

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

1/Θ. Νηπιαγωγείο Κλένιας
Σχολικό έτος 2022-2023

1^{ος} Θεματικός κύκλος
ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ- ΕΥΖΗΝ



«Διατροφή»

Οκτώβριος- Νοέμβριος 2022

1^ο Εργαστήριο: Εισαγωγή

Οι κανόνες της ομάδας μας

ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ:

Παίζουμε και μαθαίνουμε

Μιλάμε ευγενικά

Περιμένουμε τη σειρά μας

Δεν ενοχλούμε τους συμμαθητές- συμμαθήτριες μας

Μοιραζόμαστε τα παιχνίδια

Βοηθάμε τα άλλα παιδιά

Τακτοποιούμε και κρατάμε την τάξη μας καθαρή

Μιλάμε χαμηλόφωνα

Συνεργαζόμαστε

Δεν χτυπάμε τους άλλους

Ένας δράκος γλυκαντζής!



Τι θα συμβεί στο δράκο
αν συνεχίσει αυτή τη διατροφή;

Ένας δράκος γλυκαντζής

Ένας δράκος πονηρούλης,
ένας δράκος γλυκαντζής,
λέει επάγγελμα ν' αλλάξει
και να γίνει πειρατής.

Κάθε μέρα να σαλπάρει
να κουρσεύει θησαυρούς,
καραμέλες ,σκολιάτες
κι άλλους τέτοιους πειρασμούς.

Σπαθί θα 'χει γλειφτζούρι
όπλο από ζαχαρωτά
κι όλους θα τους κυνηγάει
για χωνάκια παγωτά.

Σε στεριές θα δίνει μάχες
για κουφέτα γεμιστά
και θα κλέβει όλες τις τσίχλες
στα νησιά που κατακτά.

Τη ζωή του θα γεμίσει
περιπέτειες γλυκές
κι η κοιλιά του θα χορτάσει
χιλίες δύο λιχουδιές.

*(Από το βιβλίο Δημιουργικές Διαθεματικές Δραστηριότητες , με αφορμή ένα ποίημα.
Κατερίνα Χριστόγεργου- Ευθυμία Ανδριώτη- Κωνσταντίνα Αρμενιάκου, Εκδόσεις Κέδρος
σελίδα 218).*

Ο Ρούλης Τροφούλης
επισκέφτηκε το Νηπιαγωγείο
μας για να μας μιλήσει για τη
διατροφή



Τόσο λάθος διατροφή! - Τραγούδι

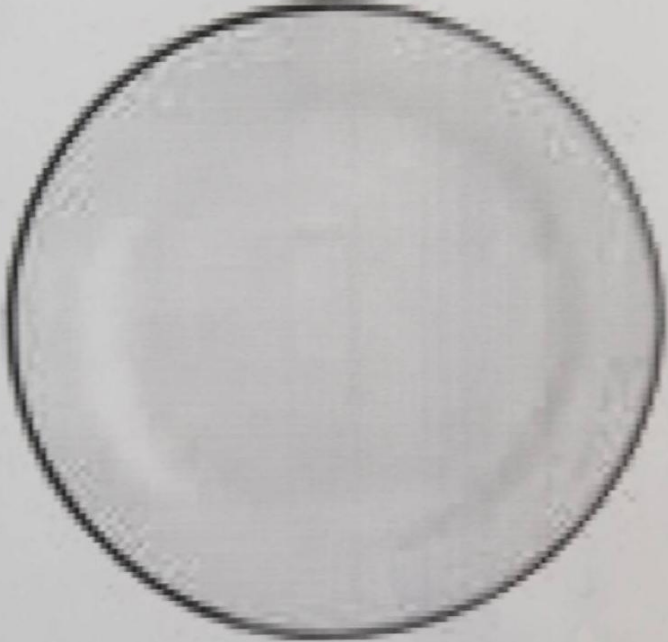


<https://video.link/w/vl644148a7be274#>

2^ο Εργαστήριο: Η προέλευση των τροφών

Ζωγραφίζουμε
το αγαπημένο μας φαγητό

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



Το αγαπημένο μου φαγητό είναι

Όνομα _____

Η κυρά Διατροφή, πρώτη στη μαγειρική!



Η Κυρά Διατροφή
Πρώτη
στη μαγειρική!

Εικονογράφηση:
Νίκος Γιαννόπουλος

Εννοιολογικός χάρτης



Μπαμπάκο, τι θα φάμε;- Τραγούδι



<https://video.link/w/1Xu8ERKHGNg#>

Επιτραπέζιο παιχνίδι: Η προέλευση των τροφών













Η προέλευση των τροφών. Φύλλο εργασίας

Από πού παίρνουμε τις τροφές

● Σκέψου από πού παίρνουμε τις τροφές και ένωσε με μια γραμμή τις εικόνες που πρέπει.

