

Σχολικό έτος 2022 -2023

33^ο Νηπιαγωγείο Θεσσαλονίκης

**Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, διάρκειας 7 μηνών στην ενότητα Διατροφή
με τίτλο**

«Με υγιεινή διατροφή έχω δύναμη πολλή!»

Υπεύθυνοι νηπιαγωγοί

Καρανάτσιου Παναγιώτα

Ζάτκα Αθηνά

Τμήματα : Πρωινό και Ολοήμερο

Σύνολο μαθητών/τριων : 19

Παιδαγωγικοί στόχοι

Μέσα από το πρόγραμμα επιδιώκαμε οι μαθητές/τριες:

- Να γνωρίσουν τις διατροφικές ομάδες,
- Να αναγνωρίσουν υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές,
- Να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα διατροφής,
- Να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές στάσεις και συνήθειες,
- Να συνειδητοποιήσουν τη σύνδεση της διατροφής με την προστασία του περιβάλλοντος,
- Να αποκτήσουν τις δεξιότητες του 21ου αιώνα,
- Να αναπτύξουν δεξιότητες διερευνητικής και ανακαλυπτικής μάθησης,
- Να αναπτύξουν στάσεις και αξίες συνεργασίας και επικοινωνίας,
- Να δημιουργήσουν και
- Να εκφραστούν πολυτροπικά.

Μεθοδολογία υλοποίησης

- Βιωματικές και ομαδοσυνεργατικές δράσεις και δραστηριότητες,
- Διαθεματική προσέγγιση με λογοτεχνικά κείμενα (παραμύθια, γλωσσοδέτες, αινίγματα),
- Φύλλα εργασιών,
- Ταξινομήσεις, αντιστοιχίσεις,
- Δημιουργική έκφραση (πλαστελίνη, ζωγραφική, δραματοποίηση, κουκλοθέατρο).

- Εξοικείωση με τον Η/Υ μέσω λογισμικών και διαδραστικών παιχνιδιών,
- Γνωριμία και Εξοικείωση με τον προγραμματισμό και την εκπαιδευτική ρομποτική μέσω της μελισσούλας BeeBot

Πεδία σύνδεσης με τα προγράμματα σπουδών

Γλώσσα, Μαθηματικά, Αγγλικά, Μελέτη περιβάλλοντος, ΤΠΕ, Δημιουργία και έκφραση, Εργαστήρια δεξιοτήτων.

Τρόποι διάχυσης των αποτελεσμάτων.

- Αφίσα- **Το Ουράνιο τόξο της διατροφής-**,
- Ψηφιακό βιβλίο- **Το Αλφαβητάρι της διατροφής,**
- Ανάρτηση μέρους των δράσεων και δραστηριοτήτων στην ιστοσελίδα του σχολείου και
- Φύλλα εργασίας στους ατομικούς φακέλους των μαθητών/τριων

Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης του προγράμματος

Το πρόγραμμα ξεκίνησε τον Οκτώβριο 2022 και διήρκησε περίπου 7μήνες έως και τον Απρίλιο 2023

Από τον Οκτώβριο όπου και ξεκίνησαν τα εργαστήρια δεξιοτήτων με θέμα την διατροφή, έγινε διερεύνηση των γνώσεων κ καταγραφή των αγαπημένων φαγητών, φρούτων, λαχανικών των μαθητών/τριών, εκεί εντοπίστηκαν πολλές διατροφικές ομοιότητες αλλά και λανθασμένες αντιλήψεις.

Με την επίδειξη εποπτικού υλικού ανέπτυξαν στρατηγικές εύρεσης ομοιοτήτων και διαφορών των τροφίμων και κατηγοριοποίηση σε διατροφικές ομάδες καθώς και τη θέση τους στην πυραμίδα της διατροφής.

Παρακολουθήσαμε διάφορα βίντεο στο διαδίκτυο, τέθηκαν διλήμματα και προβληματισμοί, με τη στρατηγική «Βλέπω, Σκέφτομαι, Αναρωτιέμαι» προβληματίστηκαν για το ρόλο των γλυκών, των αναψυκτικών και των πρόχειρων φαγητών από fast food.

Γνώρισαν τοπικά προϊόντα, αλλά και τη σημασία της κατανάλωσης εποχικών προϊόντων και συνειδητοποίησαν την έννοια της ισορροπημένης διατροφής και τη σημασία της στην υγεία και ζωή μας.

Μέσα από το υλικό της wwf και στοχευμένων δράσεων επιδιώχθηκε η συνειδητοποίηση ότι τα τρόφιμα δεν παράγονται ως δια μαγείας και τόσο η



Με την ευκαιρία, χωρίσαμε και παρουσιάσαμε τα φρούτα και λαχανικά που υπήρχαν «στο μαγαζάκι μας» με αυτά που είχαν οι κάτοικοι στο «χωριό



της υγείας».

Φέραμε από το σπίτι μας φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς



Και κάναμε ομαδοποιήσεις



Μάθαμε για τις «οικογένειες τροφίμων».

Μάθαμε **αινίγματα** για τα φθινοπωρινά φρούτα και λαχανικά, όλοι μας βέβαια γνωρίζαμε ήδη το «ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα»!



Παίζουμε παιχνίδια με τα φρούτα και λαχανικά που φέραμε από το σπίτι ,
 α) Το παιχνίδι παρατηρητικότητας
 «Μπορείς να βρεις ποιο φρούτο ή λαχανικό λείπει;»



Β)Παίξαμε επίσης το παιχνίδι «Μάντεψε ποιο φρούτο ή λαχανικό



είναι;»

Είχαμε μεγάλη έμπνευση και δημιουργήσαμε αστεία πρόσωπα με φρούτα



και λαχανικά

Στη συνέχεια παρατηρήσαμε πίνακες του ζωγράφου Giuseppe Arcimboldo,, (στο διαδίκτυο) που είχε την ίδια ιδέα με εμάς, εντυπωσιαστήκαμε, **οι δικοί μας βέβαια ήταν πιο ωραίοι!**

Μαθαίνουμε για τα **εποχικά τρόφιμα** και ότι πρέπει να υπάρχει **χρώμα στη διατροφή**



μας

Όπως το ουράνιο τόξο είναι πολύχρωμο, έτσι και εμείς δημιουργήσαμε αφίσα με το δικό μας ουράνιο τόξο με φρούτα και λαχανικά για να θυμόμαστε πως κάθε μέρα πρέπει να τρώμε διάφορα φρούτα και λαχανικά.



Παρακολουθήσαμε βίντεο και μιλήσαμε για τα **λάθη στη διατροφή**. Μιλήσαμε για την **πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής** και μάθαμε ότι τα τρόφιμα που βρίσκονται στη βάση πρέπει να τα τρώμε καθημερινά, τα τρόφιμα που βρίσκονται στην μέση λίγες φορές την εβδομάδα και τα τρόφιμα που είναι στην κορυφή να τα αποφεύγουμε και να τα τρώμε σπάνια! Δεν ξεχνάμε να πίνουμε νερό και να γυμναζόμαστε!



Αποφασίσαμε να κάνουμε **φρουτοσαλάτα** με τα φρούτα που είχαμε φέρει από το σπίτι μας. Πρώτα διαλέξαμε τα φρούτα που θα χρησιμοποιήσουμε, έπειτα τον αριθμό, και μετά γράψαμε τη συνταγή. Έτοιμη !!Μμμμ μυρίζει....



Τέλεια!!!!



Εμπλουτίσαμε το λεξιλόγιο μας και γνωρίσαμε τα **θρεπτικά συστατικά** που κρύβουν μέσα τους τα τρόφιμα... πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες...εντυπωσιαστήκαμε!



Μάθαμε για τα **υγιεινά και ανθυγιεινά τρόφιμα** στα ελληνικά αλλά και στα αγγλικά!

