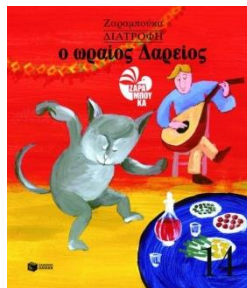
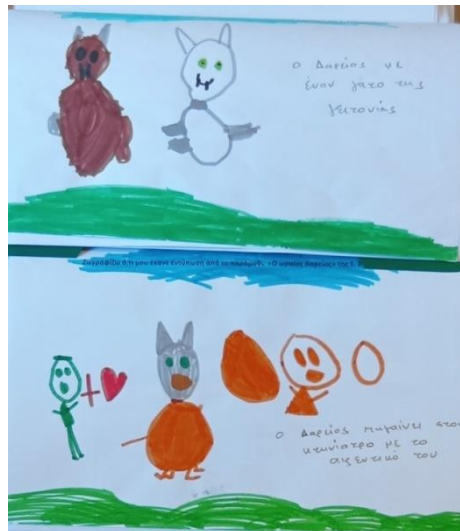


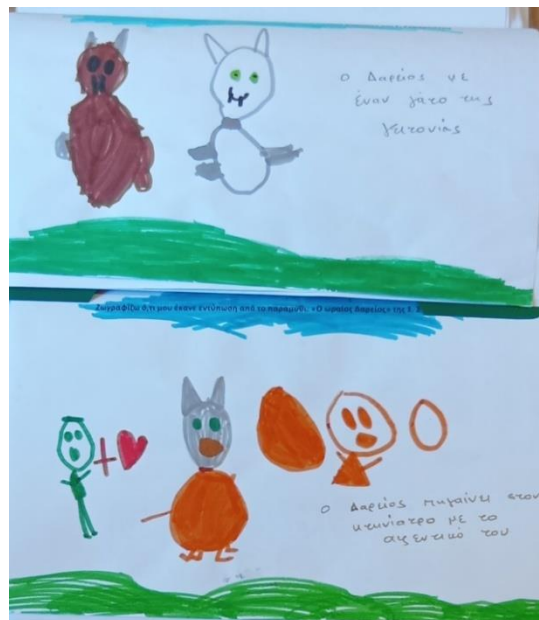
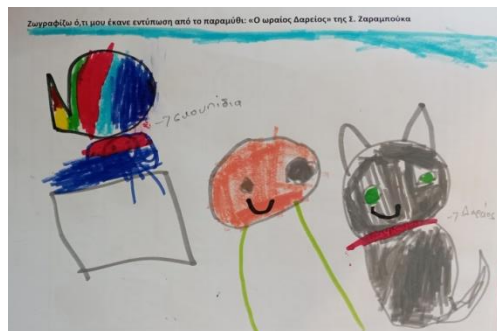
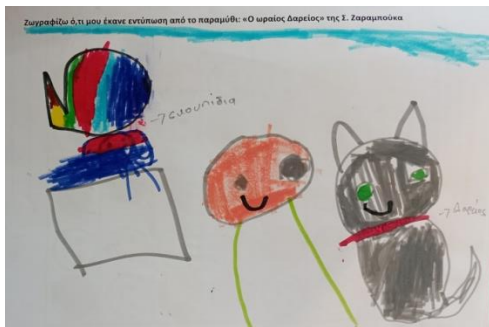
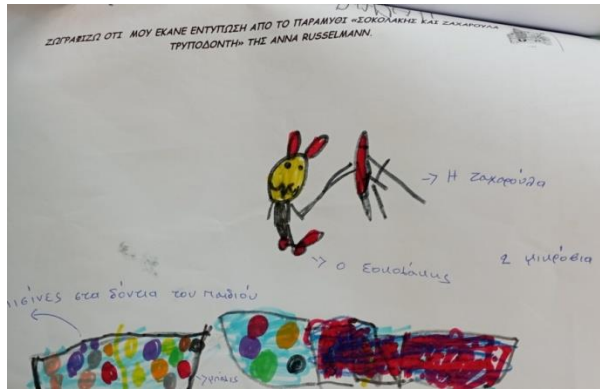
ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ 2024

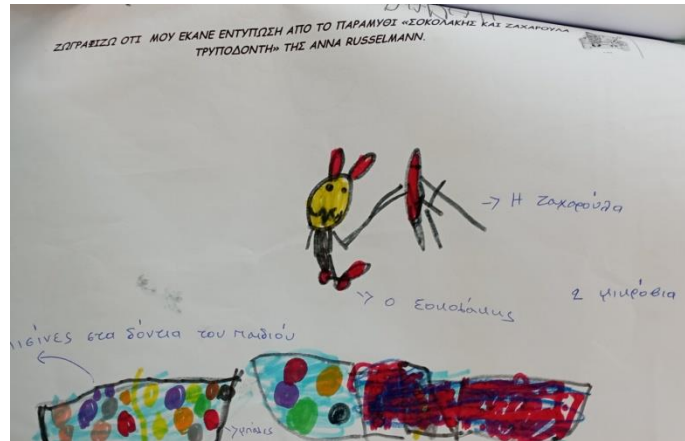
Ξεκινήσαμε, διαβάζοντας το παραμύθι «Ο ωραίος Δαρείος» της Σ. Ζαραμπούκα. Ο Δαρείος, ο γατούλης, μένει με το αφεντικό του τον Τίτο και τρέφεται πολύ υγιεινά και ισορροπημένα. Όμως θα προτιμούσε να ζει στο δρόμο σαν τα άλλα γατιά και να τρώει από τα σκουπίδια. Και μια μέρα που το αφεντικό του έφυγε για ταξίδι, το έσκασε από το σπίτι. Η ζωή στο δρόμο και η διατροφή όμως από σκουπίδια δεν ήταν όπως το περίμενε. Ο γατούλης πάχυνε και έχασε τις δυνάμεις του.



Στη συνέχεια, ζωγραφίσαμε τι μας έκανε εντύπωση από το παραμύθι. Ενδεικτικά, μερικές δημιουργίες τους:

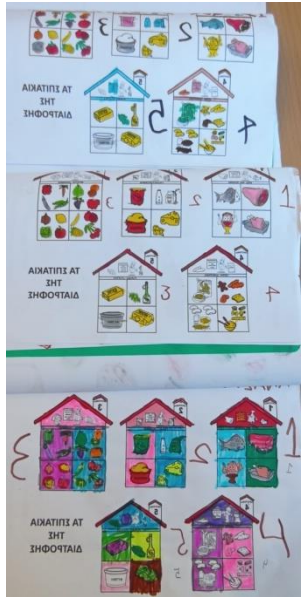




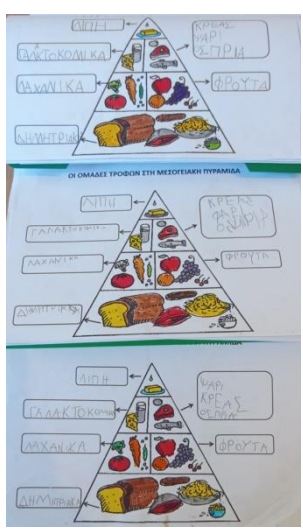


Συζητήσαμε, είδαμε βίντεο, ψάξαμε πληροφορίες στο διαδίκτυο για τις υγιεινές και θρεπτικές τροφές καθώς και για τις ανθυγιεινές και βλαβερές τροφές για τον οργανισμό μας.

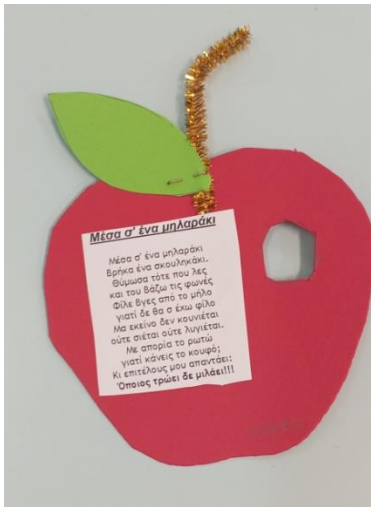
Διαβάσαμε το βιβλίο της Λητώς Τσακίρη: **Η Κυρά Διατροφή, πρώτη στη μαγειρική** και μιλήσαμε για τις ομάδες των τροφών και τι περιλαμβάνει η κάθε μια. Ζωγραφίσαμε τα σπιτάκια της διατροφής.



Είδαμε εκπαιδευτικά βίντεο για την Πυραμίδα της υγιεινής διατροφής και μιλήσαμε για τις τροφές που πρέπει να τρώμε καθημερινά, αυτές που μπορούμε να τρώμε μερικές φορές την εβδομάδα και αυτές που μπορούμε μερικές φορές το μήνα.



Μιλήσαμε για τα θρεπτικά συστατικά των τροφών και τις βιταμίνες. Γνωρίσαμε τους..... σωματοφύλακες των φαγητών, π.χ. Υδατάνθρακες, Λίπη, Πρωτεΐνες. Διαχωρίσαμε τα φρούτα από τα λαχανικά. Συμμετείχαμε στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Προγραμματισμού 2023 με τους μαθητές να σπάνε κώδικες με τα φθινοπωρινά φρούτα, να προγραμματίζουν την μελισσούλα για την εύρεση υγιεινών τροφών κ.α.



Τα παιδιά περνάνε πολύ μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς τους στο σχολείο, το τι τρώνε τις συγκεκριμένες ώρες είναι πολύ σημαντικό για την υγιή ανάπτυξή τους, αλλά και για τη διαμόρφωση της διατροφικής τους συμπεριφοράς. Συζητήσαμε λοιπόν, για το ωφέλιμο και θρεπτικό δεκατιανό, μοιραστήκαμε με τους γονείς υγιεινά γεύματα και τη μεγάλη αξία προετοιμασίας τους με τα παιδιά τους. Αποτυπώσαμε σε χαρτί το υγιεινό και θρεπτικό κολατσιό της επιλογής μας καθώς και το υιοθετήσαμε.

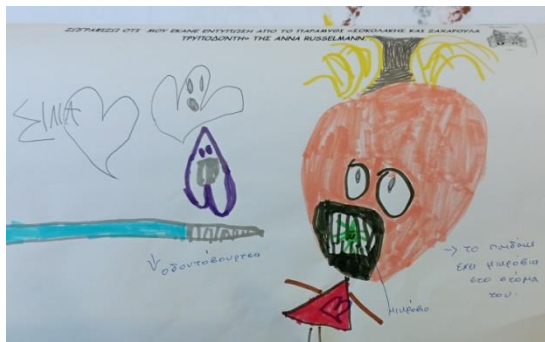
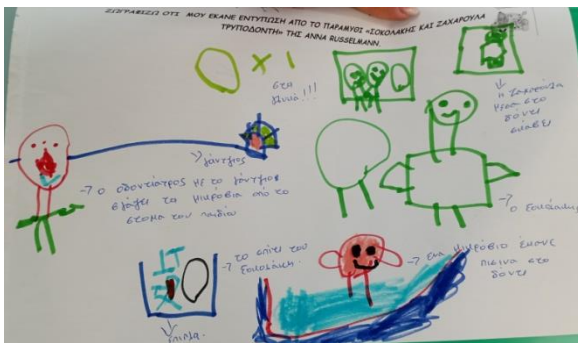
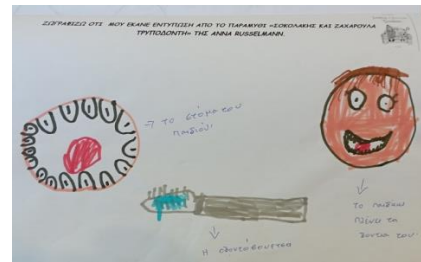




Ζωγραφίσαμε το αγαπημένο μας φαγητό.



Διαβάσαμε το παραμύθι «Σοκολάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη» της Ann Russelmann. Μιλήσαμε για τα μικρόβια και τρόπους αντιμετώπισης τους. Οι μαθητές διασύνδεσαν τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες με τη στοματική υγιεινή και τη σπουδαιότητα της στοματικής υγιεινής στη συνολική υγεία του οργανισμού.



Αυτές ήταν μερικές ενδεικτικές δραστηριότητες από την υλοποίηση του προγράμματος μας. Ευχαριστούμε θερμά το ΚΠΕ Αρναίας για την διοργάνωση της δράσης. Οι μαθητές έμαθαν βιωματικά και υιοθέτησαν σωστές διατροφικές συνήθειες και αξίες.

Η εμπειρία ήταν μοναδική!