10

 σταφύλι	 ψωμί
 σιτάρι	 κρασί
 μέλισσα	 γιαούρτι γάλα
 πρόβατο	 λάδι
 ελιά	 μέλι

3^ο Εργαστήριο: Διατροφική πυραμίδα Ομάδες τροφίμων

Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε



ΕΛΕΝΗ ΧΑΡΑΤΣΗ-ΓΙΩΤΑΚΗ



Το φαγητό
δεν είναι μόνο για
να χορταίνουμε



εικονογράφηση: Σπύρος Κόντης



ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



ΒΙΒΛΙΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
50.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ

Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής



Η κυρά Διατροφή- Τραγούδι



<https://video.link/w/D2RNrkxc4OI#>

Τα σπιτάκια των τροφίμων

Πολλά
φρούτα
και λαχανικά
Δίνουν
Υγεία
και
Χαρά



Δίνουν
ελάσση για
την
ανάπτυξη οστών
και
Γάλα
Γιαούρτι
και
Τυρί



Λίγο λαδάκι
στο φαί
το κάνει νόστιμο
πολύ
Δέρμα
Μάλα
Δόνια
Οστά
Θα είναι όσα μια χερύ



Με
επίσης
ψάρι
κότα
αυγά

Θα γυμνάσεις για κοτό
και θα πεις τόκατο γρή



Συνταγές για
το ψάρι και
ανάπτυξη κοτό



Τα ΟΧΙ και τα ΝΑΙ της σωστής διατροφής - Τραγούδι



<https://video.link/w/vl64414f013cb1c#>

4^ο Εργαστήριο: Παιχνίδια με τα τρόφιμα

Ομαδοποιήσεις



Βρες ποιο λείπει



Λαχνίσματα και Γλωσσοδέτες

Ανέβηκα στην πιπεριά
να κόψω ένα πιπέρι
και η πιπεριά τσακίστηκε
και μου έκοψε το χέρι.
Δως μου το μαντιλάκι σου
το χρυσοκεντημένο
να δέσω το χεράκι μου
που είναι ματωμένο.

Ο παπάς ο παχύς έφαγε
παχιά φακή . Γιατί παπά
παχύ έφαγες παχιά φακή;

Ένα- δύο – τρία
πήγα στην κυρία
μου έδωσε ένα μήλο
μήλο δαγκωμένο
το έδωσα στην κόρη
έκανε ένα αγόρι
το έβγαλαν Θανάση
σκούπα και φαράσι.

Πίτα σπανακόπιτα
σπανακολαδόπιτα.

Μάντεψε για ποιο τρόφιμο μιλώ- Αινίγματα

Τόπι είμαι κόκκινο
κι αν με καθαρίσεις,
άσπρο νόστιμο καρπό
αμέσως θ' αντικρύσεις.
Τι είμαι;



Φρούτο πορτοκαλί,
τρώγεται με το κουτάλι,
κι ίσως ξεχαστείς κι εσύ,
όπως ξεχάστηκαν κι άλλοι;
Τι είμαι;



Είμαι κίτρινο, χνουδωτό,
και στιφό, μα μυρωδάτο.
Γίνομαι και πιο καλό,
αν με κάνουνε γλυκό.
Τι είμαι;



Είμαι ζουμερό,
λίγο στρουμπουλό.
Με κάνεις και χυμό,
με πίνεις στο λεπτό.
Τι είμαι;

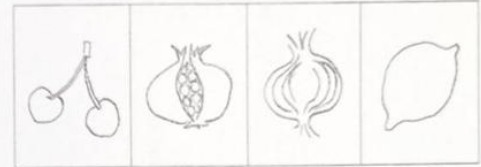


Σου ξινίζω τη γλωστίτσα
και γκριμάτσες όλο κάνεις,
μα αν λείψω από τη σούπα,
νοστιμιά εσύ δε θα' χεις.
Τι είμαι;



Χρωμάτισε την εικόνα που «κρύβεται» στο αίνιγμα:

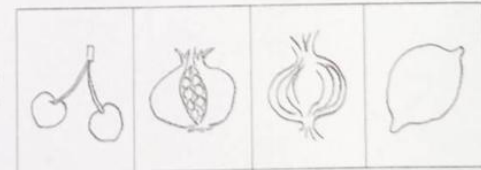
Κίτρινο είμαι,
ήλιος δεν είμαι,
τα μάτια κλείνω
και άρωμα δίνω.



Ο θεός μου ο ζωνάρας,
σαράντα ζώνες έχει.



Χίλιοι μύριοι καλογέροι,
σ'ένα ράσο τυλιγμένοι.



Ολόγλυκα και νόστιμα,
τα τρώνε τα πουλάκια και
τα παιδιά σ' αυτάκια τους
τα 'χουν σκουλαρικάκια.



Σταυρόλεξο



ΜΗΛΟ



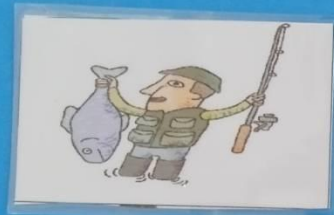
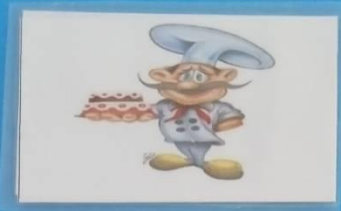
ΤΥΡΙ



ΨΩΜΙ



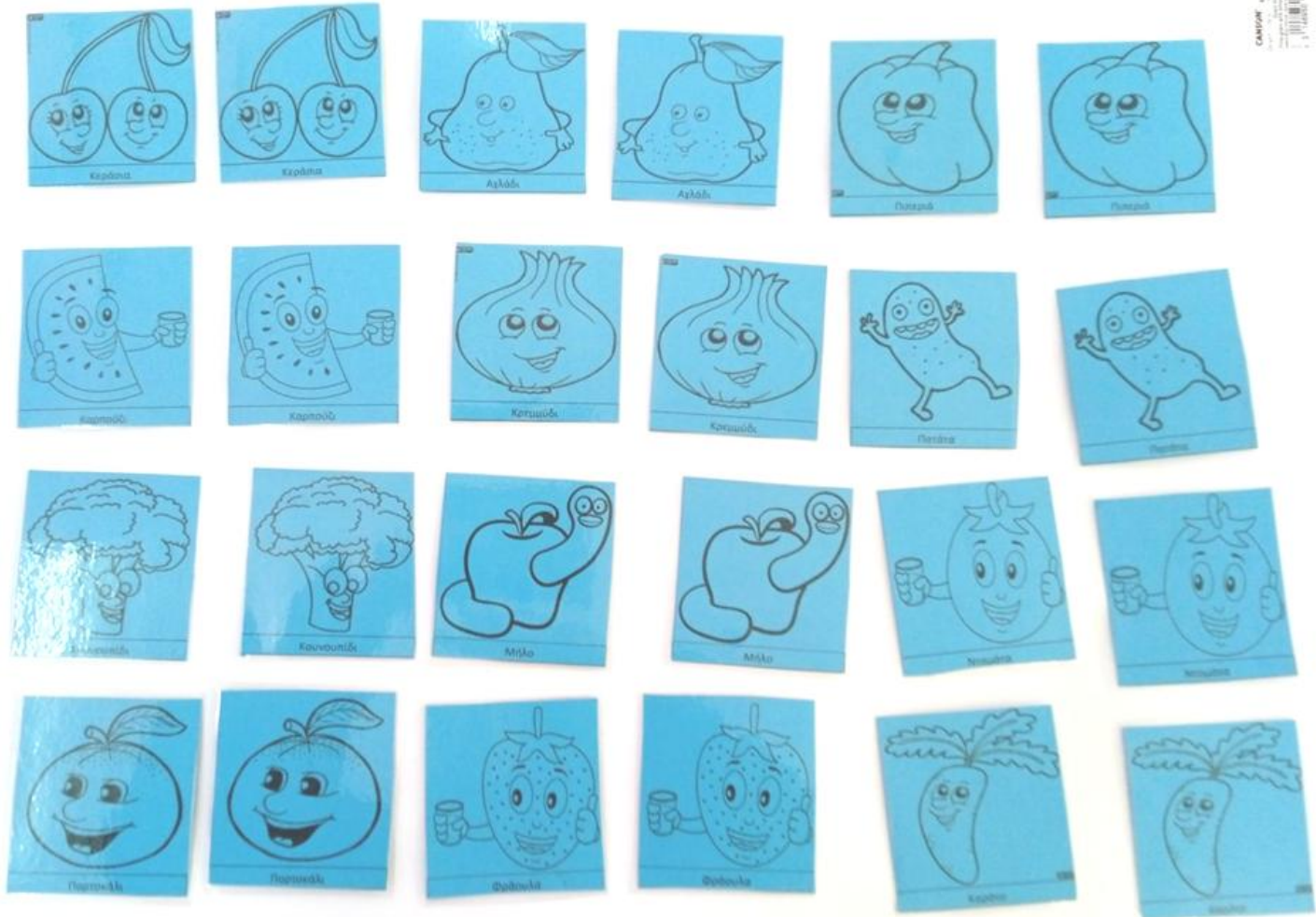
Επαγγέλματα που σχετίζονται με τη διατροφή Παντομίμα



Παιχνίδι μνήμης



Κατασκευάσαμε και το δικό μας παιχνίδι μνήμης



Τραγουδάμε και χορεύουμε:
μήλο μου κόκκινο/ λεμονάκι μυρωδάτο



<https://youtu.be/apNhtjtzus>

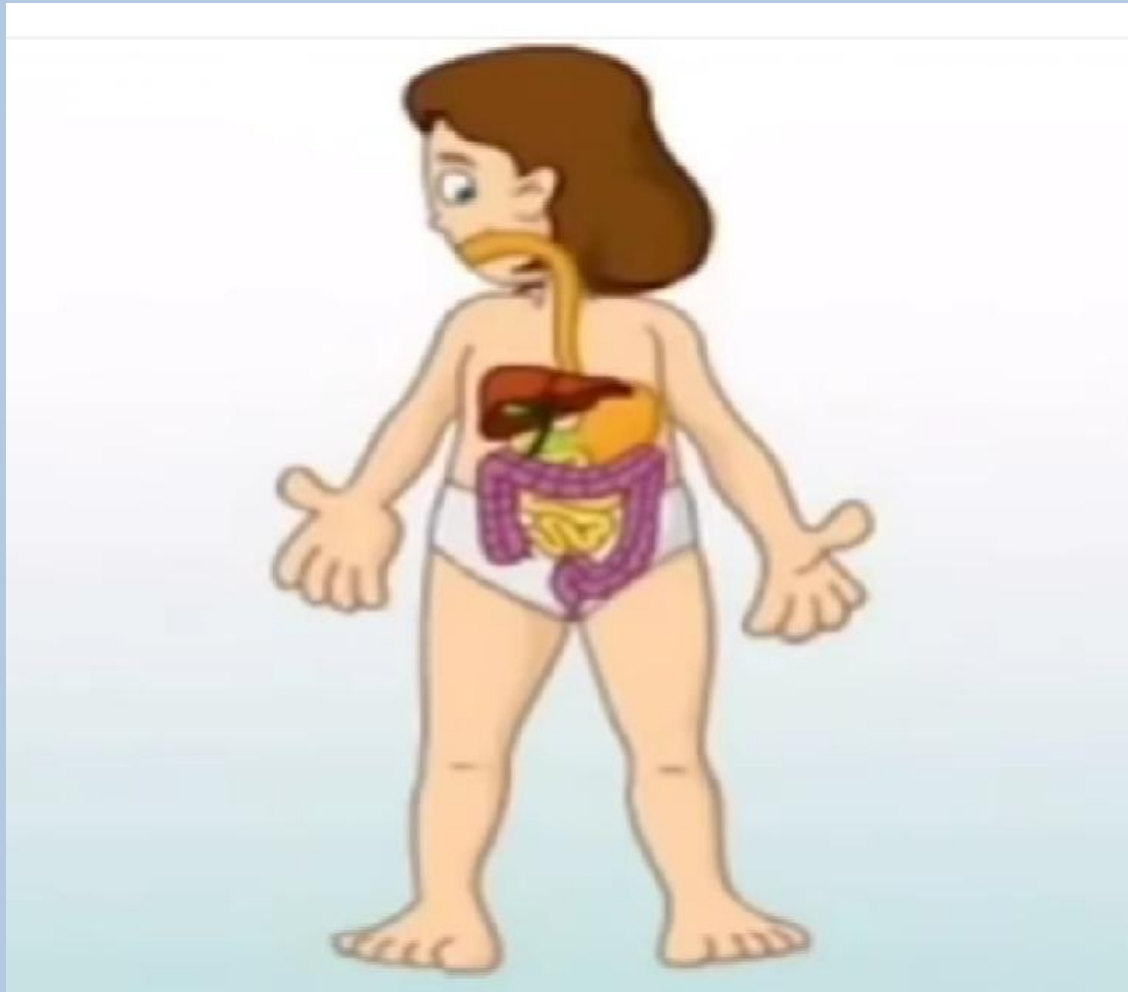
<https://youtu.be/W939JvWxoMM>

5^ο Εργαστήριο: Τα αποτελέσματα της κακής διατροφής

Ο Μάκης Ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι

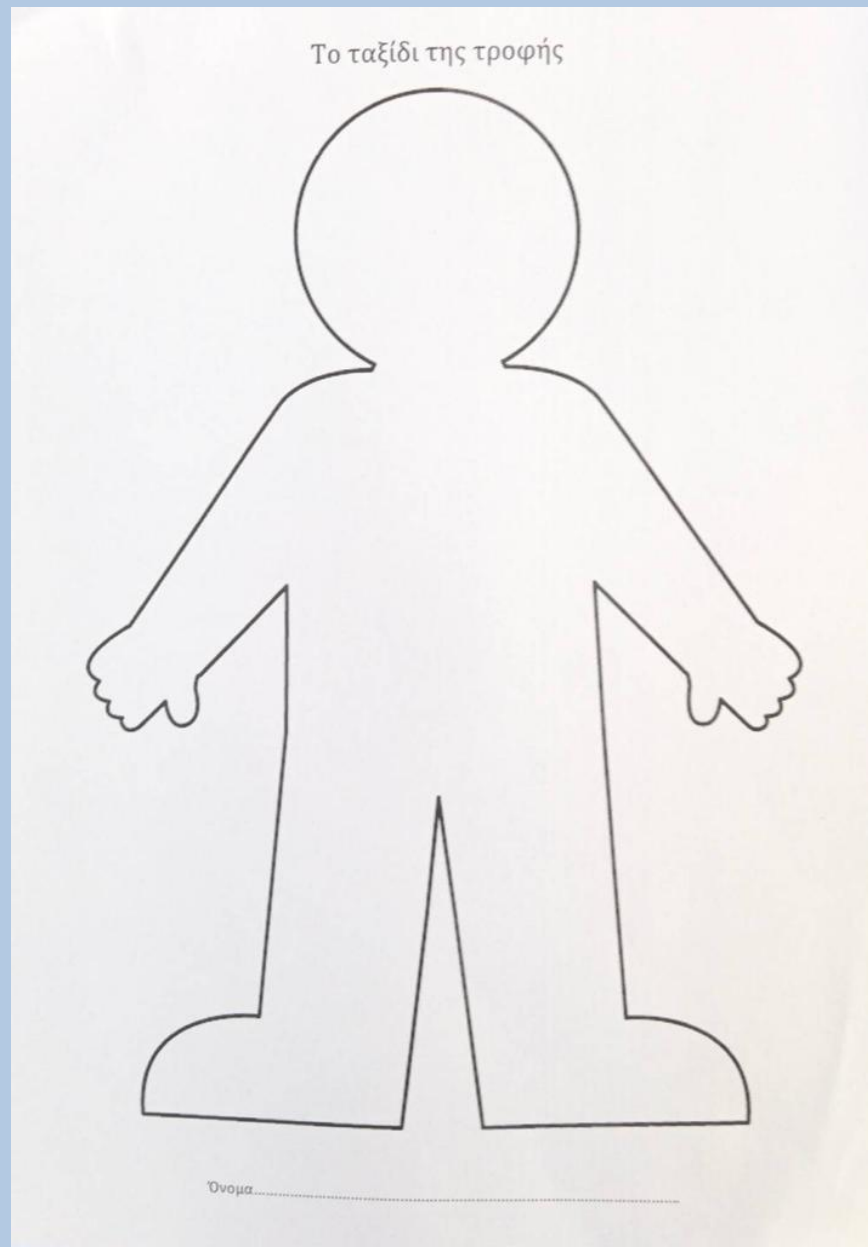


Το ταξίδι της τροφής



<https://video.link/w/vl6442586d18d5d#>

Το ταξίδι της τροφής- Φύλλο εργασίας



Ο ωραίος Δαρείος



