

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

Με υγιεινή διατροφή έχω δύναμη πολλή

Νηπιαγωγείο Ταξιαρχών
Δήμου Μαρία
Ζουμπουλή-Ματέλη Μυρσίνη
Σχολ.έτος 2021-2022

Σκοπός του προγράμματος

Βασικός σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η εκπαίδευση των παιδιών του Νηπιαγωγείου στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Η επίτευξη πραγματοποιείται μέσα από μια σειρά εργαστηρίων βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης, σε συνδυασμό με τη χρήση και αξιοποίησης των ψηφιακών εργαλείων. Πιο συγκεκριμένα, το παρόν πρόγραμμα αποσκοπεί στην προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε (εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα προϊόντα κλπ.) καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ.

Δεξιότητες που αναπτύσσονται

- Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs) Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία
Ψηφιακή επικοινωνία, Ψηφιακή συνεργασία, Ψηφιακή δημιουργικότητα, Ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας)
- Δεξιότητες Ζωής Αυτομέριμα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα
- Δεξιότητες της τεχνολογίας, της μηχανικής και της επιστήμης Πληροφορικός γραμματισμός, Ψηφιακός γραμματισμός, Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων, Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, Δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών)
- Δεξιότητες του νου Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές, Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός

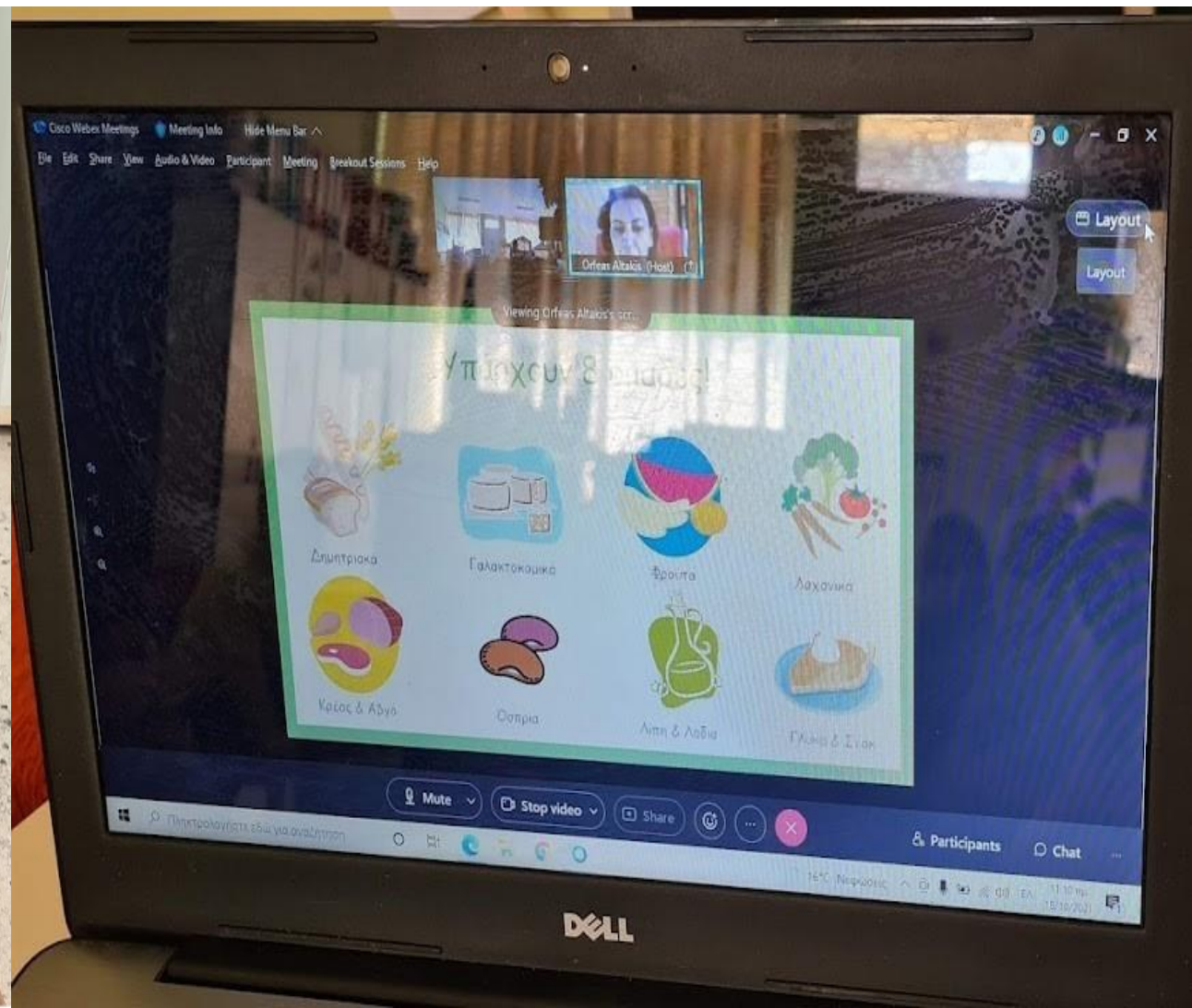
Ενδεικτικές δραστηριότητες

- Ξεκινώντας, τα παιδιά μαζεύονται σε έναν κύκλο όπου σε ένα χαρτί του μέτρου γράφουν τους κανόνες και τις σωστές συμπεριφορές που θα πρέπει να ακολουθήσουν, ούτως ώστε να υπάρχει μια εύρυθμη λειτουργία στην ομάδα. Συμφωνώντας όλοι, προχωρούν στη δημιουργία του συμβολαίου της τάξης. Στη συνέχεια η εκπαιδευτικός τους ζητά να διαλέξουν μια από τις διάφορες κούκλες χαρακτήρα, να την «ψηφιοποιήσουν» ως voki από τη σελίδα <https://lwww.voki.com/site/create>. Έτσι, όλοι μαζί τον επιλέγουν το «Ρούλη», τον ήρωά τους, για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Ο Ρούλης μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολικής μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.

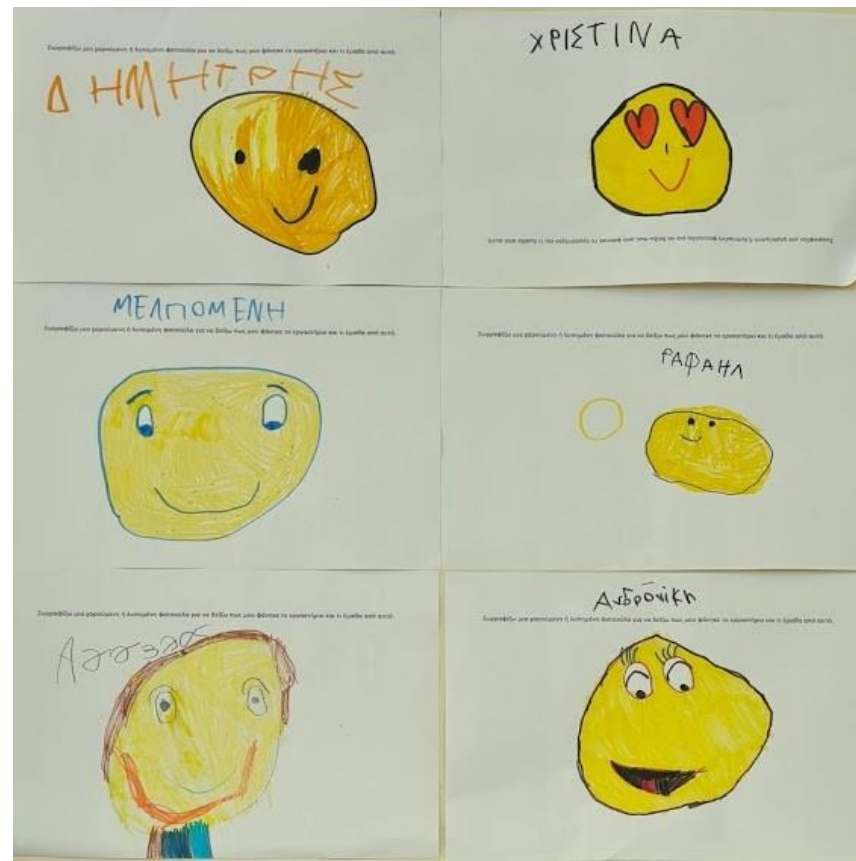
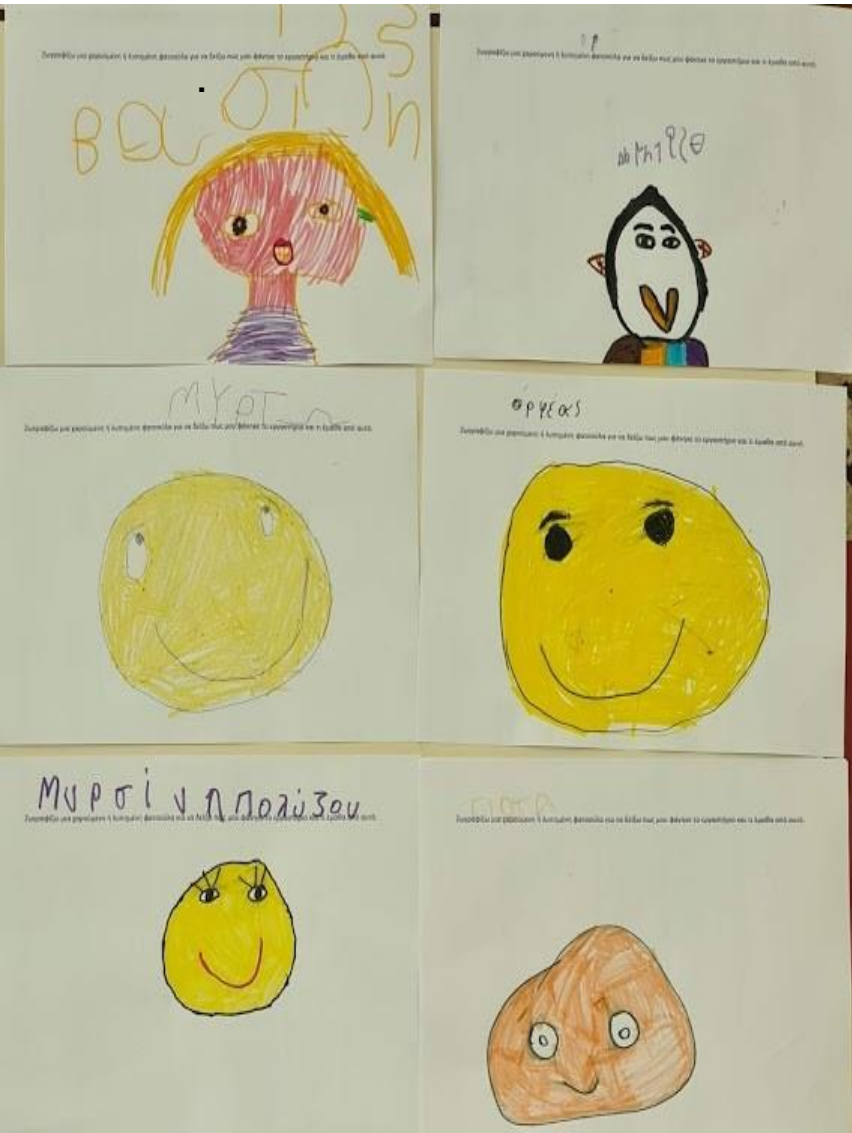
Ο Ρούλης ο Τροφούλης



Καλέσαμε και διατροφολόγο να μας δώσει συμβουλές. Διαδικτυακά βέβαια.



Οι μαθητές καλούνται να αποτυπώσουν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό.



- Ο Ρούλης ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη. Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο, πιάνονται από το χέρι δημιουργώντας μια ομάδα. Ολοκληρώνοντας και παρατηρώντας τις ομάδες μέσα από τη συζήτηση διαφαίνονται και οι καθημερινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Στη συνέχεια, πραγματοποιείται ανάγνωση του βιβλίου με τίτλο «Η κυρά Διατροφή -πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο βασικό περιεχόμενο του προγράμματος που δεν είναι άλλο από την ισορροπημένη διατροφή. Ως άσκηση Αξιολόγησης/ αναστοχασμού επιλέγεται η δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή χρησιμοποιώντας χαρτάκια post-it. («τρώω λίγα λιπαρά», «αποφεύγω τα γλυκά», «Δεν ξεχνώ τα λαχανικά» κλπ.). Όταν τα παιδιά ολοκληρώσουν τις σκέψεις τους τα κολλούν πάνω στον φελλοπίνακα.

ΤΕΣ ΜΙΧΑΛΗΣ

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



ΧΟΡΤΙΑ ΣΟΤΠ
ΥΤΟΜΑΤΑ
ΚΑΡΒΥΤΟ ΠΙΤΣΑ

φρούτα



Κατερίνος

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό

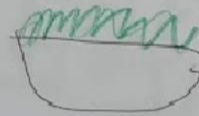
γλυκά



μυρόκολλο



σαλά



πίτσα



παστίτσιο



κέφτεδακι



ρύζ μακαρ



ΜΑΡΙΑΡΕΝΑ

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό

ΡΑΦΑΗΛ

μακαρόνια

σφολια

χρυσόψωμο

πλιθό
πρωτό

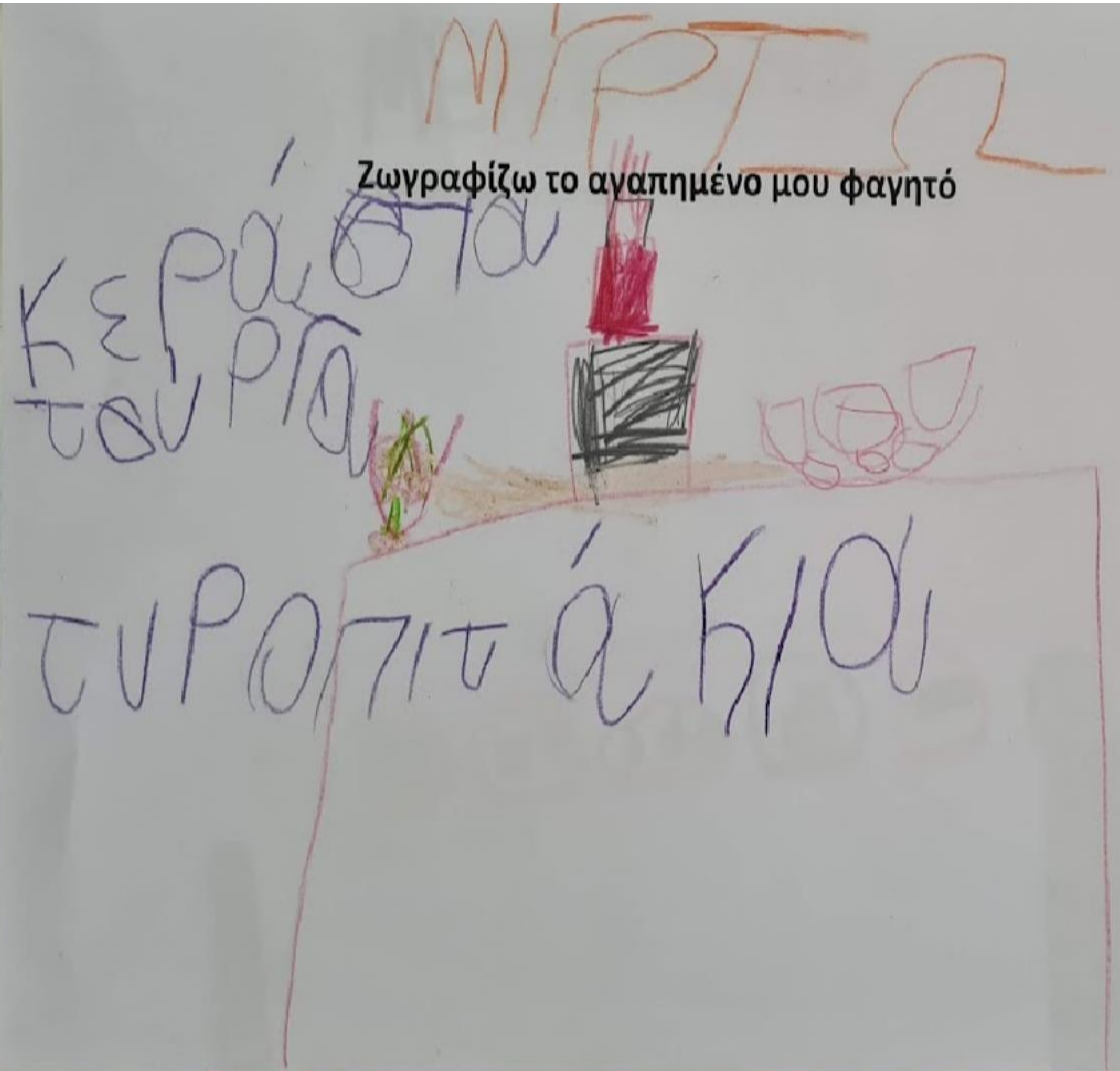


ΧΡΙΣΤΙΝΑ

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



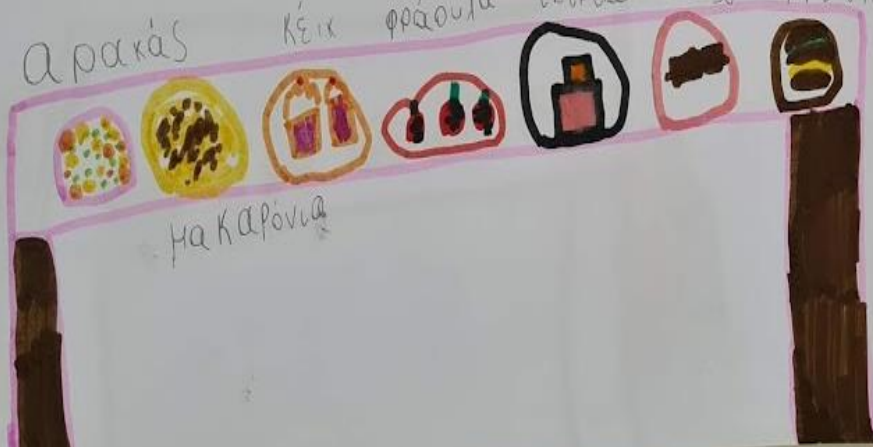
Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό

αρακάς κέικ φράουλα τσίτσι σουβλάκι μπέρικερ



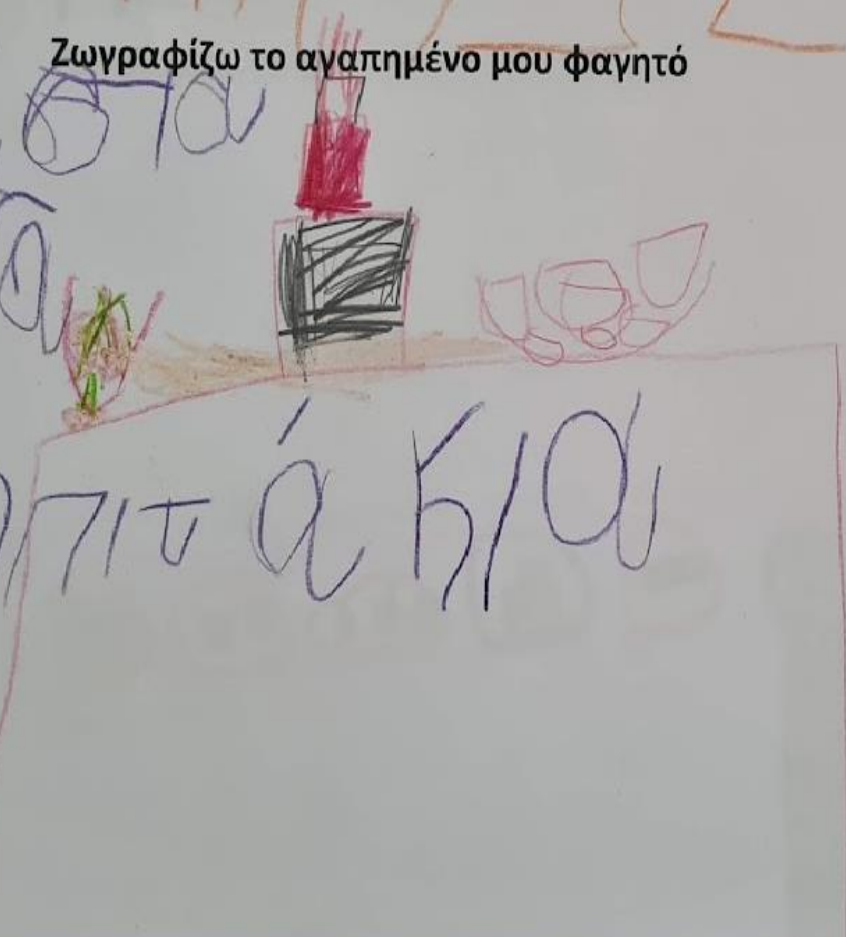
Μακαρόνια

ΜΠΡΕΖΑ

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό

κεράσι
τουρσιά

τυροπιτάκια

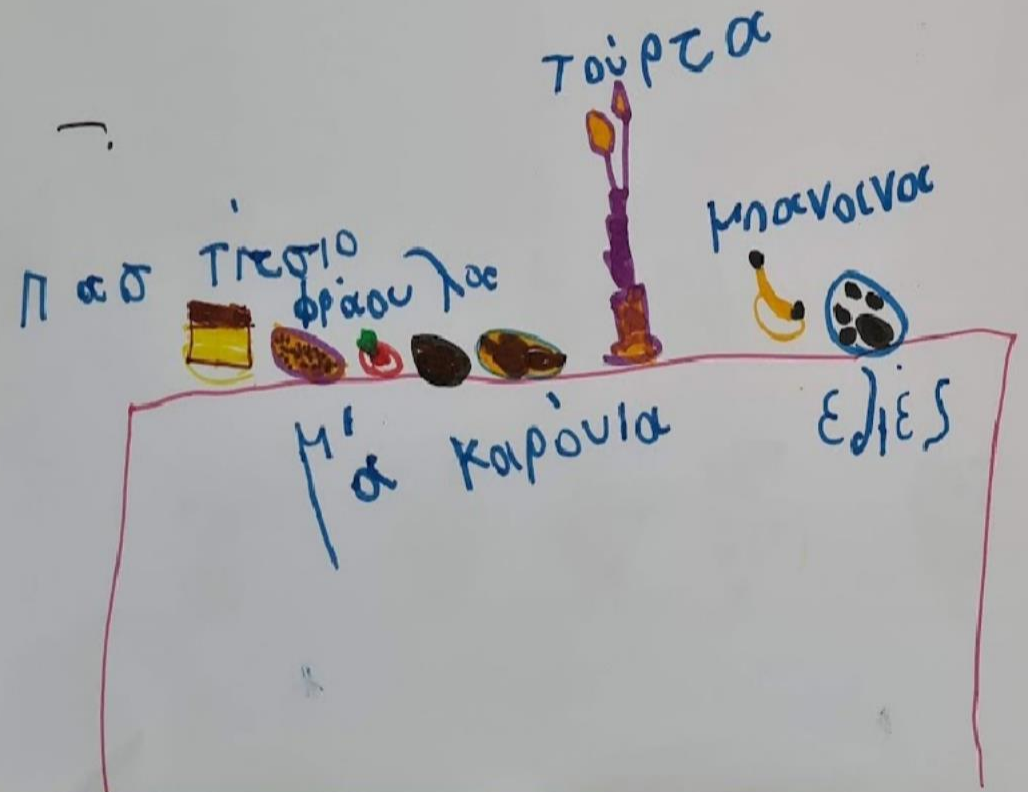


Ελξίντμ Ελξίντμ
Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό)

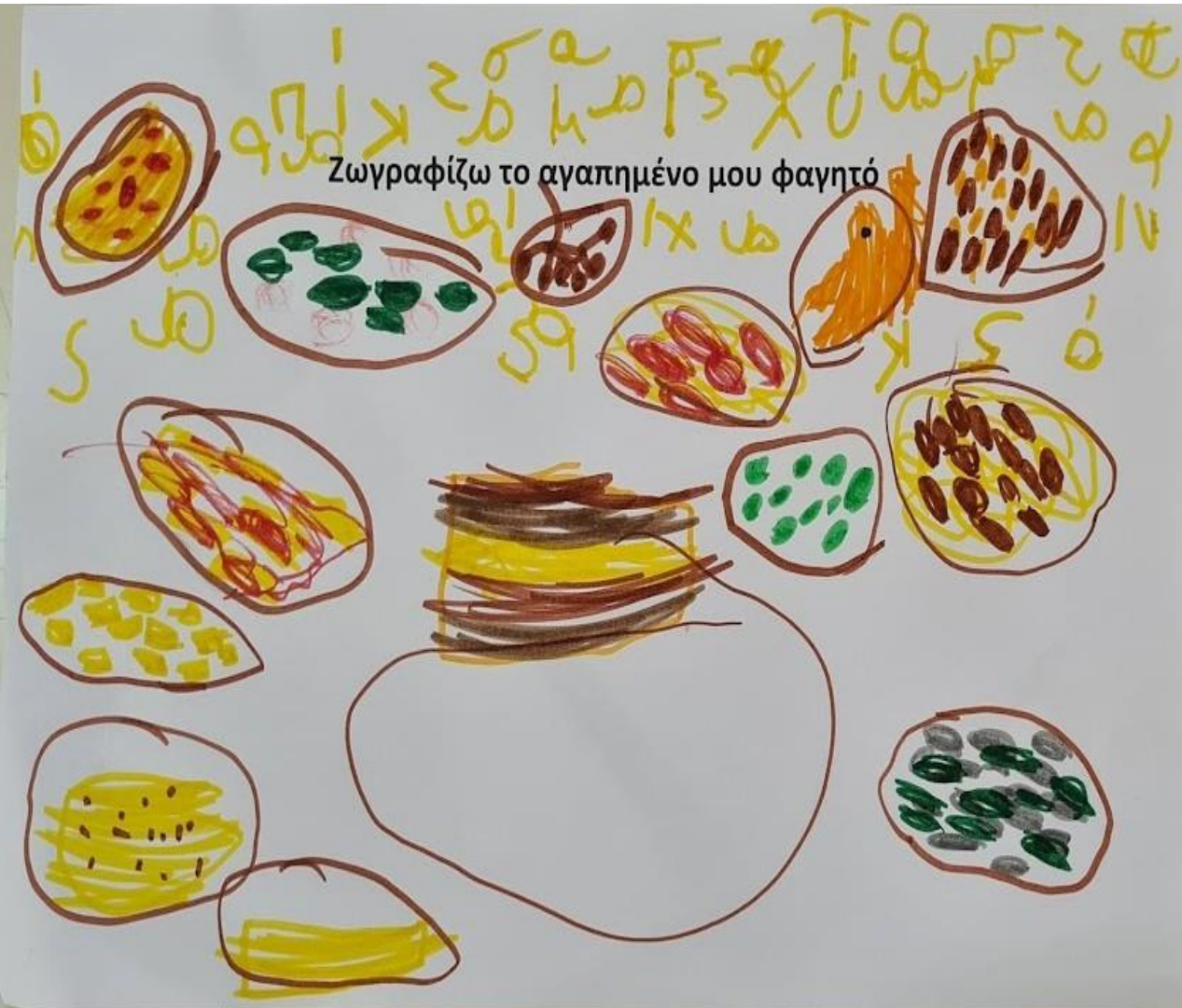


ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ

Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό

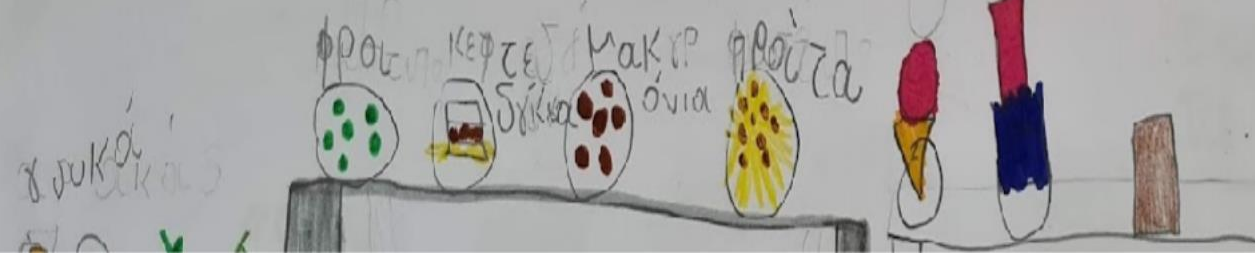


Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό

ΜΥΡΣΙΝΗ



- Επεξεργαζόμαστε τα παραμύθια:
- *«Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική»*
- Ο παππούς Ροδαλός και η μαγική συνταγή
- <https://www.youtube.com/watch?v=V02nNmCHX-E>
- Ο Ωραίος Δαρείος / Ζαραμπούκα Σοφία
- <https://www.youtube.com/watch?v=kJtJ40ARRrw>

τα ζωγραφίζουμε και τα δραματοποιούμε

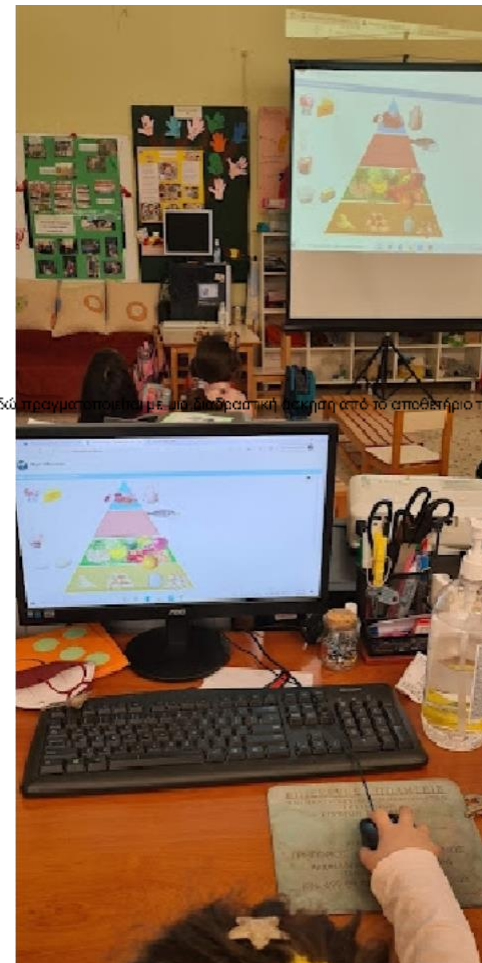


- Εκτυπώνουμε σε φύλλα A4 την παιδική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Ξεκινάμε με συζήτηση σε κύκλο ανακεφαλαιώνοντας αυτά που ειπώθηκαν προηγουμένως και ρωτώντας τους/τις μαθητές/τριες πιο συγκεκριμένα πράγματα που αφορούν τις διατροφικές τους συνήθειες: ποιά είναι τα αγαπημένα τους φαγητά, τί τρώνε συνήθως για πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, πόσο συχνά τρώνε φαγητό από έξω κτλ. Σε αυτό το αρχικό σημείο είναι σημαντικό να καταγράψουμε και να παρατηρήσουμε τις απαντήσεις των παιδιών παράλληλα να μην κρίνουμε τις απαντήσεις των παιδιών. Ο/η εκπαιδευτικός προτρέπει τους/ις μαθητές/τριες να σκεφτούν σε τι βαθμό σχετίζονται οι διατροφικές συνήθειες που προανέφεραν με την προτεινόμενη πυραμίδα. Αφήνουμε τους/ις μαθητές/τριες να εκφράσουν τις σκέψεις τους και απλά τις ακούμε. Σε αυτό το σημείο δεν μας ενδιαφέρει να καταλήξουμε σε κάποιο αποτέλεσμα αλλά να δημιουργήσουμε ένα πρώτο ερέθισμα σκέψεις στους/ις μαθητές/τριες

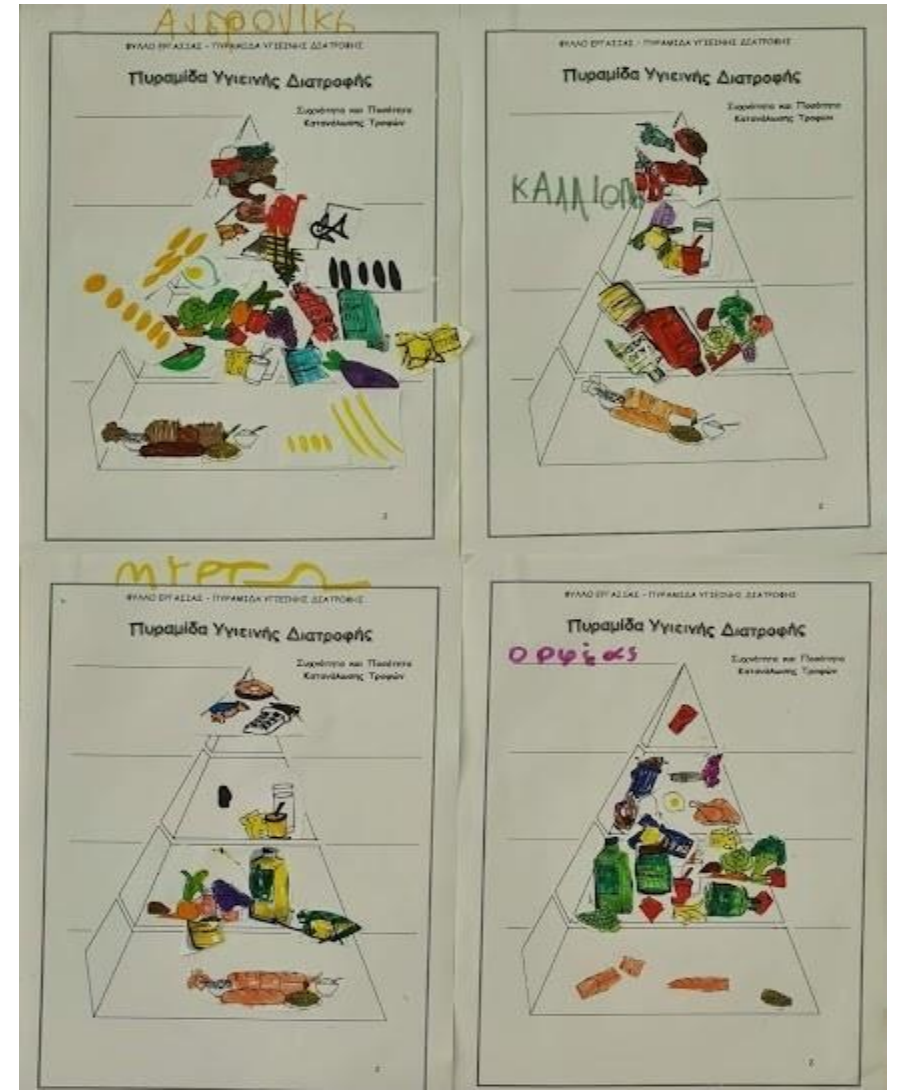
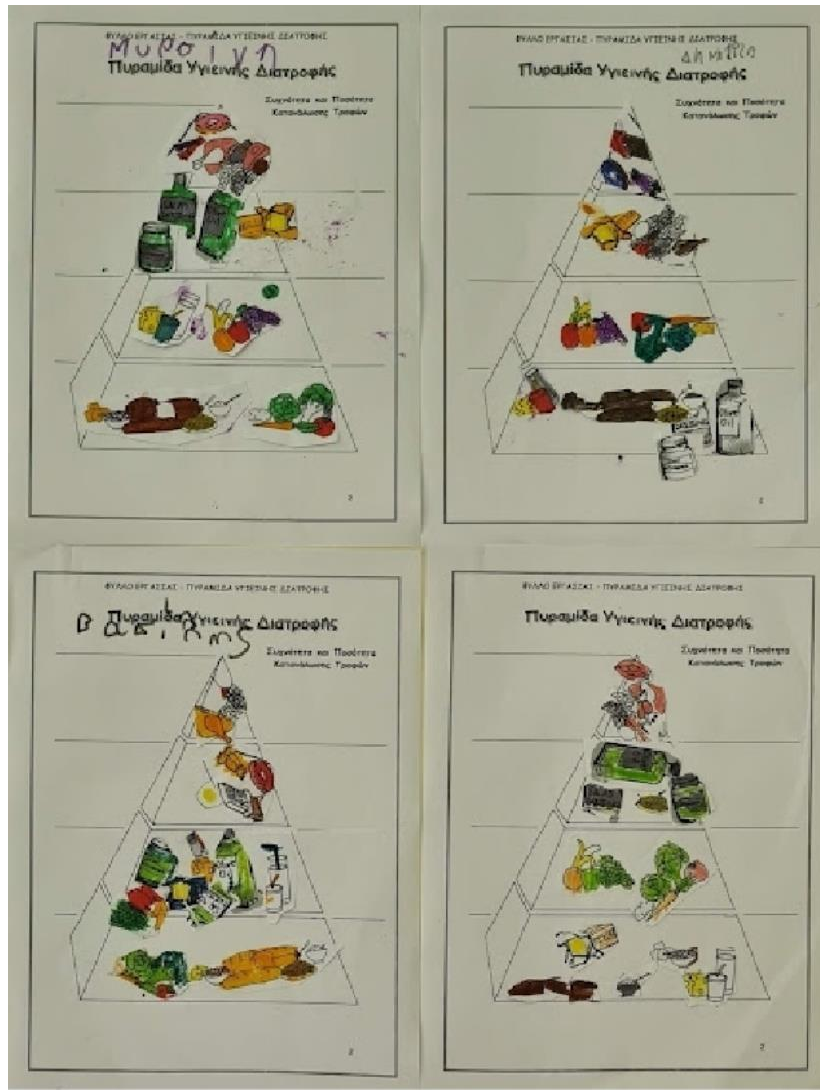
- Εκτυπώνουμε σε φύλλα A4 την παιδική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και την διαμοιράζουμε στα παιδιά. Συζητάμε για τις διατροφικές μας συνήθειες.

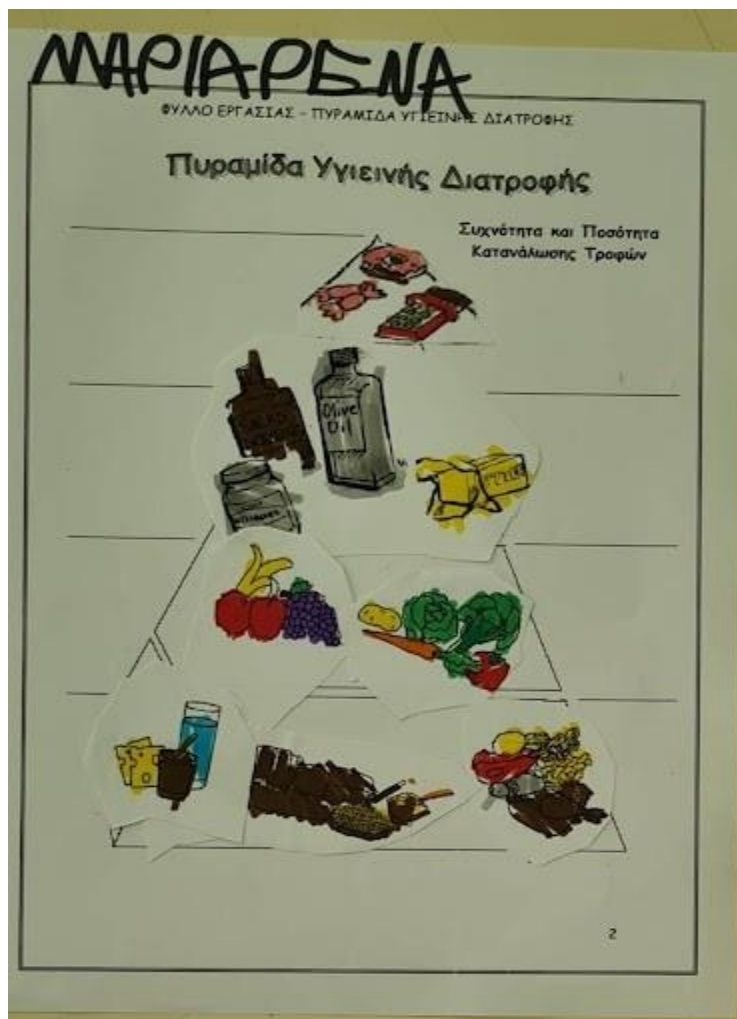
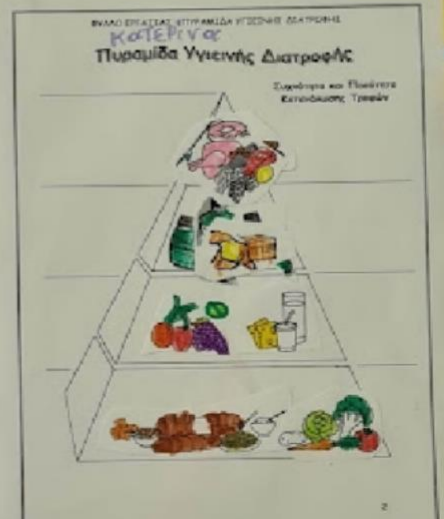
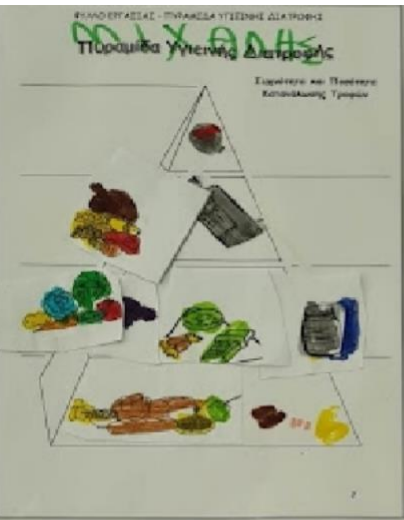


Τα παιδιά προχωρούν σε μια άσκηση εμπέδωσης, από το Φωτόδεντρο: (Πώς φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα) <http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>



Καθώς και ένα φωτοκολάζ (κόλλησε τις τροφές στην σωστή θέση της πυραμίδας)





Παίζουμε το μουσικοκινητικό Παιχνίδι «Ο Τάκης ο Ρομποτάκης»,. Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις μαθητές/τριες να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού, εναλλακτικά κάνει ρυθμούς με παλαμάκια. Εναλλάσσει αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό». Κάνουμε π.χ. «τρώμε, σκουπίζουμε το στόμα μας, βαρυστομαχιάζουμε» κ.λπ. Κατά την ώρα της χαλάρωσης, συζητούμε από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά; Συνειδητοποιούμε πως είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε.



- Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα κύρια θεματική είναι η τοπικότητα και η εποχικότητα των προϊόντων. Οι δραστηριότητες που προτείνονται αποτελούν έναυσμα για τους/ις μαθητές/τριες για ανακαλύψουν τις παραπάνω έννοιες και τους τρόπους με τους οποίους ωφελείται η υγεία τους από την κατανάλωση τοπικών και εποχικών προϊόντων. Χωρίζουμε τα παιδιά σε φρούτα και λαχανικά και παίζουμε ένα σύντομο θεατρικό παιχνίδι αναφερόμενο στην εποχικότητα και την τοπικότητα των φρούτων και των λαχανικών. Η εποχικότητα είναι ο κεντρικός άξονας του συγκεκριμένου παιχνιδιού, το οποίο θέλει να μας διδάξει σε ποια εποχή τρώμε το κάθε φρούτο και λαχανικό. Θέτουμε με διασκεδαστικό τρόπο τα ερωτήματα : Η κυρία ντομάτα πότε καλλιεργείται; Γιατί στον κ. μπρόκολο αρέσει ο χειμώνας; κλπ. Τα παιδιά κάθονται μαζί με τον/ην εκπαιδευτικό σε κύκλο, θυμούνται τις τέσσερις εποχές του χρόνου και πότε πρέπει να τρώμε τί, για να μην καταναλώνουμε προϊόντα θερμοκηπίου ή εισαγόμενα, με υψηλό οικολογικό αποτύπωμα που επιβαρύνουν, ενδεχομένως, και την υγεία μας. Στο τέλος της διαδικασίας οι μαθητές χορεύουν παραδοσιακούς χορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά.

- Παίζουμε και μαθαίνουμε με το εκπαιδευτικό λογισμικό **Kidpedia** - Τόμος 12: Φύση και Διατροφή,
- Η Διατροφή μου/Η πυραμίδα των τροφών/Πού ανήκει/Μαγειρέματα





Πότε είναι η κατάλληλη εποχή για ένα φρούτο;

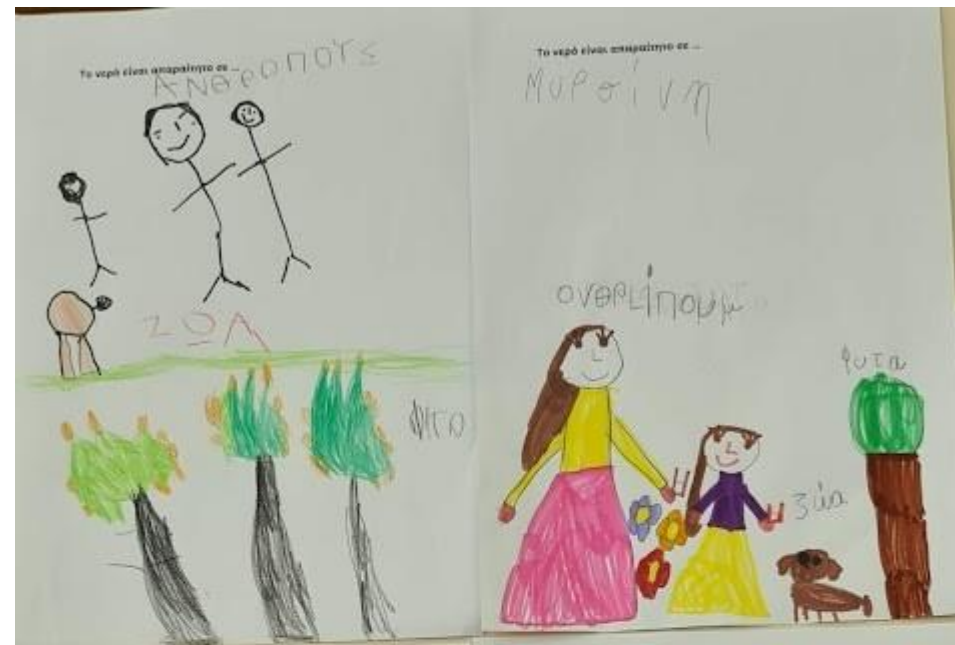
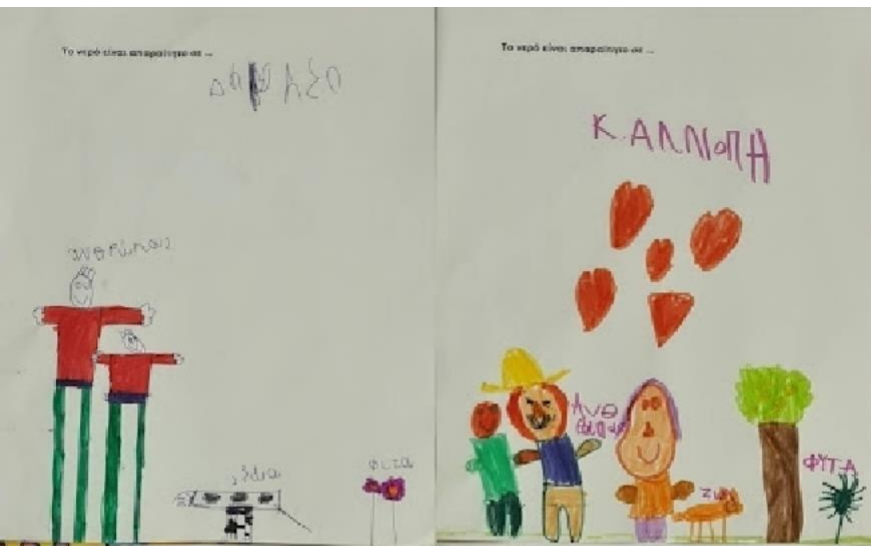
- Παίζουμε με διαδραστικά παιχνίδια από το *photodentro* σχετικά με τα φρούτα και τα λαχανικά:
- *Φρούτα-Μπίνγκο*
- *Ταίριαξε τα φρούτα*
- *Παζλ με φρούτα και λαχανικά*
- *Βρες τις διαφορές στις εικόνες με τα φρούτα και τα λαχανικά*

- Οι μαθητές ενημερώνονται από τον Ρούλη για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας ανάλογο βίντεο με τίτλο: **Παιδική παχυσαρκία** <https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec> . Μετά από συζήτηση, συνειδητοποιούν πως πρέπει να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Ξεκινούν με ένα χαρούμενο παιχνιδοτρόγουδο «το χοντρό μπιζέλι». **Μουσικοκινητική άσκηση "Το χοντρό μπιζέλι** « <http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE> τραγουδώντας και χορεύοντάς το.



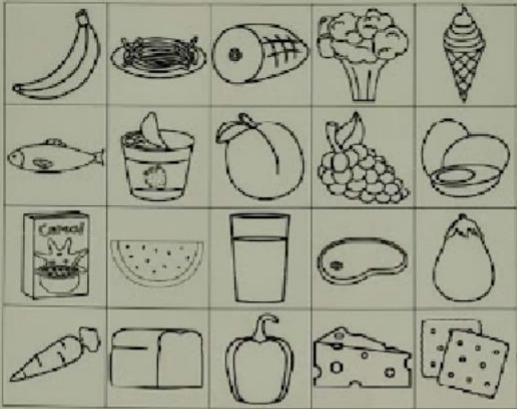
- Ο/Η εκπαιδευτικός κάνει αναφορά και στην αξία του νερού. Δείχνοντας το παρακάτω εκπαιδευτικό βίντεο <https://youtu.be/vHApTRvbJCw> για τον κύκλο του νερού τονίζει πόσο πολύτιμο είναι για τον οργανισμό μας, για τα φυτά και τα ζώα.



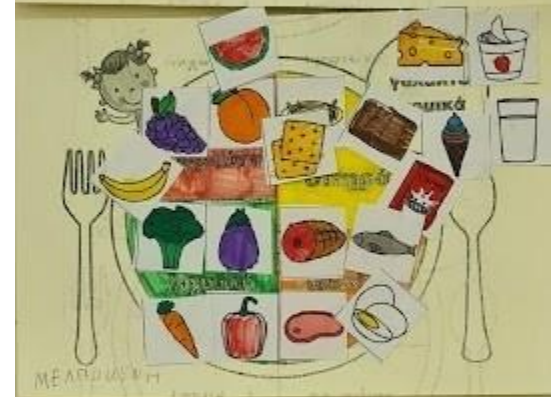
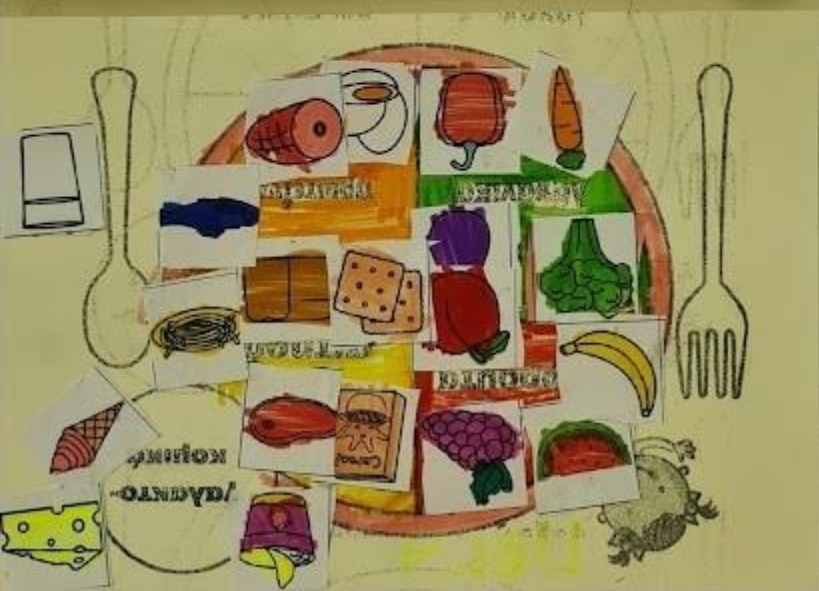


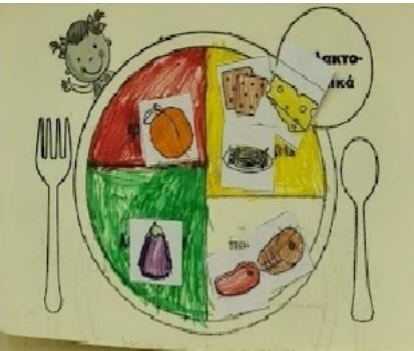
- Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου θα πρέπει να βρουν τι θα πρέπει να περιέχει και σε τι ποσοστό. Με λίγα λόγια, να το «γεμίσουν» με φαγητό. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να γίνει με ζωγραφική ή με κολάζ. Έτσι, διαπιστώνουμε αν τα παιδιά έχουν τροποποιήσει τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή. Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου, από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες είτε σε μορφή excel είτε με ένα φύλλο A4 κολλώντας/ζωγραφίζοντας πάνω τα τρόφιμα για μια ισορροπημένη διατροφή!

**Ζωγραφίζω, κόβω
και κολλάω στο πιάτο, στο σωστό μέρος!**



ΠΡΩΙΝΟ		✓				
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	✓	✓	✓	✓		
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ				✓	✓	✓
ΆΛΛΑ ΓΕΥΜΑΤΑ	✓	✓	✓		✓	✓
ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΜΕΡΙΔΕΣ						





- Η τελευταία δραστηριότητα του προγράμματος αποτελεί μια ανασκόπηση του συνόλου των εννοιών και πρακτικών που εξετάστηκαν. Πιο συγκεκριμένα, πραγματοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις αξιολόγησης για την αποτίμηση του προγράμματος και αυτοαξιολόγησης: Η κάθε ομάδα μπορεί να δημιουργήσει σταυρόλεξα σχετικά με την θεματική κατηγορία που είχε επιλέξει. Με τον τρόπο αυτό θα αξιολογηθεί εάν οι μαθητές κατανόησαν τη σημασία της υγιεινής διατροφής. Τα σταυρόλεξα αφού δημιουργηθούν μπορούν να εκτυπωθούν και να μοιραστούν στους μαθητές για να τα απαντήσουν. <https://crosswordlabs.com/>

- Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα βιβλιαράκι από εικόνες (ζωγραφική), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία. Επίσης βρίσκουν λέξεις για να φτιαχτεί η ακροστοιχίδα της διατροφής. Τέλος τα παιδιά έφτιαξαν τρισδιάστατες πυραμίδες ζωγραφίζοντας τροφές στις ανάλογες ομάδες.

 <p>Κοιμάμαι όσο πρέπει!</p>	 <p>Το σώμα μου είναι γερό!</p>	 <p>Μου αρέσει να δοκιμάζω νέα φαγητά!</p>	 <p>Βοηθάω στο μαγείρεμα.</p>
 <p>Τρώω υγιεινά και πετάω!</p> 	<p>Το αγαπημένο φαγητό μου!</p> 	<p>Ακολουθώ την πυραμίδα!</p> 	<p>Προσέχω τι τρώω!</p> 



 <p>Προσέχω τι τρώω!</p>	 <p>Ακολουθώ την πυραμίδα!</p>	 <p>Το αγαπημένο φαγητό μου!</p>	 <p>Βοηθάω στο μαγείρεμα.</p>
 <p>Μου αρέσει να δοκιμάζω νέα φαγητά!</p>	 <p>Το σώμα μου είναι γερό! Γυμνάζομαι!</p>	 <p>Κοιμάμαι όσο πρέπει!</p>	



