

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΔΡΑΣΗΣ

«ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ 2025»

63^ο Νηπιαγωγείο Θεσσαλονίκης

Τμήμα 1-Τμήμα Ένταξης



Νήπια

Άγγελος-Άλεξ-Αναστασία-Αύγουστος-Βασιλική-Γεωργία-
Γιώργος-Δημήτρης-Διονύσης-Ελευθερία-Θωμάς-Ίριδα-
Κωνσταντίνα-Κωνσταντίνα-Λίνα-Μαργκώ-Νεκταρία-Νικόλας-
Νικολίνα-Σταύρος-Στέφανος-Χρύσα

Εκπαιδευτικοί

Ανθρακοπούλου Αικατερίνη-Βοζαλή Πελαγία-Κωνσταντίνου Λευκοθέα

Η υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη για τη σωστή ανάπτυξη των νηπίων. Μέσα από το πρόγραμμα του Κέντρου Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Αρναίας "Ταπερίστας", τα επιμορφωτικά σεμινάρια και το αναρτημένο υλικό τα νήπια έμαθαν να τρέφονται σωστά επιλέγοντας καταναλωτικές συνήθειες που δεν επιβαρύνουν το περιβάλλον. Η επιλογή ντόπιων, εποχικών και βιολογικών προϊόντων, όπως και η χρήση επαναχρησιμοποιούμενων συσκευασιών για τρόφιμα και νερό συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας και ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Προχωρώντας ένα βήμα παραπάνω ασχοληθήκαμε με τη μείωση της σπατάλης τροφίμων αξιοποιώντας τα τρόφιμα που περισσεύουν για τη δημιουργία νέων συνταγών.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΓΙΝΩ 'ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ';

ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ
Το φαγητό είναι το "καύσιμό" μας. Μας βοηθά να ανεπτυχθούμε σωστά, να αποδώσουμε στο σχολείο και σε όλες τις καθημερινές δραστηριότητες. Όσο πιο υγιεινό λοιπόν, τόσο πιο καλό.

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΩ ΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΜΟΥ ΔΙΟΡΡΙΜΜΑΤΑ
Μόλις έχουν δείξει ότι περρίσαν το 42% των σχολικών απορριμμάτων προέρχεται από τις συσκευασίες των τροφίμων που καταναλώνονται, μέσα στο σχολείο. (*)

ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΩ ΤΟΠΙΚΑ ΒΙΩΣΙΜΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Αυτόματα τροφολόγιστρα, μείωση κατανάλωσης ενέργειας, οικονομική στήριξη της τοπικής παραγωγής.

ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΩ ΠΙΟ ΑΥΤΟΝΟΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΣ
Μαθαίνω να φτιάχνω μόνος μου το δεκατιανό μου.

Γ'αυτό αποφεύγω:

X

Κ.Ε.Π.Ε.Α. Αρναίας



Κ.Ε.Π.Ε.Α. Αρναίας

ΑΥΤΟ Η ΕΚΕΙΝΟ?

snack edition

 Σοκολατογαφρέτα	ή	 Σάντουιτς φτιαγμένο από τα χεράκια σου
 Χυμός	ή	 Φρούτα εποχής
 Αναψυκτικό	ή	 Νερό

Η επιλογή είναι δική σου



**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**
Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Το δεκατιανό που προτιμώ

Παρασκευοπούλου Ελένη
Δρυ Χαρίκλεια

Υπεύθυνη καθηγήτρια:
Δρ Ευαγγελία Φάππα

1. Οι μικροί Ταπερίστας του 63ου Νηπιαγωγείου Θεσσαλονίκης ξεκίνησαν τον Νοέμβριο το ταξίδι τους στο μαγικό κόσμο της υγιεινής και βιώσιμης διατροφής.

Η ενότητα των Φθινοπωρινών φρούτων μας έδωσε την ευκαιρία για ένα ωραίο ξεκίνημα στο ταξίδι των Ταπερίστας (Νοέμβριος 2024). Μιλήσαμε για την εποχικότητα των φρούτων και τα τροφοχιλιόμετρα, κάναμε γευσιγνωσία και φτιάξαμε φρουτοσαλάτα.



Την άλλη μέρα με τα φρούτα που περίσσεψαν φτιάξαμε σπιτικές μαρμελάδες πορτοκάλι και μήλο-αχλάδι. Φυσικά φροντίσαμε να βάλουμε ελάχιστη ζάχαρη, καθώς τα φρούτα όπως μάθαμε, περιέχουν αρκετά σάκχαρα.



Είχαν ακόμα περισσέψει μήλα που αξιοποιήθηκαν για μια ωραία μηλόπιτα. Κεράσαμε και τους φίλους μας στο δίπλα τμήμα, γιατί ως γνωστό το φαγητό για να είναι νόστιμο θέλει καλά υλικά, φροντίδα και καλή παρέα!



Και φυσικά δεν παραλείψουμε να παίξουμε παιχνίδια με φρούτα και να κάνουμε αντίστοιχες κατασκευές.



2. Οι μικροί Ταπερίστας του 63ου Νηπιαγωγείου Θεσσαλονίκης συμμετείχαν στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Μείωσης Αποβλήτων με θέμα: «Μη δίνεις τροφή στην σπατάλη»

Την Παρασκευή 22 Νοεμβρίου 2024 ήρθαν στο Τμήμα 1 οι γονείς για να συμμετέχουν μαζί με τα παιδιά τους στη δράση “Abracadabra the yummy soup”. Η δράση διοργανώθηκε στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Μείωσης Αποβλήτων που φέτος είχε στόχο τη μείωση της σπατάλης τροφίμων (Food_Waste_is_out_of_Taste-Μη δίνεις τροφή στη Σπατάλη).



Έφεραν στο νηπιαγωγείο τη θετική τους διάθεση, τις μαγειρικές τους ικανότητες και ότι λαχανικό είχαν διαθέσιμο στο σπίτι για να φτιάξουμε όλοι μαζί μια νόστιμη σούπα.



Δεν παραλείψαμε να φτιάξουμε κρουτόν με τα ψωμάκια που είχαμε στην κατάψυξη, τα οποία είχαν περισσέψει από εκδήλωση του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του συστεγαζόμενου 34ου Δ.Σχ. Τα αξιοποιήσαμε κατάλληλα και νοστήμεψαν τη σούπα μας ακόμα περισσότερο.



Όσο η σούπα ήταν στη φωτιά, γονείς και παιδιά παρακολούθησαν με προσοχή την παρουσίαση "Μαθαίνω για τις ομάδες τροφίμων" του ΕΥΖΗΝ (Εθνική Δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων) που τους έδειξε η Διατροφολόγος κ. Μάρθα Ιορδανίδου και άκουσαν τις πολύτιμες συμβουλές της για την υγιεινή διατροφή και την αποφυγή σπατάλης της τροφής.



Όταν τέλειωσε η παρουσίαση η σούπα μας ήταν έτοιμη και με το μαγικό ραβδομπλέντερ έγινε βελουτέ.



Όπως βλέπετε δεν δώσαμε τροφή στη σπατάλη γιατί δεν έμεινε ούτε ψιχουλάκι!

3. Οι μικροί Ταπερίστας του 63ου Νηπιαγωγείου Θεσσαλονίκης με κάθε ευκαιρία φτιάχνουν συνταγές και μαθαίνουν την αξία της σπιτικής διατροφής

Μία μητέρα που τώρα πια το παιδί της είναι στο Δημοτικό, μας έφερε σπιτικό τραχανά. Ήταν ότι έπρεπε για ένα κρύο χειμωνιάτικο πρωινό. Αντί για δεκατιανό από το σπίτι, τα νηπιάκια μας μαγείρεψαν και γεύτηκαν νόστιμο τραχανά.



Χριστόψωμα από τα χέρια των παιδιών! Καλή μας όρεξη!

Μαθαίνουμε για το έθιμο του Χριστόψωμου!

Τα έθιμα των γιορτών δίνουν πλήθος ευκαιρίες για παιχνιδομαγειρέματα τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι με τους γονείς. Έτσι τα Χριστούγεννα στο νηπιαγωγείο φτιάξαμε χριστόψωμα και το Πάσχα Λαζαράκια.

Χειροποίητα Λαζαράκια από τα χεράκια των παιδιών!

4. Οι μικροί Ταπερίστας του 63ου Νηπιαγωγείου Θεσσαλονίκης συμβουλεύονται το υλικό του Σχολικού Δικτύου και καταγράφουν το πρωινό τους.

Τα νήπια παρατήρησαν το δεκατιανό τους και ζωγράφισαν τι περιείχε το ταπεράκι τους. Διαπιστώσαμε όμως ότι υπήρχαν πολλά δεκατιανά με επεξεργασμένα τρόφιμα πολλή ζάχαρη και απουσία φρούτων ή λαχανικών.



Παρακολουθήσαμε το βιντεάκι «Τα Δώρα της φύσης».

<https://www.youtube.com/watch?v=e7kbzKAYWK8&t=452s>



Διαβάσαμε τα βιβλία «Μην τρως ό,τι σου σερβίρουν» της Ελένης Σβορώνου και «Ο ωραίος Δαρείος» της Σοφίας Ζαραμπούκα.

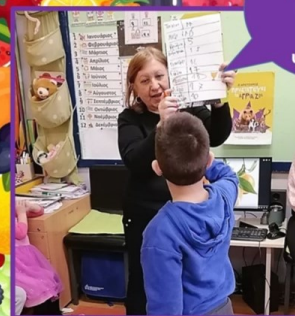


Είδαμε σχετικό υλικό των «Ταπερίστας» και μάθαμε πώς να επιλέγουμε σωστά τα υλικά για τη διατροφή μας.



Τα νήπια ψήφισαν την αγαπημένη τους ομάδα τροφίμων. Νικήτρια ομάδα αναδείχθηκαν τα Φρούτα!!!! Τραγουδήσαμε τα τραγούδια: «Φρούτα-φρούτα-φρούιτ», «Η παρέλαση των φρούτων», «Ο Μάγειρας» και «Ο Μάγειρας ο Νικολός».

Ψηφοφορία
Ποια ομάδα τροφίμων προτιμούν τα παιδιά στο δεκατιανό τους;



Νικήτες βγήκαν τα ΦΡΟΥΤΑ με 18 ψήφους!!!

Γυμναστήκαμε και διασκεδάσαμε με την «Παρέλαση των Φρούτων» του Σπύρου Πετρουλάκη.



Στη συνέχεια κάθε παιδί κατέγραψε για μία εβδομάδα την προέλευση των τροφών που είχε στο ταπεράκι του. Αν είχε παρασκευαστεί στο σπίτι, αν είχε αγοραστεί από έξω, αν ήταν συσκευασμένο, αν ήταν επεξεργασμένο ή όχι.

ΕΣΤΗΡΗΣΗ Ονομασία «ΤΑΠΕΡΑΣΙΔΕ» 24.4.2025 2024-2025	ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΗΣ			
	ΑΝΕΠΕΞΕΡΓΑΣΤΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ	ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ	ΑΠΟ ΦΟΥΡΝΙΟ	ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7/3/2025	✓	✓		
ΔΕΥΤΕΡΑ 10/3/2025	✓		✓	
ΤΡΙΤΗ 11/3/2025	✓	✓		
ΤΕΤΑΡΤΗ 12/3/2025			✓	
ΠΕΜΠΤΗ 13/3/2025	✓	✓		



Για μία εβδομάδα έγινε καταγραφή των δεκατιανών του κάθε νηπίου ως προς την προέλευση και την επεξεργασία τους.

Παρατηρήσαμε ξανά τα ταπεράκια των παιδιών. Τα περισσότερα δεκατιανά ήταν σπιτικά και περιείχαν φρούτα. Η χαρά μας ήταν μεγάλη, γιατί είδαμε ότι γονείς και παιδιά είχαν κάνει ένα σημαντικό βήμα προς τη σωστή διατροφή!



5. Οι μικροί Ταπερίστας του 63ου Νηπιαγωγείου Θεσσαλονίκης συνεργάζονται με τους γονείς για να φτιάξουν ένα υγιεινό πρωινό στην τάξη.

Δύο μητέρες, η κ. Μελίνα και η κ. Ντίνα, ήρθαν στην τάξη και ετοίμασαν υγιεινό πρωινό για όλα τα παιδιά: γιαούρτι, ταχίνι, φρούτα, βρώμη, σταφίδες, γκρανόλα, ντομάτα, αγγουράκια, κασέρι, κριτσίνια και φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκάλι.



Μαζί με τα υλικά έφεραν κι ένα κουπ πατ με το οποίο τα νηπιάκια μας έκοψαν το ψωμί τους, έβαλαν πάνω ταχίνι και σταφίδες κι έφτιαξαν ένα ωραίο ανθρωπάκι. Αυτό το κουπ πατ μας έδωσε την ιδέα για την παρουσίαση του δεκατιανού μας.

6. Οι μικροί Ταπερίστας του 63ου Νηπιαγωγείου Θεσσαλονίκης συμμετέχουν στην παρουσίαση του πιο αξιοζήλευτου Δεκατιανού

Την Τρίτη 18 Μαρτίου, οι μαθητές/τριες του Τμήματος 1 συμμετείχαν στην **online διαδικτυακή εκδήλωση "Ημέρα Δεκατιανού"** που διοργάνωσε το Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Αρναίας, στα πλαίσια του Σχολικού Δικτύου "**Ταπερίστας**". Τα νήπια παρουσίασαν διαδικτυακά τον "**Ταχινούλη**", το πρωινό που επέλεξαν ύστερα από προτάσεις και συζητήσεις στην ολομέλεια του τμήματος και αποτελείται από υγιεινά, ντόπια και νόστιμα συστατικά. Ο "**Ταχινούλης**" είναι φτιαγμένος με ψωμί σικάλεως, ταχίνι και μέλι και συνοδεύεται με φρούτα, ξηρούς καρπού (προσέχουμε όμως όσους έχουν αλλεργία) και δροσερό νεράκι.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ
της ομάδας «Ταπερίστας» του 63ου Νηπιαγωγείου Θεσσαλονίκης

«Ο Ταχινούλης»

Συστατικά:

- 1 φέτα ψωμί σικάλεως
- 1 κουταλάκι του γλυκού βιολογικό ταχίνι
- 1 κουτ. του γλυκού μέλι Νικήτης Χαλκιδικής
- ½ μήλο,
- ½ αχλάδι
- ½ μπανάνα
- 1 φράουλα
- 5 ωμά αμύγδαλα
- 3 αμύγδαλα ανάλατα φροντισιακά
- λίγες σταφίδες
- Νερό

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά	
Τοπικό	Ψωμί σικάλεως από τον φούρνο της γειτονιάς, μέλι, ταχίνι
Βιολογικό	Ταχίνι Μακεδονίας
Μη επεξεργασμένο	Μέλι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, φράουλα, αμύγδαλα
Υγιεινό	Ψωμί, ταχίνι, μέλι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, αμύγδαλα, φουντούκια, σταφίδες
Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των παιδιών	✓
Μικράφορα & φαλάφες σε σκεύος πολλών χρήσεων	✓
Τόπος δημιουργίας του Δεκατιανού	63ο Νηπιαγωγείο Θεσσαλονίκης
Ημερομηνία δημιουργίας	12/3/2025

Ανταποκρινόμενοι στην πρόσκληση του Κέντρου Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Αρναίας ετοιμαστήκαμε για τη διαδικτυακή συμμετοχή μας στην Ημέρα Δεκατιανού!



ΗΜΕΡΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ 18/3/2025

Είδαμε σε απευθείας σύνδεση τα δεκατιανά που ετοιμάσαν άλλα νηπιαγωγεία και φτιάξαμε το δικό μας. Ο «Ταχινούλης» περιλάμβανε ψωμί σικάλεως, βιολογικό ταχίνι, ντόπιο μέλι από τη Νικήτη Χαλκιδικής, φρέσκα φρούτα, ωμούς ξηρούς καρπούς, σταφίδες και δροσερό νερό.



ΗΜΕΡΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ 18/3/2025

Η παρουσίαση του «Ταχινούλη» άνοιξε την όρεξη σε παιδιά και μεγάλους!



Με τη δράση αυτή ολοκληρώθηκε το ταξίδι των «Ταπερίστας». Τα παιδιά έμαθαν να επιλέγουν για το πρωινό τους συστατικά με γνώμονα τη βιώσιμη διατροφή για να είναι υγιή και να κληροδοτήσουν και στις επόμενες γενιές ένα βιώσιμο περιβάλλον. Η συνέχεια εναπόκειται στα χέρια των γονέων!

**Ευχαριστούμε όλα τα νήπια του Πρωινού 1 Τμήματος
για τη συμμετοχή τους.**



**Ευχαριστούμε το Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσής Αρναίας
και όλο το Σχολικό Δίκτυο των «Ταπερίστας» για το πολύ
ενδιαφέρον πρόγραμμα που συμμετείχαμε.**