Ντορεμί της διατροφής- Τραγούδι



<https://video.link/w/wZ82C3BlfEk#>

Υπερτροφία και υποσιτισμός



Σοκολάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη

Anna Russelmann

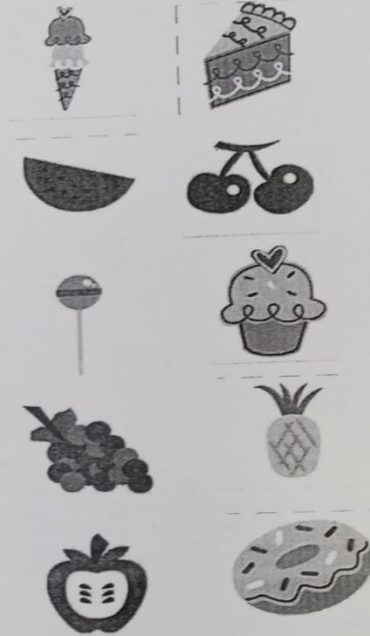
9.81
Σοκολάκης + Ζαχαρούλα
Τρυποδόντη



ΑΙΩΡΑ

Δόντια - Φύλλο εργασίας

Ποιες τροφές με
δυναμώνουν;



Ποιες τροφές με
αρρωσταίνουν;;



Όνομα.....

Το δοντάκι- Τραγούδι



<https://video.link/w/qFQn251YF2A#>

6° Εργαστήριο: Διατροφή και Τέχνη

Παρατηρούμε και σχολιάζουμε πίνακες ζωγραφικής





Δημιουργούμε μικρές ιστορίες....

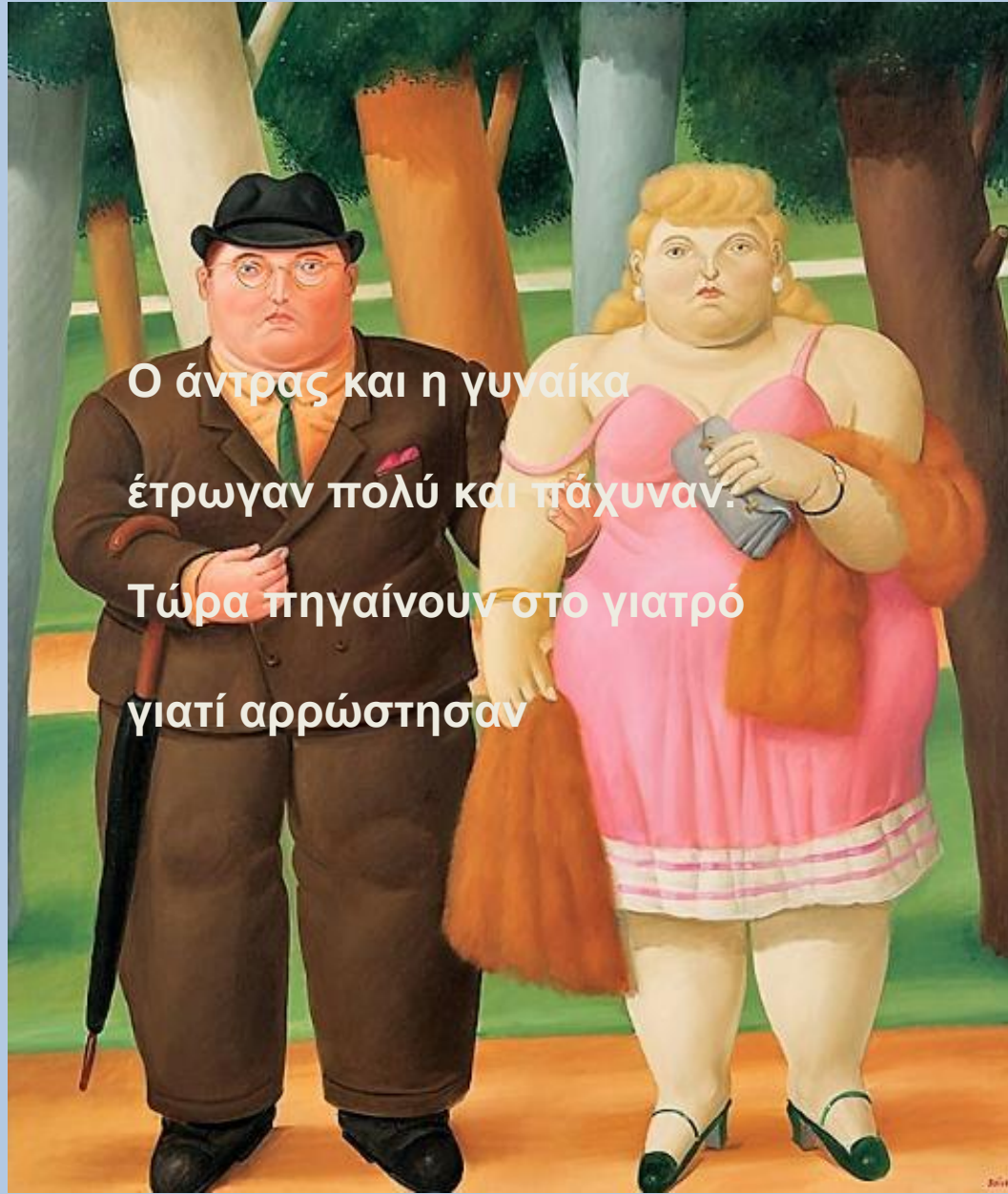


Αυτοί οι άνθρωποι τρώνε
μόνο πατάτες επειδή είναι
πολύ φτωχοί και δεν έχουν
χρήματα να αγοράσουν άλλο
φαγητό.

Είναι πολύ λυπημένοι.



Τα ρόδια είναι πολύ νόστιμα
και έχουν πολλές βιταμίνες.
Αύριο θα φάμε άλλα φρούτα



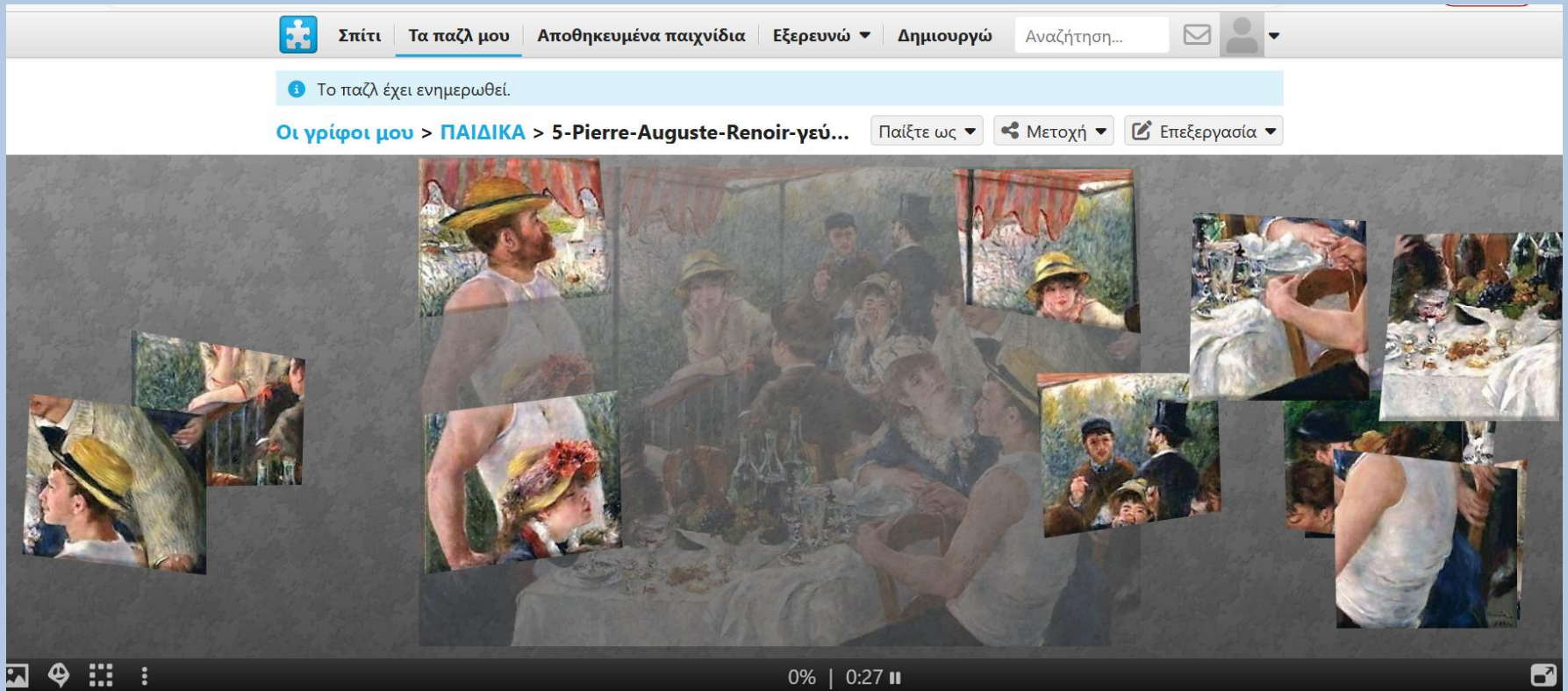
Ο άντρας και η γυναίκα
έτρωγαν πολύ και πάχυναν.
Τώρα πηγαίνουν στο γιατρό
γιατί αρρώστησαν

...και συνθέτουμε παζλ

Σπίτι Τα παζλ μου Αποθηκευμένα παιχνίδια Εξερευνώ Δημιουργώ Αναζήτηση...

Το παζλ έχει ενημερωθεί.

Οι γρίφοι μου > ΠΑΙΔΙΚΑ > 5-Pierre-Auguste-Renoir-γεύ... Παίξτε ως Μετοχή Επεξεργασία



0% | 0:27

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=332538cc256e>

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=34f462645757>

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=1490a54ca26f>

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=3b4e1645e4ab>

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2b1819e0ae10>

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2b00e085a90c>

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=1cfb17284842>

7^ο Εργαστήριο: Αξιολόγηση

Γίναμε διατροφολόγοι



Πως μπορούμε να βελτιώσουμε τη διατροφή μας;
Τι πρέπει να τρώμε συχνότερά και τι πιο σπάνια;
Με ποιο τρόπο το αγαπημένο μας φαγητό θα γίνει πιο υγιεινό;

Τι έφαγα αυτή την εβδομάδα;

	ΠΡΩΙΝΟ	ΚΟΛΑΤΣΙΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
1 ^η ημέρα					
2 ^η ημέρα					
3 ^η ημέρα					
4 ^η ημέρα					

Θυμηθήκαμε όσα μάθαμε διαβάζοντας και σχολιάζοντας
το δεκάλογο της σωστής διατροφής
(από το βιβλίο: «Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε» των εκδόσεων Μεταίχιμο)

ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Αποφεύγω να τρώω έτοιμα, πρόχειρα φαγητά, γιατί έχουν πολύ αλάτι, ζάχαρη και λίπη, και με παχαιίνουν χωρίς να με δυναμώνουν.
2. Το πρωί, πριν φύγω για το σχολείο, πίνω όλο το γάλα μου.
3. Φτιάχνω το ζολατσιό μου στο σπίτι και το παίρνω μαζί μου στο σχολείο.
4. Λε μασουλάω όλη την ώρα. Τρώω μόνο όταν πεινάω το σωστό φαγητό.
5. Κάθε μέρα τρώω φρούτα και σαλάτες εποχής.
6. Κάθε μέρα τρώω δημητριακά, όπως ψωμί ή ρύζι.
7. Μία φορά την εβδομάδα τρώω οπωσδήποτε όσπρια.
8. Μία φορά την εβδομάδα τρώω ψάρια.
9. Τις υπόλοιπες μέρες τρώω κοτόπουλο, κρέας, μπιφτέκι ή μαγειρεμένα λαχανικά.
10. Οι μερίδες μου είναι μικρές και μετρημένες.
Σπάνια τρώω γλυκά ή παγωτά.

Τελικός εννοιολογικός χάρτης

Διατροφή

```
graph TD; A((Διατροφή)) --- B[Τι είναι η σωστή διατροφή?]; A --- C[Τι πρέπει να τρώμε?]; A --- D[Από πού προέρχονται τα τρόφιμα?]; A --- E[Ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγουμε?]; A --- F[Πότε τρώμε?]; A --- G[Τι θα γίνει αν δεν τρώμε σωστά?];
```

Τι είναι η σωστή διατροφή;

Όταν τρώμε υγιεινά τρόφιμα από όλες τις ομάδες και όσο χρειάζεται

Τι πρέπει να τρώμε;

- Από όλες τις ομάδες των τροφών
- Λαχανικά, φρούτα, όσπρια, κρέας, ψάρια, αυγά, γάλα, τυρί, ζυμαρικά, σαλάτες.
- Κολατσιό που μας ετοιμάζει η μαμά

Από πού προέρχονται τα τρόφιμα;

- Από τα φυτά (φρούτα, λαχανικά, όσπρια κλπ)
- Από τα ζώα (κρέας, αυγά, θαλασσινά, γάλα, τυρί κλπ)
- Μερικά τα φτιάχνουμε εμείς (ζυμαρικά, γλυκά, ψωμί κλπ)

Ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγουμε;

- Τα πρόχειρα έτοιμα φαγητά
- Τρόφιμα που έχουν πολύ αλάτι, ζάχαρη ή λίπος

Πότε τρώμε;

- Πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό...
- Όχι πάρα πολύ
- Δε μασουλάμε όλη την ώρα

Τι θα γίνει αν δεν τρώμε σωστά;

- Θα παχύνουμε ή θα αδυνατίσουμε πολύ
- Θα είμαστε κουρασμένοι
- Θα αρρωστήσουμε
- Θα χαλάσουν τα δόντια μας

Η παρέλαση των φρούτων - Τραγούδι

Η
ΠΑΡΕΛΑΣΗ
ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ



















<https://video.link/w/nwe6EnfRKiE#>


Συμπληρώσαμε το φύλλο αυτοαξιολόγησης


ΙΕΠ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης (φύλ 2 σελίδες)

Στα φύλλα περιγραφικής αυτοαξιολόγησης χρησιμοποιούνται εικόνες, καθώς οι μαθητές/μαθήτριες του νηπιαγωγείου δε γνωρίζουν ανάγνωση και γραφή.









ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΦΥΛΛΟ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΜΑΘΗΤΗ ΔΕΙΚΤΗΣ	ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΣΟ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ ΑΥΤΟΑΠΟΛΟΓΙΣΗ
Επικοινωνία	Ακούω προσεκτικά τους άλλους 	  
Επικοινωνία	Μπορώ να εκφράσω τις σκέψεις μου για ένα πρόβλημα 	  
Συνεργασία	Συνεργάζομαι με τους συμμαθητές/μαθήτριές μου 	  
Συνεργασία	Ακουάζομαι τις εργασίες στην ομάδα 	  


 Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού, Εργασίας και Κοινωνικής Ανάπτυξης
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης


 ΕΣΠΑ 2014-2020

21

ΙΕΠ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Συνεργασία	Αναλαμβάνουμε ιδέες και σεβόμαστε τις απόψεις άλλων των μελών της ομάδας 	  
Κριτική σκέψη	Αναγνωρίζω ομοιότητες, διαφορές μεταξύ της νέας πληροφορίας και αυτού που ξέρω 	  

 Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού, Εργασίας και Κοινωνικής Ανάπτυξης
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

 ΕΣΠΑ 2014-2020

22

Διαβάσαμε μερικά βιβλία ακόμα...



...και κλείσαμε χορεύοντας το αγαπημένο μας τραγούδι:
«Το χοντρό μπιζέλι»



**Το χοντρό μπιζέλι χορεύει τσιφτετέλι,
χορεύει τσιφτετέλι στο χορό των μπιζελιών..**

Ελληνικά
με
αγά

<https://video.link/w/vl6442ab19ac4f2#>



Τέλος