

## **« Μεσογειακή διατροφή »**

### **1° Νηπιαγωγείο Μελισσίων**

**Σχολική χρονιά: 2008-2009**

#### **2° ολοήμερο τμήμα**

#### **Νηπιαγωγός: Μικαλοπούλου Σταυρούλα**

Το Δεκέμβρη του 2008 επιλέξαμε να εφαρμόσουμε στο νηπιαγωγείο μας πρόγραμμα Αγωγής Υγείας που είχε σχέση με τη διατροφή, επειδή το έτος 2008-2009 είναι αφιερωμένο σ' αυτήν.

#### **Στόχοι**

Τα παιδιά ενθαρρύνονται:

- Να αποκτήσουν έγκυρες πληροφορίες και γνώσεις σχετικές με τις διατροφικές συνήθειες
- Να προβληματιστούν σχετικά με τις ήδη αποκτημένες διατροφικές τους συνήθειες
- Να συνειδητοποιήσουν την αξία της σωστής και ισορροπημένης διατροφής, για τη γενικότερη υγεία του σώματος.
- Να διαμορφώσουν θετική στάση στις σωστές τροφές.
- Να κατανοήσουν την αξία του πρωινού.
- Να εκτιμήσουν την αξία του πρωινού και των τακτικών γευμάτων.
- Να μάθουν τις πηγές των βιταμινών, των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων, των μετάλλων, των ιχνοστοιχείων και να κατανοήσουν τη διατροφική τους αξία.
- Να γνωρίσουν τη βλάβη που προκαλούν διάφορα προϊόντα και να τα' αποφεύγουν.
- Να αποφεύγουν να παίρνουν ζαχαρώδη προϊόντα ενδιάμεσα στα γεύματα.
- Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις ανάγκες του (φαγητό- καθαριότητα- περιποίηση).

- Να αναπτύξουν δεξιότητες και να ενισχύσουν επιλογές που προάγουν την υγεία.
- Να ενισχυθεί και να προαχθεί η ικανότητα αυτοφροντίδα τους.
- Να διεγερθεί η πρωτοβουλία, η δημιουργική ικανότητα και η φαντασία τους.
- Να αφυπνιστούν και να αναδυθούν οι δυνάμεις τους χρησιμοποιώντας μεθόδους των φυσικών επιστημών όπως: παρατήρηση, σύγκριση, κατάταξη, μέτρηση.
- Να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους και να αναπτύξουν τον προφορικό τους λόγο.
- Να συνδέσουν τον προφορικό λόγο με την ανάγνωση και τη γραφή.

### **Βιβλιογραφία\_ Βιβλία που διαβάσαμε**

1. Των οσπρίων η γιορτή, εκδ. Ελλην. Γράμματα
2. Ο ωραίος Δαρείος, εκδ. Πατάκη
3. Η Γρίπη μαγογιατρός, εκδ. Πατάκη
4. Τρεις μικροί μάγιστροι, εκδ. Ψυχογιός
5. Ο Χάρης στη χώρα των χορτάτων παιδιών, εκδ. Ελληνικά Γράμματα
6. Χτίζω σωστά εμένα της Ειρήνης Μαραζιώτη
7. Το φαγκρί και το σκουμπρί, εκδ. Ελλην. Γράμματα
8. Ο Φώκος νόμιζε ότι ήταν άρρωστος, εκδ. Πατάκη
9. Μικρόβια, εκδ. Πατάκη
10. Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα εκδ. Καστανιώτη
11. Παιχνιδομαγειρέματα, εκδ. Ακρίτας
12. Οδηγός υγιεινής διατροφής, εκδ. Ελλ. Γράμματα
13. Πρόσκληση σε γεύμα, εκδ. Καλειδοσκόπιο

14. Επιλέγω να φάω...πατάτα, εκδ. Φυτράκη
15. Το δικαστήριο των τροφών, εκδ. Φυτράκη
16. Τροφή, περιβάλλον και υγεία- οδηγός για το δάσκαλο του Δημοτικού Σχολείου, Εκδ. Βήτα
17. Υγεία με σωστή διατροφή, εκδ. Νότος
18. Οι καλύτερες υγιεινές τροφές της φύσης, εκδ. Κονιδάρη
19. Ο Ορέστης έχει ορέξεις και πόνο στην κοιλιά, εκδ. Άγκυρα
20. Ο χορός των βιταμινών, εκδ. Εστία
21. Για να τρώμε καλά, εκδ. Βασδέκης
22. Σοκολάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη, εκδ. Άμμος
23. Το ανθρώπινο σώμα και τα μυστικά του, εκδ. Στρατική
24. Ιππόλυτος- Ιπποπόταμος, εκδ. Πατάκη
25. Δε φοβάμαι τον οδοντογιάτρο, εκδ. Γιαννίκου
26. Δόνα Τερηδόνα και το μυστικό της γαμήλιας τούρτας, εκδ. Καλέντη
27. Λαϊκή αγορά Αθήνα 2003 ΕΠΕΑΕΚ Γ' ΚΠΣ
28. Ιστορία μέσα σε μια σαλάτα, εκδ. Ελλην. Γράμματα
29. Ο πρίγκιπας Λεμόνης και η όμορφη Κρεμμύδω
30. Ο Κοντορεβυθούλης, Εκδ. Παπαδόπουλος
31. Η ιστορία ενός καλοψημένου τηγανόψωμου, εκδ. Πατάκη
32. Ο καλόκαρδος λύκος, εκδ. Παπαδόπουλος
33. Η χαρούμενη αλυσίδα Φρόσω Χατόγλου ΚΠΕ Ομηρούπολης
34. Γλωσσοδέτες, μαντέματα, εκδ. Καστανιώτη
35. Οι συμβουλές του μικρού λύκου, εκδ. Φλούδας
36. Το μαρούλι της καλοσύνης, εκδ. Πατάκη

37. Ανθολόγιο για τα παιδιά του Δημοτικού Β' μέρος ΟΕΔΒ
38. Ας παίξουμε πάλι, εκδ. Κέδρος
  
39. Τρώω έξυπνα- νιώθω καλά, Πανελλήνιος σύλλογος  
διατροφολόγων - διαιτολόγων
40. Η λευκή και η μαύρη σοκολάτα, εκδ. ανεμόμυλος
41. Θέλω να ξέρω γιατί το στομάχι μου γουργουρίζει, εκδ. Σίρρις
42. Ο Μάκης Ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι, εκδ. Άμμος
43. Παραμύθια να τα φας στο πιάτο, εκδ. Πατάκη
44. Της Ζωής τα μυστικά, εκδ. Στρατής
45. Ό,τι τρώω...τρώγεται, ό,τι τρώγεται...το τρώω?, Εκδ. Γρηγόρης
46. Πέντε σωματοφύλακες κλεισμένοι στο ψυγείο, εκδ. Άγκυρα
47. Ισορροπημένη διατροφή, εκδ. Βήτα
48. Ένα ψυγείο για τον Ορφέα, εκδ. Ψυχογιός

### **Παροιμίες και εκφράσεις**

- Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα
- Των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν
- Φασούλι το φασούλι γεμίζει το σακούλι
- Φάτε μάτια ψάρια και κοιλιά περίδρομο
- Τι είναι ο κάβουρας, τι είναι το ζουμί του
- Από πίτα που δεν τρώς, τι σε νοιάζει κι αν καεί
- Ποιος θα βγάλει τα κάστανα από τη φωτιά

- Όποιος καεί στο χυλό, φυσάει και το γιαούρτι
- Η τέχνη θέλει μάστορα και η φάβα θέλει λάδι
- Ήθελε και την πίτα σωστή και το σκύλο χορτάτο
- Τι κάνεις Γιάννη, κουκιά σπέρνω
- Λέει τα σύκα-σύκα και τη σκάφη -σκάφη
- Έχει αλλού πορτοκαλιές που κάνουν πορτοκάλια
- Όποιος έχει μαχαίρι, τρώει πεπόνι
- Το μεγάλο ψάρι τρώει το μικρό
- Ό,τι είπαμε νερό κι αλάτι
- Όπου ακούς πολλά κεράσια, κράτα και μικρό καλάθι
- Το μήλο κάτω από τη μηλιά θα πέσει
- Το φτηνό το κρέας τα σκυλιά το τρώνε
- Από το φόβο του έγινε κίτρινος σαν το λεμόνι
- Ο πεινασμένος καρβέλια ονειρεύεται
- Νηστικό αρκούδι δε χορεύει
- Όποιος βαριέται να ζυμώσει, πέντε μέρες κοσκινάει
- Πολλές φορές πάει η κολοκύθα για νερό, μια πάει και δε γυρίζει
- Καιρός φέρνει τα λάχανα ,καιρός τα παραπούλια
- Όμοιος στον όμοιο και η κοπριά στα λάχανα
- Φάε κουμπάρε λάχανα, καλά είναι και τα ψάρια
- Δεν έχουμε ψωμί να φάμε, ραπανάκια για την όρεξη
- Όποιος έχει πολύ πιπέρι, βάζει και στα λάχανα
- Ο χορτάτος λέει ψωμί και ο νηστικός ψωμάκι
- Ζυμώσαμε 9 ψωμιά, αλλά χρωστάμε 10
- Στο ξένο κρασί νερό μη βάζεις

- Ξένο ψωμί, δικό του μαχαίρι
- Το σάπιο μήλο σαπίζει το γερό
- Δυο καρπούζια δε χωρούν σε μια μασχάλη
- Έκανε μια τρύπα στο νερό
- Κάθε καρυδιάς καρύδι
- Περσινά ξινά σταφύλια
- Του έψησε το ψάρι στα χείλη
- Γάμος με ψωμί από καλαμπόκι
- Ένα- ένα τρων τα σύκα
- Το θέλει βρεγμένο το παξιμάδι
- Του' βγαλε το λάδι
- Κουτός σα βλήτο
- Σιγά τ' αβγά
- Τον έπιασε στα πράσα
- Πρέπει να φας πολλά καρβέλια ακόμα
- Ντύθηκε σαν κρεμμύδι
- Σπουδαία τα λάχανα
- Πίσω έχει η ακλάδα την ουρά
- Βράσε ρύζι
- Έφαγε σα λύκος
- Μάσησε τα λόγια του
- Ήλιος με δόντια
- Πάλεψε με νύχια και με δόντια
- Αβγά σου καθαρίζουνε
- Ακόμα το στόμα σου γάλα μυρίζει

- Αμίλητος σαν ψάρι
- Δε χαρίζουνε κάστανα
- Έβγαλε τα κάστανα από τη φωτιά
- Το μήλο της έριδας
- Έφαγε το ξύλο της χρονιάς του
- Έφαγε κυλόπιτα
- Έχασε τ' αβγά και τα καλάθια
- Και του πουλιού το γάλα
- Η γλώσσα του στάζει μέλι
- Η φτήνια τρώει τον παρά
- Θα πούμε το ψωμί ψωμάκι
- Θα σε φάει η μαρμάγκα
- Θα φάμε με χρυσά κουτάλια
- Κατάπινε και μη μιλάς
- Κάτσε στ' αβγά σου
- Μετρημένα κουκιά
- Πιάσε τ' αβγό κου κούρεψτο
- Με την ψυχή στα δόντια
- Να μένει το βύσσινο
- Νερό κι αλάτι
- Κάποιο λάκκο έχει η φάβα
- Έγινε το μυαλό του κουρκούτι
- Ο μήνας που τρέφει τους έντεκα
- Πιες ξύδι
- Θα σε κάνω σάντουιτς

- Σαράντα το βερίκοκο
- Το αμίλητο νερό
- Το παλικάρι της φακής

### **Αινίγματα**

- Γύρω- γύρω φράχτης  
Και στη μέση κόκορας λαλεί (η γλώσσα)
- Μέσα σ' ένα βαρελάκι  
Έχω δυο λογιών κρασάκι (το αβγό)
- Στρογγυλό, μηδενικό, καθαρά ελληνικό  
Θεραπεύει φίνα τη μικρή μας πείνα (το κουλούρι)
- Είναι ένας πύργος πράσινος, από μέσα κόκκινος  
Κι έχει μέσα του μαύρα αραπάκια (το καρπούζι)
- Πέντε αδέρφια το αρπάζουν, 32 σφυριά το σπάζουν  
Μια κοπέλα τ' αγκαλιάζει και στην Κω το κατεβάζει (το φαγητό)
- Κίτρινος πύργος, άσπροι μπερντέδες,  
Κίτρινοι καλόγεροι κάθονται μέσα (το πεπόνι)
- Από έξω αγκαθωτό, από μέσα μαλλιαρό  
Κι από μέσα απ' το μαλλί είναι μια μπουκιά καλή ( το κάστανο)
- Ανοίγω το σπιτάκι μου τουρκάκια βρίσκω μέσα  
Με κόκκινα φεσάκια ( το ρόδι)
- Σαρανταδυό πουκάμισα, απ' έξω το παλιό μου (το κρεμμύδι)
- Χίλιοι μύριοι καλογέροι σ' ένα ράσο τυλιγμένοι (το ρόδι)



