

## Ταπερίστας 2024

### 6ο Νηπιαγωγείο Ναυπλίου-Αποτίμηση δράσης

Η υγιεινή διατροφή από μικρή ηλικία αποτελεί θεμέλιο λίθο για την ανάπτυξη και ευεξία ενός παιδιού. Το νηπιαγωγείο, όντας ο πρώτος σταθμός εκπαίδευσης, προσφέρει την ιδανική ευκαιρία για να καλλιεργηθούν σωστές διατροφικές συνήθειες. Εκτός από τα κύρια γεύματα, το δεκατιανό, ως ενδιάμεσο γεύμα αποτελεί ένα απαραίτητο σνακ που προσφέρει στα παιδιά την απαραίτητη ενέργεια για να ανταπεξέλθουν στις δραστηριότητες της ημέρας.

Το νηπιαγωγείο μας συμμετείχε για δεύτερη σχολική χρονιά στο πρόγραμμα “Ταπερίστας” σε συνεργασία με το Εθνικό Σχολικό Δίκτυο Δράσης του ΚΕΠΕΑ Αρναίας. Κατά την έναρξη της δράσης, καταγράψαμε με τα παιδιά σε πίνακες τις συνήθειες τους στο δεκατιανό και συζητήσαμε τα αποτελέσματα των καταγραφών τους. Διαπιστώσαμε ότι οι περισσότεροι γονείς επιλέγουν υγιεινές τροφές για το δεκατιανό των παιδιών τους, όμως, υπάρχουν κάποια παιδιά που έχουν καθημερινά για κολατσιό τυποποιημένες τροφές. Στη συνέχεια σε μια προσπάθεια ενημέρωσης και αλλαγής στάσεων σε σχέση με το δεκατιανό πραγματοποιήθηκαν διάφορες δράσεις με στόχο να γνωρίσουν οι μικροί μαθητές και μαθήτριες τα κατάλληλα τρόφιμα για το κολατσιό τους. Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποιες δραστηριότητες:

- Χωρίσαμε τα παιδιά σε ομάδες και τους δώσαμε σε κάθε ομάδα φωτογραφίες από υγιεινά τρόφιμα (φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, ψωμί, γαλοπούλα, τυρί, μαρούλι, χούμους). Ζητήσαμε από τα παιδιά να συνεργαστούν για να φτιάξουν το δικό τους υγιεινό δεκατιανό. Κάθε ομάδα παρουσίασε στην ολομέλεια της τάξης το δεκατιανό που έφτιαξε.
- Μοιράσαμε στα παιδιά χαρτί και χρώματα και τους ζητήσαμε να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους κολατσιό.
- Παίξαμε ένα παιχνίδι παντομίμας "Σκέψου τι τρώω". Ένα παιδί έδειχνε με παντομίμα ένα υγιεινό φαγητό που έτρωγε και τα υπόλοιπα προσπαθούσαν να μαντέψουν τι τρώει. Έπειτα συζητήσαμε για τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν τα διάφορα τρόφιμα (βιταμίνες, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες) και τη σημασία τους για την υγεία.
- Μάθαμε να τραγουδάμε το τραγούδι με τα Ναι και τα Όχι της σωστής διατροφής.
- Διαβάσαμε ιστορίες και βιβλία για τη σωστή διατροφή.
- Γνωρίσαμε τα προϊόντα που παράγονται στην περιοχή μας (λάδι και πορτοκάλια). Προσπαθήσαμε να βγάλουμε το δικό μας λάδι από τις ελιές που φέρανε τα παιδιά και αναπαραστήσαμε τον πίνακα του Θεόφιλου Χατζημιχαήλ «Το μάζεμα των ελαιών».
- Ζητήσαμε από τα παιδιά να μας φέρουν διάφορα λαχανικά. Παρατηρήσαμε το χρώμα και το σχήμα τους και συζητήσαμε για τις βιταμίνες που μας προσφέρουν. Μετά ετοιμάσαμε μία θρεπτική σαλάτα και τη γευτήκαμε όλοι μαζί.

Ολοκληρώνοντας τη συμμετοχή μας στο Σχολικό Δίκτυο Δράσης «Ταπερίστας», προχωρήσαμε στην αποτίμηση και αξιολόγηση του προγράμματος. Έγινε ξανά καταγραφή των διατροφικών συνθηκών των παιδιών και διαπιστώσαμε ότι είχε αυξηθεί ο αριθμός των παιδιών που καθημερινά επέλεγαν τα φρούτα στο δεκατιανό τους καθημερινά.