αυτού του πρώτου εργαστηρίου δεξιοτήτων τα παιδιά, με ψυχαγωγικό και παιγνιώδη τρόπο, κατασκευές, τραγούδια, χορό, βιβλία, βιωματικά παιχνίδια, κατανόησαν τη σπουδαιότητα της υγιεινής διατροφής και απέκτησαν κριτική σκέψη ως προς την κατανάλωση υγιεινών τροφών.**