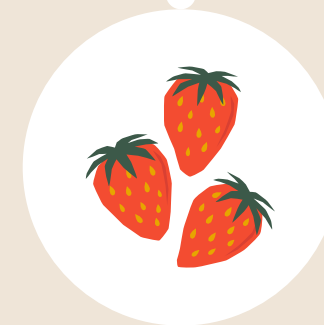
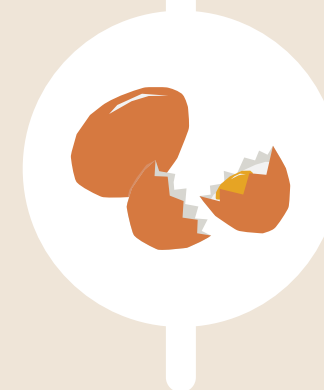


Δίκτυο “Ταπερίστας”

91ο Νηπιαγωγείο Αθηνών



**Το σχολείο μας φέτος
έχει ενταχθεί στη δράση
των «Ταπερίστας»
(2023-2024) για τα
Νηπιαγωγεία.**



Η συγκεκριμένη δράση
εστιάζει στο δεκατιανό των
μαθητών, τόσο διατροφικά
όσο και οικολογικά.

Στόχοι:

- 1. Οι επιλογές των τροφών να είναι πιο ποιοτικές και υγιεινές**
- 2. Μείωση του οικολογικού αποτυπώματος με τη χρήση καλών πρακτικών στο σχολείο**

Ενδεικτικά ορισμένες από τις δράσεις μας:



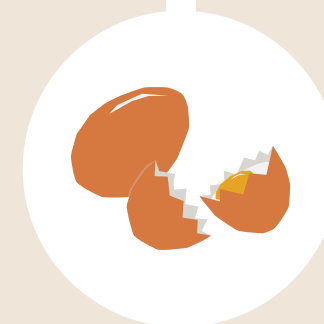
1. Το υγιεινό δεκατιανό μας
2. Πυραμίδα διατροφής
3. Παγκόσμια ημέρα διατροφής
4. Πώς φτάνει το ψωμί στο πιάτο μας;
5. Λάδι
6. Τα φθινοπωρινά φρούτα
7. Το ταξίδι της μπανάνας
8. Τροφοχιλιόμετρα
9. Ανίχνευση και εμβάθυνση στην άρρηκτη σύνδεση φαγητού (παραγωγής-κατανάλωσης) και περιβάλλοντος
10. Ταξίδι Γευσιγνωσίας
11. “ΔΙΝΩΣΑΥΡΟΣ”
12. Χειμερινά φρούτα (γευσιγνωσία)
13. Η εποχικότητα των φρούτων και των λαχανικών
14. Τα σπιτάκια της διατροφής
15. Το ουράνιο τόξο της διατροφής
16. Η κυρά Σαρακοστή



Το υγιεινό δεκατιανό του νηπιαγωγείου μας



Γράμμα της
“Υγιεινούλας”



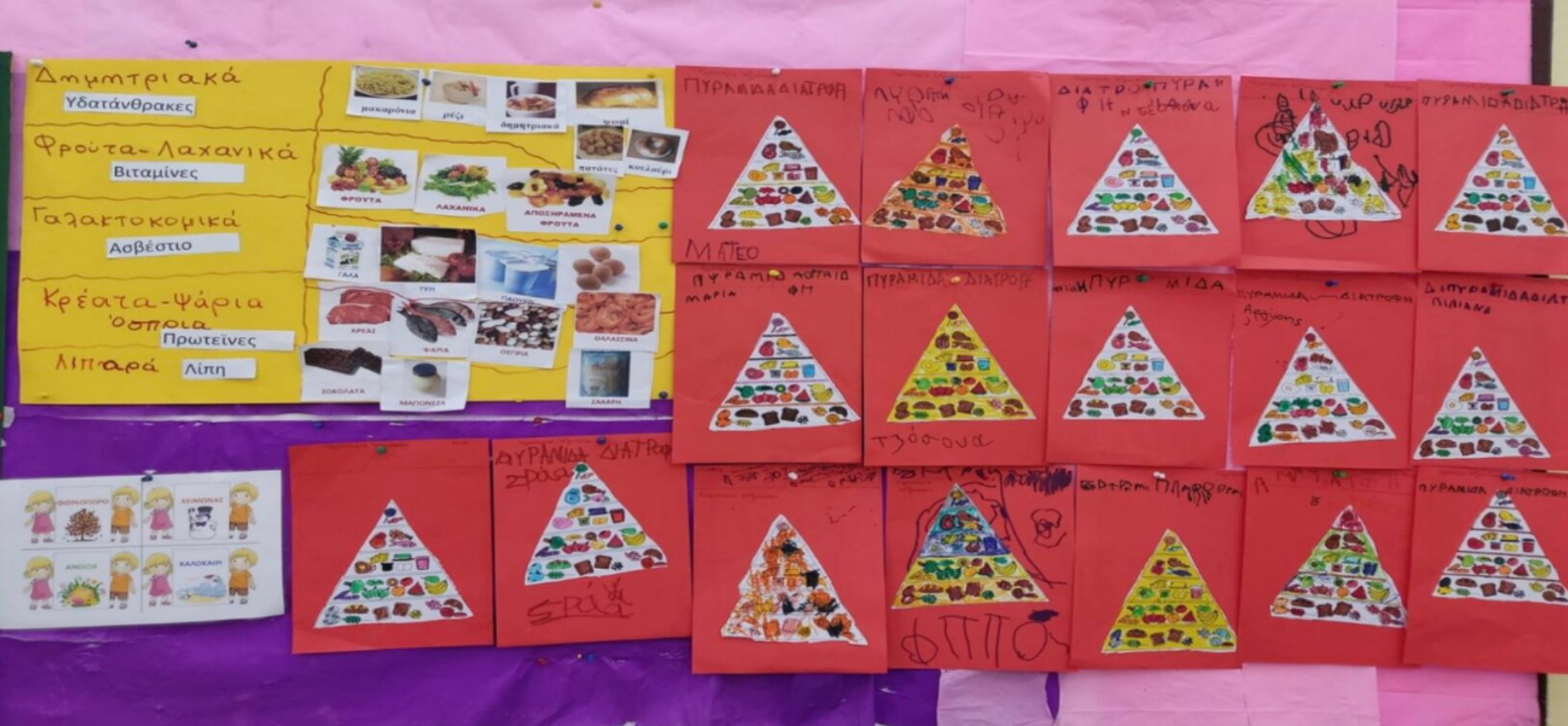
Ομάδες τροφών-
Πυραμίδα υγιεινής
διατροφής



Το πρωινό του κάθε
παιδιού



Το γράμμα “Υ” της
Υγιεινής διατροφής και
της “Υγιεινούλας”



- Παιχνίδι ταχύτητας
“Διαχωρισμός των
υγιεινών και των
ανθυγιεινών τροφών”



- Καταγραφή των πρωινών των παιδιών για μία εβδομάδα



Πέμπτη	Παρασκευή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Αποτελέσματα
	</					

Πυραμίδα διατροφής

Δημιουργία πυραμίδων:

Α. της διατροφής:

(στη βάση οι τροφές που θα ήταν καλό να καταναλώνονται συχνότερα, στην κορυφή πιο σπάνια)

Β. του περιβάλλοντος

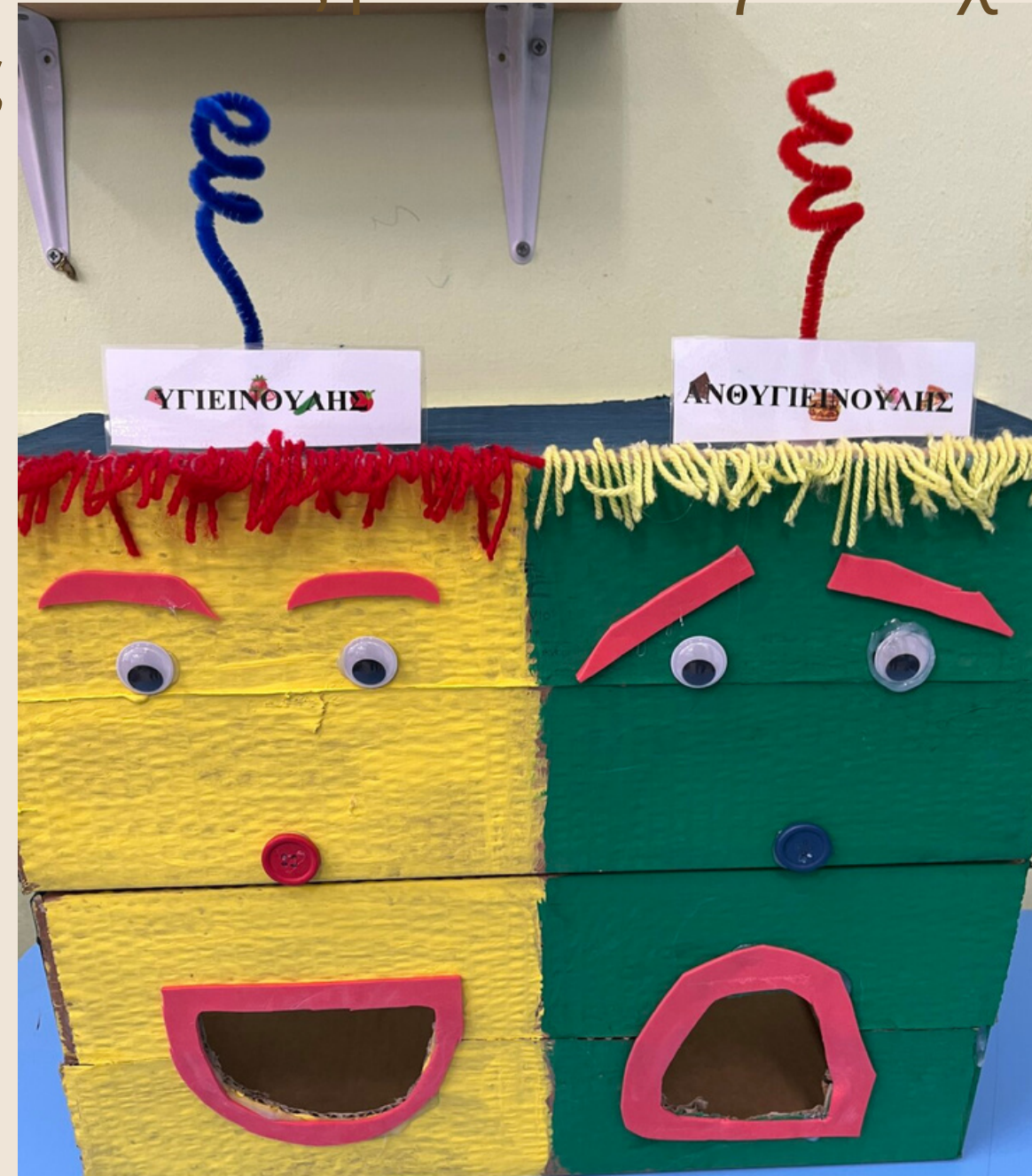
Σύγκριση των πυραμίδων και συμπέρασμα:

οι τροφές που καταναλώνονται συχνότερα (πιο υγιεινές) επιβαρύνουν λιγότερο το περιβάλλον συγκριτικά με τις πιο ανθυγιεινές



Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής (16 Οκτωβρίου)

1. Συζήτηση για τα τρόφιμα που καταναλώνονται καθημερινά από τα παιδιά
2. Κατηγοριοποίηση αυτών σε υγιεινές και πιο ανθυγιεινές επιλογές τροφής
3. Επαναχρησιμοποίηση ανακυκλώσιμων υλικών για την κατασκευή των “Υγιεινούλη” και “Ανθυγιεινούλη”
4. Εμπλουτισμός των παιχνιδιών της αίθουσας με το εν λόγω παιχνίδι κατηγοριοποίησης και ανακάλυψης



Πώς φτάνει το ψωμί στο σπίτι μας;

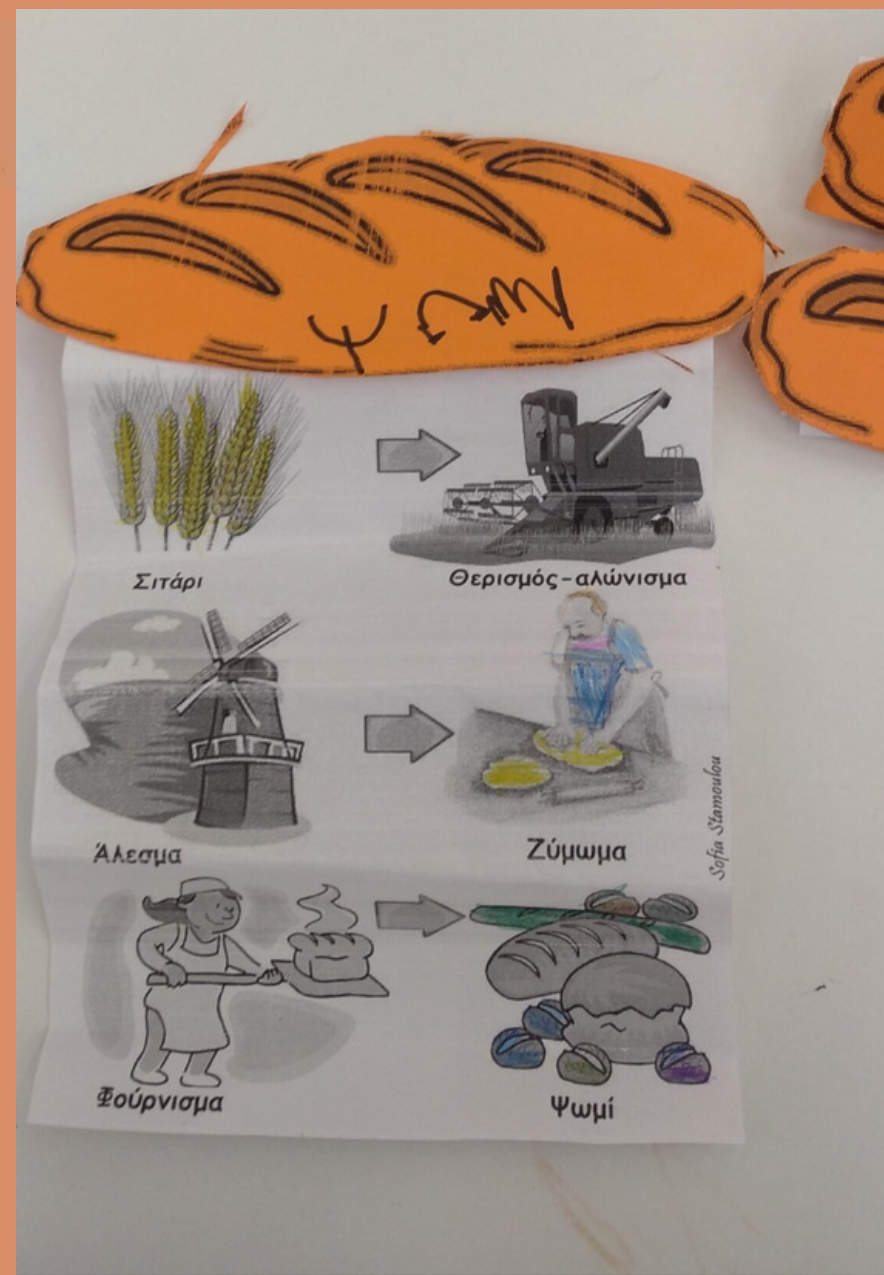
Παρακολούθηση
εκπαιδευτικών βίντεο για την
παραγωγή προϊόντων στα
προγενέστερα χρόνια και στο
σήμερα



Συγκεκριμένο
ποίηση στην
παραγωγή του
ψωμιού



Κατασκευή
χειροτεχνίας πως
από ένα “σποράκι”
γίνεται το ψωμί



Λάδι

Συζήτηση με τα παιδιά για το πως παίρνουμε το λάδι από την ελιά



Χρήση και ταξινόμηση εποπτικού υλικού με τα στάδια παραγωγής της ελιάς



Τα παιδιά μύρισαν το ελαιόλαδο και δοκίμασαν ψωμάκι με λάδι και ρίγανη



Φθινοπωρινά φρούτα

- Τα παιδιά συζήτησαν για τα φθινοπωρινά φρούτα και τα αποτύπωσαν μέσω διάφορων εικαστικών τεχνικών.
- Στη συνέχεια, δημιουργήθηκε πίνακας καταμέτρησης ψήφων σχετικά με το φρούτο προτίμησής τους.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	ΛΕΜΟΝΙ	ΜΗΛΟ	ΑΧΛΑΔΙ	ΜΠΑΝΑΝΑ	ΣΤΑΦΥΛΙ
✓ ✓ ✓	✗ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓
3	4	4	3	3	5

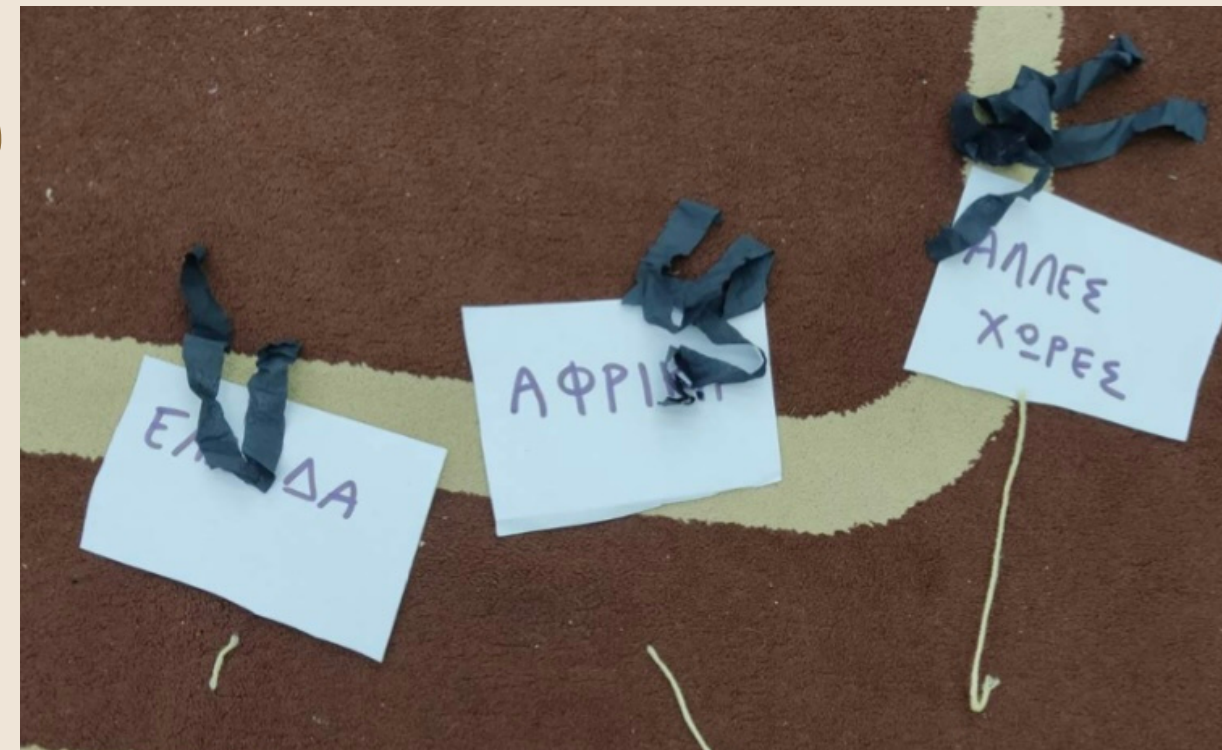


Το ταξίδι της μπανάνας



Τα παιδιά ανακάλυψαν το ταξίδι της μπανάνας με τη χρήση:

- της υδρογείου σφαίρας
- του εποπτικού υλικού
- του οικοδομικού υλικού





Τροφοχιλιόμετρα



- Η απόσταση που διανύουν τα προϊόντα από τον τόπο παραγωγής τους μέχρι να φτάσουν σε μας και η επιβάρυνση που δέχεται ο πλανήτης



- Συζήτηση με τη χρήση της υδρογείου σφαίρας σχετικά με την παραγωγή της μπανάνας



- Τα λιγότερα τροφοχιλιόμετρα και το μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα αφήνουν οι μπανάνες της Κρήτης και αυτές θα ήταν καλό να τρώμε



- Αναζήτηση στο χάρτη της Ελλάδας τον τόπο παραγωγής των φρούτων που έχουν τα παιδιά για πρωινό (πορτοκάλια και μήλα)



- Καταμέτρηση των εικονικών βημάτων πάνω στο χάρτη και καταγραφή αυτών



ΠΟΡΤΟΚΑΝΑ
1
ΑΡΤΑ → ΑΘΗΝΑ 9 8
ΛΑΚΟΝΙΑ → ΑΘΗΝΑ 6
ΑΡΤΟΛΙΔΑ → ΑΘΗΝΑ 3

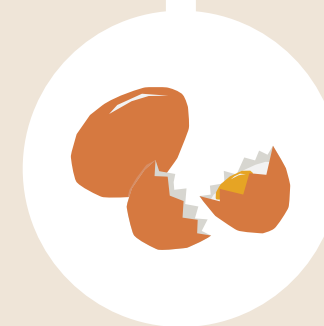
ΜΗΛΑ
ΖΕΡΡΕΣ → ΑΘΗΝΑ
15
ΚΑΕΤΟΡΙΑ → ΑΘΗΝΑ 13
ΦΛΩΡΙΝΑ → ΑΘΗΝΑ
12
ΠΗΛΙΟ → ΑΘΗΝΑ +
ΑΡΚΑΔΙΑ → ΑΘΗΝΑ 5

Ανίχνευση και εμφάθυνση στην άρρηκτη σύνδεση φαγητού (παραγωγής- κατανάλωσης) και περιβάλλοντος





**Σκεύη μίας χρήσεως-
επαναχρησιμοποιούμε
να**



**Η χρήση του πλαστικού
ως υλικού στον πλανήτη
και οι συνέπειες**

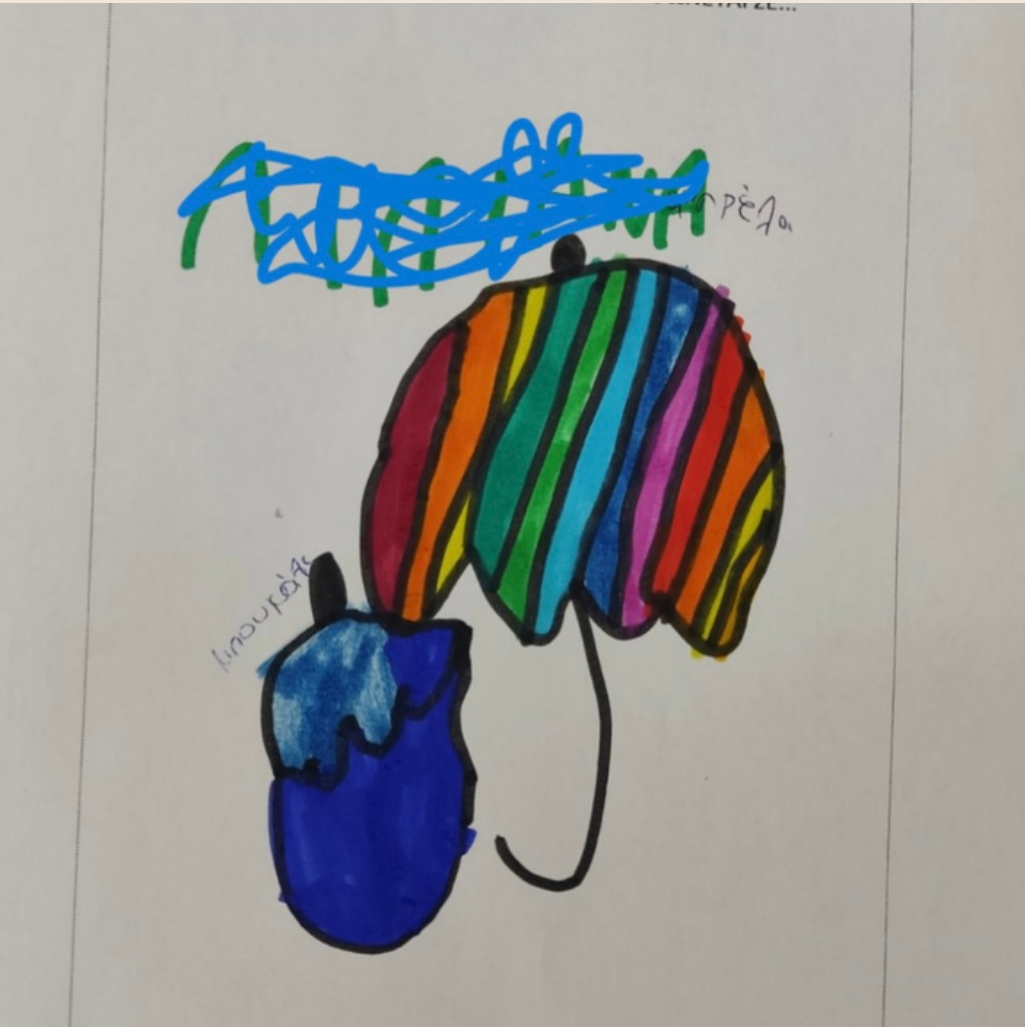


**Το φοινικέλαιο και η
χρήση του**



**Η μόλυνση του πλανήτη
και τρόποι
αντιμέτωπιάς της**

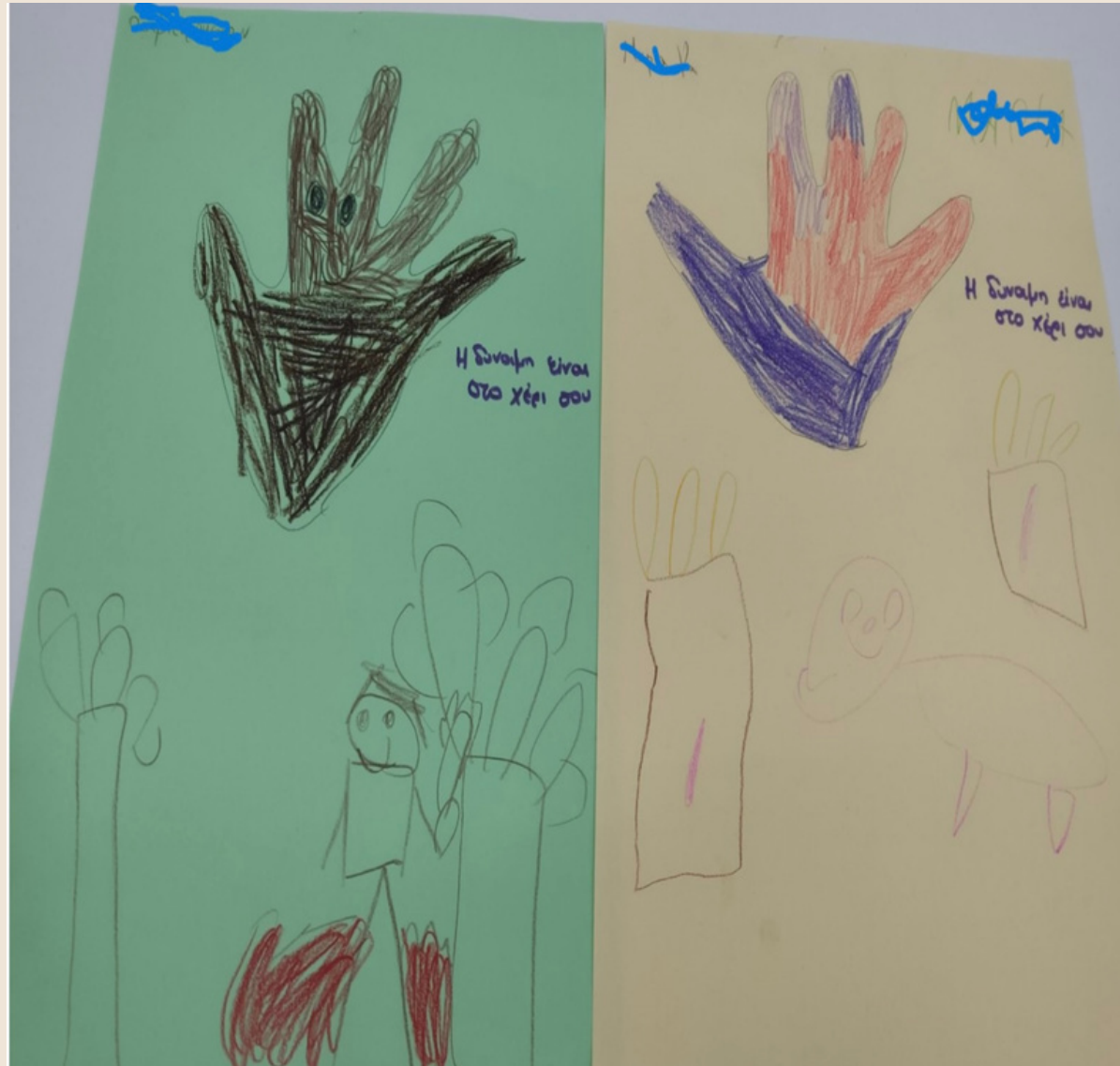
- Ανίχνευση ιδεών- φαντασίας παιδιών στην αναζήτηση τρόπων μεταμόρφωσης ενός πλαστικού μπουκαλιού



- Μέσα από κινητικές δραστηριότητες τα παιδιά προσπάθησαν να προστατέψουν το περιβάλλον από την άσκοπη μόλυνσή του



- Ένας ουρακοτάγκος εξήγησε στα παιδιά ότι στεναχωριέται για τα φοινικόδεντρα που καταστρέφονται, αφού το φοινικέλαιο υπάρχει σε πάρα πολλά τρόφιμα.



- Τα παιδιά αναζήτησαν τρόπους διάσωσης των φοινικόδεντρων με τη χρήση του Mousebot (ρομποτική).



Κατασκευή αφίσας

- Διπλή αφίσα με σημαντικά μηνύματα για το σωστό πρωινό που χρειάζεται να τρώνε και για τη βοήθεια που προσφέρουν με αυτόν τον τρόπο στο περιβάλλον.



Ταξίδι γεύσιγνωσίας

Με αφορμή το βιβλίο της Γιολάντας Τσιαμποκάλου, είδαμε διαφορετικά το ουράνιο τόξο και πώς μπορούμε να το καταβροχθίσουμε μέσω των διαφορετικών επιλογών που κάνουμε στα τρόφιμα

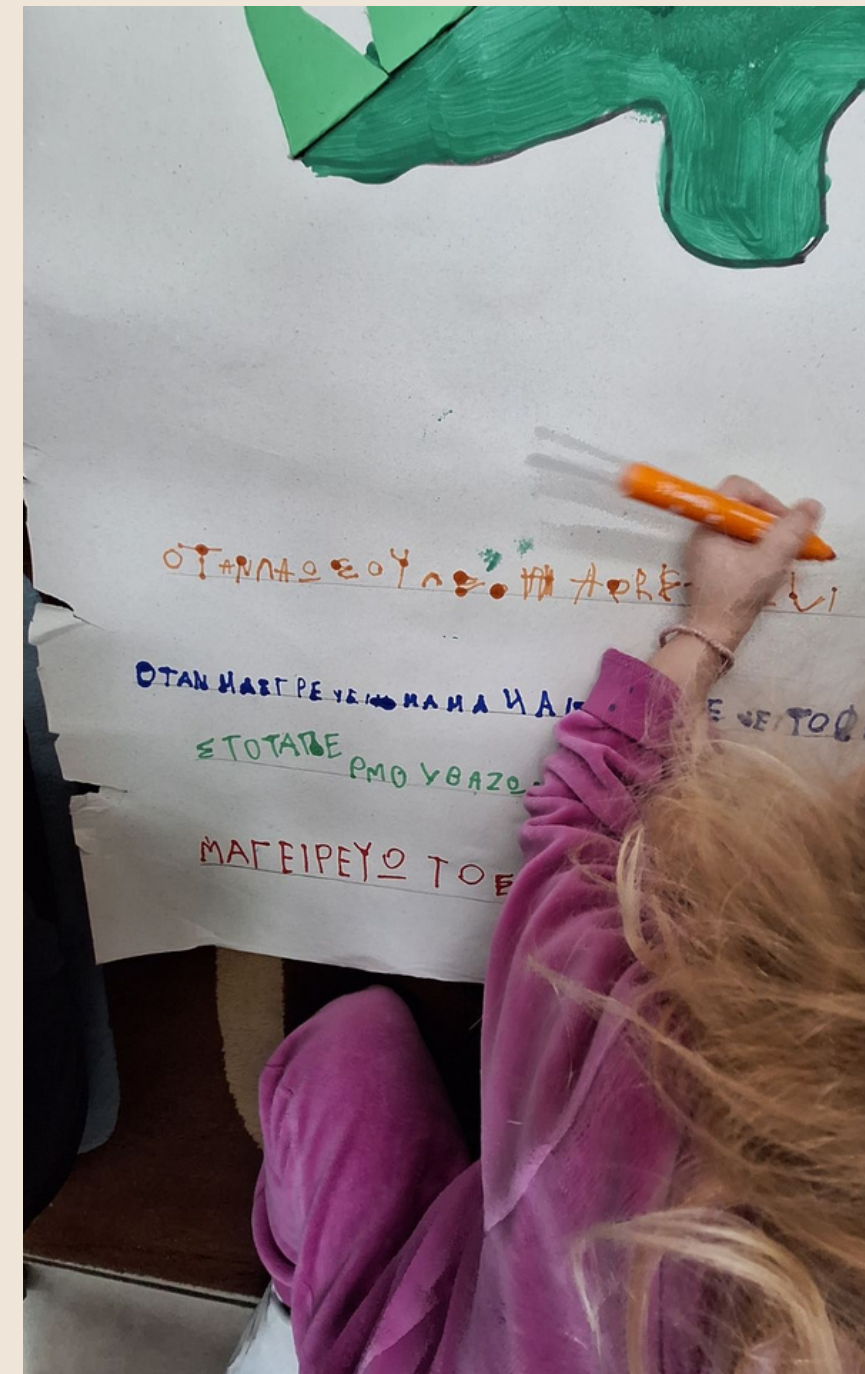
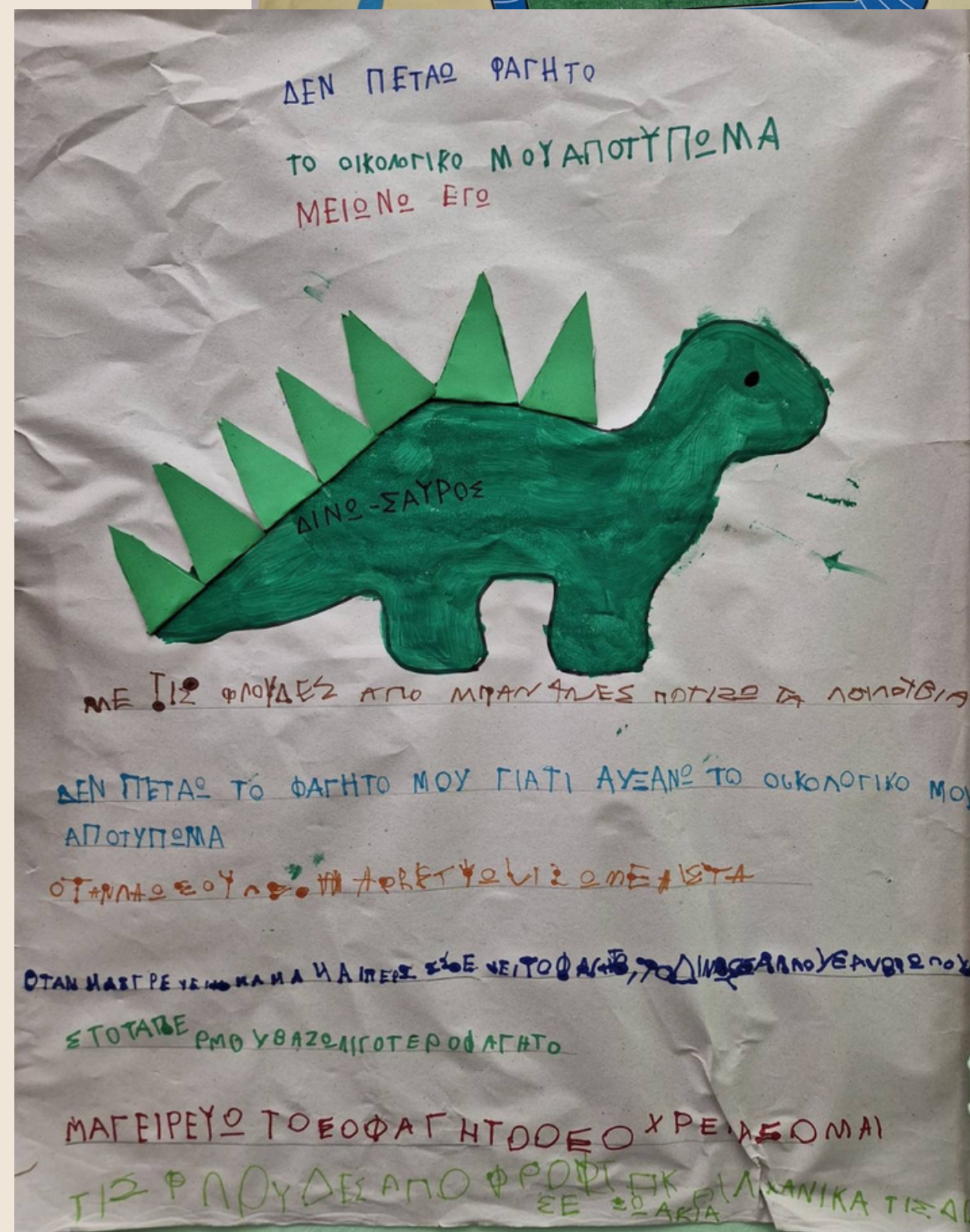
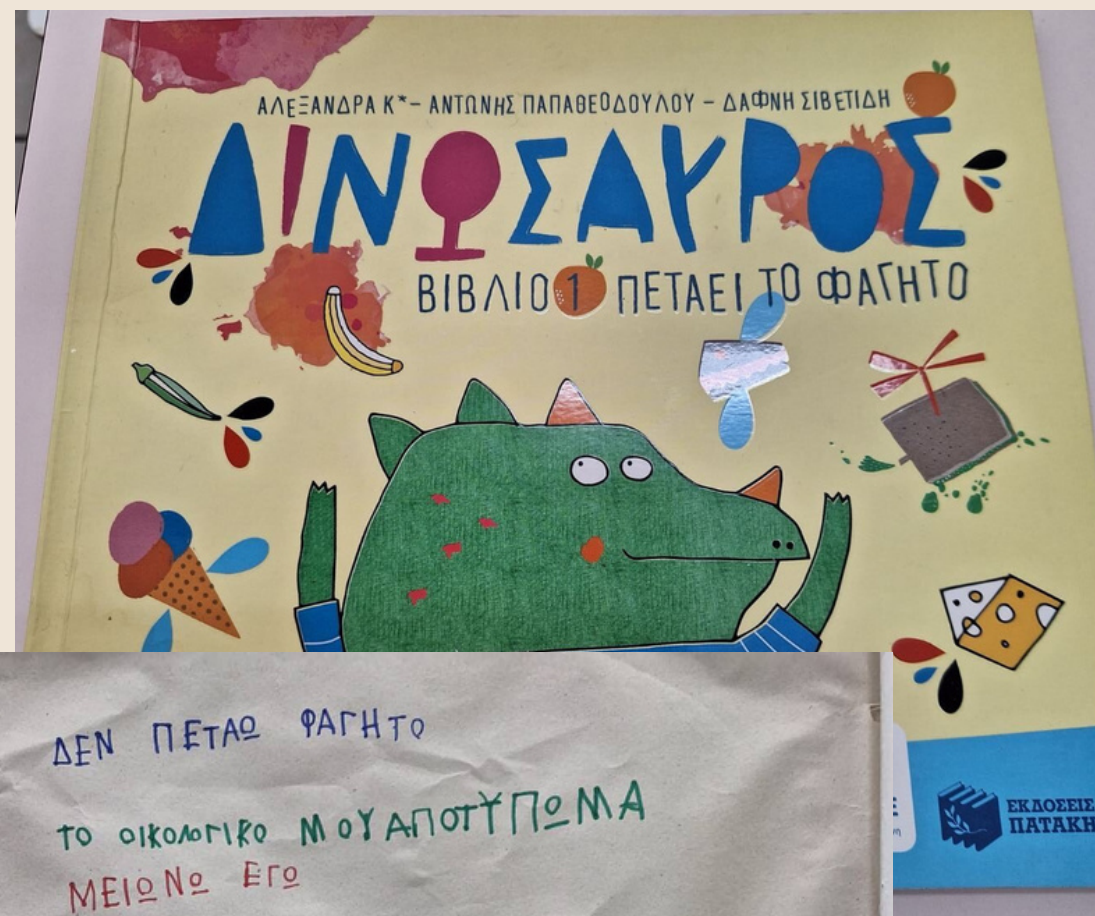
→ Διαγωνισμός γευσιγνωσίας →

