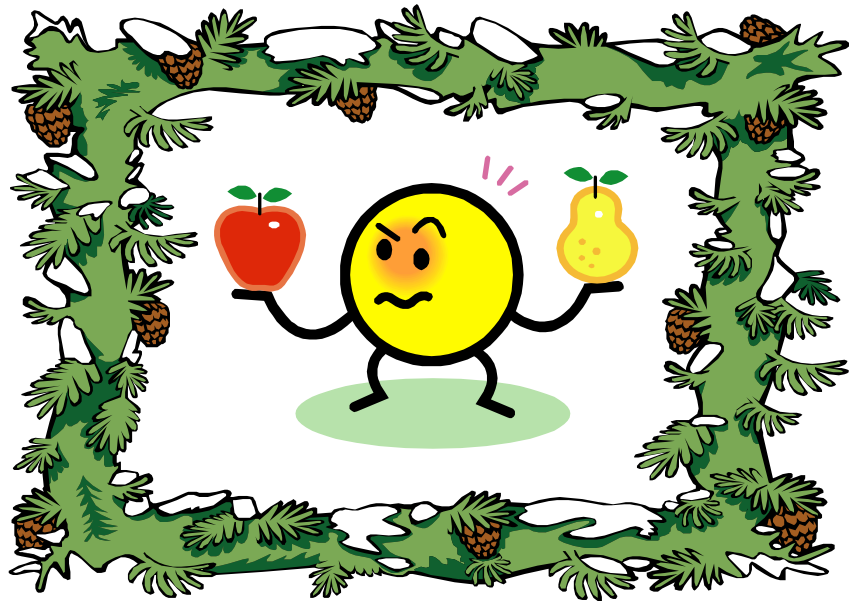


ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Έναρξη προγράμματος

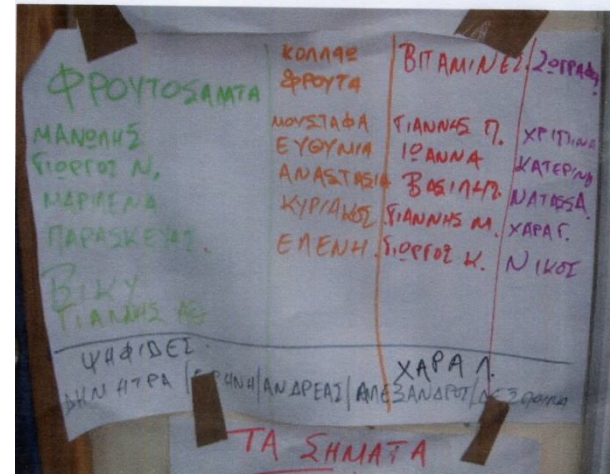
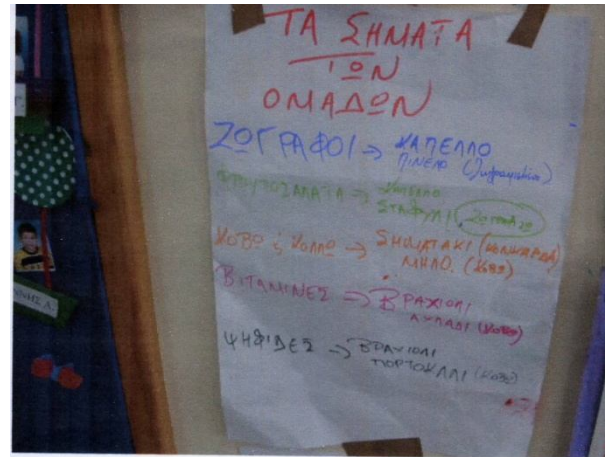
Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε στο 3ο Νηπιαγωγείο Λυκόβρυσης, στο Κλασικό Τμήμα .

Κριτήρια επιλογής του θέματος ήταν το ενδιαφέρον των παιδιών να ερευνήσουν τι είναι σωστό να τρώμε και τι όχι, καθώς και η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Η αφορμή δόθηκε από την ανάγνωση του βιβλίου «Τα παιδιά του Χειμώνα» της Λόττης Πέτροβιτς Ανδρουτσοπούλου – εκδ. Πατάκης και ειδικότερα της ιστορίας του Γενάρη. Τα παιδιά προβληματίστηκαν και άρχισαν να συζητούν για το τι είναι σωστό να τρώμε. Σε κάποιο σημείο διαφωνίας τους, πρότεινα αν και τι θα ήθελαν να μάθουν σε σχέση με αυτό. Έτσι προέκυψαν τα ερωτήματα των παιδιών.

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και δηλώνουν τι τους ενδιαφέρει να μάθουν.
- Κάθε ομάδα συνεδριάζει, φτιάχνει το σηματάκι της, επιλέγει το όνομά της και αποφασίζει με ποιο τρόπο θα ερευνήσει.
- Στην πρώτη προσέγγιση του θέματος, ίσως και από υπερεκτίμηση της εκπαιδευτικού, ίσως από τον μεγάλο αριθμό της ομάδας, διαπιστώθηκε σύγχυση ως προς την κατηγοριοποίηση και την προέλευση των τροφών. Έτσι υπήρξε αναδίπλωση και νέα προσέγγιση πιο αναλυτική.



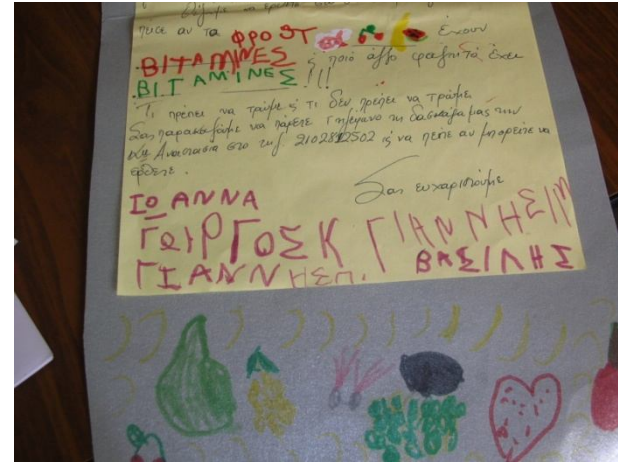
- Θεατρικό παιχνίδι με ομάδες φρούτων και λαχανικών για να ξεχωρίσουν τις δύο ομάδες τροφών και να μάθουν την προέλευσή τους. Επίσης θεατρικό παιχνίδι με το μανάβικο.
- Θεατρικό παιχνίδι από τις ομάδες «Δρω» και «Ερευνητές».

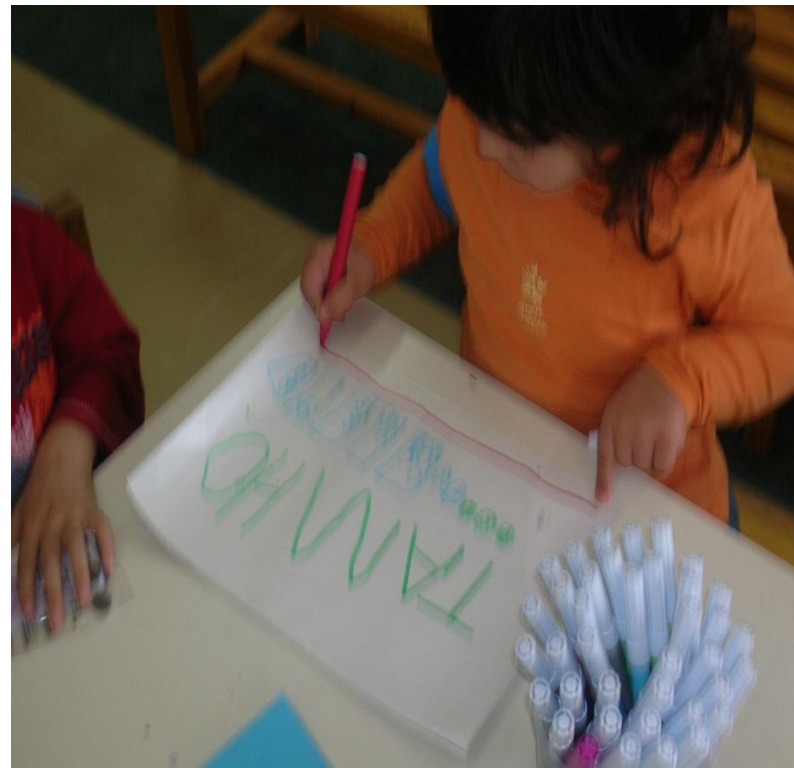


- Αναρτήθηκαν στην τάξη πίνακες ζωγραφικής μεγάλων ζωγράφων Ελλήνων και ξένων με θεματολογία σχετική με την διατροφή.
- Με την παρότρυνση των παιδιών γράφτηκε από την εκπαιδευτικό θεατρικό έργο σχετικό με την ελληνική μεσογειακή διατροφή

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- ΓΡΑΦΗ-ΑΝΑΓΝΩΣΗ
- Πίνακες αναφοράς με τις κατηγορίες των τροφών, καθώς και ξεχωριστά τα φρούτα και τα λαχανικά και κινητές καρτέλες με τις λέξεις για ταύτιση.
- Διαμόρφωση του μπακάλικου της τάξης σε μανάβικο, γράφοντας λίστες φρούτων, λαχανικών, τιμές και ονομασία του μανάβικου.
- Προσκλήσεις και ερωτηματολόγιο σε ζωγράφο και διατροφολόγο.
- Την περίοδο των Απόκρεων έμαθαν τα νησίσιμα φαγητά , τα έγραψαν και έφτιαξαν ευχετήρια κάρτα για Καλή Σαρακοστή με νησίσιμα φαγητά που ο καθένας προτιμά.
- Έμαθαν τα γράμματα **Φ, Μ, Λ**, με αφορμή τις λέξεις φρούτα, λαχανικά και μήλο καθώς και άλλες λέξεις που αρχίζουν από αυτά τα γράμματα.
- Έμαθαν παροιμίες για τα τρόφιμα.
- Αποφάσισαν και έγραψαν 10 συμβουλές υγιεινής διατροφής σε τρίπτυχο.





ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

- Χωρισμός τροφών σε φυτικές, ζωικές και επεξεργασμένες καθώς και η προέλευσή τους. (χωρισμός και έρευνα σε ομάδες).
- Φρούτα-Λαχανικά: εικόνες από αγαπημένο φρούτο και λαχανικό, πως γεννιέται και μεγαλώνει (χωρισμός και έρευνα σε ομάδες).
- Πίνακας διπλής εισόδου με το αγαπημένο φρούτο και λαχανικό της τάξης.
- Γεύση : γλυκό-ξινό Αφή : σκληρό-μαλακό Φρούτα λαχανικά στερεά-χυμός υγρά
- Έμαθαν για την πυραμίδα της διατροφής και τη Μεσογειακή διατροφή.
- Συμπλήρωναν πίνακα διπλής εισόδου για την εβδομαδιαία κατανάλωση υγιεινού πρωινού και δεκατιανού
- Βραβείο υγιεινής διατροφής σε όλα τα παιδιά για την επιτυχή επιλογή τους σε υγιεινό πρωινό και δεκατιανό.
- Πρόσκληση του διατροφολόγου Κου Ρέππα Κυριάκου από την ομάδα «Βιταμίνες» για ενημέρωσή της στην διατροφή.
- Πρόσκληση σε παιδίατρο- μητέρα παιδιού από το τμήμα(εμπλοκή γονέων) για να εξηγήσει το ταξίδι των τροφών στο σώμα.
- Πρόσκληση μάγειρα από την ομάδα «Φρουτοσαλάτα» για να δείξει την Παρασκευή μιας φρουτοσαλάτας(δεν προχώρησε πέρα από την γραφή της πρόσκλησης γιατί δεν κατέστη δυνατόν να βρεθεί μάγειρας).
- Έσπειραν φασόλια και παρακολούθησαν την εξέλιξή τους.
- Ερεύνησαν για τα συσκευασμένα τρόφιμα, έμαθαν πως συντηρούνται(συντηρητικά – πρόσθετα) και έμαθαν να τα αναγνωρίζουν στις συσκευασίες.
- Πήραν καθενας στο σπίτι του πίνακα διπλής εισόδου με εβδομαδιαία διατροφή και αφού τον επέστρεψαν στο σχολείο έκαναν συγκρίσεις μεταξύ τους.







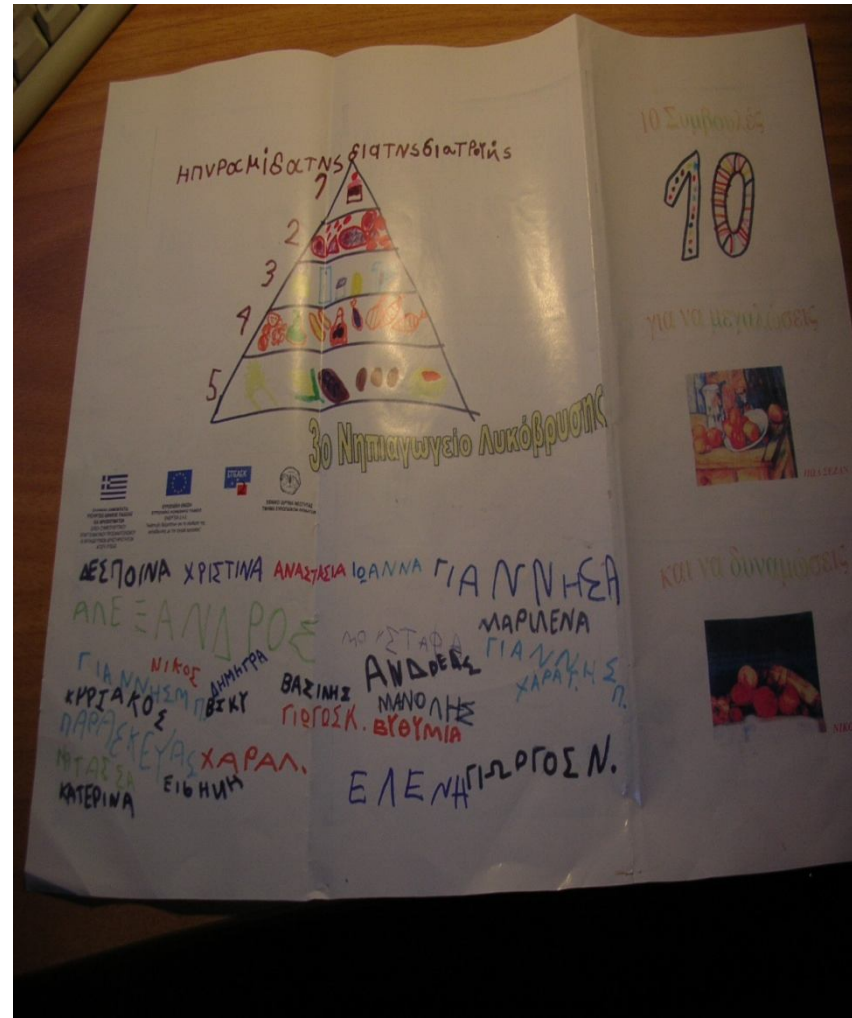
- **ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ**

- Μέτρησαν φρούτα και λαχανικά.
- Πολλά-λίγα.
- Μισό-ολόκληρο.
- Χώρισαν τα φρούτα και τα λαχανικά σε ομάδες χρωμάτων.
- Χρησιμοποίησαν ζυγαριά στο μανάβικο και ζύγιζαν.
- Έμαθαν τα χρήματα κάνοντας συναλλαγές στο μανάβικο.
- Έμαθαν ένα νέο σχήμα την πυραμίδα.

ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

- Αναρτήθηκαν στην τάξη πίνακες Ελλήνων και ξένων ζωγράφων με θέμα την διατροφή(παρατίθεται παράρτημα).
- Τα παιδιά ανά ομάδες διάλεξαν έναν πίνακα και συζήτησαν με την άλλη ομάδα για ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των πινάκων και ότι άλλο θεώρησαν ενδιαφέρον για τον πίνακα που διάλεξαν.
- Η εκπαιδευτικός έφτιαξε δύο πίνακες σε παζλ και κάθε μέρα παιδιά μόνα τους ή σε ομάδες τα έφτιαχναν.
- Η εκπαιδευτικός απομόνωσε από έξι πίνακες ένα σημαντικό σημείο και έφτιαξε με αυτές ένα ζάρι. Με αυτό έπαιζαν τα παιδιά , στην αρχή με την βοήθεια της εκπαιδευτικού και στη συνέχεια μόνα τους παιχνίδι να βρουν από ποιόν πίνακα είναι το σημείο που τους έτυχε, το όνομα του ζωγράφου κ.λ.π.
- Πρόσκληση από την ομάδα «Ζωγράφοι» στην ζωγράφο Κα Καλογρίδη Βιολέτα για να τους εξηγήσει με ποιο τρόπο μπορούν να ζωγραφίσουν πίνακες με θέμα διατροφή.
- Κατασκεύασαν φρούτα με κολάζ από γλασέ χαρτί και από κομματάκια εφημερίδας.
- Έφτιαξαν στην επίσκεψη της ζωγράφου που έγινε την περίοδο της Αποκριάς μάσκες φρούτων.
- Έφτιαξαν καπέλα με φρούτα και λαχανικά για το θεατρικό παιχνίδι.
- Ζωγράφισαν και έκανα κολάζ για το τρίπτυχο με τις δέκα συμβουλές.
- Ζωγράφισαν τρόφιμα για να τοποθετηθούν στη τρισδιάστατη πυραμίδα της διατροφής που αποτέλεσε το σκηνικό για το θεατρικό έργο στην λήξη της σχολικής χρονιάς.
- Έφτιαξαν βιβλίο τη δική τους εκδοχή της ιστορίας του ταξιδιού του Άνκα που διαβάσαμε από το βιβλίο Υγεία και διατροφή στην προσχολική ηλικία» του Υπουργείου υγείας και πρόνοιας.

ΤΡΙΠΤΥΧΟ ΜΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

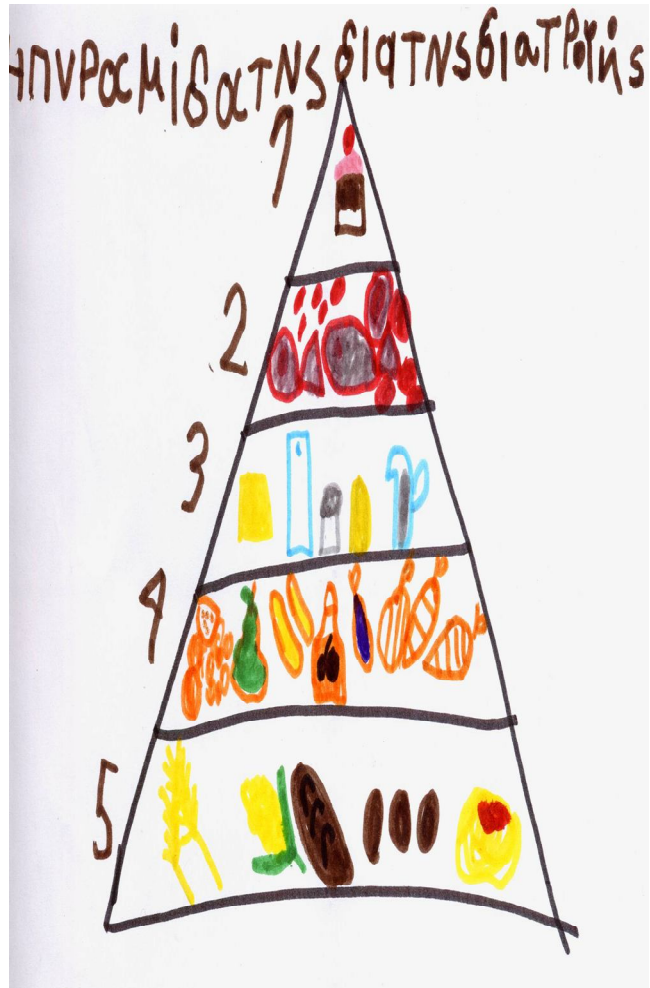


- **ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**
- Μίλησαν για το φρούτο και το λαχανικό που επέλεξαν για την προέλευσή του και για το πώς μεγαλώνει.
- Περιέγραφαν τα βιβλία που δανείζονταν κάθε εβδομάδα στα πλαίσια της δανειστικής βιβλιοθήκης.
- Μίλησαν για τις διατροφικές συνήθειες τις δικές τους και της οικογένειάς τους.
- Διηγήθηκαν με τον δικό τους τρόπο το ταξίδι του διαστημάνθρωπου Άνκα , βάζοντας τις ζωγραφιές τους στη σειρά .
- **ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ**
- Θεατρικό παιχνίδι με τις γεύσεις(παντομίμα).
- Θεατρικό παιχνίδι από τις ομάδες «Δρω» και «Έρευνητές»
- Θεατρικό έργο για την λήξη της σχολικής χρονιάς με θέμα «Ταξίδι στις γεύσεις της Ελλάδας»





Ταξίδι στις γεύσεις της Ελλάδας



Σχολ. Έτος 2005-2006

3ο Νηπιαγωγείο Λυκόβρυσης

- **ΙΣΤΟΡΙΑ-ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ-ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ**

- Απόκριες-νηστεία γιατί και ποιες τροφές τρώμε.
- Μαθαίνουν για την Κα Σαρακοστή και τη κατασκευάζουν με όσπρια.
- Μαθαίνουν για τις πυραμίδες, τι ήταν και που βρίσκονται(πολύ μικρή αναφορά από λίγα παιδιά που έτυχε να γνωρίζουν)
- Η πατρίδα μας η Ελλάδα, ποια είναι ,τι παράγει κάθε περιοχή της.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Αλλαγή διατροφικής στάσης και συμπεριφοράς. Τα παιδιά ζητούν στο σπίτι τους να έχουν κάθε μέρα υγιεινό πρωινό και δεκατιανό, όπως τα ίδια αποφάσισαν πως πρέπει να είναι με βάση όσα έμαθαν στη διάρκεια του προγράμματος. Επίσης κάνουν συστάσεις σε όσους συμμαθητές τους δεν συμμορφώθηκαν τονίζοντας γιατί πρέπει να το κάνουν.
- Αποφάσισαν όσα έμαθαν να τα κωδικοποιήσουν σε δέκα συμβουλές για σωστή διατροφή, φτιάχνοντας ένα τρίπτυχο στο οποίο έγραψαν, ζωγράρισαν και έκαναν κολάζ τις συμβουλές τους.
- Τους δόθηκε το ίδιο ερωτηματολόγιο που τους είχε δοθεί στην έναρξη του προγράμματος και διαπιστώθηκε σε ποσοστό 90% πως γνωρίζουν πια τις σωστές διατροφικές συνήθειες.
- Έμαθαν να δουλεύουν σε ομάδες, να επικοινωνούν μεταξύ τους, ανέπτυξαν σχέσεις και φιλίες ειδικά τα πιο ντροπαλά νήπια και προνήπια.
- Οι γονείς κινητοποιήθηκαν σε μεγάλο ποσοστό και έδειξαν ενδιαφέρον για τη δουλειά του σχολείου. Έφεραν βιβλία και άλλο υλικό, προσάρμοσαν αρκετοί την διατροφή της οικογένειας σε όσα τους έλεγαν τα παιδιά τους και τέλος στην γιορτή της λήξης της σχολικής χρονιάς μαγείρεψαν και έφεραν παραδοσιακά εδέσματα από τον τόπο καταγωγής τους.



ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