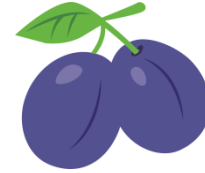
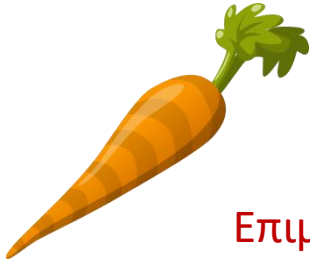


**ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ 1^{ΟΥ} ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ 7^{ΟΥ} ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ ΣΠΑΡΤΗΣ
ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2022-23**



**Θεματικός Κύκλος:
Φροντίζω το Περιβάλλον**

**Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες:
Οικολογία / Παγκόσμια και Τοπική Φυσική Κληρονομιά**

Ο δικός μας τίτλος:

«Το καλάθι μου γεμίζω, την υγεία μου φροντίζω!»



Στόχοι του Σχεδίου Δράσης

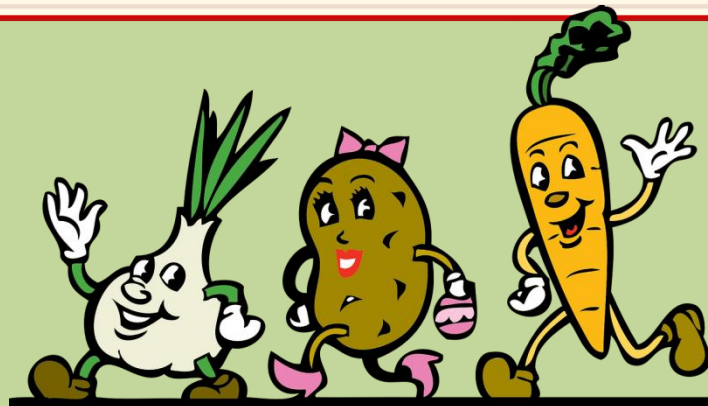
- Να υιοθετήσουν τα παιδιά υγιεινές και περιβαλλοντικά ορθές διατροφικές συνήθειες , οι οποίες θα συνδέονται με τη μεσογειακή διατροφή.
- Να μάθουν να αναγνωρίζουν και να ταξινομούν τα είδη των τροφών σε ομάδες (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, βιταμίνες, λιπαρά)
- Να μάθουν για την θρεπτική αξία των τροφών (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, ξηροί καρποί , ελαιόλαδο, γαλακτοκομικά, πουλερικά, ψάρι, κρέας, γλυκίσματα) βάσει της μεσογειακής διατροφής, συνδυάζοντας τα στοιχεία αυτά με τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος.



- Να γνωρίσουν πως η σωστή διατροφή και η ανακύκλωση βοηθούν στην προστασία του περιβάλλοντος.



- Να αποκτήσουν οικολογική συνείδηση και θετική στάση σε θέματα που αφορούν την προστασία του πλανήτη μας.

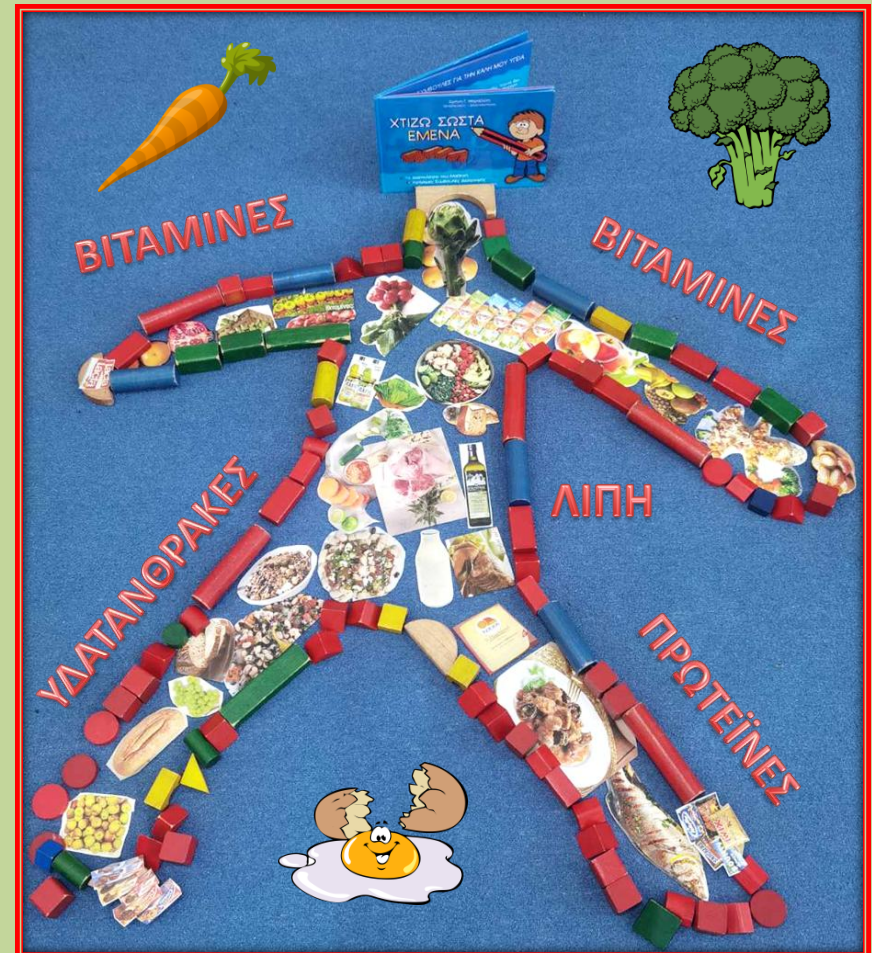
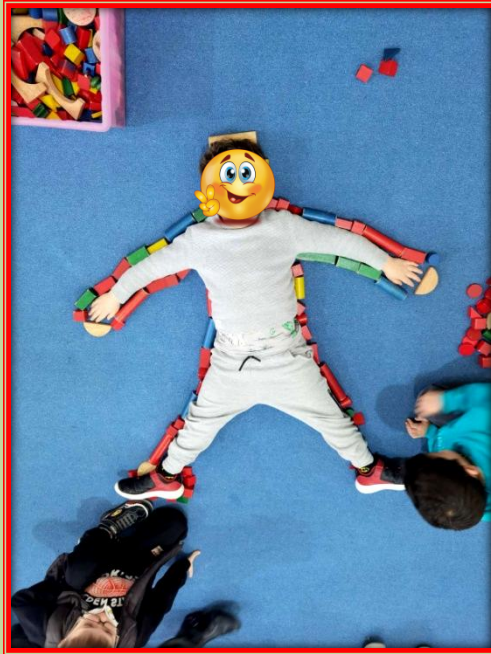




Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, σε συνδυασμό με το υγιεινό μας δεκατιανό!



« ΧΤΙΖΩ ΣΩΣΤΑ ΕΜΕΝΑ »



Φρούτα και Λαχανικά για υγιή και όμορφα παιδιά!



**Μοναδική φρουτοσαλάτα γεμάτη χρώματα, αρώματα και βιταμίνες.
Σκέτη απόλαυση ... από τα χεράκια μας!**



Αν θέλετε τη συνταγή είναι πάρα πολύ απλή. Φρούτα πολλά, εποχιακά κομμένα σε κομμάτια μικρά και φυσικό χυμό από πορτοκαλάκι μαζί με λίγο, γλυκό μελάκι.



Μην ξεχάσετε σταφίδες και ξηρούς καρπούς για πολύ, μα πολύ γερούς οργανισμούς!



Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Υγιεινού Δεκατιανού

Τη ΔΕΥΤΕΡΑ στο σχολειό μου τρώω τoστάκι ή ψωμάκι με τυράκι και αυγό κι αν η μαμά έχει φτιάξει τυρόπιτα ή σπανακόπιτα, πολύ θα χαρώ να τα γευτώ.

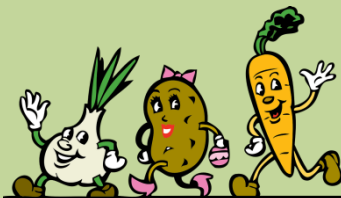
Την ΤΡΙΤΗ κουλουράκια σπιτικά εγώ θα φάω με χαρά μα και για κέικ σπιτικό, όχι δεν θα πω. Μπορώ να πω κι ένα φυσικό χυμό.

Την ΤΕΤΑΡΤΗ τι καλά, φρούτα θα έχω εποχιακά. Μήλο, αχλάδι, μπανάνα, πορτοκάλι, μανταρίνια, με λίγο μέλι και ξηρούς καρπούς θα κάνω τέλειους συνδυασμούς. Φρουτοσαλάτα στη στιγμή, με γεύση μοναδική!

Την ΠΕΜΠΤΗ σοβαρά θα σας το πω για τα κόκαλα και τα δόντια μου θα φροντίσω εγώ. Γιαουράκι θα επιλέξω ή κρεμούλα της μαμάς και γιατί όχι, ρυζόγαλο και της γιαγιάς. Τα κριτσινάκια συνοδεύουν μια χαρά τα γαλακτοκομικά.

Την ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ θα πάρω απ' τις μελισσούλες μέλι θα το βάλω στο ψωμί και με λίγο βουτυράκι εγώ θα γλύψω δαχτυλάκι. Έχω άλλη επιλογή για την Παρασκευή: Μα ναι, κουλουράκι με σουσάμι και τσουρέκι που μοσχοβολάει και για Πάσχα μας μιλάει.





10/2/2023

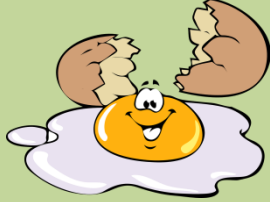


Ευχαριστούμε θερμά τον Διαιτολόγο – Διατροφολόγο κ. Παναγιώτη Μπασουράκο για την εκπαίδευση των νηπίων μας πάνω στην υγιεινή διατροφή, μέσα από παιχνίδι και βιωματική μάθηση.





Υγιεινούπολη ή Ανθυγιεινούπολη;
Πού θέλετε να ζείτε;



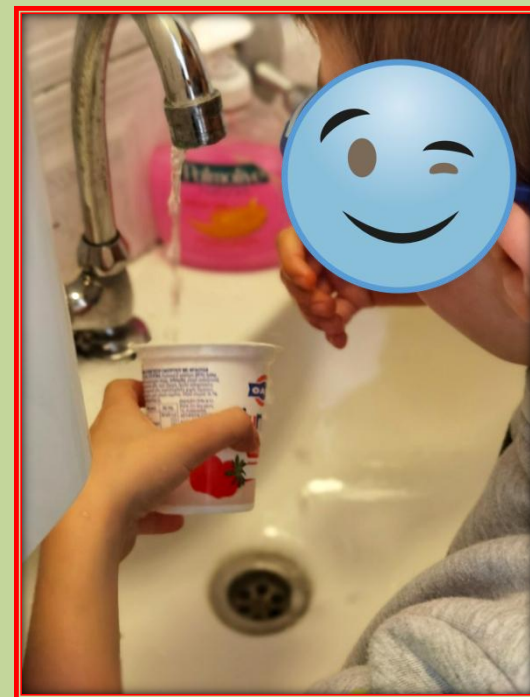
Κομποστοποίηση στο Νηπιαγωγείο



Με την **κομποστοποίηση** μετατρέπουμε τα σκουπίδια μας σε πλούσιο φυσικό λίπασμα, το λεγόμενο κομπόστ, που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε στις γλάστρες και στον κήπο μας. Με αυτόν τον τρόπο μειώνουμε τα σκουπίδια που πετάμε στους κοινούς κάδους απορριμμάτων, τη χρήση χημικών λιπασμάτων, αλλά και την ενέργεια που καταναλώνεται για την παρασκευή τους.



Τρώμε γιαουρτάκια και ανακυκλώνουμε τα κεσεδάκια.
Πάντα στον μπλε κάδο καθαρά, για σωστή δουλειά!



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ... σκέτη μαγεία!

