

Τμήμα Ν3 : project στην υγιεινή διατροφή.

Η υγιεινή διατροφή είναι ένα θέμα που επεξεργαζόμαστε στο νηπιαγωγείο σε σχετική θεματική ενότητα στην αρχή της σχολικής χρονιάς αλλά αναφερόμαστε και ολόχρονα (ευκαιριακά) έτσι ώστε τα παιδιά να αποκτήσουν απο μικρά υγιεινές διατροφικές συνήθειες . Στο τμήμα Ν3 αποφασίσαμε απο κοινού παιδιά και νηπιαγωγός (έπειτα απο επαναφορά της πυραμίδας διατροφής για συζήτηση σχετικά με τη διατροφή του χειμώνα) ότι θέλουμε να μάθουμε περισσότερα για τις ομάδες τροφών και τις ποσότητες που πρέπει να καταναλώνουμε κάθε μέρα.

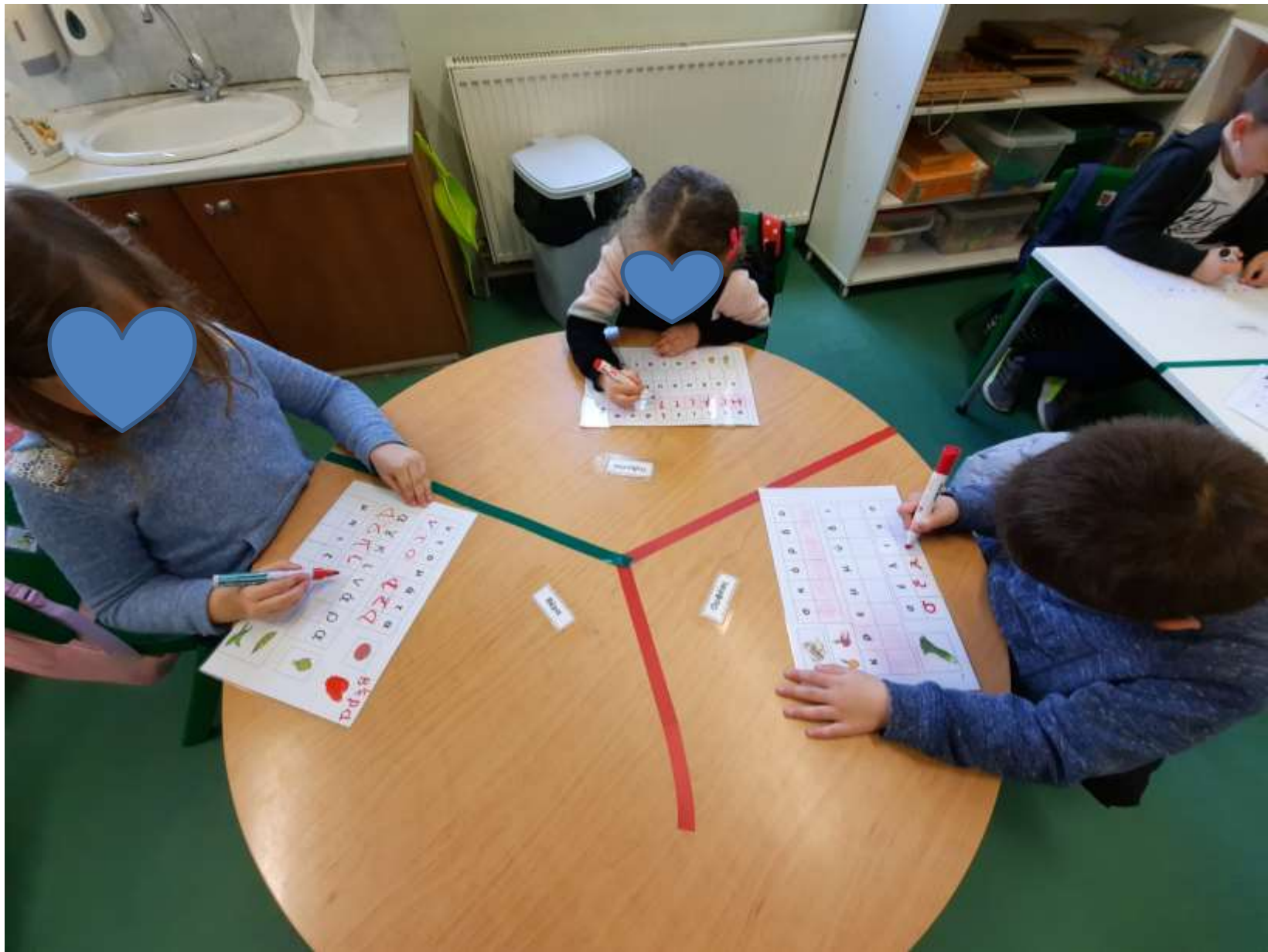
Τα παιδιά είπαν ότι θέλουν να μάθουν περισσότερα : για τα δημητριακά και τους σπόρους, για τα λαχανικά και τα φρούτα , για το κρέας και πως το μαγειρεύουν , για τα ψάρια, για το γάλα και το τυρί , για τα γλυκά. Αυτά τα καταγράψαμε και είπαμε ότι θα παίρνουμε πληροφορίες απο εικόνες, βιβλία και το internet. Επίσης παρατηρήσεις πραγματικών υλικών, τροφών(όπου γίνεται) στην τάξη. Ακολουθεί φωτογραφικό υλικό των παρατηρήσεων και δραστηριοτήτων μας.



Παρατηρήσεις , ονομασίες, περιγραφές και ομαδοποιήσεις (με διάφορα κριτήρια : χρώμα , σχήμα , χρήσεις κ.λ.π.) στην ομάδα τροφών για τα λαχανικά. Παρόμοιες δραστηριότητες έγιναν και σε άλλες ομάδες τροφών.



Μάθημα ελεύθερες οργανωμένες δραστηριότητες : Παρατηρήσεις και ζωγραφική των λαχανικών. Ακολούθησε κόψιμο και κολλητική, σύνθεση τους σε εικόνα με καλάθι.



Ήσυχες δραστηριότητες : Γραφή σε πλαστικοποιημένα φύλλα λέξεων διαφόρων τροφών.



Ήσυχες δραστηριότητες . Μαθηματικά : συμπλήρωση πίνακα διπλής εισόδου : μέγεθος (μικρό , μεγαλύτερο , το πιο μεγάλο – για τις πιπεριές) και χρώμα (πράσινο, κόκκινο, πορτοκαλί).



Μάθημα γλώσσας. Δραστηριότητα επεξεργασίας παραμυθιού : απόδοση συνέντευξης με ταύτηση με ήρωες του παραμυθιού. Στόχος η γλωσσική έκφραση των παιδιών για τη σημαντικότητα του γάλακτος.



Μάθημα γλώσσας : Κατασκευή της αλφαβήτας διατροφής. Προηγήθηκε συζήτηση για το μπορεί να μπει σε κάθε γράμμα. Οι καρτέλες τροφών ετοιμάστηκαν και τα παιδιά τις τοποθετούν έτσι ώστε το αρχικό γράμμα της καρτέλας να μπει στο κουτί με το ίδιο γράμμα της αλφαβήτας.



Μαθηματικά : Γραφική παράσταση με θέμα το αγαπημένο φαγητό των παιδιών. Η δήλωση - καταγραφή απο κάθε παιδί έγινε και τώρα γίνεται περιγραφή των αποτελεσμάτων.



Μάθημα : οργανωμένες ελεύθερες δραστηριότητες . Τα παιδιά είναι στο κουκλόσπιτο , βλέπουν την εβδομαδιαία καρτέλα που ετοιμάσαμε για το τι μπορούμε να φάμε κάθε μέρα και έπειτα ετοιμάζουν- επιλέγουν τα ορθά πλαστικοποιημένα φαγητά . Εδώ τρώνε αρακά με λαχανικά. Καλή όρεξη...



Οργανωμένο κινητικό παιχνίδι μεταφοράς των πλαστικοποιημένων λαχανικών από τον ένα κύκλο – στεφάνι στον άλλο. Παίζουν δύο ομάδες κάθε φορά για να βρούμε την πιο γρήγορη.



Τα παιδιά πρώτα χόρεψαν ανα ομάδα υγιεινών τροφών που αντιπροσωπεύουν : σπόροι- όσπρια- δημητριακά , φρούτα λαχανικά , ψάρι- κρέας- γαλακτοκομικά, γλυκά. Έπειτα πήραν θέσεις οι ομάδες παιδιών όπως είναι η πυραμίδα διατροφής και τραγούδησαν το αυτοσχέδιο τετράστιχο :

Τρώτε σπόρους – δημητριακά
Φρέσκα φρούτα, λαχανικά
Γάλα, κρέας, ψάρια , τυριά
και λίγα γλυκά, για να είστε δυνατά...