

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά. Ιδιαίτερα για τα μικρά παιδιά που σε αυτή την ηλικία αναπτύσσονται γρήγορα αλλά και διαμορφώνουν τις διατροφικές τους συνήθειες, είναι η ευκαιρία να γνωρίσουν την υγιεινή διατροφή ώστε να γίνει τρόπος ζωής τους.

Η αυθόρμητη έκφραση των παιδιών κατά τη διάρκεια του φαγητού, με σχόλια όπως : «έχουμε μπανάνα για πρωινό που μου αρέσει», «να το τρως το μήλο, κάνει καλό», «είναι ωραίο το αγγούρι και το καρότο , είναι λαχανικά», αποτέλεσε την ιδανική ευκαιρία για να ασχοληθούμε με το θέμα της διατροφής.

Σταφύλι - τρύγος : Ξεκινήσαμε την ενασχόλησή μας τον Οκτώβριο με το σταφύλι και τον τρύγο. Αρχικά, παρακολουθήσαμε τη διαδικασία του τρύγου σε video, αλλά και την αφήγηση του μύθου του Αισώπου «η αλεπού και τα σταφύλια». Έτσι δοκιμάσαμε κι εμείς τα σταφύλια και τα παράγωγά τους (σταφίδες, μουσταλευριά, ξύδι, κρασί).

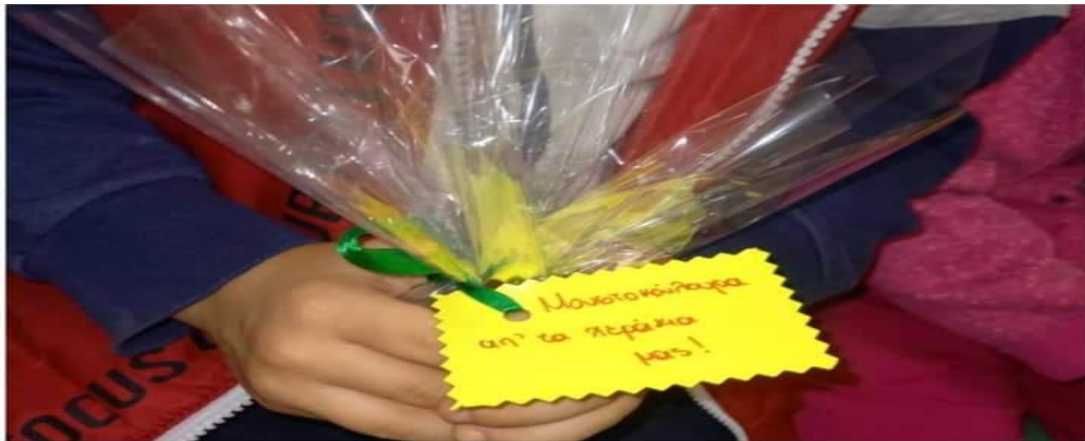


Μεγάλη εντύπωση μας έκανε το πατητήρι! Γι' αυτό δημιουργήσαμε κι εμείς το δικό μας, στην τάξη μας!



Τυπώνοντας με φελλό φτιάξαμε τα δικά μας σταφύλια αλλά και πλάσαμε και γευτήκαμε μουστοκούλουρα απ' τα χεράκια μας!





Τα φθινοπωρινά φρούτα : Ωχ! Μα τί είναι αυτό; Στην τάξη μας εμφανίστηκαν κάποιοι ιδιαίτεροι πίνακες. Φαίνεται να έχουν φρούτα αλλά σε κάποιους ο ζωγράφος Arcimboldo ζωγράφισε τα φρούτα έτσι ώστε να σχηματίζουν ένα πρόσωπο! Εμπνεόμαστε από τα έργα των ζωγράφων και φτιάχνουμε τα δικά μας έργα με τη μέθοδο του κολάζ.





Έπειτα, αφού δοκιμάσαμε τα φρούτα του φθινοπώρου (μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μπανάνα) φτιάξαμε μια πεντανόστιμη φρουτοσαλάτα.



