

# ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΓΛΥΚΟΒΡΥΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

“Μεγαλώνω σωστά,  
τρώγοντας υγιεινά”



Σχολικό Έτος : 2011-2012

Υπεύθυνη Νηπιαγωγός: Κούβαρη Σταυρούλα

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όλοι ξέρουμε ότι τα παιδιά χρειάζονται διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού τους και να έχουν ανάπτυξη και υγεία.

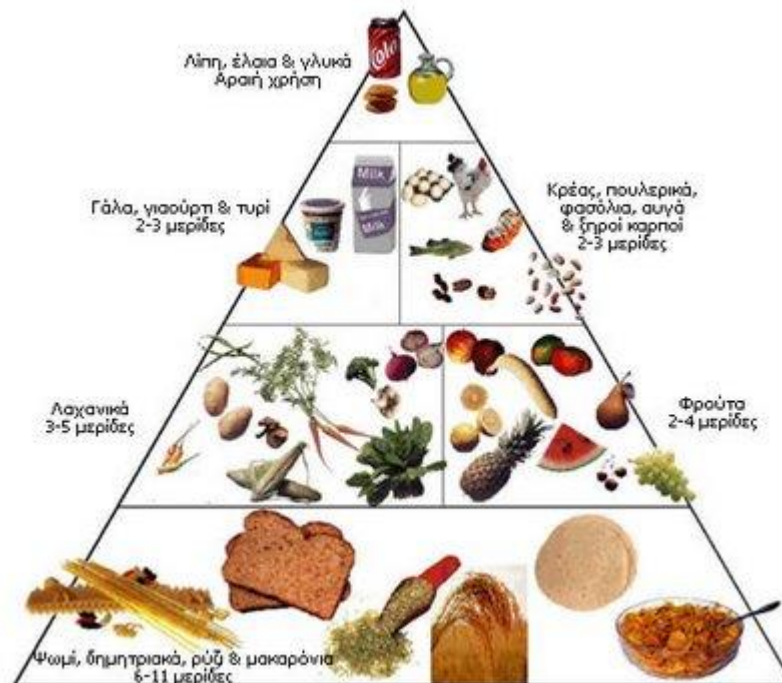
Ειδικότερα όταν τα παιδιά πηγαίνουν στο σχολείο αυξάνουν τη φυσική τους δραστηριότητα ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσονται απότομα και αυτό έχει σαν επακόλουθο την αύξηση των ενεργειακών τους αναγκών οπότε χρειάζονται μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο, σίδηρο κ.ά.





## ΣΚΟΠΟΣ

- Να γνωρίσουν τα παιδιά τα βασικά είδη διατροφής.
- Να μπορούν να κατατάξουν τις τροφές σε κατηγορίες.
- Να μάθουν για την προέλευση των τροφών (φυτικές, ζωικές, βιομηχανικές)
- Να ξεχωρίσουν τα είδη των γευμάτων και τη σημασία τους(πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό)
- Να κατατάξουν τις τροφές ανάλογα με τις ιδιότητες(υγρές-στερεές)
- Να αντιληφθούν την αξία της σωστής τροφής για την σωστή ανάπτυξη και προάσπιση της υγείας τους.
- Να ξεχωρίσουν τροφές σε ωφέλιμες και βλαβερές για τον οργανισμό τους.
- Να καταλάβουν ότι η υπερβολική κατανάλωση τροφών είναι εξίσου βλαβερή όσο και η ελάχιστη κατανάλωση τροφών.

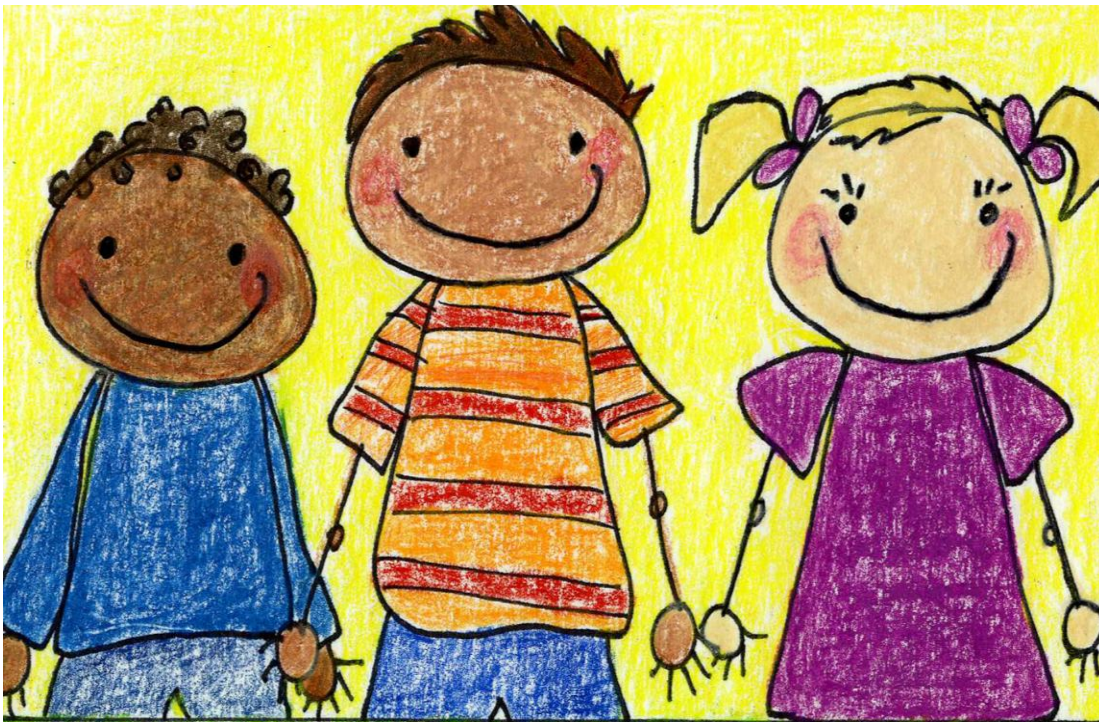


## ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΜΑΤΟΣ

Η αφορμή για να ασχοληθούμε με τη συγκεκριμένη θεματική ενότητα δόθηκε κατά τη διάρκεια του πρωινού γεύματος των νηπίων μέσα στη τάξη. Τα παιδιά είχαν ετοιμαστεί για το πρωινό τους, είχαν πλύνει χεράκια, είχαν στρώσει τις πετσετούλες τους για να βάλουν πάνω το πρωινό τους και είχαν κάνει την καθημερινή προσευχούλα που κάνουμε πάντα πριν πάρουμε το πρωινό μας.

Κατά τη διάρκεια λοιπόν της ώρας που τα νήπια έπαιρναν το πρωινό τους, άρχισαν να ανταλλάσσουν απόψεις για το είδος του πρωινού που έφεραν. « Κοίτα κυρία εγώ σήμερα θα φάω φρουτάκια που μου καθάρισε η μαμά μου γιατί κάνουν καλό στην υγεία » , « Εγώ θα φάω κουλουράκια που έφτιαξε η γιαγιά μου και είναι πολύ νόστιμα και αυτά κάνουν καλό.» « Εγώ τρώω ψωμί με βιτάμ και μέλι και θα γίνω πολύ δυνατός» ,« Δεν πρέπει να τρώμε πατατάκια και γαριδάκια γιατί θα αρρωστήσουμε»

