

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ

21^Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

Στο πλαίσιο της συμμετοχής του 21^{ου} Δημοτικού Σχολείου Πειραιά στο πρόγραμμα «Ταπερίστας», οι μαθητές και οι μαθήτριες της Α΄ και Ε΄ Τάξης του Σχολείου μας πραγματοποίησαν δραστηριότητες, ώστε να κατανοήσουν τη σημαντικότητα ενός σωστού δεκατιανού γεύματος.

Πρώτη φάση

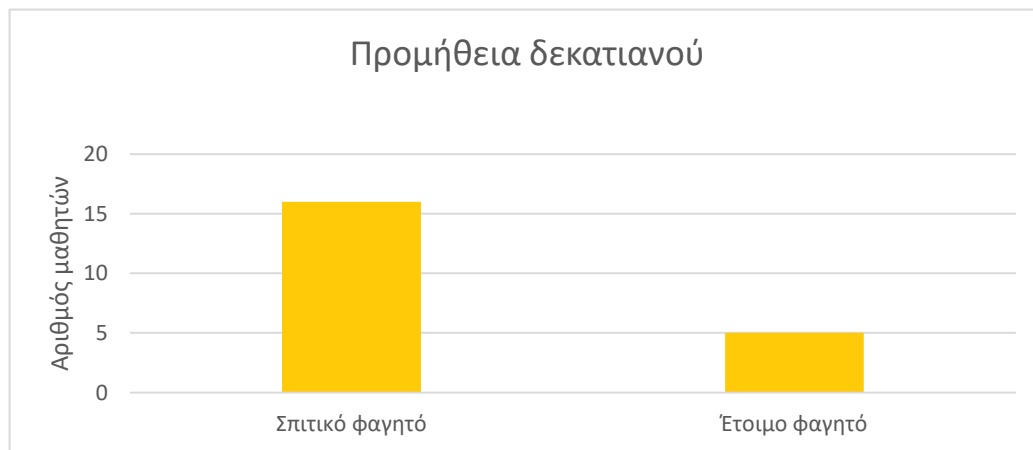
Η διερευνητική φάση των καθημερινών συνηθειών των 21 μαθητών έδωσε τα εξής αποτελέσματα:

α) Σχετικά με την προμήθεια δεκατιανού:

Τα 16 παιδιά παίρνουν φαγητό από το σπίτι.

Τα 5 παιδιά έχουν έτοιμο φαγητό, αγορασμένο από σούπερ μάρκετ ή από φούρνο.

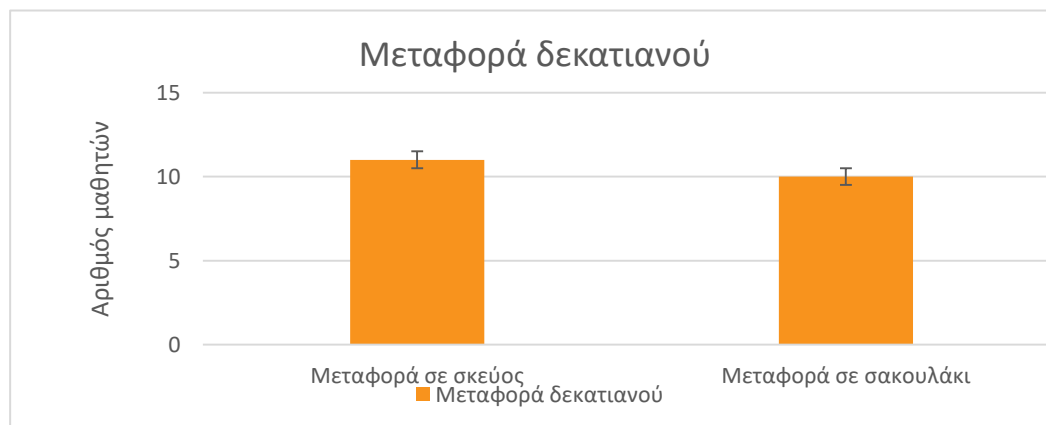
Το σχολείο μας δεν διαθέτει κυλικείο.



