

Τρέφομαι υγιεινά, ζω καλά



1^ο Εργαστήριο:

Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας-συμβόλαιο της τάξης

Ο Ρούλης ο Τροφούλης ο ήρωάς μας μας συστήνεται.

Ζωγραφίζουμε το αγαπημένο μας φαγητό το παρουσιάζουμε στην τάξη. Όσα παιδιά έχουν ζωγραφίσει το ίδιο φαγητό δημιουργούν μια ομάδα.

Παρακολουθούμε το video:

«Τα οφέλη της σωματικής άσκησης με την Σωματούλα Ασκησούλα»

<https://video.link/w/U90ed>

- Συζητάμε και κάνουμε κι εμείς χορευτική γυμναστική
- Ζωγραφίζουμε το αγαπημένο μας άθλημα

2^ο Εργαστήριο:

Από πού προέρχεται το αγαπημένο μας φαγητό (προέλευση των τροφών)

Διαβάζουμε το παραμύθι:

Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLy1r-lqIDo>

Συζητάμε και ζωγραφίζουμε τους ήρωες

Τι θα κάναμε εμείς για να σταματήσουν να μαλώνουν'

Δημιουργούμε εννοιολογικό χάρτη μέσω της εφαρμογής

Kidspiration

Εργαστήριο 3:

-Παρακολουθούμε παραμύθι για τη διατροφή (παραλλαγή «Χάνσελ και Γκρέτελ»)

Φτιάχνουμε τη δική μας διατροφική πυραμίδα

-Επισκέφτηκε το Νηπιαγωγείο μας διατροφολόγος από το Κέντρο Υγείας και μας μίλησε για την υγιεινή διατροφή



Για παιδιά και εφήβους

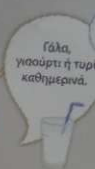
Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



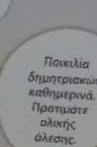
Σωματική δραστηριότητα καθημερινά.



Ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά.



Γάλα, γασούρι ή τυρί καθημερινά.



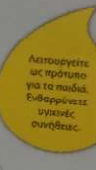
Ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμάτε ολικής άλεσης.



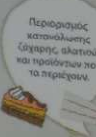
Κόκκινο ή/και λευκό άπαχο κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα. Αποφυγή επεξεργασμένου κρέατος.



Λίπο τη γέννηση και μέχρι το τέλος του 6ου μήνα ζωής συνιστάται ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός.



Αιματογενής ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.



Περιορισμός κατανάλωσης ζάχαρης, αλατιού και προϊόντων που τα περιέχουν.



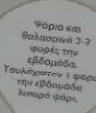
Εισαγωγή ως πρώτη επιλογή.



4-7 αυγά την εβδομάδα.



Ποσότητα τυριού 1 φορά την εβδομάδα.



Ώρα και θαλασσινά 2-3 φορές την εβδομάδα. Ταυλόγατα 1 φορά την εβδομάδα λιπαρά ψάρια.



ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ



Ενίσχυση Διατροφής



www.diatrofikoiodigoi.gr

Η κόπια σταθ των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών είναι διαθέσιμη ηλεκτρονικά και σε έντυπη μορφή. Για να ενημερωθείτε και να παραλάβετε τον οδηγό, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.diatrofikoiodigoi.gr.



Εργαστήριο 4:

Φτιάχνουμε τα σπιτάκια των βιταμινών A B C D με τις οικογένειές τους (τρόφιμα)

αλλά και κούκλες – βιταμίνες και παίζουμε θεατρικό δρώμενο:

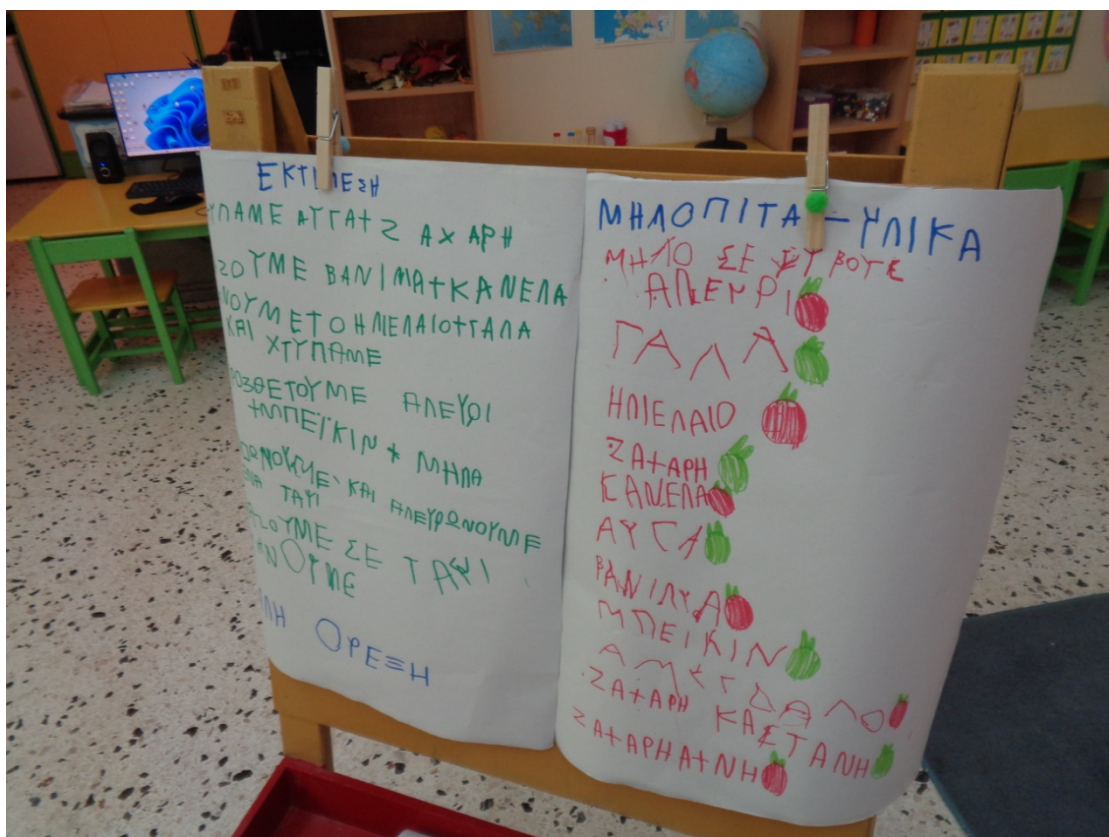
«Ο χορός των βιταμινών και η παραμυθένια φρουτοσαλάτα»



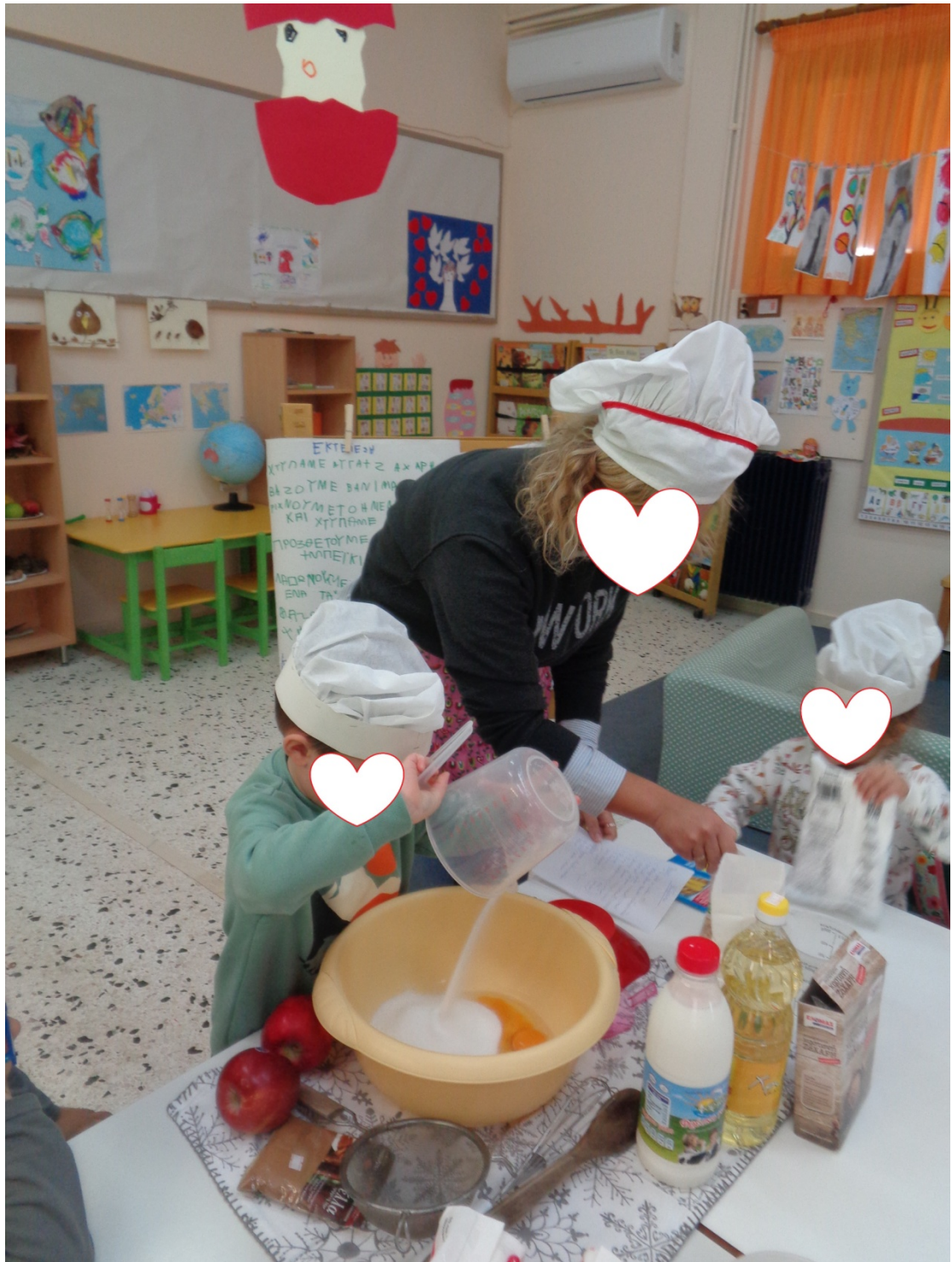
Ευχαριστούμε τους γονείς των νηπίων για τη βοήθειά τους να δημιουργήσουν όμορφες φρουτοσαλάτες και νόστιμη μηλόπιτα τα οποία τα μοιραστήκαμε όλοι μαζί.













Τραγουδάμε και χορεύουμε:

«**Το χοντρό μπιζέλι**», «**Η παρέλαση των φρούτων**»

Ακούμε παραδοσιακά τραγούδια και χορεύουμε "**Μήλο μου κόκκινο**"

Πότε είναι η κατάλληλη εποχή για ένα φρούτο

Παίζουμε διαδραστικά παιχνίδια σχετικά με τα φρούτα και τα λαχανικά από το photodentro

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11015>

Εργαστήριο 5:

Αξιολόγηση

- Ζωγραφίζω την υγιεινή φρουτοσαλάτα
- Ερωτηματολόγιο το πρωινό το σημαντικότερο γεύμα της ημέρα
- Εικόνες και συμβουλές για καλή υγεία