Φανταστικά πρόσωπα με χρήση φρούτων και λαχανικών



“ΔΙΝΩσαυρος”

1. Ανάγνωση του βιβλίου “Δινώσαυρος”
2. Συζήτηση για τις ποσότητες φαγητού που καταλήγουν στα σκουπίδια
3. Δημιουργία του “Δινώσαυρου” της τάξης με συμβουλές για τη μείωση του οικολογικού αποτυπώματος



Μείωση οικολογικού αποτυπώματος στο σχολείο μας

- Με αφορμή το βιβλίο του “Δινώσαυρου” συζητήθηκε με τα παιδιά και αποφασίστηκε να μην πετάνε τις φλούδες από τις μπανάνες από το δεκατιανό τους
- Μούλιασμα αυτών στο νερό και πότισμα των φυτών στην αυλή του σχολείου



Χειμερινά φρούτα

Χρήση των αισθήσεων:

Διερεύνηση μόνο μέσω της αφής των
χειμερινών φρούτων



Διερεύνηση
μέσω της
όσφρησης



Γευσιγνωσία
φρουτοσαλάτας με
φρέσκα χειμερινά
φρούτα



Η εποχικότητα των φρούτων και των λαχανικών

1. Παρατήρηση των δεκατιανών των παιδιών και συζήτηση για την εποχικότητα των φαγητών τους
2. Κατηγοριοποίηση των φρούτων και των λαχανικών ανάλογα με την εποχή που ευδοκιμούν
3. Συζήτηση για τα θερμοκήπια- Αναζήτηση τρόπων μείωσης του οικολογικού αποτυπώματος
4. Δημιουργία δέντρου εποχών



“Τα σπιτάκια της διατροφής”

- Κατηγοριοποίηση των τροφίμων στις διάφορες διατροφικές ομάδες (λαχανικά/όσπρια/γαλακτομικά/κ.ό.κ.)



Το “ουράνιο τόξο” της διατροφής

Όσο περισσότερα
χρώματα στο φαγητό,
τόσες περισσότερες
και οι βιταμίνες

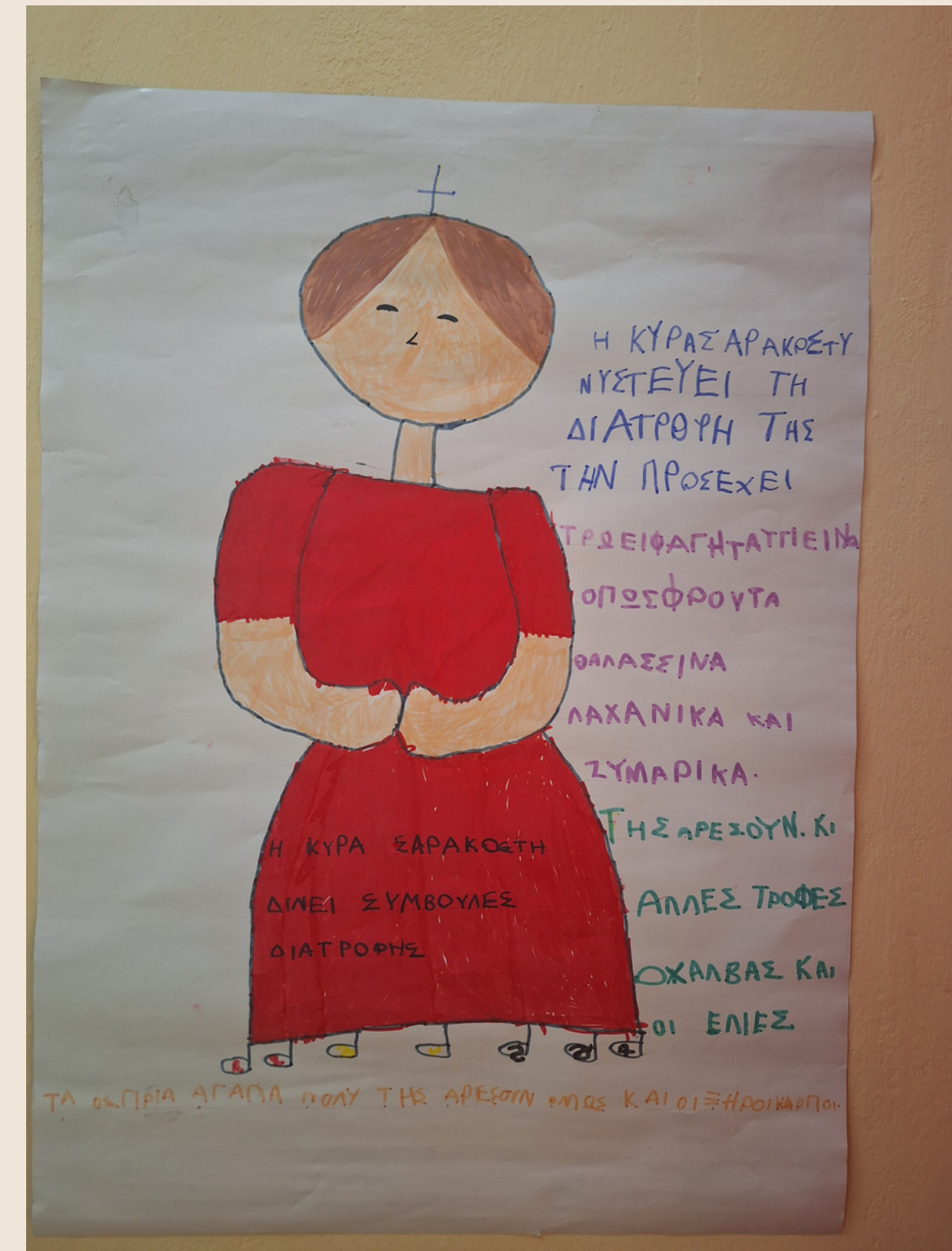
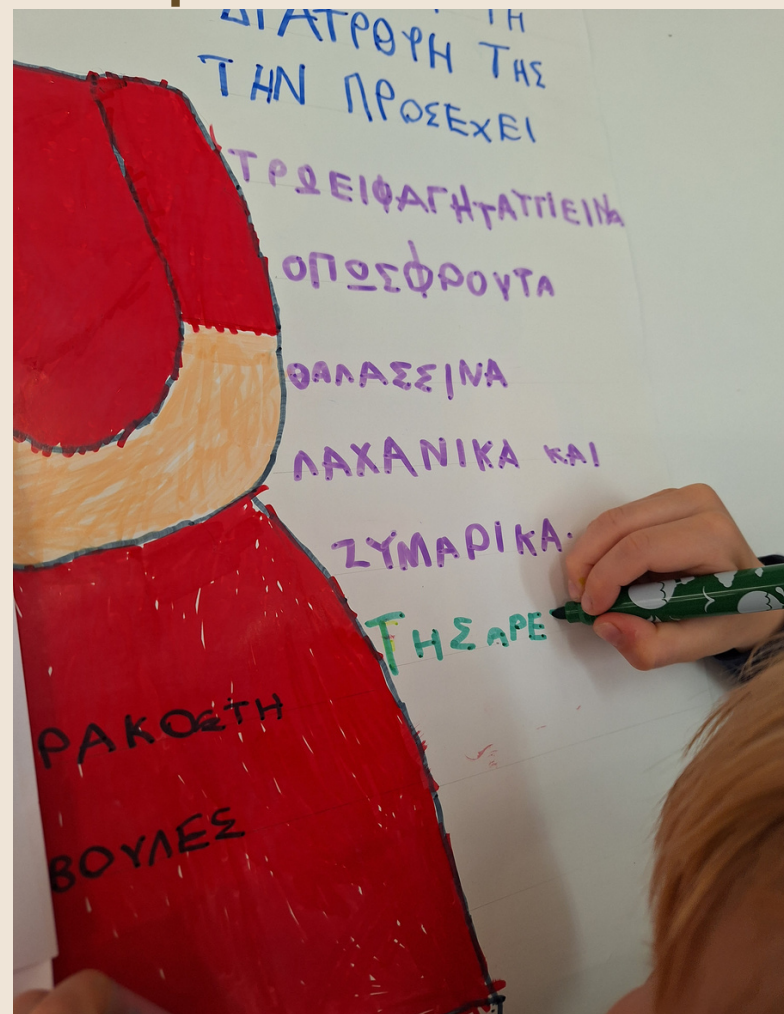
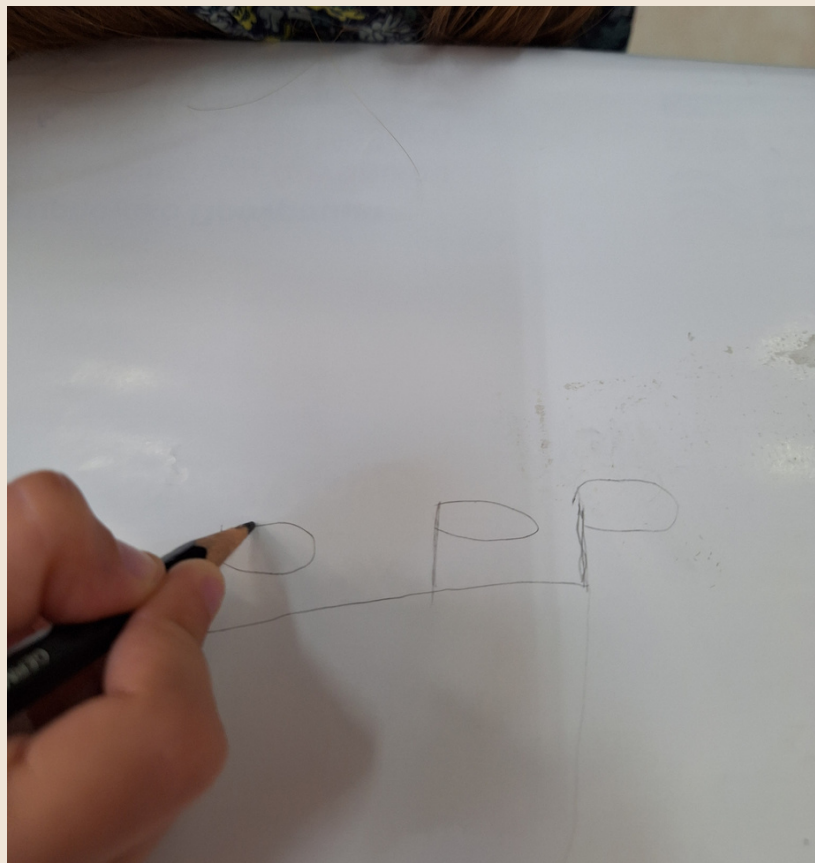
Χρήση του διαδικτύου
για αναζήτηση
τροφών (φρούτων και
λαχανικών)

Ομαδοσυνεργατική
δραστηριότητα
δημιουργίας ουράνιου
τόξου και
κατηγοριοποίηση των
τροφών χρωματικά



Η κυρά Σαρακοστή

- Ποια είναι η κυρά Σαρακοστή, γιατί νηστευει, ποιες τροφές επιτρέπεται να φάει
- Επαναχρησιμοποίηση της πίσω πλευράς μίας παλιάς αφίσας για τη δημιουργία της κυρά Σαρακοστής που στέλνει το δικό της μήνυμα για τις τροφές που θα ήταν καλύτερο να καταναλώνουμε



Ευχαριστούμε πολύ!