β) Σχετικά με τη μεταφορά του δεκατιανού γεύματος:

11 παιδιά φέρνουν κάποιο σκεύος.

10 παιδιά μεταφέρουν το φαγητό σε πλαστικό σακουλάκι.



γ) Τα φαγητοδοχεία μεταφέρονται σπίτι για να ξαναχρησιμοποιηθούν, ενώ οι πλαστικές σακούλες πετιούνται. Στο σχολικό χώρο υπάρχουν κάδοι ανακύκλωσης.

δ) Η κατανάλωση δεκατιανού αποτελεί συνήθεια όλων των παιδιών. Είναι μια συνήθεια που προωθείται τόσο από την οικογένεια, όσο και από το νηπιαγωγείο και εν συνεχεία από το δημοτικό.

Δεύτερη φάση

Κατά τη δεύτερη φάση, υλοποιήθηκαν δράσεις που ενισχύουν την παρασκευή ενός υγιεινού δεκατιανού. Η Ε΄ Τάξη στο πλαίσιο των Δεξιοτήτων ασχολήθηκε με τη Διατροφική Αγωγή.

Ενδεικτικές δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν:

- ✓ Προετοιμασία εύκολου σπιτικού γεύματος,
- ✓ Φύλαξη του γεύματος σε υγιεινό φαγητοδοχείο (αποφυγή πλαστικών),
- ✓ Ενημέρωση για την επιλογή των πιο υγιεινών πρώτων υλών,
- ✓ Συζήτηση για τις κατάλληλες ποσότητες πρόσληψης τροφών,
- ✓ Δημιουργία εικαστικών έργων (ζωγραφιές, κολάζ, κ.α.)
- ✓ Δημιουργία ψηφιακού παιχνιδιού, για την κατανόηση και αξιολόγηση της δράσης,
- ✓ Διάχυση των πληροφοριών από τα παιδιά στην οικογένεια.



Προβολή ενημερωτικού βίντεο

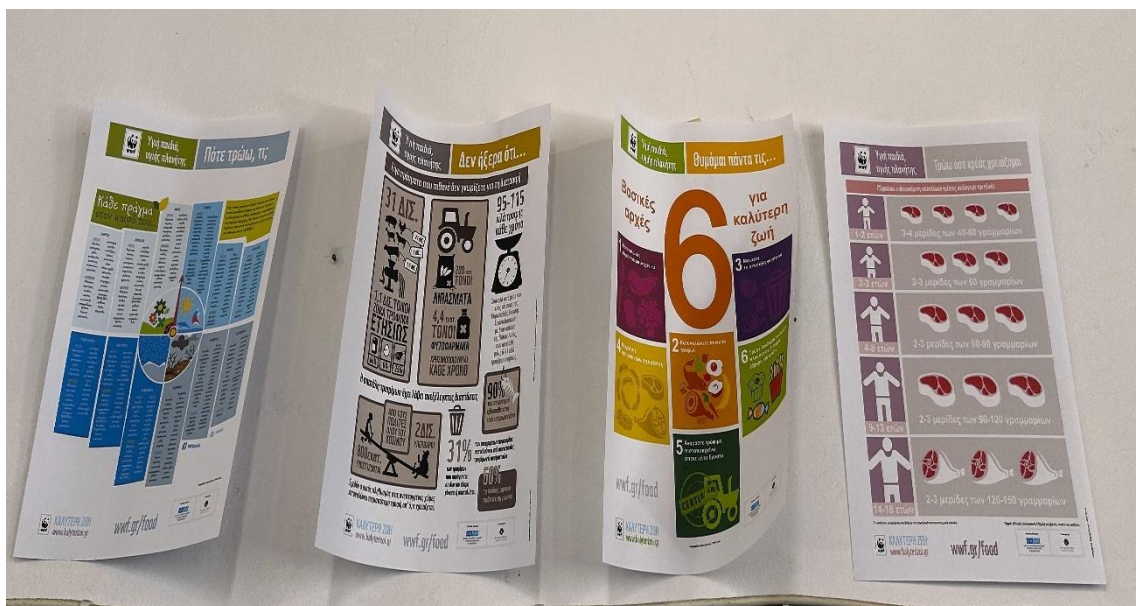


Σχεδιάζουμε τα γεύματα της ημέρας





Φύλλα εργασίας





Από τη γη στο πιάτο μας – Διαχείριση απορριμμάτων



Τρίτη φάση

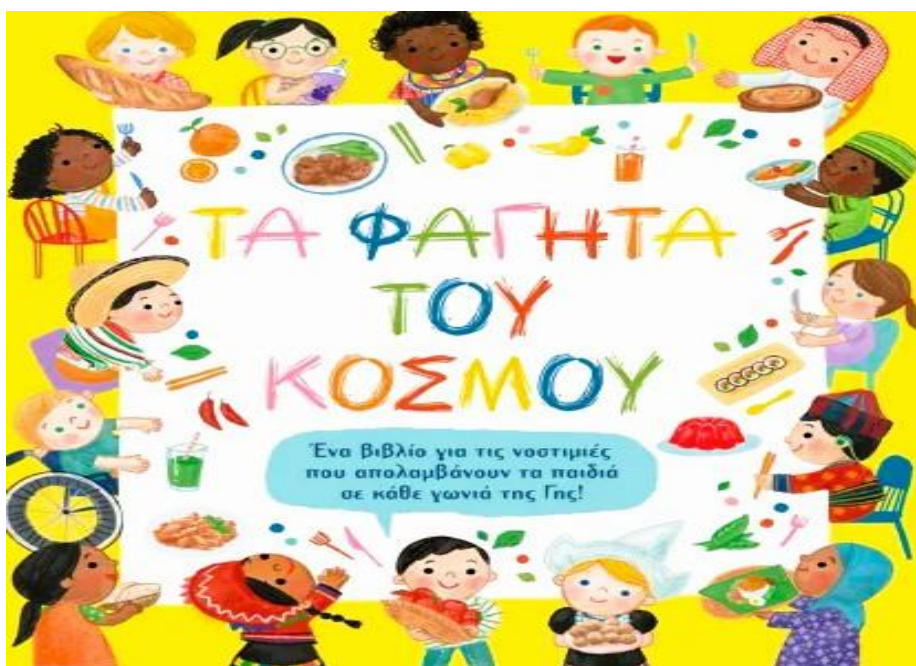
Το σωστό δεκατιανό

Ολοκληρώνοντας το πρόγραμμα, καταγράψαμε την υιοθέτηση καλύτερων διατροφικών συνηθειών. Επισημάναμε τη σημασία του κατάλληλου και ισορροπημένου δεκατιανού και συζητήσαμε τις διαφοροποιήσεις των διατροφικών μας επιλογών.

Τα παιδιά της Ε΄ Δημοτικού αξιοποίησαν το μάθημα της Φυσικής (Ενότητες: Ενέργεια και Πεπτικό Σύστημα - Ισορροπημένη Διατροφή), για την καλύτερη κατανόηση των δράσεων του προγράμματος Ταπερίστας και την επιλογή ευεργετικών τροφών.



Εικόνες για μαγνητάκια στο ψυγείο μας



Εικόνες από το διαδικτυο- φαγητά του κόσμου



Στη γιορτή λήξης της τρέχουσας σχολικής χρονιάς, το θέμα μας είναι η πολυπολιτισμικότητα. Ετοιμάζεται, λοιπόν, μια γιορτή με τη συμμετοχή όλων των τάξεων. Επιλέγουμε μια σύντομη παρουσίαση κάποιων χωρών, συγκεντρώνοντας πληροφορίες και κάνοντας αναφορές στον πολιτισμό, τη μουσική, αλλά και τα χαρακτηριστικά φαγητά της κάθε χώρας. Στην αυλή του σχολείου μας, οι γονείς θα ετοιμάσουν τραπέζι με παραδοσιακά εδέσματα της κάθε περιοχής. Με τον τρόπο αυτό, επιχειρούμε την επίτευξη του στόχου της διαπολιτισμικότητας για κοινωνική συνοχή και αρμονική συνύπαρξη των λαών. Επίσης, θεωρούμε ότι η γιορτή αποτελεί πρόταση εμπλουτισμού και παρουσίασης του προγράμματος διατροφικής αγωγής.