Η κυρία των Αγγλικών μας έφερε μια γατούλα από την Αγγλία που τρώει μόνο υγιεινές τροφές, έτσι και εμείς πήραμε τα καλαθάκια μας, πήγαμε

στην αγορά και ψάξαμε να βρούμε υγιεινές τροφές



Με την πλαστελίνη, πλάσαμε φρούτα και λαχανικά



Ζωγραφίσαμε, κόψαμε, κάναμε φιγούρες φρούτων και παίξαμε



κουκλοθέατρο



Αναρωτηθήκαμε όμως από που προέρχονται τα τρόφιμα που τρώμε;



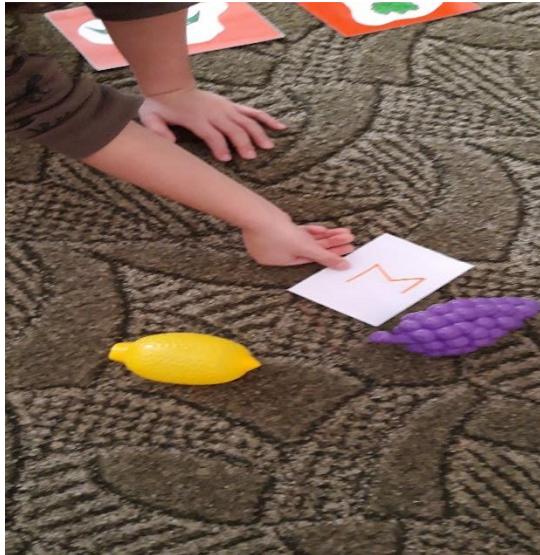
Προβληματιζόμαστε, ψάχνουμε πληροφορίες στο διαδίκτυο, ρωτάμε και μαθαίνουμε.

Γνωρίσαμε **τρόφιμα της περιοχής μας**



Και επειδή **στο νηπιαγωγείο μαθαίνουμε παίζοντας :**

- μάθαμε τα χρώματα στα ελληνικά και στα αγγλικά μέσα από τα φρούτα και τα λαχανικά,
- μάθαμε γράμματα και λέξεις για φρούτα και λαχανικά και κάναμε τις σχετικές αντιστοιχίσεις.



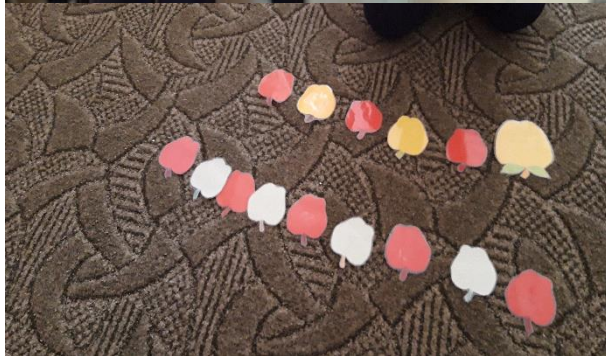
Ετοιμάσαμε το **αλφαβητάρι της υγιεινής διατροφής**



Όπου το μετατρέψαμε σε ψηφιακό βιβλίο.

[Book Creator - Το ΑΒάρι της Διατροφής](#)

Παίξαμε «Μαθηματικά...» Κάναμε φρουτο-μοτίβα και τυτώματα



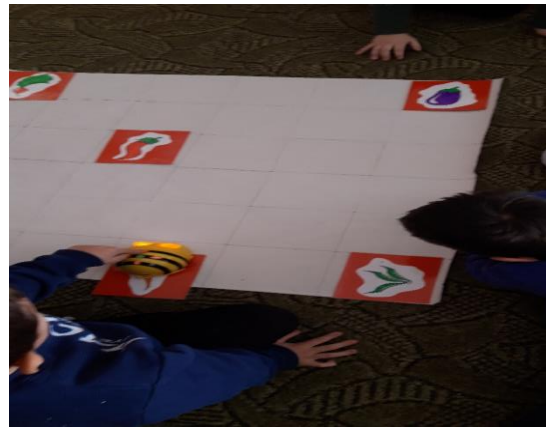


Μετρήσαμε κ απαριθμήσαμε

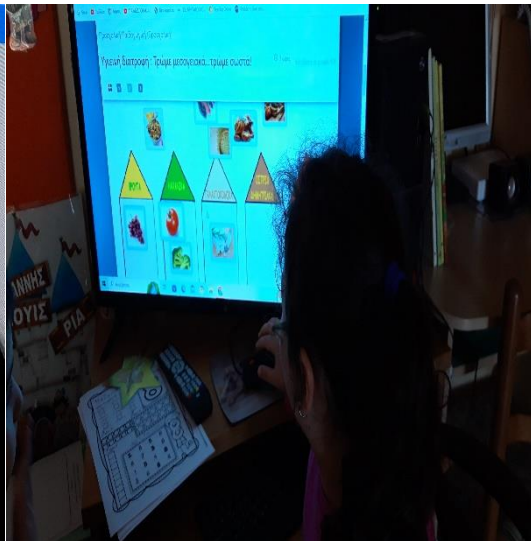


Είχαμε και άλλες επισκέψεις (εκτός από τη γατούλα από την Αγγλία που αναφέραμε παραπάνω...) Μας επισκέφτηκε μια επιδαπέδια μελισούλα, η Beebot, γνωρίσαμε μαζί της τον προγραμματισμό και της μάθαμε τις υγιεινές τροφές!



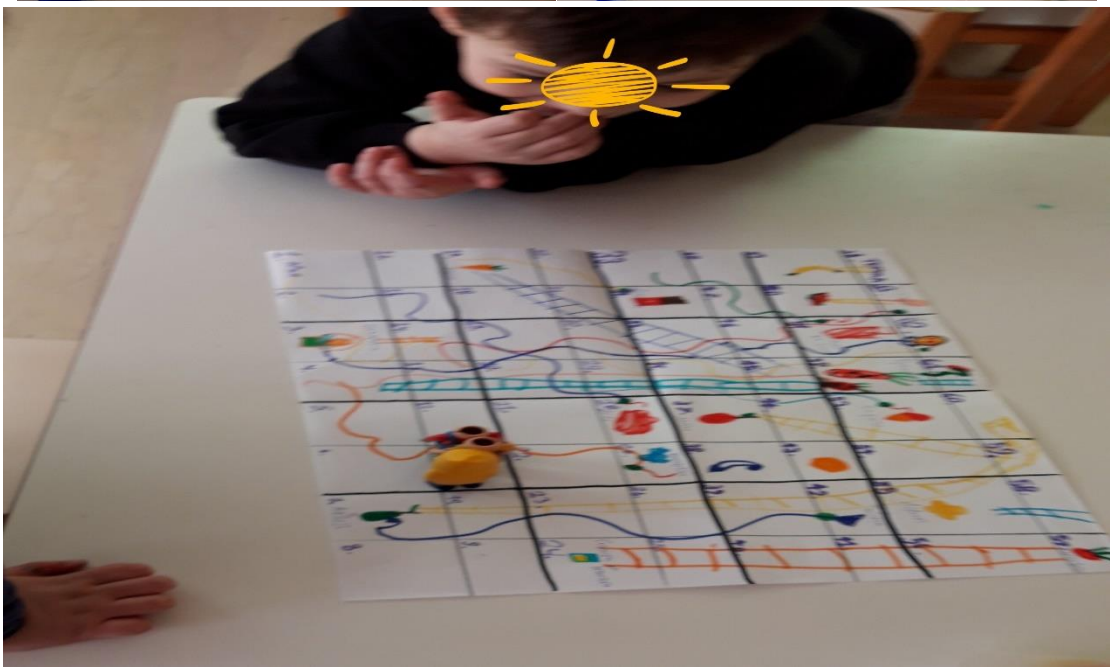


Παίζαμε διαδραστικά παιχνίδια στον Η/Υ



Επειδή μας αρέσουν πολύ τα παιχνίδια αποφασίσαμε να κάνουμε ένα επιτραπέζιο διατροφικό παιχνίδι που παίζετε όπως το «φιδάκι»





Επισκέψεις- Συνεργασίες με φορείς:

- Επισκέφτηκαν *δαιτολόγοι* το σχολείο μας, όπου υλοποίησαν μαζί μας βιωματικές δραστηριότητες .



