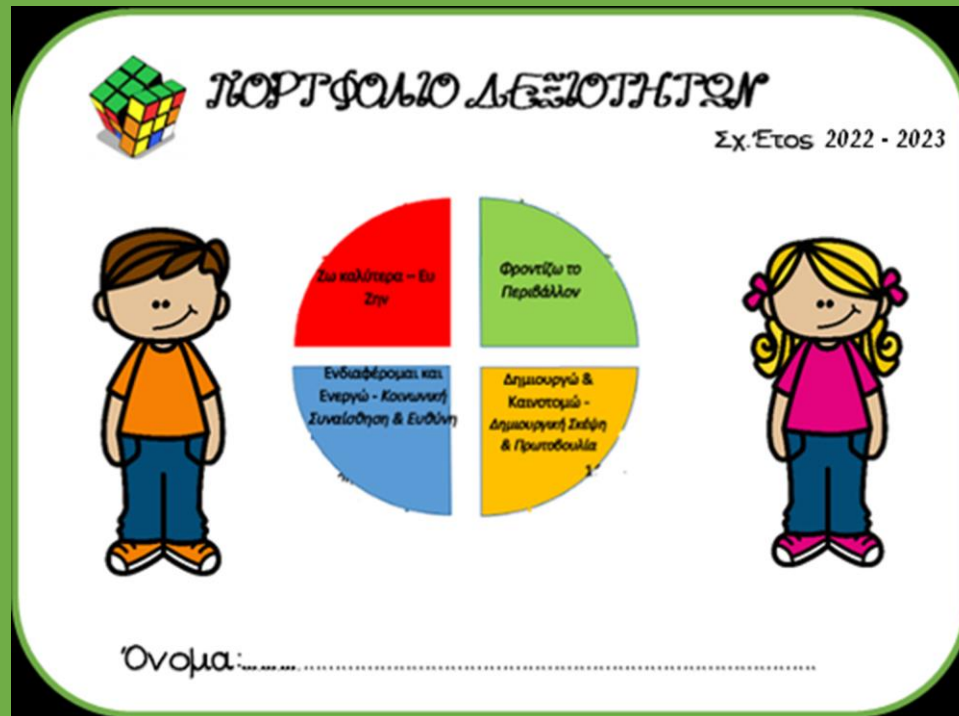


ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

- ΘΕΜΑΤΙΚΗ: ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
- Οικολογία - Παγκόσμια και τοπική Φυσική κληρονομιά
- ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ: Αειφόρος ανάπτυξη, Κλιματική αλλαγή, Οικολογική συνείδηση, Παγκόσμια και τοπική κληρονομιά
- Το καλάθι του πικ-νικ, της WWF Hellas



Νηπιαγωγείο Πορταριάς, Σχολικό έτος 2022 - 2023



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΥΛΙΚΟ

GR

2020

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Αγαπητά παιδιά,

«Πες μου τι τρως, να σου πω ποιος είσαι» είπε ένας σοφός Γάλλος που λεγόταν Σαβαρέν, πριν από 200 χρόνια. Τι λες να σημαίνει αυτό; Σημαίνει ότι αν φας ένα μπισκότο... είσαι μπισκότο; Ή ότι αν τρως μπρόκολο... είσαι μπρόκολο; Ή ότι αν τρως κοτόπουλο... είσαι και εσύ...;

Φυσικά, ο κύριος Σαβαρέν δεν πίστευε ότι είμαστε όλοι μπρόκολα ή μπισκότα. Τα λόγια του ήταν σαν παροιμία και στην πραγματικότητα κρύβουν μέσα τους μια μικρή ιστορία. Την ιστορία του πώς το φαγητό γεννιέται και μεταμορφώνεται, ώστε να τρέφει το σώμα μας και να μας δίνει την ενέργεια που χρειάζεται, για να παίζουμε και να κάνουμε τα όνειρά μας πραγματικότητα.

Φαντάσου μια ντοματιά: Ξεκινάει σαν σπόρος και μεγαλώνει σε νεαρό βλαστό. Ύστερα, ένας αγρότης παίρνει τον βλαστό στα χέρια του και τον φυτεύει προσεκτικά. Το φυτό πίνει νερό από τη βροχή και «τρώει» ουσιαστικά από το έδαφος. Το φως του ήλιου φροντίζει το φυτό και βοηθάει τις μικρές, πράσινες ντομάτες να μεγαλώσουν

και να γίνουν κόκκινες. Όταν η στρογγυλή ντομάτα ωριμάσει, ο αγρότης τη μαζεύει και τη βάζει για έναν σύντομο ύπνο σε ξύλινα καφάσια, τα οποία φέρνουν αυτό το νόστιμο λαχανικό στην αγορά και πιο κοντά σε σένα. Έτσι, όταν τρως τη σαλάτα σου, δεν τρως μόνο μια ντομάτα, αλλά ταυτόχρονα δέχεσαι μέσα σου τη βροχή, το πλούσιο έδαφος, τον ήλιο και τη φροντίδα του αγρότη.

Τι θα συνέβαινε, όμως, αν το φαγητό σου το μαζεύαν άνθρωποι που είναι λυπημένοι; Ή αν περνούσε πολλές εβδομάδες σε ένα σκοτεινό ψυγείο; Τι θα γινόταν, αν κοβόταν σε μικρά κομματάκια και ύστερα συγκεντρωνόταν ξανά σε ένα μείγμα ψεκασμένο με ουσίες που αλλάζουν τη φυσική του γεύση, χωρίς να το αγγίξει ποτέ ανθρώπινο χέρι; Τι θα γινόταν αν το εργοστάσιο απελευθέρωνε καπνό στον αέρα; Αν το φαγητό ταξίδευε χιλιάδες χιλιόμετρα με αεροπλάνο ή καράβι, ρυπαίνοντας έτσι τον αέρα και το νερό; Αν πετάγαμε στα σκουπίδια μεγάλο μέρος του φαγητού, αφήνοντάς το να σαπίσει, μαζί με όλα τα υπέροχα στοιχεία που το δημιουργήσαν; Αν συνέβαιναν αυτά





τα πράγματα, τι θα έτρωγες, μαζί με το φαγητό σου; Έχουμε, λοιπόν, έναν νέο τρόπο να αναλογιζόμαστε το φαγητό και την ιστορία του. Όταν τρώμε ένα συγκεκριμένο φαγητό, μαζί του τρώμε και την ιστορία του. Γινόμαστε, μάλιστα, και εμείς μέρος της ιστορίας του. Αν η ιστορία είναι χαρούμενη, το φαγητό είναι χαρούμενο και είναι πιο πιθανό να είμαστε και εμείς χαρούμενοι, όταν το τρώμε. Αν το φαγητό έχει μαζέψει το φως του ήλιου μέσα του, το φέρνει και σε εμάς. Αν το φαγητό δεν έχει δει ποτέ τον ήλιο, δεν μπορεί να μας φέρει την ενέργεια του ήλιου. Όμως, αυτήν την ενέργεια τη χρειαζόμαστε για να παίζουμε και να εκπληρώνουμε τα όνειρά μας.

Από εδώ και εμπρός, να σκέφτεσαι τα λόγια του κυρίου Σαβαρέν κάθε φορά που θα διαλέγεις τι θα φας. Πώς θέλεις να είσαι; Θέλεις να έχεις χαρά στη ζωή σου; Τότε, διάλεξε χαρούμενο φαγητό. Θέλεις να έχεις ενδιαφέρον στη ζωή σου; Τότε, διάλεξε ενδιαφέρον φαγητό. Θέλεις να δείχνεις καλοσύνη στους ανθρώπους και στον πλανήτη; Τότε διάλεξε φαγητό που δείχνει καλοσύνη στους ανθρώπους και στον πλανήτη.

Αν συμφωνείς, αλλά δεν ξέρεις πώς ακριβώς να αρχίσεις, έχουμε μερικές ιδέες σε αυτό το Καλάθι του Πικνίκ. Προσκαλούμε εσένα και τους φίλους σου σε ένα πικνίκ, όπου μπορείτε να μοιραστείτε ιδέες για το φαγητό. Μπορείτε όμως να μοιραστείτε και μερικές λιχουδιές. Ελπίζουμε ότι όταν θα έχει τελειώσει πια το πικνίκ, θα έχετε πιο δυνατές φιλίες, θα τρώτε καλύτερο φαγητό και θα κάνετε τον κόσμο καλύτερο. Γιατί, τελικά, είμαστε αυτό που τρώμε!

