

Δραστηριότητες που αναπτύξαμε στα πλαίσια του προγράμματος υγιεινής διατροφής.

- ❖ Φτιάξαμε ερωτηματολόγιο για να ερευνήσουμε αρχικά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και πίτες στον υπολογιστή με τα συμπεράσματα ανά τάξη και συνολικά.
- ❖ Φτιάξαμε πίνακα εβδομαδιαίο ο οποίος συμπληρώθηκε ατομικά από κάθε μαθητή για απλή παρατήρηση του πρωινού, δεκατιανού, μεσημεριανού, απογευματινού και βραδινού φαγητού τους και σημειώσαμε τις συνήθειές τους με στόχο να τις διορθώσουμε στην πορεία.
- ❖ Διαβάσαμε βιβλία παιδικά με τίτλους : «Οι σωματοφύλακες της κατσαρόλας» Τερκεσίδου, «Όλα μην τα τρως γιατί θα γίνεις παχουλός » Phil Roxbee Cox, «Ο κύριος Κιούκ έχει λόξυγκα » Μαρία Ρουσάκη, « Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε » Ελένη-Χαράτση-Γιωτάκη, « Φαταούλες » Ρόζμαρι Γουέλς.
- ❖ Χωριστήκαμε σε ομάδες, που ονομάστηκαν από την διατροφική πυραμίδα, χρησιμοποιώντας παροιμίες που έλεγε ο λαός μας με θέμα τις ομάδες τροφών.
- ❖ Αναλύσαμε τη διατροφική πυραμίδα, με τη βοήθεια διάφορων βιβλίων του σχολείου μας αλλά και βιβλία που μας δάνεισε η υπεύθυνη Αγωγής Υγείας καθώς και του διαδικτύου.
- ❖ Ασχοληθήκαμε με το ρόλο των βιταμινών και την ονομασία τους σε συνδυασμό με την κατασκευή κολάζ.
- ❖ Προτάθηκαν και συνδυάστηκαν ομάδες τροφών που μπορούν να φτιάξουν ένα υγιεινό πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό.
- ❖ Στο διαδίκτυο είδαμε έργα τέχνης στα οποία υπάρχει άμεση αναφορά σε ομάδες τροφών.
- ❖ Αναλύθηκε η μεσογειακή διατροφή και η αξία της σωματικής άσκησης και της σωστής διατροφής.
- ❖ Κατασκευή από τους μαθητές της διατροφικής πυραμίδας και κολάζ ανάλογα με την ομάδα τροφών που άνηκε κάθε ομάδα μαθητών.
- ❖ Παίξαμε κρύβοντας σε κουτιά διάφορα φρούτα και λαχανικά και ψηλαφώντας τα ή μυρίζοντας τα παιδιά καταλάβαιναν ποια ήταν.
- ❖ Αναζητήσαμε στο λεξικό μας άγνωστες λέξεις του θέματός μας.
- ❖ Παίξαμε κρυπτόλεξο και αναζητήσαμε σωστούς δρόμους διατροφής για να φτάσουμε στο τέλος μέσα από λαβύρινθους.
- ❖ Φτιάξαμε ένα μικρό κηπάκο φυτεύοντας ντομάτες και πιπεριές που φροντίζουμε και περιμένουμε με την αγάπη που του δείχνουμε να μας ανταμείψει.

- ❖ Δε θα έλειπε και το καλλιτεχνικό τμήμα με τη δημιουργία τραγουδιών βασισμένα σε μουσική γνωστών τραγουδιών.
- ❖ Επειδή κρύβουμε μέσα μας όλοι και μια μικρή φλέβα υποκριτικής ανεβάζουμε το θεατρικό έργο της Λένας Τερκεσιδου « Θέλεις να γίνουμε milk σείκ » ;
- ❖ Επισκεφτήκαμε το εργοστάσιο συσκευασίας βιολογικών προϊόντων στη Γαστούνη και το εργοστάσιο τυροκομικών προϊόντων των Αφοί Καλομοίρη.
- ❖ Συλλογή συνταγών βασισμένων στη μεσογειακή διατροφή και δημιουργία βιβλίου συνταγών.
- ❖ Επίσκεψη επιστημονικού προσωπικού και συζήτηση με τους μαθητές για τις επιπτώσεις που έχουν οι βλαβερές τροφές στα δόντια.
- ❖ Δημιουργία αφίσας.

Α' και Β' τάξεις- ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Διαβάσαμε τα βιβλία:

«Μάκης ο Ενζυμάκης»

Απόσπασμα από το παραμύθι: «Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα»

Συγκεντρώσαμε φωτογραφίες και φτιάξαμε σε κολάζ την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

Φτιάξαμε το Αλφαβητάρι της διατροφής

Συγκεντρώσαμε παροιμίες, αινίγματα, γλωσσοδέτες και ποιήματα που αφορούν τη Διατροφή

Επισκεφτήκαμε το μανάβικο του χωριού

Αγοράσαμε φρούτα και φτιάξαμε φρουτοσαλάτα

Ζωγραφίσαμε την επίσκεψη μας στο μανάβικο

Συγκεντρώσαμε συνταγές για το Βιβλίο των Συνταγών του σχολείου μας

Ετοιμάσαμε το θεατρικό : «Όσπρια φρούτα και λαχανικά στην κατσαρόλα κάνουν βουτιά» και με τη βοήθεια της γυμνάστριας παρουσιάσαμε σε χορευτικό το τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών».