



# Η ΕΠΙΚΟΝΙΑΣΗ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΠΛΑΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

Νηπιαγωγείο Αθικών Κορινθίας  
Πρωινό τμήμα  
Υπεύθυνη Νηπιαγωγός: *Κλαπαδώρα Κυριακή*  
(ΠΕ60)

Σχ. Έτος: 2023-2024

Η δράση ξεκίνησε με τη γνωριμία των παιδιών με το μέλι. Προσεγγίστηκαν ο κύκλος ζωής της μέλισσας και τα στάδια παραγωγής του μελιού με κατασκευές των παιδιών.



Στη συνέχεια, τονίστηκαν οι ευεργετικές ιδιότητες του μελιού για την ανθρώπινη διατροφική υγεία και η κατανάλωσή του στο πρωινό γεύμα των παιδιών.



**Το μέλι και οι ιδιότητές του για τον ανθρώπινο οργανισμό**

Το μέλι είναι το τρόφιμο το οποίο συλλέγουν οι μέλισσες από τα ζωντανά μέρη των φυτών ή από εκκρίσεις εντόμων. Το μεταφέρουν στην κυψέλη τους, το εμψλουτίζουν με δικές τους ουσίες και κατόπιν το αποθηκεύουν στις κηρήθρες μέχρι να ωριμάσει.

Το μέλι περιέχει Γλυκόζη περίπου 30,3%, Φρουκτόζη περίπου 38,4%, Μέταλλα και Βιταμίνες Β και C.

**Ευεργετικές ιδιότητες του μελιού για τον ανθρώπινο οργανισμό**



1. Βελτίωση της στοματικής υγείας
2. Βελτίωση της αθλητικής απόδοσης
3. Προστασία από καρδιαγγειακές παθήσεις
4. Αύξηση της αιμοσφαιρίνης (κατά της αναιμίας)
5. Καθυστέρηση της γήρανσης
6. Αντισηπτική και μικροβιοκτόνα δράση
7. Ενίσχυση του αντιοξειδωτικού συστήματος
8. Ενίσχυση του μεταβολισμού

Ακολούθησε η συμβολή των μελισσών στην αναπαραγωγή των φυτών (αφίσα για την επικονίαση). Αναλύθηκαν και οι τρόποι προστασίας της μέλισσας.



Η επικονίαση μάς οδήγησε στην πλανητική διατροφή,  
στην οποία υπερισχύουν τα φρούτα και τα λαχανικά.  
Έτσι, τα παιδιά ενέτασαν καθημερινά όλο και  
περισσότερα φρούτα και λαχανικά στη διατροφή τους.



Την πλανητική διατροφή ακολούθησε η διαδικασία της κομποστοποίησης. Μεταμορφώσαμε έναν από τους κάδους ανακύκλωσης του σχολείου σε κάδο κομποστοποίησης, ρίξαμε μέσα τις φλούδες από τα φρούτα και τα λαχανικά του πρωινού γεύματός μας και φέραμε και άλλα οργανικά υπολείμματα από το σπίτι μας. Σε μια γωνιά του κήπου του σχολείου μας ρίξαμε τα υπολείμματα μαζί με χώμα, ώστε να γίνουν λίπασμα για τα φυτά μας.



Τέλος, με αφορμή την παγκόσμια ημέρα της γης (22 Απριλίου), φτιάξαμε την αφίσα της πλανητικής διατροφής και της κομποστοποίησης.



22 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024  
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΗΣ

Η πλανητική διατροφή βοηθά:  
1) την ανθεκτικότερη υγεία και  
2) την περιβαλλοντική βιωσιμότητα.

ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ  
ΜΗΠΙΛΑΤΕΓΕΙΟ  
ΑΘΙΚΙΕΝ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ  
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2023-2024

ΜΑΧΑΜΙΚΑ  
ΦΡΟΥΤΑ  
ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗ  
ΠΑΝ ΣΠΑΤΑΛΟ  
ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΟΣΠΡΙΑ  
ΞΗΡΟΙ  
ΚΑΡΠΟΙ  
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ  
ΚΡΕΑΣ  
ΓΑΛΑΚΤΟΦΥΤΑ  
ΤΥΡΙ  
ΦΑΡΙ  
ΚΑΠΟΛΟΥΔΑ

ΠΛΑΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΥΓΕΙΑ