

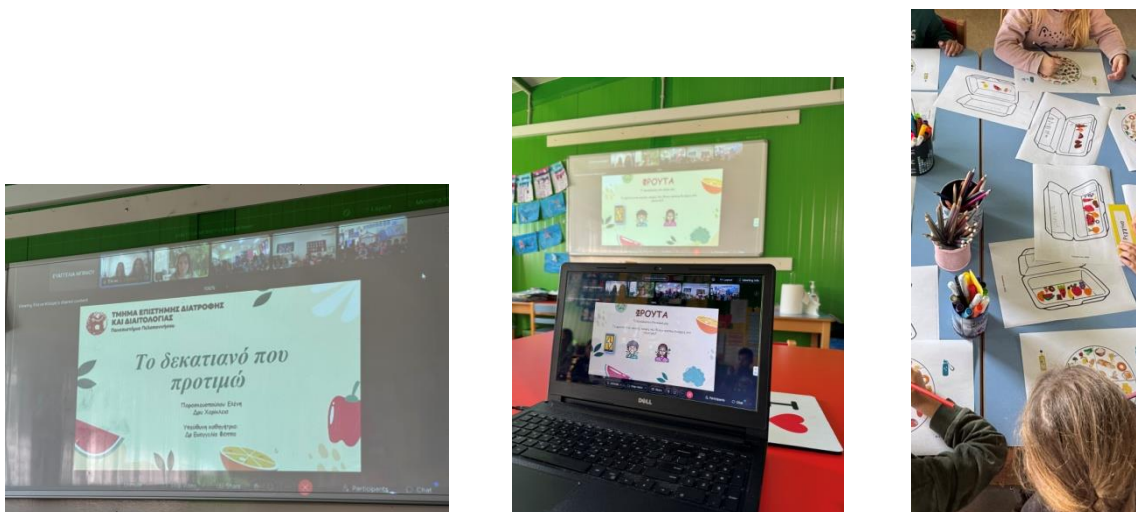
Τη φετινή σχολική χρονιά, στην τάξη, πραγματοποιήσαμε το Εργαστήριο Δεξιοτήτων «**Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής**», στο πλαίσιο του θεματικού άξονα *Ζω καλύτερα – Εν ζην*, με στόχο την εκπαίδευση των παιδιών σε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

Παράλληλα, συμμετείχαμε και στη δράση «**Ταπερίστας**» του Κ.Ε.ΠΕ.Α. Αρναίας, που αφορά το δεκατιανό και έχει ως στόχο τη μείωση των απορριμμάτων συσκευασίας και την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών.

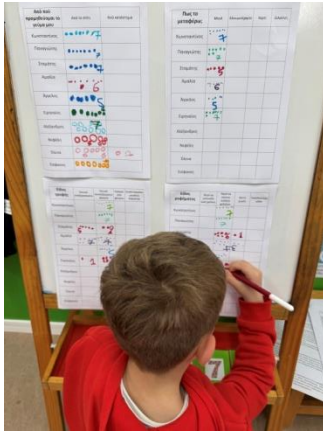
Με τη «βοήθεια» του Ρούλη του Διατροφούλη, γνωρίσαμε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και μάθαμε ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνουμε πολύ συχνά, συχνά ή σπάνια. Στη συνέχεια, τις ομαδοποιήσαμε και, στο τέλος, δημιουργήσαμε μια αφίσα με συμβουλές υγιεινής διατροφής.



Συμμετείχαμε επίσης στο επιμορφωτικό εργαστήριο «**Το δεκατιανό που προτιμώ**», που διοργάνωσαν οι Ταπερίστας, και τα παιδιά ζωγράφισαν στο φαγητοδοχείο τους το πρωινό που θα ήθελαν να έχουν την επόμενη μέρα στο σχολείο.



Ακολούθως, δόθηκαν στους γονείς πίνακες εβδομαδιαίας καταγραφής των διατροφικών συνηθειών των παιδιών, για να τους συμπληρώσουν μαζί με τα παιδιά. Στην τάξη, ομαδοποιήσαμε τις καταγραφές και συζητήσαμε τα αποτελέσματα.



Διαβάσαμε το παραμύθι «Πώς να καταβροχθίσετε ένα ουράνιο τόξο», που αναφέρεται στη σωστή διατροφή και την ανεκτίμητη αξία των φρούτων και των λαχανικών για την υγεία μας, και δημιουργήσαμε το δικό μας «ουράνιο τόξο» φρούτων και λαχανικών, ζωγραφίζοντάς τα και τοποθετώντας τα στο αντίστοιχο χρώμα.



Τέλος, τα παιδιά έφεραν φρούτα και φτιάξαμε μια πολύχρωμη, γευστική φρουτοσαλάτα, την οποία απολάυσουμε όλοι μαζί. Τα παιδιά το ευχαριστήθηκαν ιδιαίτερα και επαναλάβαμε τη δραστηριότητα και τις επόμενες ημέρες.



Ως συμπέρασμα των δράσεων, μπορούμε να αναφέρουμε ότι τα παιδιά κατανόησαν ποιες τροφές κάνουν καλό και πόσο σημαντική είναι μια ισορροπημένη διατροφή, που περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά, για να είμαστε υγιείς. Επίσης, αντιλήφθηκαν τη σημασία της χρήσης επαναχρησιμοποιούμενων ειδών συσκευασίας για την προστασία του περιβάλλοντος.

Υπεύθυνες εκπαιδευτικοί : Σπυριδούλα Βασιλάκη- Αικατερίνη Βαβλούκη