## **Γλωσσοδέτες**

- Πίτα σπανακόπιτα, σπανακολαδόπιτα
- Νερό, λινάρι, νερολίναρο, νεροκαθαραλίναρο.
- Ο παπάς ο παχύς έφαγε παχιά φακή  
Γιατί παπά παχύ έφαγες παχιά φακή
- Έχω μια μυγδαλιά που κάνει μύγδαλα, τσιγδαλα,  
μυγδαλοτσιγαλότσιγδα
- Έφαγα και χόρτασα ζεστά, ξερά, σκαστά κουκιά με τη ζεστή, ξερή,  
σκαστή κουτάλα
- Η συκιά μας η διπλή, η διπλογυρι- γυριστή  
Κάνει τα σύκα τα διπλά, τα διπλογυρι- γυριστά  
Πάει ο σκύλος ο διπλός, ο διπλογυρι- γυριστός  
Να φάει τα σύκα τα διπλά, τα διπλογυρι- γυριστά
- Ανέβα μήλο κατέβα ρόδι  
Να σε ρωτήσω πόσα θα πιάσω, πόσα θ' αφήσω

## **Εκφράσεις που χρησιμοποιούμε καθημερινά**

- Έφαγε σα λύκος
- Μάσησε τα λόγια του
- Πάλεψε με νύχια και με δόντια
- Ήλιος με δόντια

- Αβγά του καθαρίζουνε
- Ακόμα το στόμα σου γάλα μυρίζει
- Αμίλητος σαν ψάρι
- Φάγαμε ψωμί κι αλάτι
- Δε χαρίζουνε κάστανα
- Έβγαλε τα κάστανα από τη φωτιά
- Έφαγε το ξύλο της χρονιάς του
- Έφαγε κυλόπιτα
- Έχασε τα' αβγά και τα καλάθια
- Και του πουλιού το γαλα
- Η γλώσσα του στάζει μέλι
- Η φτήνια τρώει τον παρά
- Θα πούμε το ψωμί ψωμάκι
- Θα σε φάει η μαρμάγκα
- Θα φάμε με χρυσά κουτάλια

### **Λαογραφία** (καταγραφή εκφράσεων του λαού)

Το χρυσό δοντάκι

Το πρώτο δοντάκι στα κεραμίδια

Πάρε κουρούνα κόκκαλο και δος μου σιδερένιο.

να μασουλάω τα κουκιά, να τρώω τα ρεβίθια.

### **Διατροφικά συνθήματα**

«Πατούν γερά και τρώνε καλά, για όσο είναι χαμηλά

μα όταν ανεβαίνουν στα ψηλά, προσέχουν την κάθε τους μπουκιά».

«Άμυλο πολύ στα πιάτα, ψωμί, ρύζι και πατάτα

γιαούρτι, γάλα και τυρί για μεγάλη αντοχή.

Άμα θέλω τρώω κι άλλα, όσπρια, φρούτα μεγάλα,

πράσα και λαχανικά, καρότα, χόρτα και αρακά

Ω! με σωστή διατροφή, δύναμη έχω πολλή».

«Ύπνος, ξεκούραση πολλή, αλλά και καλό φαί

για να έχω την υγεία μου και, όπως λέω στη μαμά μου,

εγκρατής, εκλεκτικός σε ό,τι τρώω ευτυχώς.

Ίκνος άλλο δεν αφήνω, παρά μόνο θα σας πω

ασφαλώς ακολουθώ τη σωστή διατροφή που' ναι ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ».

«Γάλα, γιαούρτι και τυράκι, κρέας, ψάρι, αβγουλάκι

δίνουν δύναμη στο σώμα, κάνουν κόκκαλα γερά.

Τα ζυμαρικά, το λάδι, η ζάχαρη και το ψωμί,

τα λαχανικά, τα φρούτα κι όλοι οι ξηροί καρποί

δίνουν δύναμη πολλή».

## **Σύνθετες λέξεις**

**Δυο** λεξούλες αγκαλιά

**Μία** φτιάχνουνε γοργά.

Τέτοια τώρα εγώ μπορώ

να σας φτιάξω στο λεπτό.

- Δόντι+ βούρτσα= οδοντόβουρτσα
- Δόντι+ κρέμα= οδοντόκρεμα
- Δόντι+ γιατρός= οδοντογιατρός
- Δόντι+ ιατρείο= οδοντιατρείο
- Φρούτο+ σαλάτα= φρουτοσαλάτα
- Αγγούρι+ ντομάτα= αγγουροντομάτα
- Μήλο+ πίτα= μηλόπιτα
- Φρούτο+ κρέμα= φρουτόκρεμα
- Πατάτα+ σαλάτα= πατατοσαλάτα
- Ταραμάς+ σαλάτα= ταραμοσαλάτα
- Ψωμί+ τυρί= ψωμοτύρι
- Ψάρι+ σούπα= ψαρόσουπα
- Κοτόπουλο+ σούπα= κοτόσουπα
- Σπανάκι+ πίτα= σπανακόπιτα
- Σπανάκι+ ρύζι= σπανακόρυζο
- Κρέας+ σούπα= κρεατόσουπα
- Λάχανο+ ρύζι= λαχανόρυζο
- Αβγό+ λεμόνι= αβγολέμονο
- Λάδι+ λεμόνι= λαδολέμονο
- Λάδι+ τυρί= λαδοτύρι
- Μακαρόνια+ πίτα= μακαρονόπιτα
- Κρέας+ πίτα= κρεατόπιτα
- Μπανάνα+ φλούδα= μπανανόφλουδα
- Λάχανο+ ντολμάδες= λαχανοντολμάδες

- Λάχανο+ σαλάτα= λαχανοσαλάτα
- Μανιτάρια+ πίτα= μανιταρόπιτα
- Πράσο+ πίτα= πρασόπιτα
- Καρύδι+ πίτα= καρυδόπιτα
- Γάλα+ πίτα= γαλατόπιτα
- Αστακός+ μακαρονάδα= αστακομακαρονάδα
- Πορτοκάλι+ φλούδα= πορτοκαλόφλουδα
- Μύδια+ πλάφι= μυδοπίλαφο
- Τυρί+ καυτερή= τυροκαυτερή

## **Αντίθετες λέξεις**

Ωραίο χαμόγελο- άσχημο χαμόγελο

Δροσερή αναπνοή- κακοσμία στόματος

Βαθύ πιάτο- ρηχό πιάτο

Γεμάτο ποτήρι- άδειο ποτήρι

Ζεστή σούπα- κρύα σούπα

Γλυκιά σοκολάτα- πικρό φάρμακο

Γλυκιά πάστα- ξινό λεμόνι

Νόστιμο φαγητό- άνοστο φαγητό

Γερό παιδί- άρρωστο παιδί

Νηστικός άνθρωπος- χορτάτος άνθρωπος

Ψηλό παιδί- κοντό παιδί

## **Το αλφαβητάρι της Διατροφής**

**Δ**αμάσκηνο

**Ι**χθύς

**Α**νανάς

**Τ**υρί

**Ρ**οδάκινο

**Ό**σπρια

**Φ**ρούτα

**Η**λιόσπορος

## **Ασκήσεις φωνολογικής επίγνωσης**

Διατροφή, δημητριακά, δεκατιανό, δαμάσκηνο, δίαιτα, δόντια, δίπλες, δυσοσμία, δυόσμος, δυσκοίλιος, δείπνο, δύναμη, δυναμώνω, δαγκώνω, δίψα

## **Ποιήματα**

### **Βιταμίνες**

Είμαι η βιταμίνη Άλφα  
που με λένε ρετινόλη  
στο σπανάκι τριγυρνώ

στο μαρούλι και στ' αβγό.

Γάλα, βούτυρο, τυράκι

μεγαλώνει το παιδάκι  
και θα βλέπει πιο καλά  
αν την Άλφα αγαπά.

Είμαι η Βήτα βιταμίνη  
κι έχω και πολλά αδέρφια  
στο ψωμάκι την αράζω  
και τα νεύρα ξεκουράζω.

Μέσα στο πορτοκαλάκι  
που το πίνουν χυμουδάκι  
στο στομάχι κολυμπώ  
είμαι η C και οπλοφορώ.

Άσπρα δυνατά δοντάκια  
τα χαρίζω στα παιδάκια.  
Είμαι η βιταμίνη D  
γιαουρτάκι στον κεσέ.

Βιταμίνες κάθε μέρα  
το γιατρό τον κάνουν πέρα.  
Άλφα, Βήτα, C και D

ψάχτες στον τσελεμεντέ.

### **Το σκουλήκι του μήλου**

Μέσα σ' ένα μηλαράκι  
βρήκα ένα σκουληκάκι.  
Θύμωσα τότε που λες  
και του βάζω τις φωνές.  
\_Φίλε βγες από το μήλο,  
γιατί δε θα σ' έχω φίλο.

Μα εκείνο δεν κουνιέται  
ούτε σειέται, ούτε λυγιέται.  
Μ' απορία το ρωτώ,  
γιατί κάνει τον κουφό.  
Επιτέλους μ' απαντάει:  
\_Όποιος τρώει, δε μιλάει!

