ΚΟΥΓΙΟΥΜΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ 0713170

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ**

**Στόχος**  είναι να κατανοήσουν οι μαθητές την αναγκαιότητα της σωστής  διατροφής ως προϋπόθεση για τη σωστή ανάπτυξη τους και τη διατήρηση της καλής τους υγειάς. Να γνωρίσουν και να υιοθετήσουν τα παιδιά σωστές διατροφικές συνήθειες .

Να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους για την υγιεινή  διατροφή έτσι ώστε να μπορούν να αντιστέκονται στις αρνητικές επιδράσεις και να παίρνουν αποφάσεις που θα στοχεύουν στην καλή τους υγεία.

Να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους για να αλλάξουν τις διατροφικές συνήθειες του οικείου τους οικογενειακού  και φιλικού περιβάλλοντος.

Να γνωρίσουν τις ομάδες των τροφών.

Να γνωρίσουν τις χρήσιμες και άχρηστες τροφές.

Να κινητοποιηθούν οι μαθητές μέσα από τη συνεργατική μάθηση και έρευνα

.Να κατανοήσουν ότι η σωστή διατροφή και άσκηση είναι τρόπος και στάση ζωής. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε το Α’ τμήμα του 1ου νηπιαγωγείου Τρικάλων τη σχολική χρονιά 2014-2015. Το τμήμα είναι ολοήμερο κι έχει 19 παιδιά ,12 νήπια και 7 προ νήπια.

Η[υγιεινή διατροφή](http://http/www.diatrofi-trofes.com/) παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Έχει ποικιλία και είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενώ περιέχει ελάχιστα κεκορεσμένα λιπαρά, τα οποία βρίσκονται σε προϊόντα του εμπορίου, το κρέας, το πλήρες γάλα, το βούτυρο και το τυρί. Η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια συμβάλλοντας παράλληλα στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους. **Με τη γυμναστική όμως δε βοηθούμε μόνο το σώμα μας αλλά και το πνεύμα μας. Η άσκηση δεν εμποδίζει την απόδοσή μας στο σχολείο, αντιθέτως την προάγει** Με την άσκηση έχουμε καλύτερη όρεξη και χωνεύουμε πιο εύκολα.

Οι μαθητές δείχνουν μεγάλο ενδιαφέρον για το πρόγραμμα και η συμμετοχή τους στις διάφορες εργασίες της ομάδας τους είναι ένα ευχάριστο, γι’ αυτούς, διάλειμμα .Οι ομάδες συνεργάζονται άψογα μεταξύ τους και υπάρχει μεταξύ των μελών αλληλεγγύη και συνεργασία. Παράλληλα φαίνεται να επηρεάζεται και το καθημερινό κολατσιό που παίρνουν στο σχολείο.

Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσα από τη ζωγραφική, τη ποίηση, το τραγούδι, καλλιεργώντας έτσι τις δεξιότητες και ταλέντα τους. Οπότε προσδοκώ πω μετά από όλη αυτή την διαδικασία οι μαθητές θα αντιληφθούν τα οφέλη τη διατροφή αλλά και τη άσκησης. Επίσης πιστεύω πως θα αποδόσουν καλύτερα στα μαθήματα τους και η άσκηση θα τους βοηθήσει να βάλουν στόχους και να προσπαθούν να τους πετύχουν, για να   φτάσουν ψηλότερα.

1.Χωρισμός σε ομάδες (Η κάθε ομάδα βρήκε το δικό της όνομα). Πρωινό στο σχολείο

2. Αναφερθήκαμε στις ομάδες τροφών, τις ξεχωρίσαμε και κάθε ομάδα έφτιαξε σε χαρτόνι, τις κατηγορίες βρίσκοντας από περιοδικά φωτογραφίες της ανάλογης ομάδας. Για να είναι σε θέση να ξεχωρίζουν τι κατηγορίες τροφών που υπάρχουν. Διαβάσαμε το παραμύθι  <<Αγησίλαος>> και το εικονογραφήσαμε. Κάναμε κολλάζ με ΥΓΙΕΙΝΕΣ-ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΕΣ τροφές. Η κάθε ομάδα δημιούργησε τη δική της Αφίσα-Διαφήμιση με σλόγκαν και ζωγραφιές. Διαβάζαμε το παραμύθι ο Αγησίλαος ο οποίος ξύπνησε ενά πρωί με μαγουλάδες και νομίζοντας πως για αυτό φταίει η διατροφή του αποφάσισε να την αλλάξει μπαίνοντας έτσι σε μία άνευ λόγου ταλαιπωρία για την αναζήτηση του ιδανικού γεύματος όπως ο ίδιος νόμιζε... λοιπόν και πάει, ψάχνει ψάχνει τι να φάει... όπως λέει και η ιστορία! Έτσι η έντονη εικονοπλασία βοηθά, ώστε και τα πιο δύσκολα νοήματα να γίνονται νοητά και προσιτά στη παιδική σκέψη που αφομοιώνει ότι είναι εποπτικό. Τ**ο παιδί θέλοντας να ανακαλύψει τον κόσμο γύρω του, ρωτά συνεχώς ‘γιατί’** .), το παραμύθι μιλάει για τα γιατί, μιλάει για τη σημασία όσων συμβαίνουν.

3.Βρήκαμε συνταγές για την ομάδα των δημητριακών και τις εκτελέσαμε (ψωμί, σταφιδόψωμο, μπισκότα, μπάρες δημητριακών). Αυτή η δρατηριότητα έγινε για να βάλουν τα παιδιά την διατροφή τους τα παραπάνω προϊόντα.

4.Παρακολουθήσαμε στο θέατρο Αμιραλ την παράσταση <<Ο Βίτα και η Μίνη κυνηγούν μια βιταμίνη .Καθ’ όλη τη διάρκεια του προγράμματος δίναμε στα παιδιά μια φετούλα φρούτου. Μέσα από αυτή την δραστηριότητα τα παιδιά μπορούν να ενημερωθούν για την διατροφή τους με έναν πιο οικείο τρόπο που προφέρουν οι θεατρικές παραστάσεις.

5.Ομιλία διαιτολόγου- συζήτηση. Το διαιτολόγο τον φέραμε στο σχολείο γινάτι έχει εμπειρία πάνω σε αυτό το θέμα και θα μπορούσε να καθοδηγησει με σωστό τρόπο τα παιδιά ώστε να βελτιώσουνε την διατροφή του γινάτι ούτως η αλλως βρισκονται σε μια ηλικία που αντιγράφουν τα πάντα.

6. Ετοιμάσαμε ένα πρόγραμμα διατροφής. Θέλαμε να δούμε αν τα παιδιά μπορούσαν να βάλουν την διατροφή του υγιεινές τροφές.

Για μια εβδομάδα τα παιδιά θα φάνε κοινοί πρωινό και κοινο μεσημεριανό. Κάποιοι γονείς θα αναλάβουν να φέρουν το πρώινο για κάθε ήμερα και όλοι μαζί θα συμφωνήσουμε για το κοινό μεσημεριανό.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΑΠΟ ΤΡΙΤΗ 4-3 ΕΩΣ ΠΑΡΑΚΕΥΗ 7-3

Α΄ ΤΜΗΜΑ

|  |  |
| --- | --- |
| ΠΡΩΙΝΟ | ΜΕΗΜΕΡΙΑΝΟ |
| ΤΡΙΤΗ :λαγάνα με χαλβά | Φασολαδα-σαλατα |
| ΤΕΤΑΡΤΗ: γάλα με δημητριακά | Αρακάς-τυρί-σαλάτα |
| ΠΕΜΠΤΗ:ψωμάκι με βούτυρο | Κοκκινιστό-σαλάτα |
| ΠΑΡΑΚΕΥΗ: σπιτικό κέικ | Μακαρόνια-σαλάτα |

Θα στρώσουμε τραπέζια. Κάθε ήμερα η ομάδα υπηρεσίας θα είναι υπεύθυνη να στρώσει και να ετοιμάσει τα τραπεζικά. Και όλοι μαζί θα φάμε το κοινό πρωινό και το κοινο μεσημεριανό. Θα μιλήσουμε για τη σημασία του πρωινού και μετά θα προσπαθήσουμε να έρθουμε σε συμφωνία με του γονείς να κάνουμε τα πρωινα λίγο πιο ελκυστικά για τα παιδιά. Θα μιλήσουμε για τα φρούτα θα ψηφίσουμε ποιο είναι το αγαπημένο μας, θα μάθουμε τι μας προφέρει το κάθε φρουτό και θα τα αναγνωρίσουμε με τις αισθήσεις μας. Τέλος θα κάνουμε καθημερνή καταγραφή. Κάθε ήμερα θα σημειώνουμε ποιο παιδάκι έχει φρούτο μαζί του και ποιο φρούτο είναι αυτό και ποιο παιδάκι έφαγε όλο του το φρούτο.

Το πρόγραμμα διατροφής το επεξεργαστήκαμε 6 μήνες στοχεύοντας να μάθουν τα παιδιά την αξία τη σωστής διατροφής. Τα παιδιά θα νιώσουν την χαρά της συνεργασίας και της μάθησης. Να αναπτύξουν πρωτοβουλίες αναζήτησης και συλλογή υλικού να προβληματιστούν να συμμετέχουν και να τα εφαρμόσουν στην καθημερινότητα τους.