

## ΔΗΜΟΤΙΚΟ- ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΟΞΥΝΕΙΑΣ

### ΤΙΤΛΟΣ :ΜΑΘΑΙΝΩ ΑΠΟ ΜΙΚΡΗ ΗΛΙΚΙΑ ΝΑ ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ

Οι μαθητές του Δημ. Σχ. Οξύνειας ανταποκρίθηκαν με μεγάλο ενθουσιασμό να συμμετέχουν στο Πρόγραμμα Ταπερίστας .

Το πρόγραμμα είχε ως στόχο :

- A) Την μείωση κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών
- B) Χρησιμοποίηση ασφαλών συσκευασιών τροφίμων και υγρών
- Γ) Προτίμηση τοπικών προϊόντων

Σε συνεργασία με τους γονείς συμπληρώθηκαν ερωτηματολόγια για το εβδομαδιαίο πρόγραμμά διατροφής των παιδιών. Διαπιστώθηκε ότι η πλειοψηφία των μαθητών προμηθεύονται γεύματα από το σπίτι . Τα περισσότερα από αυτά είναι τυποποιημένα και επεξεργασμένα. Καθώς παρατηρήθηκε ότι οι μαθητές δεν καταναλώνουν πολλά φρούτα και λαχανικά και προτιμούν να τρώνε διάφορα σνακ και γλυκά ανάμεσα στα γεύματα καθώς και να πίνουν τυποποιημένους χυμούς ή αναψυκτικά. Όσο αφορά τα σκεύη, οι μαθητές χρησιμοποιούν το δικό τους ατομικό σκεύος πολλαπλών χρήσεων και το μεγαλύτερο ποσοστό μαθητών χρησιμοποιούσε πλαστικά μπουκαλάκια μιας χρήσης για την κατανάλωση νερού.

Ξεκινήσαμε λοιπόν τις δράσεις για να αλλάξουμε τις διατροφικές συνήθειές των παιδιών.

A) ΔΡΑΣΗ : Σε συνεργασία με τον Ερυθρό Σταυρό μας επισκέφθηκε στο σχολείο η υπεύθυνη Υγιεινής Διατροφής η οποία παρουσίασε το πρόγραμμα , αναπτύχθηκε διάλογος και τα παιδιά συμμετείχαν σε εργασίες και παιχνίδια που ακολούθησαν.

B) Δράση : Διαβάσαμε παραμύθια τα οποία και δραματοποιήσαμε και παρακολουθήσαμε στο ιντερνέτ σποτάκια για την υγιεινή διατροφή.

Γ) ΔΡΑΣΗ : Τα παιδιά έφτιαξαν την ατομική πυραμίδα διατροφής με κολλάζ καθώς και κολλάζ με φρούτα και λαχανικά

Δ) ΔΡΑΣΗ :Κατασκεύασαν το φιδάκι διατροφής και παίξανε με αυτό.

Ε) ΔΡΑΣΗ : Φέρανε και παρουσίασαν τοπικά προϊόντα μεγάλης διατροφικής αξίας.

ΣΤ) ΔΡΑΣΗ : Φέρανε συσκευασίες προϊόντων και μιλήσαμε γι αυτές, φτιάξαμε κολλάζ με συσκευασίες.

Σε συνεργασία με τους γονείς αποφασίστηκαν τα παρακάτω :

- 1) Να ακολουθούν ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο σύμφωνα με την πυραμίδα διατροφής.
- 2) Να αποτελούν διατροφικό πρότυπο για τα παιδιά τους.
- 3) Να επιλέγουν και να ψωνίζουν μαζί τα προϊόντα που θα καταναλώνουν καθημερινά.
- 4) Να αποφεύγουν τα σνακ –αναψυκτικά και να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες

Το αποτέλεσμα όλων αυτών των ενεργειών ήταν :

- 1) Το 70% των μαθητών έφερε στο σχολείο για δεκατιανό: φρούτα, γιαούρτι, ξηρούς καρπούς ,χειροποίητα κέικ, χειροποίητες πίτες, τoστ με μαύρο ψωμί γαλοπούλα τυρί ,φρέσκους χυμούς.
- 2) Οι μαθητές συνέχισαν να χρησιμοποιούν το ατομικό μπουλ αλλά πλέον καλής ποιότητας και BPA free πλαστικό.
- 3) Το 80% των μαθητών χρησιμοποιεί πλέον παγουρίνο /θερμό για την κατανάλωση νερού/υγρών.



<b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ</b>	
<b>ΣΙΟΥΠΕΡΗ ΜΑΡΙΑ</b>	<b>ΠΕ70</b>
<b>ΓΚΙΟΥΡΚΗΣ ΒΑΙΟΣ</b>	<b>ΠΕ70</b>
<b>ΚΑΜΙΝΑΡΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΑ</b>	<b>ΠΕ60</b>

<b>ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ</b>	<b>ΤΑΞΗ</b>
<b>ΜΕΜΤΣΑΣ ΠΑΥΛΟΣ</b>	<b>Α</b>
<b>ΤΑΣΙΚΑΣ ΘΩΜΑΣ</b>	<b>Α</b>
<b>ΛΑΖΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ</b>	<b>Β</b>
<b>ΖΗΣΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ</b>	<b>Β</b>
<b>ΜΑΝΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΑ</b>	<b>Γ</b>
<b>ΜΑΝΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ</b>	<b>Δ</b>
<b>ΠΟΛΥΖΩΗ ΜΕΛΕΤΙΑ</b>	<b>Ε</b>
<b>ΜΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ</b>	<b>ΣΤ</b>
<b>ΤΣΙΚΕΛΗ ΖΩΗ</b>	<b>ΣΤ</b>

<b>ΜΑΘΗΤΕΣ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ</b>	<b>ΤΑΞΗ</b>
<b>ΤΑΣΙΚΑ ΜΑΡΙΝΑ</b>	<b>ΝΗΠΙΑ</b>
<b>ΛΑΖΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ</b>	<b>ΝΗΠΙΑ</b>
<b>ΛΑΖΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ</b>	<b>ΝΗΠΙΑ</b>
<b>ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ</b>	<b>ΠΡΟΝΗΠΙΑ</b>
<b>ΚΟΝΤΟΥ ΕΙΡΗΝΗ</b>	<b>ΠΡΟΝΗΠΙΑ</b>