Μας μίλησαν για την υγιεινή διατροφή, τι να τρώμε και τι να αποφεύγουμε, για τις ομάδες τροφίμων και παίξαμε το βιωματικό παιχνίδι «*Το Φανάρι της σωστής διατροφής!*» Μας δώσανε καρτελάκια με τρόφιμα και έπρεπε να τα τοποθετήσουμε στη σωστή θέση στο φανάρι, στο πράσινο τα τρόφιμα που τρώμε καθημερινά, στο πορτοκαλί τα τρόφιμα που τρώμε λίγες φορές την εβδομάδα και στο κόκκινο τα τρόφιμα που πρέπει να τρώμε σπάνια. Κάναμε και σχετικά φύλλα



εργασίας

- Οι διαιτολόγοι ξαναεπισκέφτηκαν το σχολείο μας ένα απογευματάκι και ενημέρωσαν τους γονείς/κηδεμόνες για την σπουδαιότητα της διατροφής στην παιδική ηλικία και πρότειναν διατροφικές ιδέες για πρωινό, δεκατιανό καθώς και άλλες χρήσιμες πληροφορίες



- Επισκέφτηκαν το σχολείο μας οδοντίατροι και μας μίλησαν για την στοματική υγιεινή και τη διατροφή.



- Επισκέφτηκαν το σχολείο μας *γιατροί υγιεινολόγοι* και μας μίλησαν για την υγιεινή των χεριών και πως να πλένουμε τα τρόφιμα πριν τα καταναλώσουμε



- Στο αγρόκτημα της **Αμερικανικής γεωργικής σχολής** Επισκεφτήκαμε το αγρόκτημα της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής και κάναμε ένα πολύ ωραίο βιωματικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Ένα πιάτο



για την υγεία μας».

Αρχικά, μάθαμε για το γάλα που πίνουμε, τη διαδρομή που κάνει από την αγελάδα μέχρι το σπίτι μας....

Στη συνέχεια μάθαμε για το αυγό, πόσο υγιεινό και θρεπτικό είναι αλλά και



πως γίνεται το κοτοπουλάκι.

Αναγνωρίσαμε την πυραμίδα μεσογειακής διατροφής- για την οποία είχαμε



ήδη μιλήσει στο σχολείο- και εξοικειωθήκαμε συμπληρώνοντας πυραμίδες με τρόφιμα δουλεύοντας σε μικρές



ομάδες.

Τελειώνοντας το πρόγραμμα στην αμερικανική σχολή παίξαμε ένα επιδαπέδιο παιχνίδι όπου έπρεπε να τοποθετήσουμε τα τρόφιμα ανάλογα με το αν είναι ρίζες, βλαστός ή καρπός πάνω σε μια αναπαράσταση του εδάφους. Δεν ήταν και πολύ εύκολο, μάθαμε όμως ότι κάποια φυτά τα παίρνουμε μέσα από το χώμα, κάποια βρίσκονται πάνω

στο χώμα και άλλα είναι πιο ψηλά. Εξοικειωθήκαμε έτσι με τα προϊόντα της



γης.

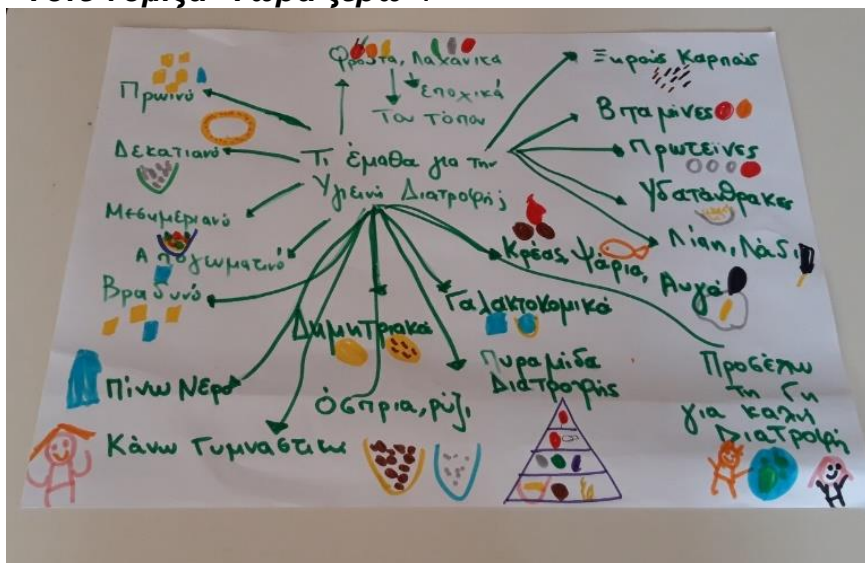
Στην Αμερικανική γεωργική σχολή, ανακαλύψαμε το

μαγικό κόσμο των τροφίμων! Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή μπορεί να είναι και απολαυστική !!Περάσαμε ΤΕΛΕΙΑ!!

