

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

«Την τροφή μου δεν πετώ, τρώω όσο πρέπει για να είμαι γερό».

ΕΝΤΑΣΣΕΤΑΙ ΣΤΗ ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

Διατροφική αγωγή - υγιεινή διατροφή

Σκοπός:

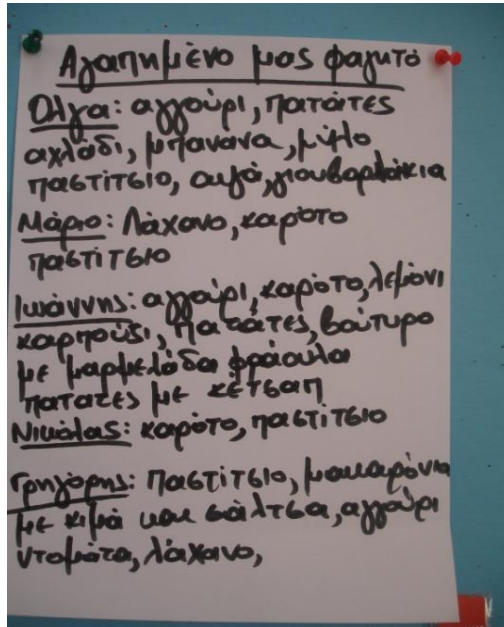
Να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες διατροφής, να περιορίσουν την σπατάλη φαγητού ώστε να μειώσουν την περιβαλλοντική επιβάρυνση και να ευαισθητοποιηθούν σε έννοιες όπως ο εθελοντισμός η προσφορά και η κοινωνική συνείδηση.

Επιμέρους στόχοι:

1. Να περιγράψουν και να ονομάζουν τις ομάδες τροφών και την προέλευσή τους και να τις διακρίνουν σε υγιεινές και βλαβερές
2. Να κατανοήσουν τη σημασία της Μεσογειακής διατροφής- σωστής διατροφής και της ποικιλίας τροφών στον ανθρώπινο οργανισμό.
3. Να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες και να ευαισθητοποιηθούν σε σύγχρονα θέματα διατροφής(έτοιμο φαγητό) τροποποιώντας στάσεις και συμπεριφορές.
4. Να συνειδητοποιήσουν την σημασία της ποσότητας της τροφής που πρέπει να καταναλώσουν και τις επιπτώσεις στην υγεία.
5. Να ενημερωθούν, να προβληματιστούν και να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα που αφορούν την αειφόρο διαχείριση των φυσικών πόρων ώστε να βελτιώσουν τις διατροφικές και καταναλωτικές τους συνήθειες
6. Να καταλάβουν την αρνητική σημασία της διαφήμισης διαφόρων τροφών ώστε να αποκτήσουν κριτική σκέψη και να γίνουν υπεύθυνοι καταναλωτές στο μέλλον.
7. Να μάθουν να αξιολογούν τις πληροφορίες που υπάρχουν πάνω στις συσκευασίες των προϊόντων
8. Να μάθουν να δουλεύουν σε ομάδες και να συνεργάζονται όχι μόνο μεταξύ τους αλλά και με άλλα σχολεία στο πλαίσιο εθνικών προγραμμάτων για την υλοποίηση δράσεων.

Υλοποίηση προγράμματος:

Συζήτηση για να εξακριβώσουμε τις πρότερες γνώσεις των παιδιών με βάση κάποιες ερωτήσεις: Τι είναι υγιεινή τροφή; Γιατί χρειαζόμαστε το φαγητό; Ποιο είναι το αγαπημένο μας φαγητό; κ.α

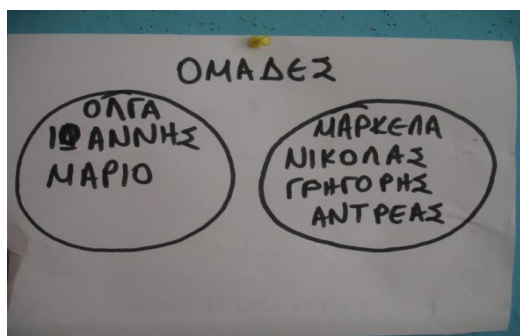


Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη.



Στέλνουμε email στους Γονείς για να τους ενημερώσουμε γύρω από το θέμα .

Σχηματισμός ομάδων και ανάθεση ρόλου σε κάθε ομάδα(2 ομάδες παιδιών).



Κάθε ομάδα εξετάζει μια διαφορετική παράμετρο του θέματος.

Αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο από το σπίτι της ,μαζί με τους γονείς τους.

Συγκεντρώσαμε το υλικό και τις πληροφορίες που μας έφεραν τα παιδιά.

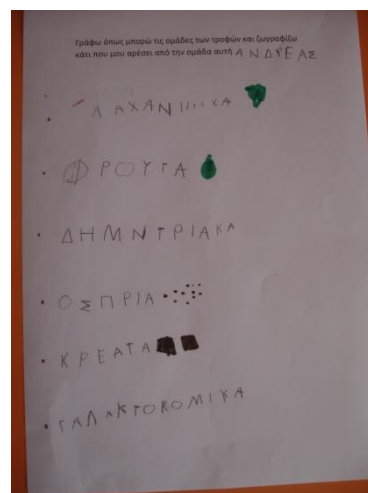
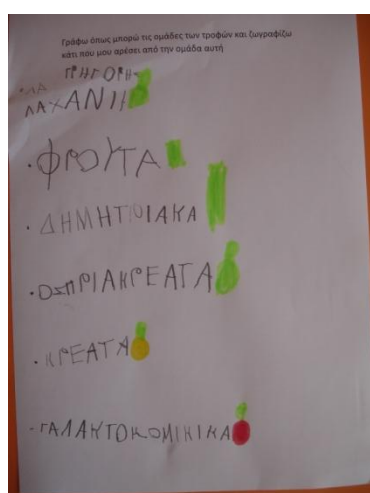


Τα παιδιά παρουσιάζουν.. Κάθε ομάδα παρουσιάζει της πληροφορίες που συνέλεξε στην ολομέλεια της τάξης. Για την καταγραφή χρησιμοποιούμε το βίντεο της τάξης.

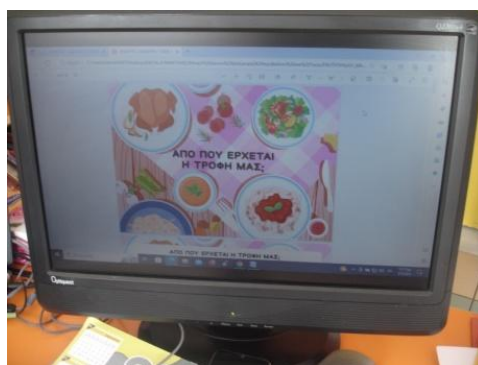
Σύμφωνα με το υλικό που έφεραν τα παιδιά έγινε και ο διαχωρισμός σε ομάδες τροφών.



Έγραψαν και ζωγράφισαν ότι μπορούσαν από τις ομάδες τροφών



Τροφική αλυσίδα : Ποιος τρώει ποιόν



Τροφική πυραμίδα : Αποικοδομητές – Αυτότροφοι οργανισμοί –φυτοφάγα – Παμφάγα- Σαρκοφάγα . Αφού μελετήσαμε την τροφική πυραμίδα έκοψαν τα καρτελάκια και συμπληρώσαμε την κενή τροφική πυραμίδα ώστε να διαπιστωθεί αν τα παιδιά κατανόησαν όσα είχαν ειπωθεί προηγουμένως.



Μιλήσαμε για τι είναι το οικοσύστημα και πόσο σημαντικό είναι καθώς και για την αλληλένδετη σχέση μεταξύ τροφής και περιβάλλοντος.



Διαβάσαμε το παραμύθι της Σοφίας Μαντούβαλου «Μια φορά ήταν η κολοτούμπα» και μέσα από την περιπέτειά της καταλάβανε τα παιδιά πόσο σημαντικό είναι να αποκτήσουν σωστές συνήθειες διατροφής και ότι πρέπει

να τρώμε καθημερινά από όλες τις ομάδες – οικογένειες τροφών .
Ζωγράφισαν την Κολοτούμπα .



Φτιάξαμε το Ουράνιο τόξο των τροφών.



Ετοιμάσαμε φρουτοσαλάτα .

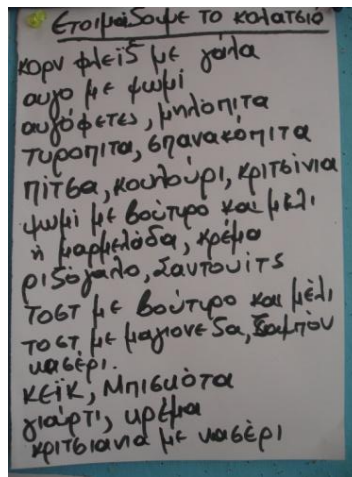


Μας επισκέφτηκαν οι νοσηλεύτριες από το ΙΚΑ Καστοριάς για την παρουσίαση της θεματικής ενότητας "Στοματική Υγεία και Διατροφή" του Υπουργείου Υγείας.