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- Πώς νιώθεις τώρα που άκουσες αυτήν την ιστορία;
- Τι βρήκες πιο ενδιαφέρον ή πιο... αστείο σε αυτήν την ιστορία;
- Τι θα σκέφτεσαι από εδώ και εμπρός όταν βλέπεις μια ντομάτα;
- Μπορείς να ζωγραφίσεις την ιστορία της ντομάτας;
- Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό; Ποια είναι η ιστορία του;
- Είναι, τελικά, χαρούμενο; Είναι ενδιαφέρον;
- Ποιο φαγητό νομίζεις ότι έχει τις πιο όμορφες ιστορίες; Μπορείς να μοιραστείς μερικά παραδείγματα;
- Ποιο θα ήταν το ονειρεμένο φαγητό σου;
- Σκέψου μια ντομάτα το έτος 2060! Πώς θα είναι; Φαντάσου την ιστορία της.



Ψηφιακό υλικό

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=BgZX9xBK7vk&t=6s>
- ▶ https://www.google.com/search?q=just+imagine+eating+better&rlz=1C1CHBD_enGR943GR944&oq=just+imagine+eating+better&aqs=chrome..69i57j33i160l2.10591j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:2eeccc19,vid:KrxweOF9UhY

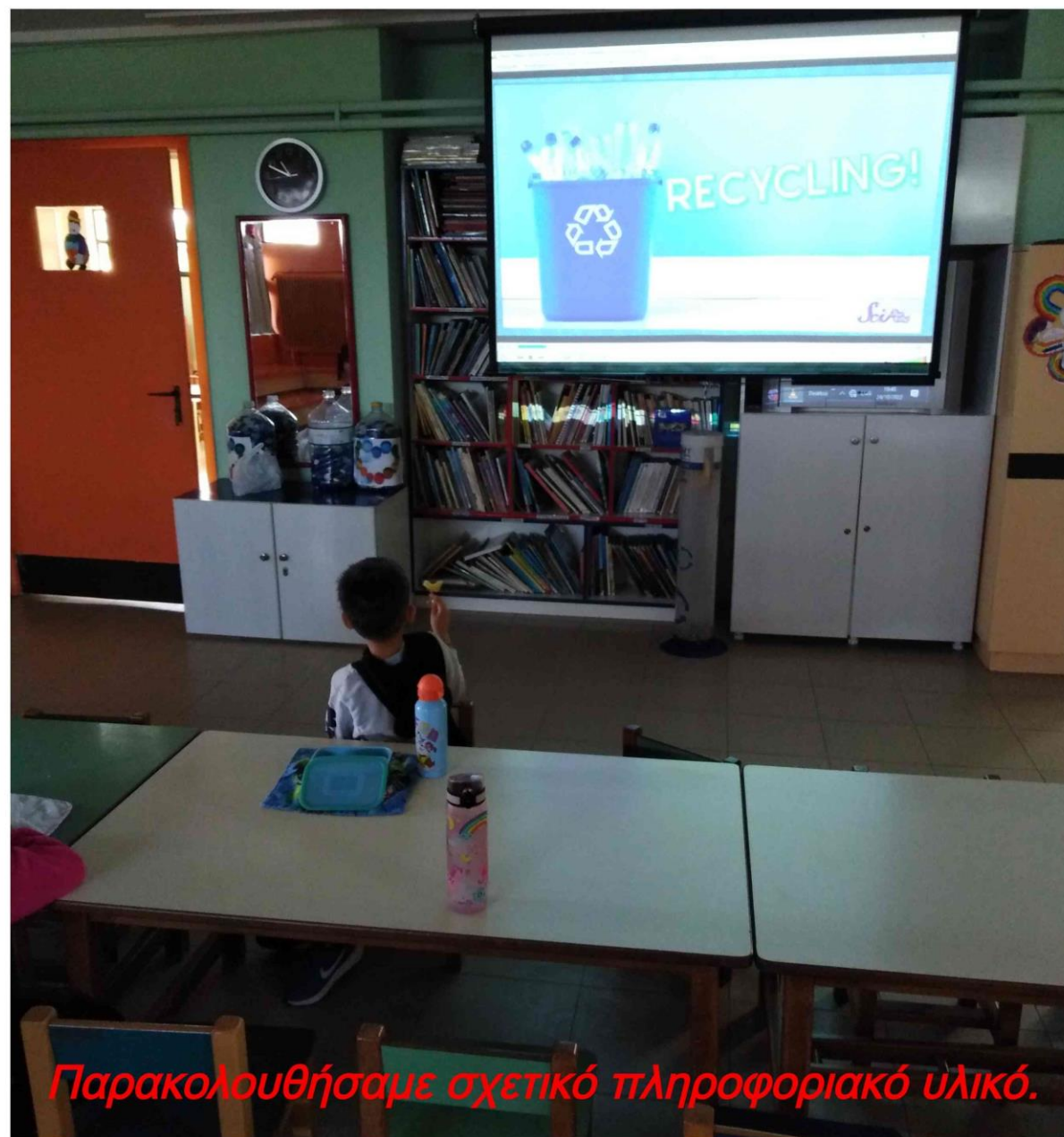


Εποπτικό υλικό και διακόσμηση τάξης

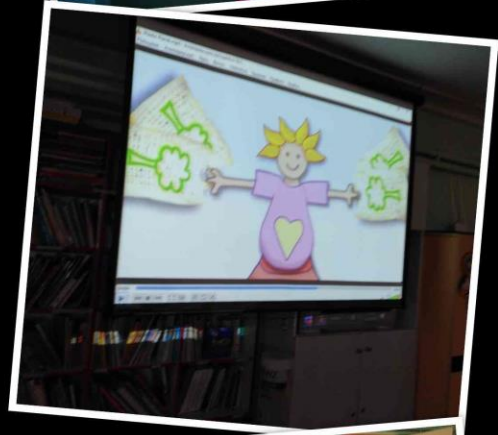


Ενδεικτική βιβλιογραφία





Παρακολουθήσαμε σχετικό πληροφοριακό υλικό.



Φτιάξαμε την πυραμίδα με τις ομάδες τροφίμων



Οι ομάδες τροφίμων



Ονομάσαμε τις ομάδες τροφίμων και πήραμε θέση.

Ταξινομήσεις



Φυτέψαμε



Παρατηρήσαμε την ανάπτυξή τους



Γνωρίσαμε τον ζωγράφο G. Arcimboldo και τα παιδιά
έφτιαξαν στο σπίτι τα δικά τους πορτρέτα στα πιάτα.



Δραματοποίηση



Συγκομιδή φρούτων



Συγκομιδή φρούτων



Συγκομιδή φρούτων



Τοποθέτηση σε τελάρια



Δραματοποίηση



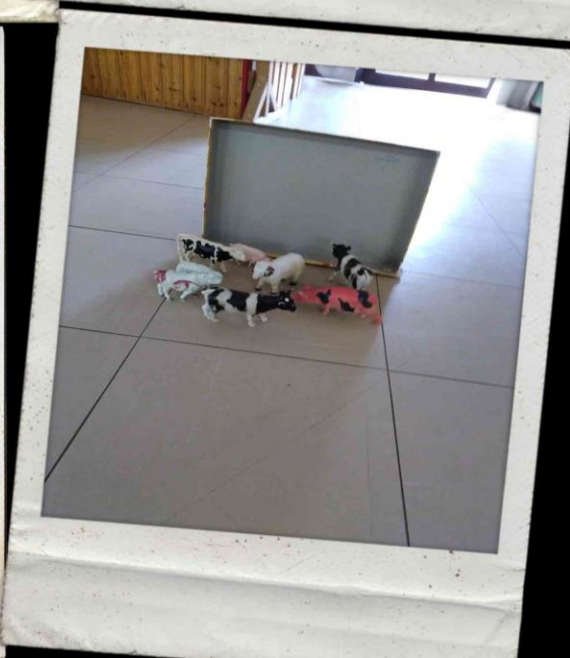
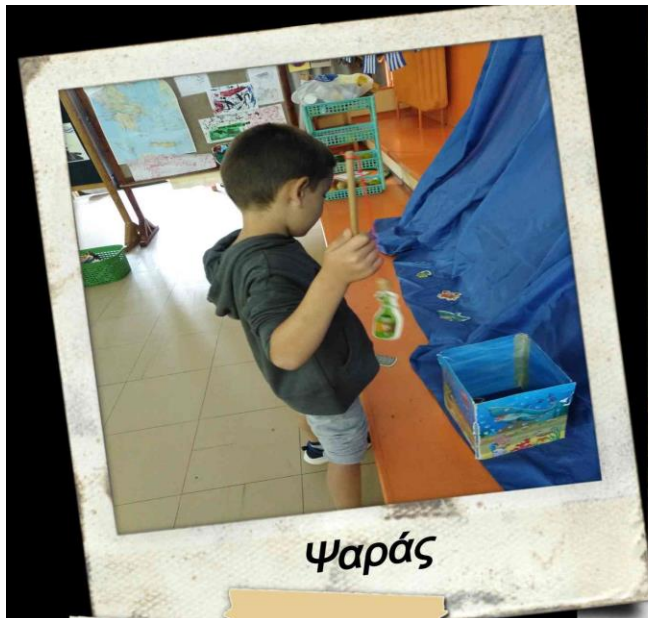
Δραματοποίηση



Μετακίνηση από το σπίτι στο μανάβικο, αγορά τροφίμων και επιστροφή στο σπίτι.



Δραματοποίηση επαγγελμάτων που έχουν σχέση με την τροφή.



Υγιεινό κολατσιό – Βιώσιμο κολατσιό. Τα παιδιά
έφτιαξαν το πρωινό τους και με τα υλικά που έφεραν
από το σπίτι φτιάξαμε ποντικάκια.



Παιχνίδια αφής και αναγνώρισης των φρούτων με κλειστά τα μάτια και στη συνέχεια φτιάξαμε και φόνους φρουτοσαλάτα



Φτιάξαμε τα δικά μας κουλουράκια πορτοκαλιού.



Με τη συμμετοχή και των μαμάδων κάναμε πικ-νικ
στην αυλή του σχολείου μας.







Εκπαιδευτική επίσκεψη του διατροφολόγου Κυρίου Κονταξά. Ενημερωθήκαμε και φτιάξαμε smoothies.



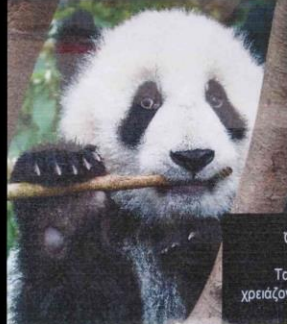
Δημιουργία ψηφιακής αφίσσας

Eat healthy



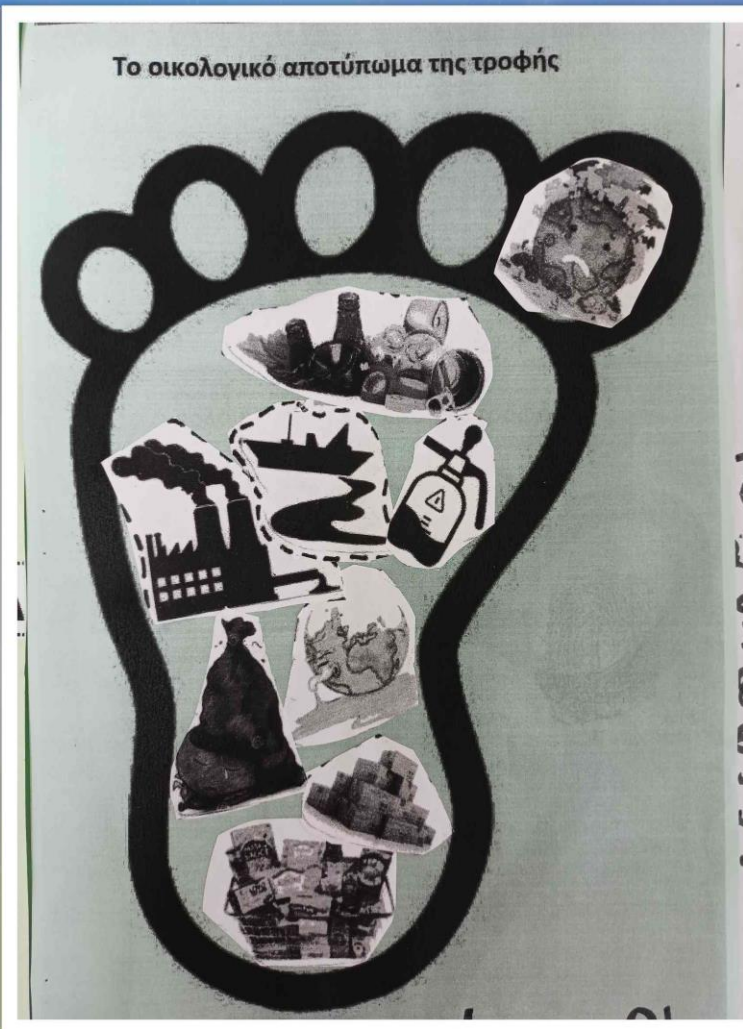
Save your planet

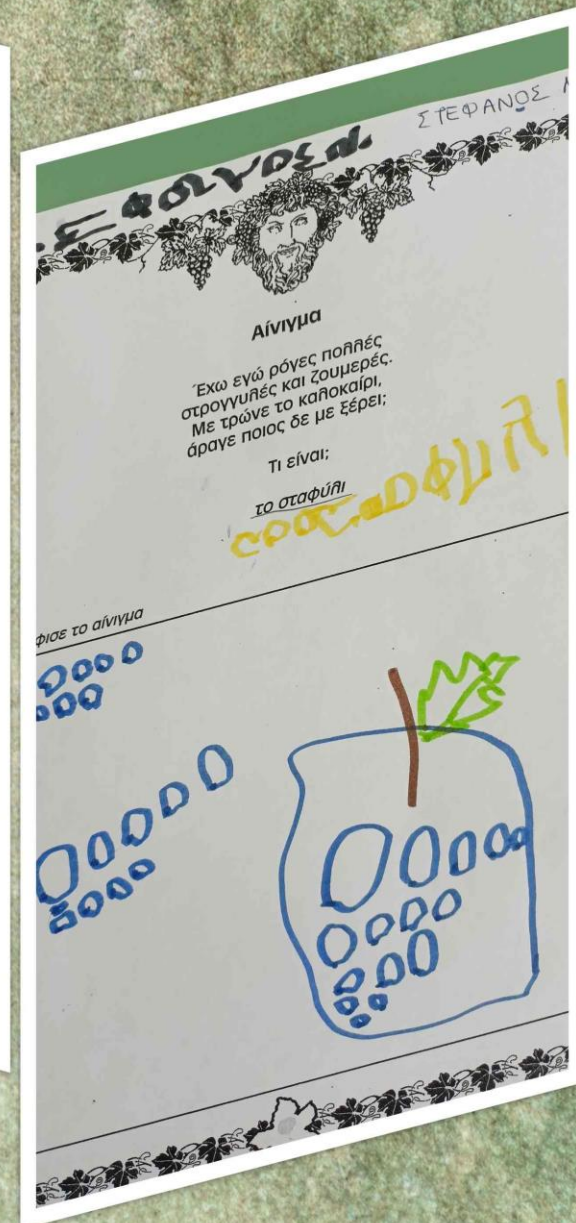
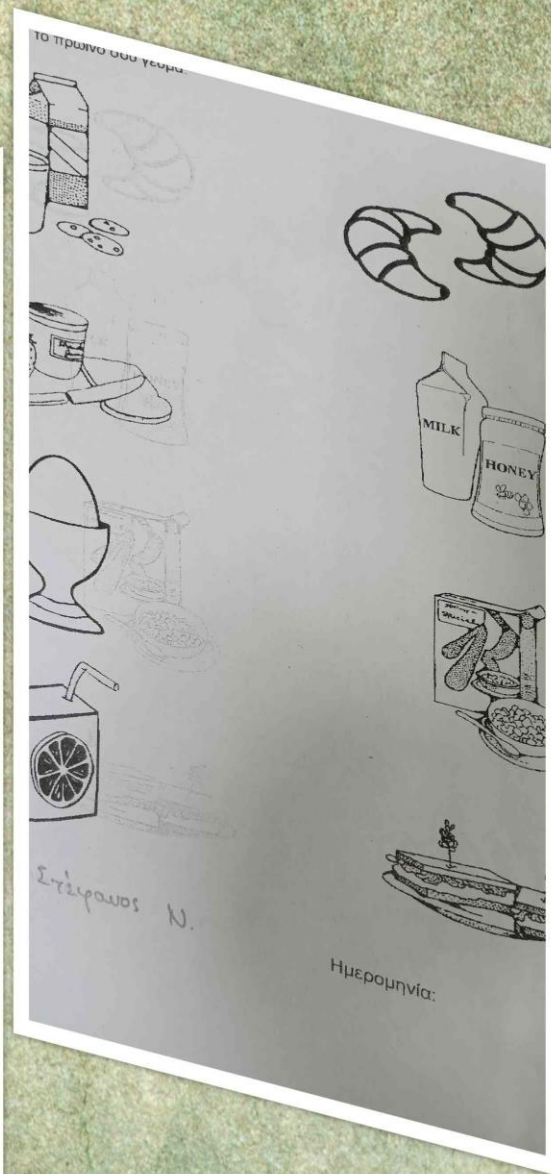
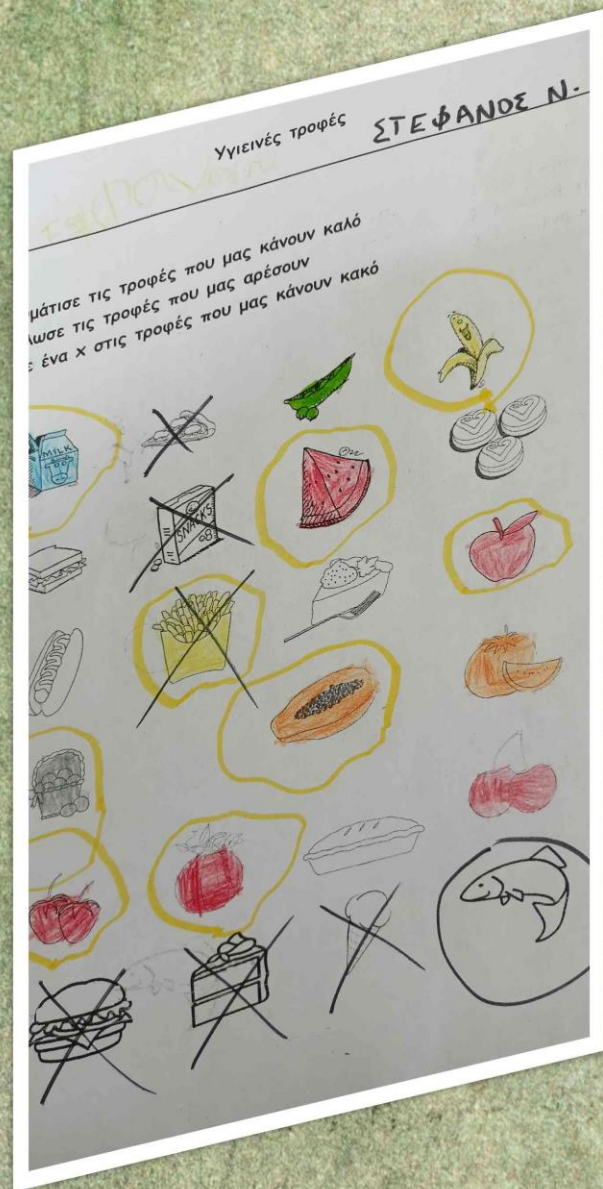
Έντυπο υλικό. Βάλαμε τις κάρτες στη σειρά και ορίσαμε την πορεία της μπανάνας από την φυτεία στο σπίτι και το οικολογικό αποτύπωμά της στο περιβάλλον.



Εργασίες







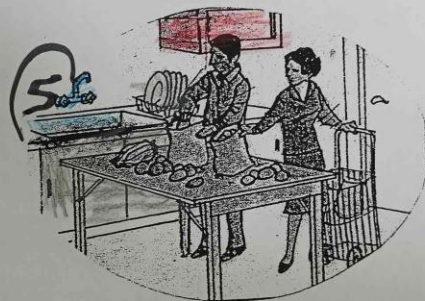
Όνομα:

Ξ Τ Σ Φ ο υ ο ξ Ν

Αριθμήστε τις εικόνες. Ποια είναι η διαδρομή που ακολουθείται για να φτάσουν τα τρόφιμα στο πιάτο μας



4



5



1



7

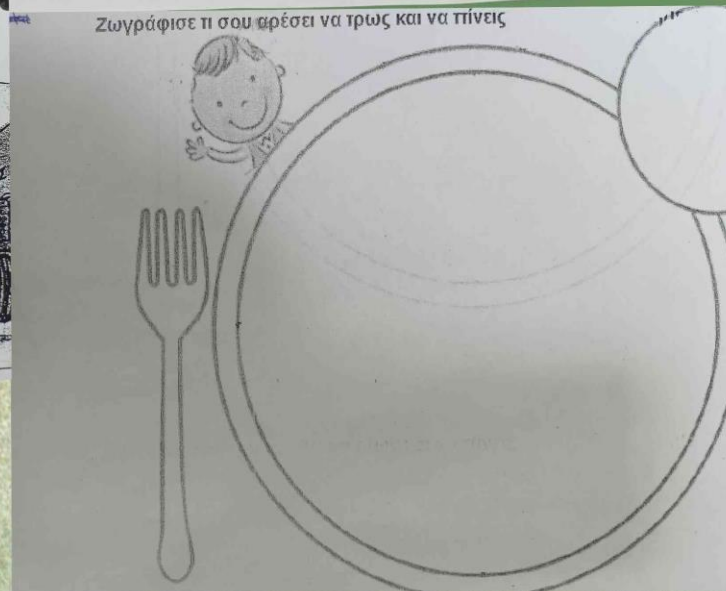


3

Όνομα: Ξ Τ Σ Φ ο υ ο ξ Ν
Εντυπώσεις από την επίσκεψη του διατροφολόγου στο νηπιαγωγείο μας.



Ζωγράφισε τι σου αρέσει να τρως και να πίνεις



Πάντα ζωντανή προέλευση
Φρούτων

Ποτα ζωντανή προέλευση

Αποβλήτων τις καλώς. Έτσι είναι η διατροφή που αποδοτικότητα για να φάμε...

Εξοφλόμενα

Οδηγία: Αποβλήτων τις καλώς. Έτσι είναι η διατροφή που αποδοτικότητα για να φάμε...

ΕΞΟΦΛΟΜΕΝΑ

Εξοφλόμενα

Το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής

Οδηγία: Εξοφλόμενα

Εξοφλόμενα

Οδηγία: Εξοφλόμενα

Υγιεινή διατροφή

ΣΤΕΦΑΝΟΣ Ν.

Οδηγία: Εξοφλόμενα

Εξοφλόμενα

Οδηγία: Εξοφλόμενα

Εξοφλόμενα

Οδηγία: Εξοφλόμενα

Φύλλα εργασίας



Το μήνυμα αυτού του εργαστηρίου είναι ότι το σπιτικό φαγητό είναι προτιμότερο από το αγοραστό γιατί κάνει καλό στην υγεία μας και μολύνει λιγότερο το περιβάλλον, το αποτύπωμα άνθρακα είναι μικρότερο από το να αγοράζουμε έτοιμες συσκευασίες τροφίμων.

Πιστοποιητικό παρακολούθησης



Ευχαριστούμε
που μας παρακολουθήσατε!

Επιμέλεια: Τσακαλίδου Παναγιώτα
Νηπιαγωγείο Πορταριάς, Σχολικό έτος 2022 - 2023