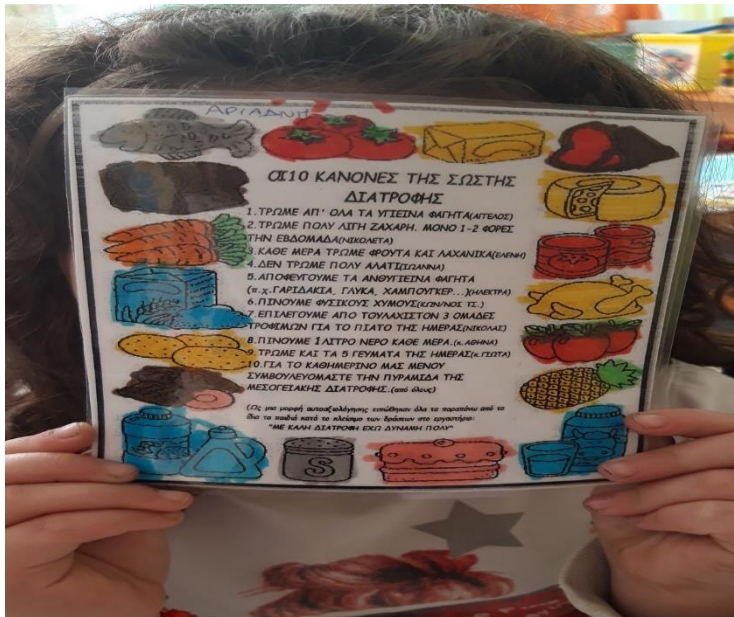
- Στη διάρκεια της υλοποίησης του προγράμματος χρησιμοποιήσαμε και υλικό από το πρόγραμμα της ωwf, που είναι αναρτημένο στο ΙΕΠ, "Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης" μάθαμε ότι επηρεάζει η κατανάλωση των τροφών το περιβάλλον. Ενημερωθήκαμε και ευαισθητοποιηθήκαμε.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Για την αξιολόγηση του προγράμματος κάναμε στην ολομέλεια έναν εννοιολογικό χάρτη με το «Τι μάθαμε για την υγιεινή διατροφή;» και τον συγκρίναμε με τον αρχικό μας πίνακα. Χρησιμοποιήσαμε την στρατηγική «**Τότε νόμιζα- Τώρα ξέρω**».



Όλοι μαζί, ετοιμάσαμε τον δεκάλογο της υγιεινής διατροφής.



Υποσχεθήκαμε να τον εφαρμόζουμε και ετοιμάσαμε το βαλιτσάκι της διατροφής για να μας ακολουθεί ... παντού!



Τοποθετήσαμε μέσα στο βαλιτσάκι το «Σπιτάκι της καλής διατροφής» καθώς και την πυραμίδα της διατροφής.

Επιβραβευθήκαμε μάλιστα για τη συμμετοχή μας στο πρόγραμμα!



Συμπεράσματα

Συμπερασματικά το πρόγραμμα ήταν μια θετική εμπειρία για όλους τους συμμετέχοντες καθώς επίσης και για τις οικογένειες των μαθητών/τριών. Μέσα από τις δράσεις επιτεύχθηκαν οι στόχοι. Οι μαθητές/τριες στα πλαίσια και ενός διαπολιτισμικού προγράμματος που υλοποιήθηκε στο σχολείο επέδειξαν ενδιαφέρον για τις διατροφικές συνήθειες άλλων λαών και θα μας ενδιέφερε να το δούμε εκτενέστερα σε κάποιο μελλοντικό πρόγραμμα. Τα παιδιά προβληματίστηκαν, αλληλεπίδρασαν μεταξύ τους, συνεργάστηκαν, απέκτησαν υγιεινές στάσεις/ συμπεριφορές, ευαισθητοποιήθηκαν και γενικά έδειξαν αμείωτο ενδιαφέρον από την αρχή έως το τέλος του προγράμματος.