



Οι “ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ” του Νηπιαγωγείου Ιουλίδας Κέας

Αικατερίνη Παλάσκα (ΠΕ 60)
Ειρήνη-Φρειδερίκη Κουνή (ΠΕ 60)

Σχ. έτος: 2024-2025

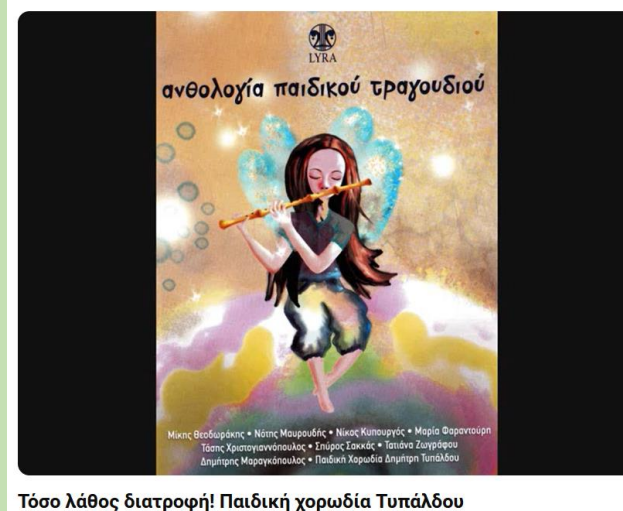
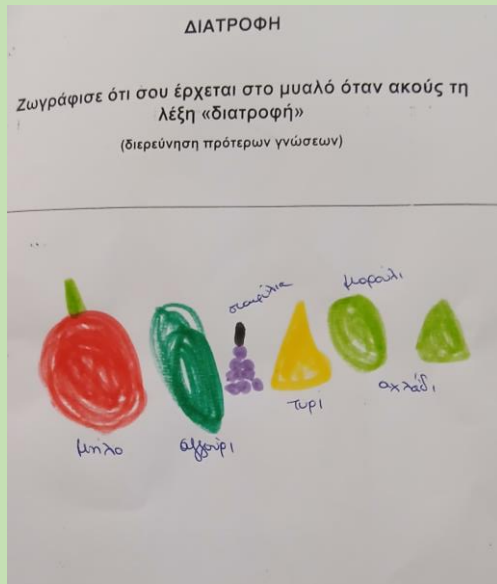
Ενδεικτικά, οι στόχοι του συγκεκριμένου προγράμματος για τους/τις μαθητές/-ήτριες είναι:

- Να αποκτήσουν γνώσεις για την έννοια της διατροφής (ομάδες τροφίμων, βιταμίνες, υγιεινή διατροφή, ημερήσια γεύματα)
- Να κατανοήσουν τη σημασία της πρόσληψης κατάλληλης ποσότητας τροφών (πυραμίδα διατροφής)
- Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους, τις δεξιότητες συνεργασίας και επικοινωνίας
- Να εξελίσσουν τις δεξιότητες τεχνολογικού γραμματισμού
- Να καλλιεργήσουν την κριτική τους σκέψη
- Να διαμορφώσουν κουλτούρα υγιεινής, ποιοτικής και ισορροπημένης διατροφής
- Να υιοθετήσουν συνήθειες υγιεινού τρόπου ζωής
- Να βρίσκουν τρόπους να μειώνουν τη σπατάλη των τροφίμων
- Να αναγνωρίζουν τοπικά προϊόντα
- Να παρακολουθήσουν τη γραμμή παραγωγής τοπικών προϊόντων (πχ γαλακτοκομικά)

1^η Θεματική: Διατροφή και Άσκηση

Τα παιδιά λάτρεψαν το τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή» και το έμαθαν

Ανίχνευση πρότερων γνώσεων των παιδιών για τη διατροφή



«Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα». Με αφορμή αυτή τη ρήση παίξαμε το παιχνίδι «Μηλοκλέφτες». Ένα παιδί μαντεύει ανάμεσα σε δύο ή τρία παιδιά, ποιος ή ποια έφαγε το μήλο! Φάγαμε δύο μήλα χωρίς να το καταλάβουμε και περάσαμε τέλεια!



Κατηγοριοποίηση των τροφών σε ομαδούλες



Ποιο είναι το αγαπημένο σου μεσημεριανό γεύμα;
Συζήτηση για τα αγαπημένα μας πιάτα

Η επίσκεψη της διατροφολόγου στο σχολείο

Η επίσκεψη της μαμάς Μαρίας, η οποία είναι διατροφολόγος, μας έλυσε απορίες για τη διατροφή.



Ζωγραφίσαμε τα αγαπημένα μας μεσημεριανά γεύματα, προσθέτοντας στοιχεία σε όλα τα μέρη του διατροφικού πιάτου (λιπαρά, λαχανικά, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες)

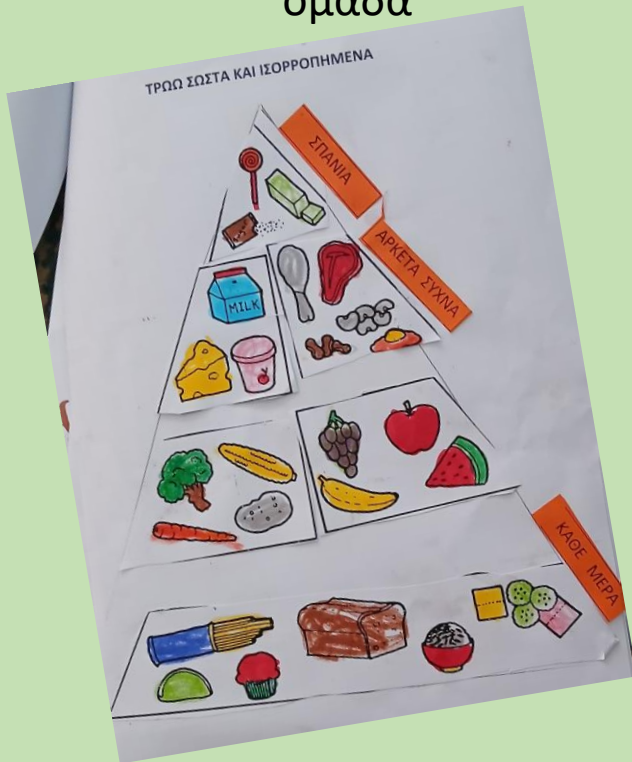


Γυμναστήκαμε στην αυλή και χορέψαμε διασκεδάζοντας!

Γνωρίσαμε την πυραμίδα της διατροφής και συζητήσαμε για τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφών από όλες τις ομάδες και την ποσότητα νερού που χρειάζεται ο οργανισμός μας

Σουπλά με τα 5 γεύματα της ημέρας

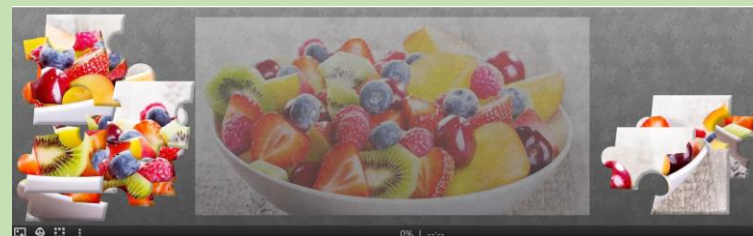
Κάναμε κολλάζ την πυραμίδα διατροφής και υπενθυμίσαμε τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφών από κάθε ομάδα



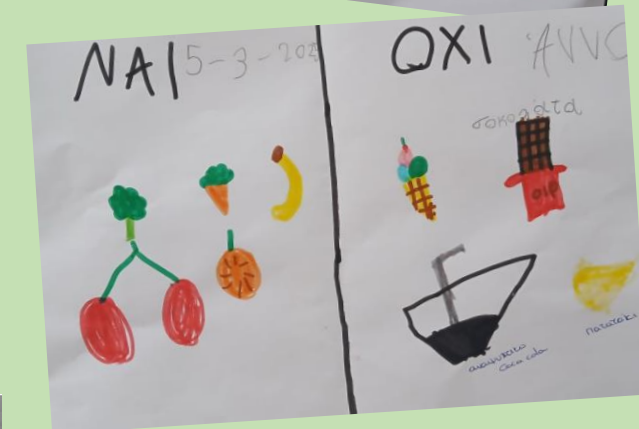
Συζητήσαμε για τις βιταμίνες που περιέχουν οι τροφές

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
Ζωγράφισε ένα τρόφιμο δίπλα σε κάθε βιταμίνη.

A	 αυγό	 καρότο	 τυρί
B	 μπανάνα	 lentil	 lentil
C	 ντομάτα	 lentil	 lentil
D	 αυγό	 αυγό	 αυγό
E	 lentil	 lentil	 lentil
K	 lentil	 lentil	 lentil



Αξιολογήσαμε τις γνώσεις μας ζωγραφίζοντας τροφές που μπορούμε να τρώμε συχνά (ΝΑΙ) και τροφές που δεν είναι ωφέλιμες και δεν είναι καλό να καταναλώνονται συχνά (όχι)



Τα παιδιά έπαιξαν ψηφιακά παιχνίδια και παζλ στον Η/Υ

2^η Θεματική: Τοπικά προϊόντα

Επίσκεψη του μπαμπά Ντίνου και της
μαμάς Ελένης που εκτρέφουν
μαύρους χοίρους και παράγουν
τοπικά προϊόντα
(λουκάνικα, αλαντιν, λόζα, τσίγαρα)