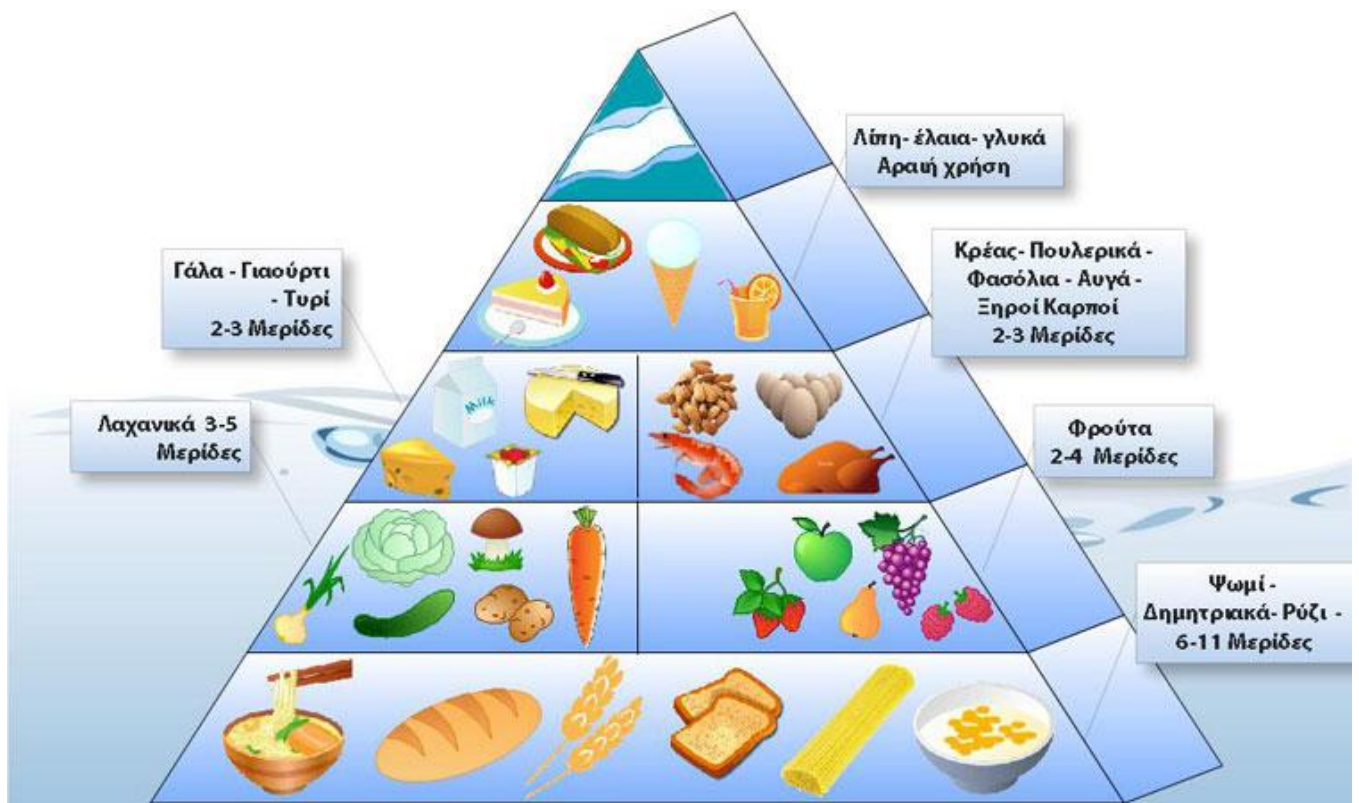
Η νηπιαγωγός ακούγοντας τις απόψεις των παιδιών και βλέποντας το ενδιαφέρον τους προτείνει στα παιδιά να μάθουν περισσότερα για το τι πρέπει να τρώνε τα παιδιά στην ηλικία αυτή για να μεγαλώσουν σωστά και να είναι γερά.



## Α ΦΑΣΗ

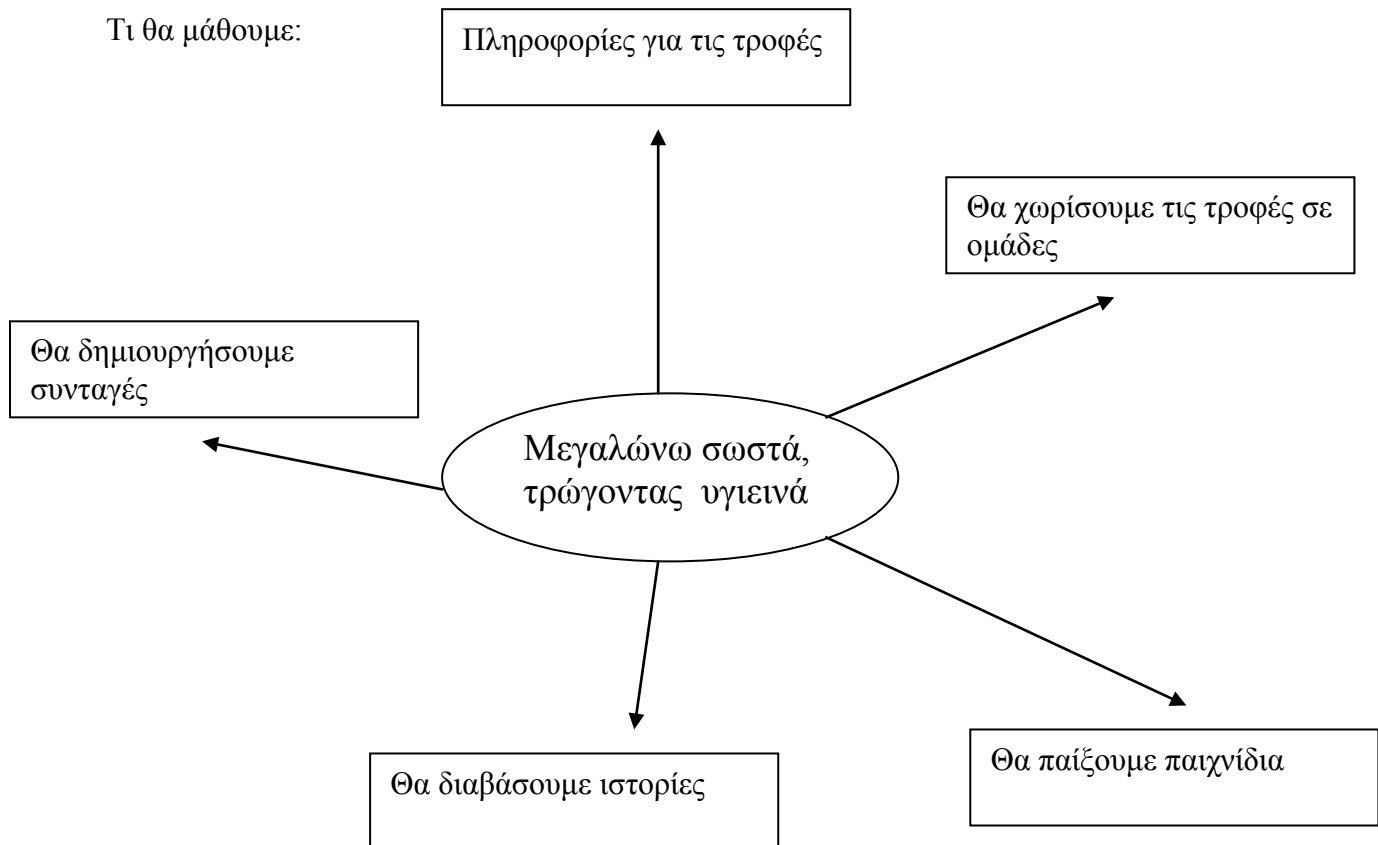
Η νηπιαγωγός κατά τη διάρκεια της πρωινής συζήτησης γράφει τον τίτλο του θέματος σε χαρτί και θέτει ερωτήματα στα παιδιά καταγράφοντας τις απόψεις τους.

- Πώς θα μεγαλώσουμε σωστά;
- Είναι όλες οι τροφές καλές και χρήσιμες;
- Τι πρέπει να τρώνε τα παιδιά για πρωινό;
- Πού βρίσκουμε τις τροφές που τρώμε;



## ΙΣΤΟΓΡΑΜΜΑ

Τι θα μάθουμε:

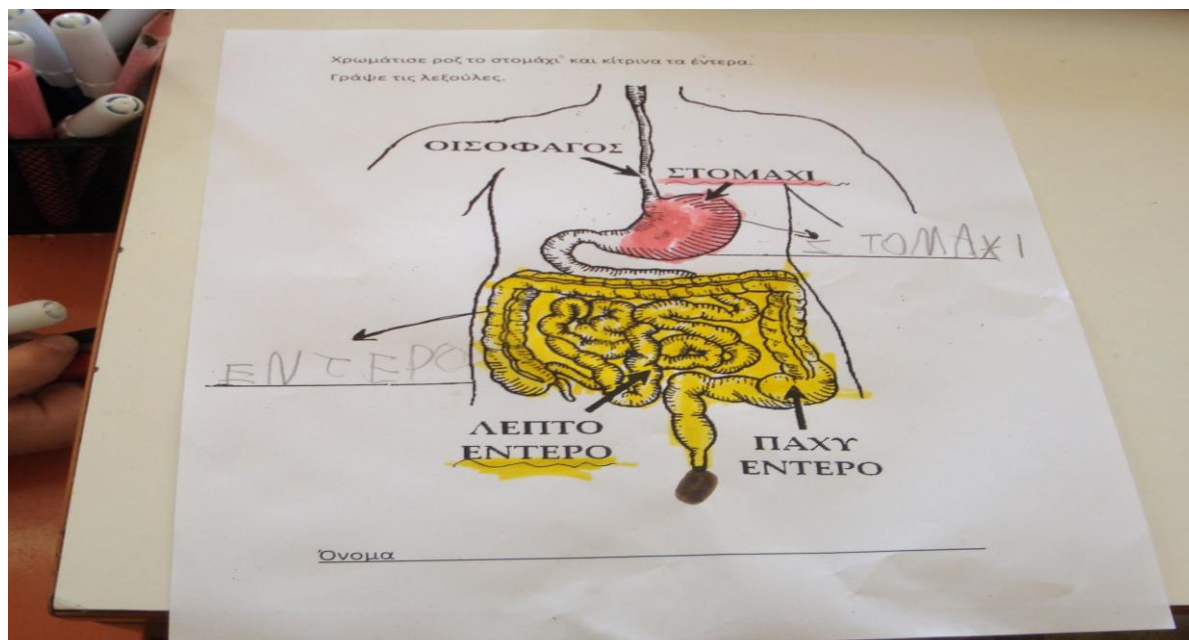
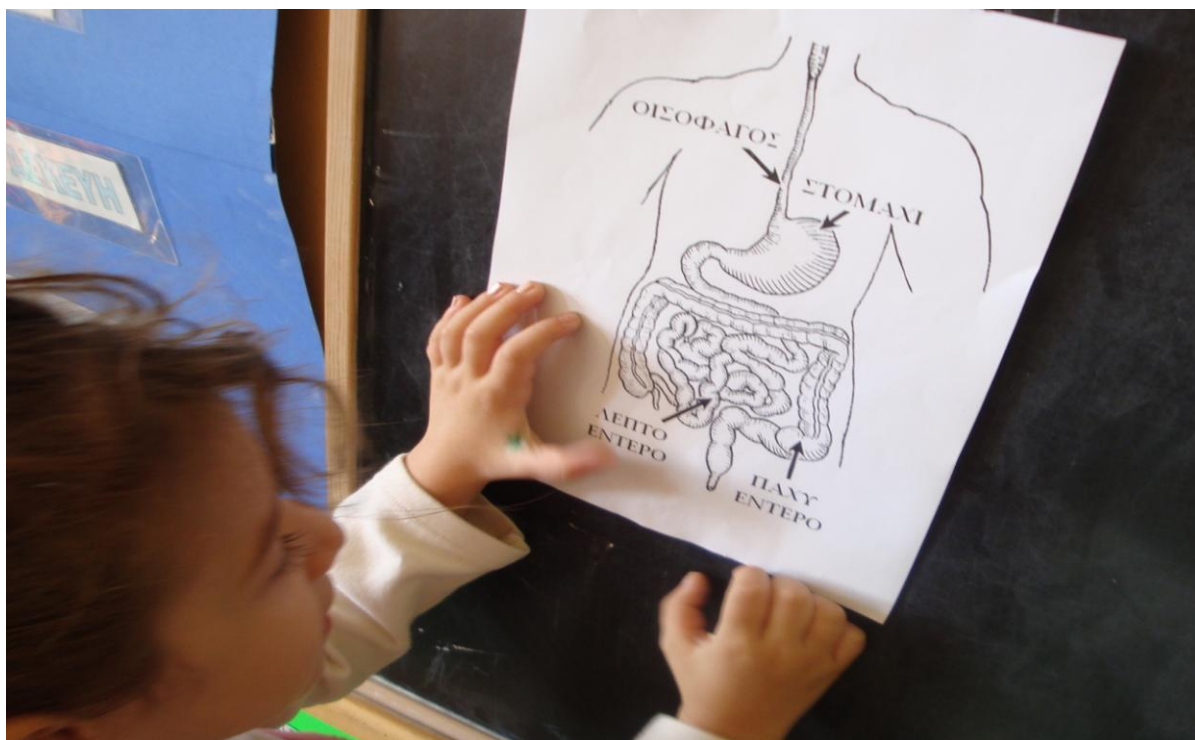




## Β' ΦΑΣΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

### 1. ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ

Αφού ασχοληθήκαμε με τη θεματική ενότητα : *Το σώμα μας* προσεγγίσαμε το πεπτικό σύστημα του ανθρώπου μιλώντας με απλά λόγια, δείχνοντας στα παιδιά εποπτικό υλικό με εικόνες και διαβάζοντας σχετικά βιβλία όπως: *Ο Μάκης Ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι*.



Τα παιδιά αναγνωρίζουν τα όργανα του πεπτικού συστήματος και μαθαίνουν για το ταξίδι της τροφής.

## 2 . ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Διαβάσαμε στα παιδιά το βιβλίο της Σοφίας Μαντούβαλου : *Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα* . Εστίασαμε την προσοχή τους στις ομάδες των τροφών. Έτσι ζητήσαμε από τους γονείς να μας προμηθεύσουν εικόνες με τροφές από περιοδικά ή διαφημιστικά καταστημάτων .Κόψαμε με τα παιδιά τις εικόνες και ομαδοποιήσαμε τις τροφές ανάλογα με την ομάδα που ανήκουν . Φτιάξαμε έτσι τα καλαθάκια με τις ομάδες των τροφών.





Τα παιδιά ζωγραφίζουν τις ομάδες των τροφών όπως τις έμαθαν από το βιβλίο που τους διαβάσαμε.

Ζωγράφισε κι εσύ τις οικογένειες των τροφών όπως σου έμαθε η Σοφία Μαντούβαλου με το βιβλίο της «Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα»



Όνομα: ΜΑΡΙΑΝΝΑ



ΜΑΡΙΑΝΝΑ

Ζωγράφισε κι εσύ τις οικογένειες των τροφών όπως σου έμαθε η Σοφία Μαντούβαλου με το βιβλίο της «Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα»



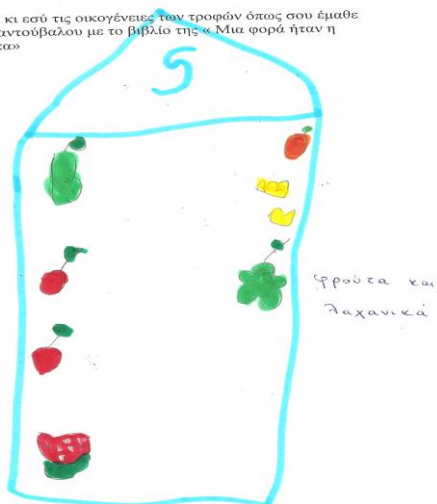
Όνομα: ΒΑΣΙΛΙΚΗ

~~Ζωγράφισε κι εσύ τις οικογένειες των τροφών όπως σου έμαθε η Σοφία Μαντούβαλου με το βιβλίο της «Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα»~~



Όνομα: ΜΗΛΙΤΣΑ

Ζωγράφισε κι εσύ τις οικογένειες των τροφών όπως σου έμαθε η Σοφία Μαντούβαλου με το βιβλίο της «Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα»



Όνομα: ΓΙΑΝΝΗΣ

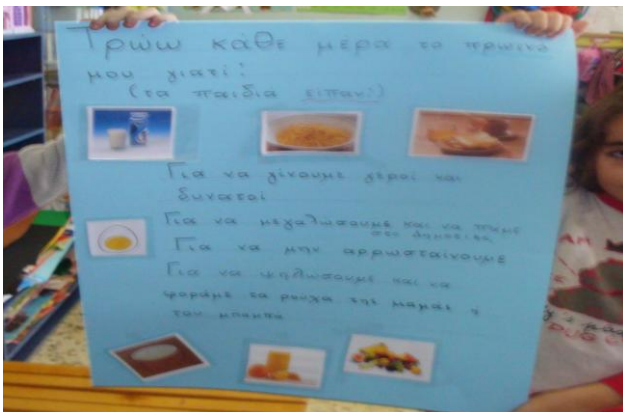
### 3. ΥΓΙΕΙΝΕΣ – ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Διαβάζοντας το βιβλίο της Κολοτούμπας συζητήσαμε με τα παιδιά τι εννοεί όταν γράφει η επιγραφή στο κατάστημα: Αχρηστοπωλείο. Ποιες είναι οι άχρηστες τροφές. Τα παιδιά ήξεραν ότι τα γαριδάκια και τα πατατάκια δεν κάνουν καλό στην υγεία και γι αυτό υπέθεσαν αυτές τις τροφές. Εμείς θέσαμε το ερώτημα και για άλλες τροφές τυποποιημένες καθώς και τα αναψυκτικά. Έτσι καταλήξαμε σε κολλάζ φτιάχνοντας την υγιεινούλα και την ανθυγιεινούλα.



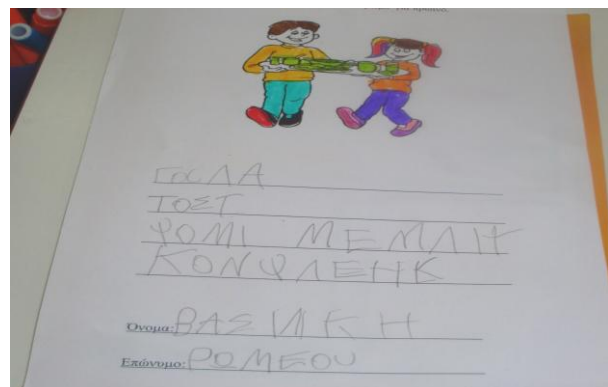
### 4. ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Το πρωί τα παιδιά παίρνουν στο νηπιαγωγείο το πρωινό τους. Το μεσημέρι πριν τα αποχαιρετήσουμε ευχόμαστε καλό μεσημέρι και καλή όρεξη. Οπότε όταν συζητήσαμε για το βραδινό δείπνο τα παιδιά δε δυσκολεύτηκαν να καταλάβουν τη διαφορά



Μιλώντας για τη σημασία του σωστού πρωινού φτιάξαμε μια αφίσα, και γράψαμε τι πρέπει να περιλαμβάνει το υγιεινό πρωινό.

Γράψαμε τι πρέπει να τρώμε για πρωινό.



## 5. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Υγρές – στερεές τροφές

Κατατάξαμε τις τροφές ανάλογα με την ιδιότητά τους σε υγρές στερεές, κόβοντας εικόνες και κάνοντας κολλάζ με αυτές.



Μιλώντας για τους χυμούς και την προέλευση τους αποφασίσαμε να φέρουμε πορτοκάλια , να τα στύψουμε και να φτιάξουμε γευστικό και υγιεινό χυμό από φρέσκα πορτοκάλια.

## 6. ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ



Προσπαθώντας να αποκτήσουν τα παιδιά ,σωστές διατροφικές συνήθειες μιλήσαμε για την αξία των φρούτων σαν σημαντική πηγή βιταμινών τον οργανισμό μας.



Φέραμε φρούτα να δοκιμάσουν τα παιδιά και παίξαμε το παιχνίδι της γεύσης.



## Φτιάξαμε υγιεινή φρουτοσαλάτα



Και φυσικά τα πιατάκια άδειασαν.



Γραφή των υλικών στον πίνακα της τάξης.


## 7. ΤΑ ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ ΜΑΣ

Στο πλαίσιο της γλώσσας για το νηπιαγωγείο διαβάσαμε στα παιδιά αινίγματα. Κάποια από αυτά τα έφεραν τα παιδιά. Τα νήπια απομνημόνευσαν τα αινίγματά αυτά

Στη συνέχεια παροτρύναμε τα παιδιά να φτιάξουν τα ίδια αινίγματα. Ένα για κάθε ομάδα τροφών Τα καταγράψαμε και είναι τα παρακάτω :


Κυνο-Ταντίνος  
Τα αινίγματά μας για τις ομάδες των τροφών

Είναι στρογγυλό  
μέσα κίτρινο και άσπρο  
το τρώμε τηγανιτό  
αλλά και βραστό.



Τι είναι; ΚΟΤΟ.....

Είναι άσπρο θρεπτικό  
το πίνει ακόμα  
και το μωρό



Τι είναι; ΓΛΑ.....

ΚΥΡΙΑΚΗ

Είναι κίτρινο υγρό  
μάς το δίνει ένα δεντράκι  
και το βάζουν στο φαγάκι.

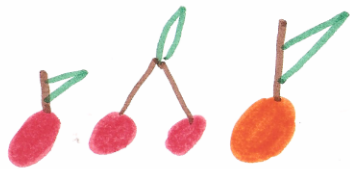
Τι είναι; ΛΑΔΙ.....

Είναι νόστιμο και θρεπτικό  
γίνεται από ζυμάρι  
αλλά όμως ξεκινάει από το στάρι.

Τι είναι; ΨΩΜΙ.....

ΓΡΥΤΑ

Μας δίνουν βιταμίνες  
υγεία κι ομορφιά  
τα παίρνουμε από δέντρα  
αλλά και άλλα φυτά



Τι είναι; ΦΡΟΥΤΑ.....

## 8. ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ



Τα παιδιά γράφουν όπως μπορούν τις ονομασίες των τροφών που βλέπουν στις εικόνες.

## 9. ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟ ΠΑΙΧΝΙΑΙ

Μιλώντας για τη διατροφική αξία του μελιού και επειδή τα παιδιά ξετρελαίνονται παίζοντας με επιτραπέζια αποφασίσαμε να φτιάξουμε το παρακάτω παιχνίδι με ζάρι και κανόνες.



Οι κανόνες που βάλαμε είναι:

Κάθε παίχτης με τη σειρά ρίχνει το ζάρι και προχωρά τόσα βήματα μπροστά όσα δείχνει το ζάρι. Όταν συναντήσει το πρώτο σκαθάρι που μπήκε στην κυψέλη κάνει ένα βήμα πίσω, όταν συναντήσει το δεύτερο δύο βήματα πίσω και στο τρίτο τρία βήματα πίσω. Νικητής είναι ο παίχτης που θα φτάσει πρώτος στο μέλι.





## 10 ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΛΕΞΕΙΣ



Τα παιδιά ταιριάζουν τις εικόνες και μαθαίνουν σύνθετες λέξεις

## 11. ΠΑΙΧΝΙΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ



Δύο παιδιά παίρνουν από δυο πιάτα και εικόνες φρούτων όπως μήλο και αχλάδι. Το κάθε παιδί πρέπει να μαζέψει πρώτο τα δικά του μήλα ή αχλάδια αντίστοιχα.

## 12. ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ





## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Σκοπός της αξιολόγησης είναι η επίτευξη των στόχων που τέθηκαν από εμάς αρχικά. Βλέπαμε το ενδιαφέρον το παιδιών και ανάλογα προχωρούσαμε χωρίς τα παιδιά μας να κουράζονται ιδιαίτερα. Θα θέλαμε να τονίσουμε αυτά που μας μετέφεραν οι γονείς από το σπίτι λέγοντας πως τα παιδιά τους βελτίωσαν και εμπλούτισαν τη διατροφή τους με τροφές πιο υγιεινές και μπαίνοντας στα σούπερ μάρκετ δε ζητούσαν έτοιμα τυποποιημένα σνάκ.

Πιστεύουμε ότι προσφέραμε κάτι στο χτίσιμο της καλής υγείας των μικρών μαθητών μας.