Μα πώς μοιάζει ένα φρούτο όταν είναι ολόκληρο και πώς αν το κόψουμε στη μέση; Είναι το ίδιο; Κατανοούμε τις έννοιες μισό - ολόκληρο και κάνουμε τυπώματα με τα φρούτα φτιάχνοντας τις δικές μας «μαρμελάδες».



Στη συνέχεια αναρωτιόμασταν από πού μπορούμε να αγοράσουμε τα φρούτα. Κάποια παιδιά είχαν πάει και ήξεραν! Μα φυσικά στο μανάβικο! Έτσι, ετοιμαστήκαμε και επισκεφθήκαμε το μανάβικο της γειτονιάς μας όπου είδαμε πολλά συνηθισμένα αλλά και πιο σπάνια φρούτα και λαχανικά.





Γυρνώντας στην παρεούλα μας κάτι είχε αλλάξει! Οι καναπέδες μας ήταν στημένοι αμφιθεατρικά μπροστά από ένα κουκλοθέατρο. Οι κούκλες είχαν ετοιμάσει μια παράσταση με πρωταγωνιστές τα φρούτα, τη μανάβισσα και φυσικά τα παιδιά που ψώνιζαν!



Τα λαχανικά : Σειρά μετά είχαν φυσικά τα λαχανικά! Αφού παρατηρήσαμε και δοκιμάσαμε τα λαχανικά, φτιάξαμε φανταστικές ζωγραφιές με χρώματα και «πινέλα» από φυσικά υλικά. Ο κουρκουμάς, το παντζάρι, το κρασί, ο καφές, η κανέλα, μας χάρισαν τα πλούσια χρώματα και αρώματά τους, και το κρεμμύδι, το καρότο, το λεμόνι, το πράσο, τα όμορφα μοτίβα τους για να κάνουμε τυπώματα!



Υγιεινή διατροφή - στοματική υγιεινή : Στη συνέχεια είχαμε δύο νέους επισκέπτες. Ένα κατάλευκο, χαρούμενο δοντάκι κι ένα τλαιπωρημένο και στεναχωρημένο δοντάκι μας περίμεναν για να μας πουν την ιστορία τους. Μας βοήθησαν να ταξινομήσουμε τις τροφές σε υγιεινές και ανθυγιεινές και μας μίλησαν για τις τροφές που χαλάνε τα δόντια αλλά και για την αξία του βουρτσίσματος.



Διαβάζοντας το βιβλίο «πες μου γιατί δε μπορώ να τρώω συνέχεια γλυκά» είδαμε και ένα παιδί που δεν πρόσεχε και πολύ τα δοντάκια του ενώ μετά γίναμε κι εμείς πρωταγωνιστές, βοηθώντας στο κουκλοθέατρο τους ήρωές μας να επιλέξουν υγιεινές τροφές και να θυμούνται να βουρτσίζουν τα δόντια τους.



Τέλος, στη γωνιά της στοματικής υγιεινής εμφανίστηκε μια τεράστια μασέλα. Μα σε ποιόν να ανήκει; Μήπως κροκόδειλο; Ή μήπως ελέφαντα; Πωπω, και πόσο βρώμικα τα δόντια... Γι' αυτό και τα παιδιά είχαν δύσκολη αποστολή, να καθαρίσουν τα δόντια με την οδοντόβουρτσα και να βγάλουν τα υπολείμματα τροφής με το οδοντικό νήμα.



Το αποτέλεσμα; Εμπλουτίσαμε τον προφορικό μας λόγο με νέες λέξεις, κάναμε ομαδοποιήσεις και αντιστοιχίσεις, πειραματιστήκαμε με τις αισθήσεις μας, εκφραστήκαμε μέσα από τη δραματοποίηση, δημιουργήσαμε και πειραματιστήκαμε με διάφορα υλικά, ευαισθητοποιηθήκαμε σχετικά με την αξία της υγιεινής διατροφής, υιοθετήσαμε νέες διατροφικές συνήθειες.

Οι Παιδαγωγοί
Αργυράκου Ασημίνα
Καταγίδα Μαρία
Παναγοπούλου Ελευθερία