Δοκιμάσαμε τοστάκι με
τσίγαρα και τυρί

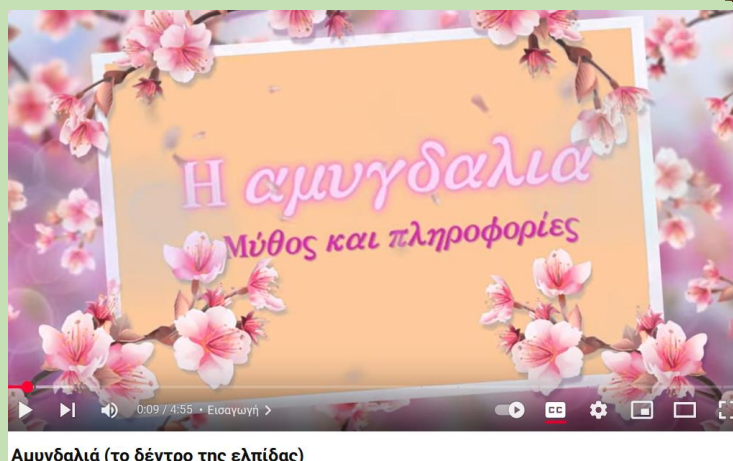


Γευτήκαμε λουκάνικα και τα συσκευάσαμε
για να πάρουμε και στο σπίτι

Δοκιμάσαμε μέλι και παστέλι με
αμύγδαλα που παράγονται στο νησί
μας, την Κέα (Τζιά)



Ακούσαμε και είδαμε
ένα σχετικό βίντεο για
την αμυγδαλιά και
θαυμάσαμε το δέντρο
για την ομορφιά και το
άρωμα που έχουν τα
άνθη του



Φάγαμε αμύγδαλα και
ζωγραφίσαμε βάζα με
ανθισμένες αμυγδαλιές



Επισκεφθήκαμε το τυροκομείο
«ΤΥΡΑΚΕΙΟΝ» για να δούμε ποια
προϊόντα παράγονται, πως
δημιουργούνται, πως
συντηρούνται και πως
συσκευάζονται



Ο κος. Αλέξανδρος μας πρόσφερε
κεφαλοτύρι και όσοι/-ες το γευτήκαμε
συμφωνήσαμε πως ήταν εξαιρετικό



Παρασκεύασε κρέμες από γάλα ημέρας και
δοκιμάσαμε ενώ ήταν ακόμα χλιαρές.
Θαυμάσιο κέρασμα για μια κρυα μέρα του
χειμώνα!



3^η Θεματική: Μείωση σπατάλης τροφίμων

Γεμίζουμε τα ψυγεία μας μόνο με όσα χρειαζόμαστε (κολλάζ)



Βάζουμε στην κατάψυξη έτοιμες μερίδες φαγητού που μπορούμε να καταναλώσουμε τις επόμενες ημέρες ή εβδομάδες



Λύσεις υπάρχουν αρκετές αλλά εμείς καταλήξαμε σε 5 σημαντικές:

- Ψωνίζουμε μόνο ότι χρειαζόμαστε
- Οργανώνουμε σωστά το ψυγείο μας για να ξέρουμε τι έχουμε
- Τρώμε ακόμα και τα λαχανικά ή τα φρούτα που φαίνονται λιγότερο όμορφα από άλλα
- Τσεκάρουμε τις ετικέτες με την ημερομηνία λήξης των προϊόντων
- Αξιοποιούμε την κατάψυξη μας

Συμπεραίναμε ότι:

ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΦΑΓΗΤΑ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΑ ΝΑ ΠΕΤΑΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΑΠΟΙΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΛΕΦΤΑ!



Εάν ωστόσο χαλάσουν τα λαχανικά ή τα φρούτα ή δεν καταναλώσουμε εγκαίρως κάποια τρόφιμα ή φαγητά, μπορούμε να τα δώσουμε στα ζωάκια που βρίσκονται στο νησί μας



Κλείσιμο με λόγια παιδικά αλλά πολύ σοφά!!!

ΤΑ ΠΕΡΑ ΚΙ
ΟΛΑ ΤΑ ΧΑΡΗΤΟ
ΘΙΑΤΕ ΤΗ
ΟΗ
ΑΦ' ΑΝΩ

Τα έρωτα
παύει
χαχαχά
στην ΣΠΟΧ
Είναι πιο καλά

Ολοκλήρωση της δράσης με μηνύματα από τα παιδιά για την υιοθέτηση καλών πρακτικών στην κατεύθυνση της ποιοτικότερης ζωής στον πλανήτη μας

Τα προλογίζω
της Τζίας
να προτιμάς

Το καλύτερο
λαδάκι
είναι το
Ελαιολάδακι

Τα καλότερα
παιδιά
χέρια σου
Ο.Γ. Παπαδόπουλος

Ευχαριστούμε το Σχολικό Δίκτυο Δράσης «ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ» για την ευκαιρία που μας έδωσε, ώστε να επεξεργαστούμε τα σχετικά θέματα με τους/τις μαθητές/-ήτριες του νηπιαγωγείου μας

Ευχαριστούμε όλους τους γονείς που μας εμπιστεύτηκαν για την υλοποίηση της δράσης

Ευχαριστούμε τους γονείς που συμμετείχαν στο πρόγραμμα και συνέβαλαν στην υλοποίηση της δράσης

Ευχαριστούμε την επιχείρηση/τυροκομείο Κέας
«ΤΥΡΑΚΕΙΟΝ»



ΓΙΑΤΙ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