Ετοιμάσαμε μια λίστα με ιδέες για το τι πρέπει να περιλαμβάνει το πρωινό και το κολατσίο μας για να τρώμε υγιεινά και συμφωνήσαμε όλοι σε αυτό.

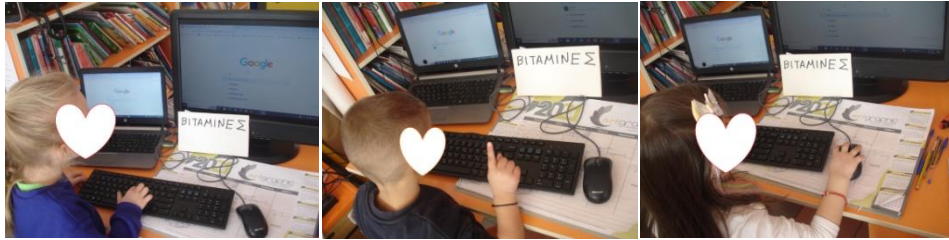


Δημιουργήσαμε πίνακες διπλής εισόδου όπου τα παιδιά επέλεξαν τα αγαπημένα τους φρούτα και λαχανικά και στο τέλος αφού τα μετρήσαμε βγάλαμε το ποιο αγαπημένο.

ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΜΑΣ ΦΡΟΥΤΑ						
	ΜΗΛΟ	ΑΧΛΑΔΙ	ΦΡΑΟΥΛΑ	ΚΕΡΑΣΙ	ΚΑΡΠΟΥΖΙ	
ΑΝΔΡΕΑΣ	✓					
ΜΑΡΚΕΛΑ			✓			
ΟΛΓΑ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ΜΑΡΙΟ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ΙΩΑΝΝΗΣ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ΝΙΚΟΛΑΣ	✓			✓	✓	✓
ΓΡΗΓΟΡΗΣ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	5	3	5	5	4	6

ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΜΑΣ ΛΑΧΑΝΙΚΑ							
	ΑΓΙΟΥΡΙ	ΝΤΟΜΑΤΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ	ΣΠΑΝΑΚΙ	ΜΠΡΟΚΟΛΙ	ΛΑΧΑΝΟ	ΚΑΡΤΟΤΑ
ΑΝΔΡΕΑΣ							
ΜΑΡΚΕΛΑ	✓			✓	✓	✓	✓
ΟΛΓΑ	✓			✓	✓	✓	✓
ΜΑΡΙΟ	✓			✓	✓	✓	✓
ΙΩΑΝΝΗΣ	✓			✓	✓	✓	✓
ΝΙΚΟΛΑΣ	✓			✓	✓	✓	✓
ΓΡΗΓΟΡΗΣ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	5	3	6	3	5	5	6

Ψάξαμε στο Google και βρήκαμε τις θρεπτικές αξίες και βιταμίνες διάφορων αγαπημένων τροφών κα της κατεβάσαμε στον υπολογιστή μας.



Διαβάσαμε ποιήματα για την υγιεινή διατροφή



Τραγουδήσαμε το ΝΑΙ και το ΟΧΙ των τροφών



Ακούσαμε παραδοσιακά τραγούδια και χορέψαμε:

«Μήλο μου κόκκινο»

«Λεμονάκι μυρωδάτο»

«Κοντούλα λεμονιά»



Αναζητήσαμε στο YouTube και Μάθαμε τα τραγούδια :

«Η παρέλαση των φρούτων»

«Το χοντρό μπιζέλι» Από την «Λιλιπούπολη»

«Για τα πά τα πατάτα»

Είπαμε παροιμίες για τα φρούτα και τα λαχανικά

«Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα»

«Το πρωί φάε σαν βασιλιάς

το μεσημέρι σαν άρχοντας

Και το βράδυ σαν ζητιάνος»

Και εμείς την μετατρέψαμε λίγο...

« Το πρωί φάε σαν ελέφαντας

Το μεσημέρι σαν λιοντάρι

Και το βράδυ σαν μυρμηγκι ή σαν πουλάκι»

Φτιάξαμε το εικονόλεξο «Η παρέλαση των φρούτων» και το τραγουδήσαμε!



Φτιάξαμε την αγαπημένη μας σαλάτα



Δημιουργία αφίσας με τα παιδιά. Στείλαμε μέσω email την αφίσας μας και ένα τραγουδάκι μας σε άλλα Νηπιαγωγεία.



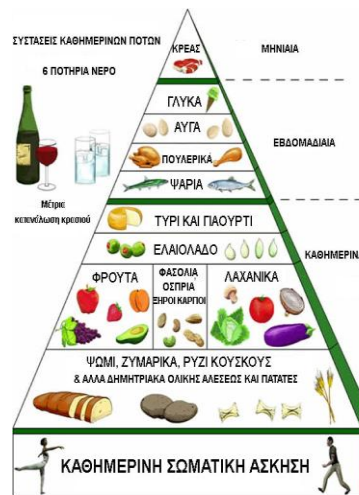
Συμμετείχαμε στο σεμινάριο που διοργάνωσε το ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας Νεάπολης σε συνεργασία με το ΕΛΜΕΠΑ τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας «Μαγειρεύοντας τη διατροφή μου», συζητώντας διατροφικά με μαθητές Νηπιαγωγείου και πρώτων τάξεων Δημοτικού.



Τα οφέλη της σωματικής άσκησης με την Σωματούλα την Ασκησούλα .



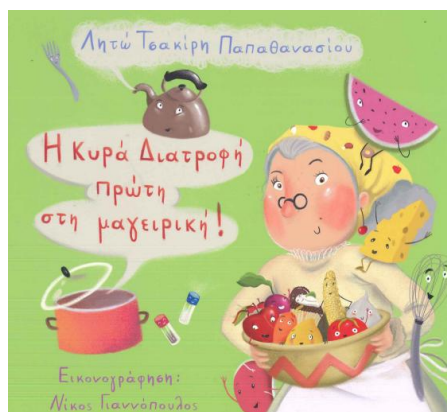
Μιλήσαμε για την Μεσογειακή Διατροφή και την πυραμίδα της Διατροφής



Και φτιάξαμε τη δική μας διατροφική πυραμίδα από το Φωτόδεντρο με την μέθοδο σύρε κι άσε στον υπολογιστή, για να εμπεδώσουμε όσα μάθαμε



Διαβάσαμε το διαδικτυακό παραμύθι «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική»



Δημιουργήσαμε κατάλογο με ΥΓΙΕΙΝΕΣ και ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΕΣ τροφές



Παίξαμε στη γωνιά του μανάβη (παιχνίδι ρόλων: μανάβης- πελάτης)



Διαβάσαμε το παραμύθι του Eric Carle «Μια κάμπια πεινασμένη» και σχολιάσαμε στη διατροφή της κάμπιας



Με την βοήθεια των παιδιών και των γονέων του σχολείου μας φτιάξαμε το δικό μας παστίτσιο λαχανικών .



Μας επισκέφτηκαν οι φίλοι μας από το Δημοτικό και μας έφεραν κουλουράκια που έφτιαξαν με την κυρία τους.



Είδαμε εικόνες πεταγμένων φρούτων και λαχανικών στις χωματερές, στα σκουπίδια, καθώς και εικόνες πεταγμένου φαγητού και τις σχολιάσαμε εντοπίσαμε το πρόβλημα και το ονομάσαμε «σπατάλη φαγητού» .Στείλαμε το υλικό στο email των γονέων, για να το δουν, να το σχολιάσουν με τα παιδιά τους στο σπίτι και να μας στείλουν ενδεχόμενες λύσεις.



Παιχνίδι ρόλων:

Παραγγελία στο εστιατόριο με λανθασμένο κώδικα επικοινωνίας μεταξύ πελάτη και σερβιτόρου:

Κύριος:- Θα ήθελα να πιω ένα ποτήρι μύρα

Σερβιτόρος:- Μάλιστα κύριε θα θέλατε ένα ποτήρι τυρί!.....

Κύρια: - Θα ήθελα μια μπριζόλα

Σερβιτόρος: Σας φέρνω αμέσως ένα πιάτο μύρα...



Μιλήσαμε για την διαφήμιση διαφόρων τροφών στην υγεία και την θετική αλλά και αρνητική σημασία της.

Δημιουργία διαφήμισης φρούτου από τα παιδιά.



Δημιουργία κειμένου: «Ελάτε να μάθουμε να τρώμε υγιεινά όπως ξέρουμε εμείς τα παιδιά, μόνο ότι βγαίνει από τη φύση, τα δέντρα και τα φυτά! Ένα μήλο, αχλάδι, μπανάνα , πιπεριά , σταφύλι, καλαμπόκι, καρότο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα (ότι ήθελαν τα παιδιά).

Αξιολόγηση προγράμματος

(Ερωτηματολόγιο εκπαιδευτικών-Φύλλο παρατήρησης-Φύλλο αξιολόγησης - Ρουμπρίκα Παρατήρησης).

ΤΕΛΟΣ