### **Το πονεμένο δοντάκι**

Το δοντάκι μου πονά.  
Πω, πω, πω! Τι συμφορά!  
Στο γιατρό πρέπει να πάω,  
να το φτιάξω, για να φάω.

Όχι άλλες καραμέλες,



μαστιχούλες και γλυκά.  
Διώξτε πέρα τα μικρόβια,  
πριν τρυπώσουν στα κρυφά.

Αχ! Θα πρέπει να προσέχω  
γερά δόντια για να έχω.  
Κάθε μέρα, όταν ξυπνάω  
και το βράδυ, αφού φάω,  
να τα πλένω συνεχώς,  
την κακιά την τερηδόνα  
να τη διώξω εντελώς.

( Στέλλα Ντίνου)

### **Σήμερα ζύμωσα ψωμί**

Τα χεράκια μου έπλυνα, για να' ναι καθαρά  
άσπρο σκουφάκι φόρεσα κι ολόσωμη ποδιά.

Το αλεύρι το άσπρο έφερα και το χλιαρό νερό  
αλάτι έχω και μαγιά και κόσκινο ψιλό.

Ψωμί θα κάνω ζυμωτό, θα βάλω σουσαμάκι,  
θα πλάσω το καρβέλι μου και κανά κουλουράκι.

Ρίξε στ' αλεύρι μου νερό, βάλε και τη μαγιά

ζύμωσε πρώτα κι άσε το κάπου να' ναι ζεστά.

Το ζυμαράκι φούσκωσε, στο φούρνο θα το βάλω  
και σα ροδίσει και ψηθεί, αμέσως θα το βγάλω.

Φετούλες κόβω εγώ λεπτές, γλυκά μοσχομυρίζουν,  
είναι ευλογία το ψωμί και όλοι το γνωρίζουν.

( Αλεξάνδρα Κοσκολού)

-

### **Δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν**

- Φτιάξαμε την διατροφική πυραμίδα και μάθαμε για τις οικογένειες των τροφίμων.
- Μιλήσαμε για το ανθρώπινο σώμα, την πορεία της ανάπτυξής του και δείξαμε με σχηματικό τρόπο την πορεία της τροφής.
- Αναρτήσαμε στην τάξη τον πίνακα του υγιεινού πρωινού και κάθε μέρα καταγράφαμε τι κατανάλωνε το κάθε παιδί.

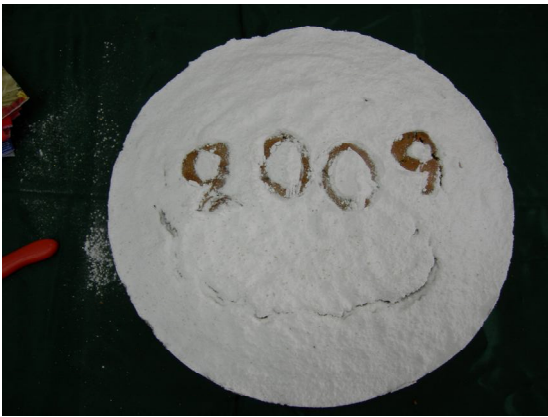
ΕΙΔΟΣ ΟΝΟΜΑ ΤΡΙΑΙΔΙΟΥ	ΧΥΜΟΣ	ΦΡΟΥΤΑ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΓΛΥΚΟ ΣΙΤΤΙΟ	ΓΛΥΚΟ ΑΓΟΡΑΣΜΕΝΟ	ΑΛΜΥΡΑ ΣΕ ΣΑΚΟΥΛΑΚΙ	ΓΑΛΑΚΤΟΜΑΧΙΑ	ΨΩΜΙ / ΤΟΣΤ ΚΑΡΑΦΕΡΙ
Σοφία								
Κύρος								
Πουσία								
Φίλιππος								
Μαριέλα								
Βαγγέλης								
Μαριέλλα								
Μεννίδας								
Καία								
Αλιζάνδρος								
Ιωάννα								
Πάριος								
Τούβα								
Πρόδρομος								
Αμα								
Ελευθερία								

- Μιλήσαμε για τα σταφύλια και είχαμε την ευκαιρία να δούμε από κοντά το πάτημα των σταφυλιών και τη διαδικασία παραγωγής κρασιού στο σπίτι του κου Χονδρού.



- Ανάλογα με τις χρονικές περιόδους, φτιάξαμε στην τάξη μουστοκούλουρα, βασιλόπιτα, Λαζαράκια. Στη γιορτή της μάνας μαζί με τη χειροτεχνία προσφέραμε στις μαμάδες γλυκό λεμόνι που φτιάξαμε στην τάξη μας.

Πρόσκληση  
Κυρία Ξένα,  
σας προσκαλούμε στο σχο-  
λείο μας αύριο Τρίτη 7  
Οκτωβρίου 2008 στις 12μμ.  
για να μας βοηθήσετε να  
φτιάξουμε μουστοκούρα και  
μουσταλευριά.  
Τα παιδιά  
του 2<sup>ου</sup> Δημοτικού  
Τμήματος του  
1<sup>ου</sup> Νηπ/είου  
Μελισσίων



- Ζυμώσαμε ψωμί και γράψαμε τη συνταγή παρασκευής του.
- Φτιάξαμε και μαρμελάδα από πορτοκάλια, για να φάμε όλοι μαζί ένα υγιεινό, χειροποίητο δεκατιανό.
- Με τα φρούτα του Φθινόπωρου κάναμε φρουτοσαλάτα, ενώ με του Χειμώνα φρουτένια σουβλάκια.



- Φυτέψαμε μαρούλια, κρεμμύδια, μαϊντανό, σέλινο, άνηθο, μάραθο και δυόσμο και όταν ήταν έτοιμα, τα χρησιμοποιήσαμε για τη λαχανοσαλάτα μας.



- Μιλήσαμε για τη διατροφική αξία των οσπρίων και στολίσαμε με αυτά το φόρεμα της κυρά Σαρακοστής.
- Στην αρχή του προγράμματος μετρήσαμε το βάρος και το ύψος όλων και επαναλάβαμε τη ίδια διαδικασία στο τέλος του.
- Διαβάσαμε παραμύθια, μάθαμε ανιγμάτα, παροιμίες, φράσεις, λαχνίσματα, ποιήματα



- Φτιάξαμε μάσκες φρούτων και στολίσαμε την τάξη τις απόκριες.
- Τραγουδήσαμε παραδοσιακά τραγούδια και χορέψαμε( μήλο μου κόκκινο, μπαίνω μες σ' αμπέλι, πού πας αφέντη μέρμηγκα).



- Παιξαμε παραδοσιακά παιχνίδια( μήλα, πινακωτή-πινακωτή, κολοκυθιά, ένα λεπτό κρεμμύδι κ.λ.π.).
- Παρατηρήσαμε πίνακες ζωγραφικής που είχαν θέμα τα φρούτα.
- Προσκαλέσαμε στην τάξη μας μια ζωγράφο, για να μας μιλήσει για την τέχνη της ζωγραφικής( η διατροφή στην τέχνη



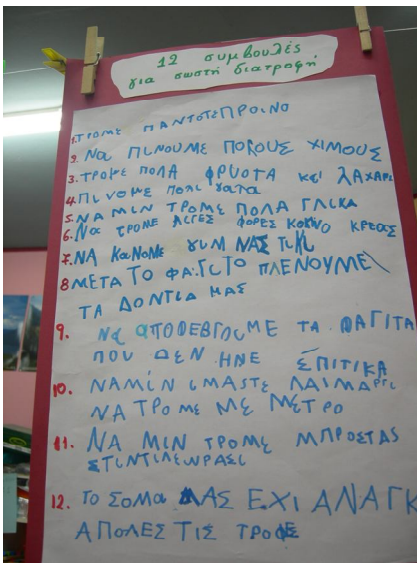
- Επισκεφτήκαμε τη λαϊκή αγορά, το κρεοπωλείο, το φούρνο της γειτονιάς, το ψαράδικο και το σούπερ μάρκετ.



- Προσκαλέσαμε μια διατροφολόγο και μια συγγραφέα και οργανώσαμε μια ημερίδα για τους γονείς των μαθητών μας.



- Γράψαμε το Αλφαβητάρι της Διατροφής και 12 συμβουλές για υγιεινή διατροφή.




- Γράψαμε συνταγές, λίστες για ψώνια, προσκλήσεις και ευχαριστήρια.
- Κάναμε κολάζ με συνθήματα για την υγιεινή των δοντιών.





- Καλέσαμε την ένωση οδοντιάτρων, η οποία μας έστειλε οδοντίατρο που εξέτασε όλα τα παιδιά και τα ενημέρωσε με σχετικό DVD.


 ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

**ΔΕΛΤΙΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

Όνομ. ΠΑΙΔΙΟΥ Εύην Μπίτσι  
 ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ/ΝΗΠΙΑΓΕΙΩΣΙΟ: \_\_\_\_\_

Μετά από την οδοντοστοματολογική εξέταση, διαπιστώθηκε πως το παιδί σας παρουσιάζει τα ακόλουθα προβλήματα στο στόμα του, για τα οποία χρειάζεται να επικοινωνήσετε τον οδοντίατρό σας.

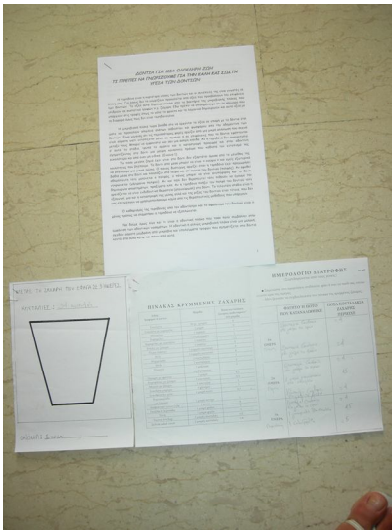
	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Δόντια με τερηδόνα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δόντια που έχουν εμφράξεις	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Προβλήματα ουλών	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ορθοδοντικά προβλήματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έξεις (οπλησμός δακτύλου/πιπίλας)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Παρουσία οδοντικού τραύματος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Χρειάζεται φθορίωση των δοντιών	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Χρειάζεται Οδόντιες Στοματικής Υγιεινής	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ο Παιδοδοντίατρος-μέλος ΟΣΑ

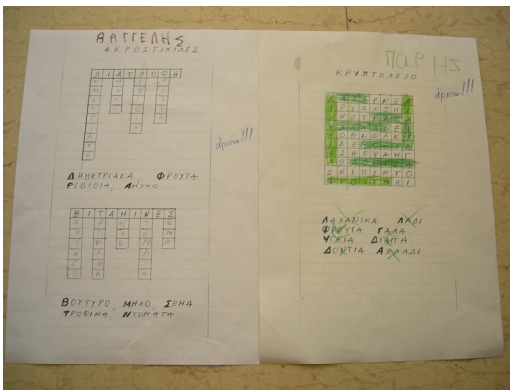
*Α. Μπίτσι*



- Συμπληρώσαμε τον πίνακα με την κρυμμένη ζάχαρη.



- Λύσαμε σταυρόλεξα και ακροστιχίδες.



- Μάθαμε για την πυραμίδα της τροφικής αλυσίδας.
- Κάναμε πολλές ασκήσεις φωνολογικής επίγνωσης και παιχνίδια γλωσσικής καλλιέργειας.



- Μάθαμε για τα χιλιόμετρα που μπορεί να διανύσει το φαγητό μέχρι να φτάσει στο πιάτο μας (τροφοχιλιόμετρα).
- Επισκεφθήκαμε το Λαογραφικό Μουσείο και γνωρίσαμε τα σκεύη που χρησιμοποιούσαν τα παλαιότερα χρόνια οι άνθρωποι για τη διατροφή τους.



- Συνεργαστήκαμε με διάφορους φορείς, οι οποίοι υποστήριξαν με διάφορους τρόπους το πρόγραμμά μας π.χ. Ίδρυμα Δασκαλόπουλου, ΙΟΝ, Colgate, βιωματικό σχολείο κ.λ.π.
- Ολοκληρώσαμε το πρόγραμμά μας με ένα θεατρικό που είχε θέμα το μανάβη και τα φρούτα.



## **Αξιολόγηση**

Το πρόγραμμα της Μεσογειακής διατροφής το επεξεργαστήκαμε 4 μήνες, στοχεύοντας να μάθουν τα παιδιά την αξία της σωστής διατροφής και της ατομικής τους υγείας. Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν στο πρόγραμμα με χαρά και ενθουσιασμό, εμπλέκοντας στο θέμα και τους γονείς τους. Ένιωσαν τη χαρά της συνεργασίας και της ανακάλυψης. Ανέπτυξαν πρωτοβουλίες αναζήτησης και συλλογής υλικού και πληροφοριών, επεξεργάστηκαν λογικά καταστάσεις, συμμετείχαν ενεργά με τις ιδέες τους, προβληματίστηκαν και εφάρμοσαν στην καθημερινότητά τους τις νεοαποκτηθείσες γνώσεις και αντιλήψεις. Θεωρούμε ότι επιτεύχθηκαν όλοι οι στόχοι του προγράμματος, γιατί με την ποικιλία των δραστηριοτήτων, τα παιδιά διαπίστωσαν ότι η υγεία τους βρίσκεται σε συνάρτηση με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες.