Δ΄ Φάση

Αξιολόγηση του προγράμματος

- Το πρόγραμμα υγιεινής διατροφής πραγματοποιήθηκε βάση των προτάσεων, απορριών και γενικότερα αναγκών που προέκυπταν, κάθε στιγμή, και από τα παιδιά.
- Έμαθαν να συνεργάζονται, να αναπτύσσουν πρωτοβουλίες, να οργανώνουν και να σχεδιάζουν δραστηριότητες, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή τους. Πραγματοποίησαν 2 σχέδια project.
- Έμαθαν να συζητούν, να σέβονται τον συνομιλητής τους και να περιμένουν τη σειρά τους για να μιλήσουν.
- Προσκόμισαν πολλές εμπειρίες και γνώσεις από το φυσικό και ανθρωπογενές περιβάλλον. Επέλεξαν, οργάνωσαν μόνα τους, ψώνισαν τα υλικά και εκτέλεσαν βήμα βήμα μια συνταγή μαγειρικής.
- Έμαθαν να αναζητούν, να συλλέγουν και να αξιοποιούν πληροφορίες από διάφορες πηγές και μέσα.
- Τα παιδιά εκφράστηκαν ελεύθερα και δημιουργικά μέσα από τις εικαστικές τέχνες, τη δραματοποίηση, το κουκλοθέατρο, το θεατρικό παιχνίδι, τη μουσική και το παιχνίδι.
- Η εμπλοκή των γονιών και η συνεργασία τους ήταν πολύ σημαντική και καταλυτική καθώς βοήθησαν στην συγκέντρωση υλικού για τη δημιουργία της γωνιάς μας και μας συνόδευσαν στις αγορές από το super market..

Δυσκολίες υλοποίησης και προτάσεις για τη βελτίωση του προγράμματος

Φέτος η χρονιά έχει την ιδιομορφία της πολύ συχνής διδασκαλίας των φοιτητών του τμήματος προσχολικής αγωγής με αποτέλεσμα να μην υλοποιήσουμε όλες τις σχεδιασμένες δραστηριότητες και να μην ολοκληρώσουμε, όπως προγραμματίσαμε, το θέμα. Η ροή του ήταν διακεκομμένη, με κένα διαστήματα απραξίας. Κάτω από αυτές τις συνθήκες δεν τηρήθηκε το χρονοδιάγραμμα του προγράμματος και η ολοκλήρωση δεν ήταν ικανοποιητική. Επίσης δεν δόθηκε η έκταση που έπρεπε, παρά την πληθώρα των ιδεών των παιδιών σε μερικά υποθέματα, π.χ προέλευση των τροφών, μετρήσεις των φαγητών είτε σε βάρος είτε σε ποσότητες, παχυσαρκία, υποτισμός και αθλητισμός. Σημειώνω ότι σημαντικό ρόλο έπαιξε και η οικονομική στενότητα, ώστε να μην έχουμε τα υλικά και τα μέσα που θα μας βοηθούσαν να υλοποιήσουμε κάποιες καλές ιδεές των παιδιών αλλά και ότι δεν υπάρχει η/υ στην τάξη.

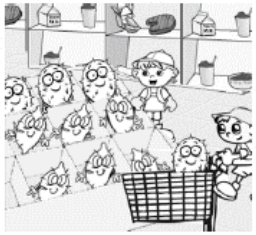
Προτάσεις υπάρχουν πολλές για τη βελτίωση του προγράμματος, διότι μετά το τέλος του μας κατέκλισαν νέες ιδέες. Θα μπορούσαμε :

- να οργανώσουμε περισσότερες εκπαιδευτικές εξόδους (π.χ σε ένα γυμναστήριο, κρεοπωλείο, ζαχαροπλαστείο),
- να καλέσουμε περισότερους ειδικούς και μη να μας βοηθήσουν (π.χ μαμά να μας μαγειρέψει, ή κάποιον διαιτολόγο-διατροφολόγο να μας μιλήσει),
- να οργανώσουμε ένα open class (παρουσίαση του θέματος στους γονείς και ευρύτερα στην κοινωνία), με δραστηριότητες επιλεγμένες από τα παιδιά,
- να εμπλουτίσουμε, τροποποιήσουμε τις υπάρχουσες δραστηριότητες,
- να στηριχθεί ακόμα περισότερο το πρόγραμμα στις ιδέες και τους προβληματισμούς των παιδιών.

Παράρτημα

Φύλλα εργασιών

Βάλε το σωστό αριθμό σε κάθε εικόνα ώστε να μπουν στη σωστή σειρά.
Έτσι θα μάθεις τα στάδια που χρειάζονται για έχουμε φρέσκα λαχανικά και φρούτα στο τραπέζι μας.



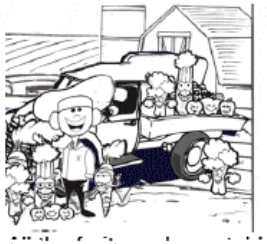
Τα φρούτα και λάχανικά
είναι τώρα
στο μαγαζί.....

Τα φρέσκα φρούτα και λάχανικά είναι
έτοιμα για συγκομιδή.....

Τα φρούτα και τα λαχανικά
συγκεντρώνονται
στα καλάθια.....

Τα φρούτα και τα λαχανικά
μεγαλώνουν.....

Φυτεύονται οι σπόροι.....



Όλα τα φρούτα και
τα λαχανικά είναι
έτοιμα να φορτωθούν
στο φορτηγό.....

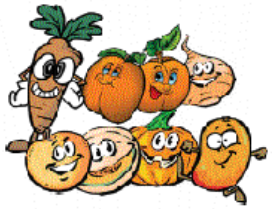
Όνομα :..... Ημερομηνία :.....

ΩΡΑ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ! ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΠΡΩΙΝΟ!

ΔΙΑΛΕΞΕ ΚΙ ΕΣΥ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΠΡΩΙΝΟ.

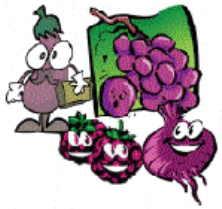
όνομα.....ημερομηνία.....

Τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν διάφορα χρώματα.
Βάλε χρώμα στο καθημερινό σου φαγητό!!!
Ονομάτισε τα φρούτα και λαχανικά και ένωσέ τα
με το σωστό χρώμα.



άσπρο

πορτοκαλί



πράσινο

μωβ

μπλε

κίτρινο

κόκκινο

Ερωτηματολόγιο

Ποιές τροφές επέλεξαν και με ποιά κριτήρια;

τροφές:.....
.....
.....
.....
.....

κριτήρια :

α) τιμή;.....

β)μάρκα;.....

γ)άλλο..... .....

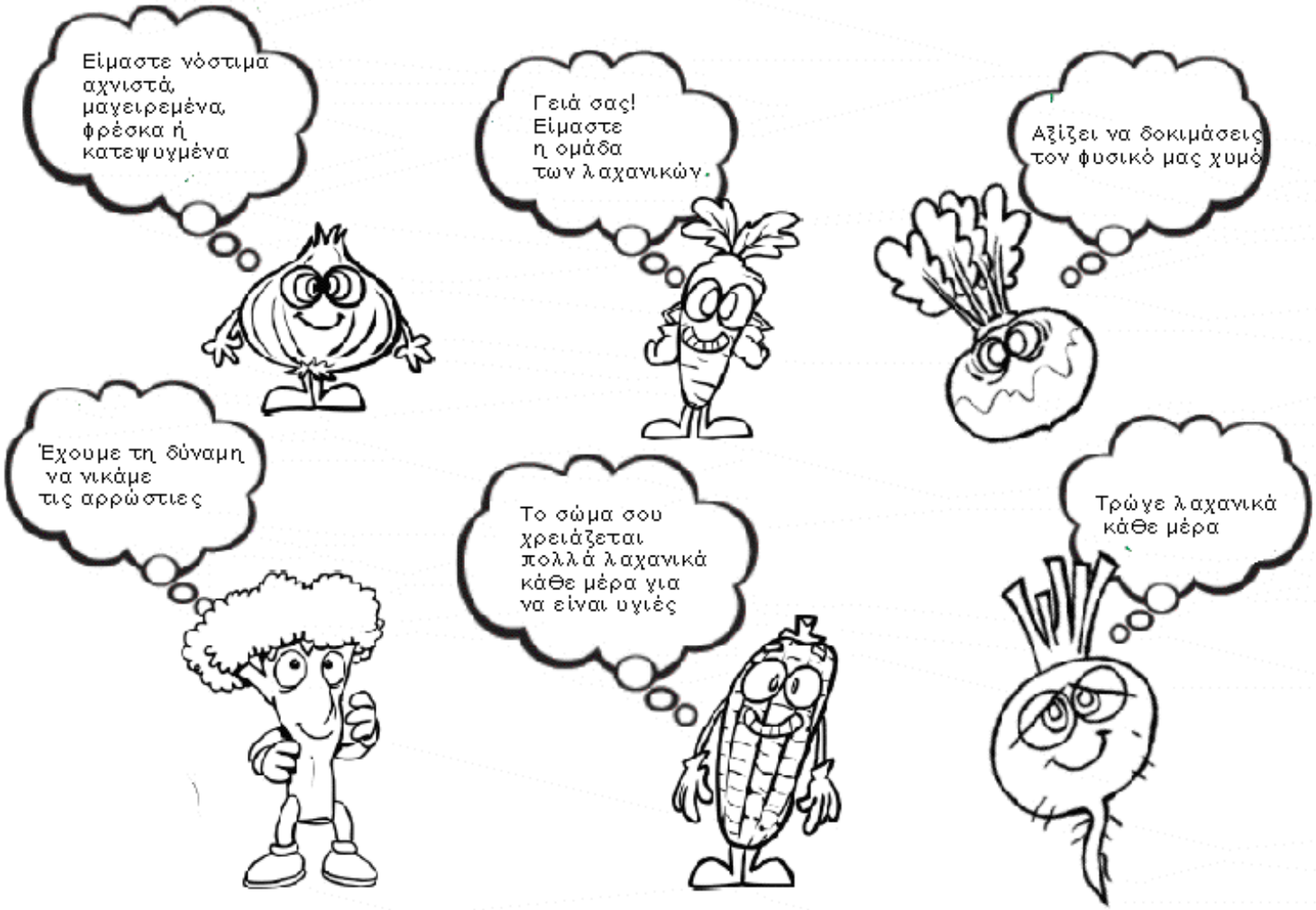
Σχόλια που έκαναν τα παιδιά κατά την επιλογή
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ερωτηματολόγιο προς τους γονείς που
μας συνόδευσαν
στο super market

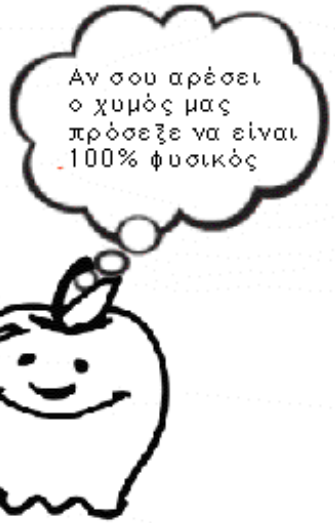
Κόψε και κόλλησε το φαγητό που προτιμάς
στο αντίστοιχο γεύμα της ημέρας.

	πρωϊνό	μεσημεριανό	απογευματινό	βραδινό
δημητριακά				
λαχανικά				
φρούτα				
λίπη				
γαλακτοκομικά				
κρέας-όσπρια				

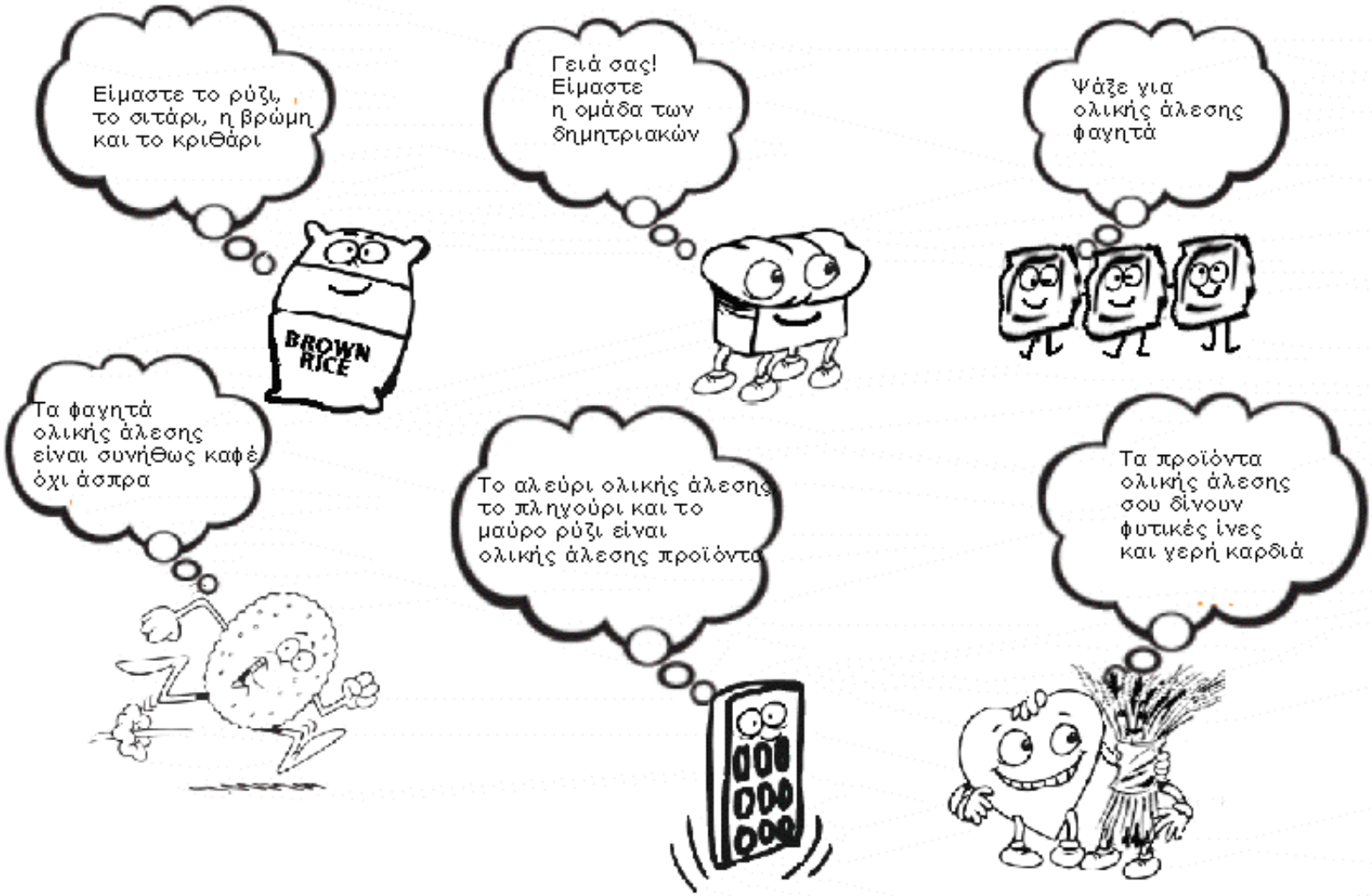
Η ομάδα των λαχανικών



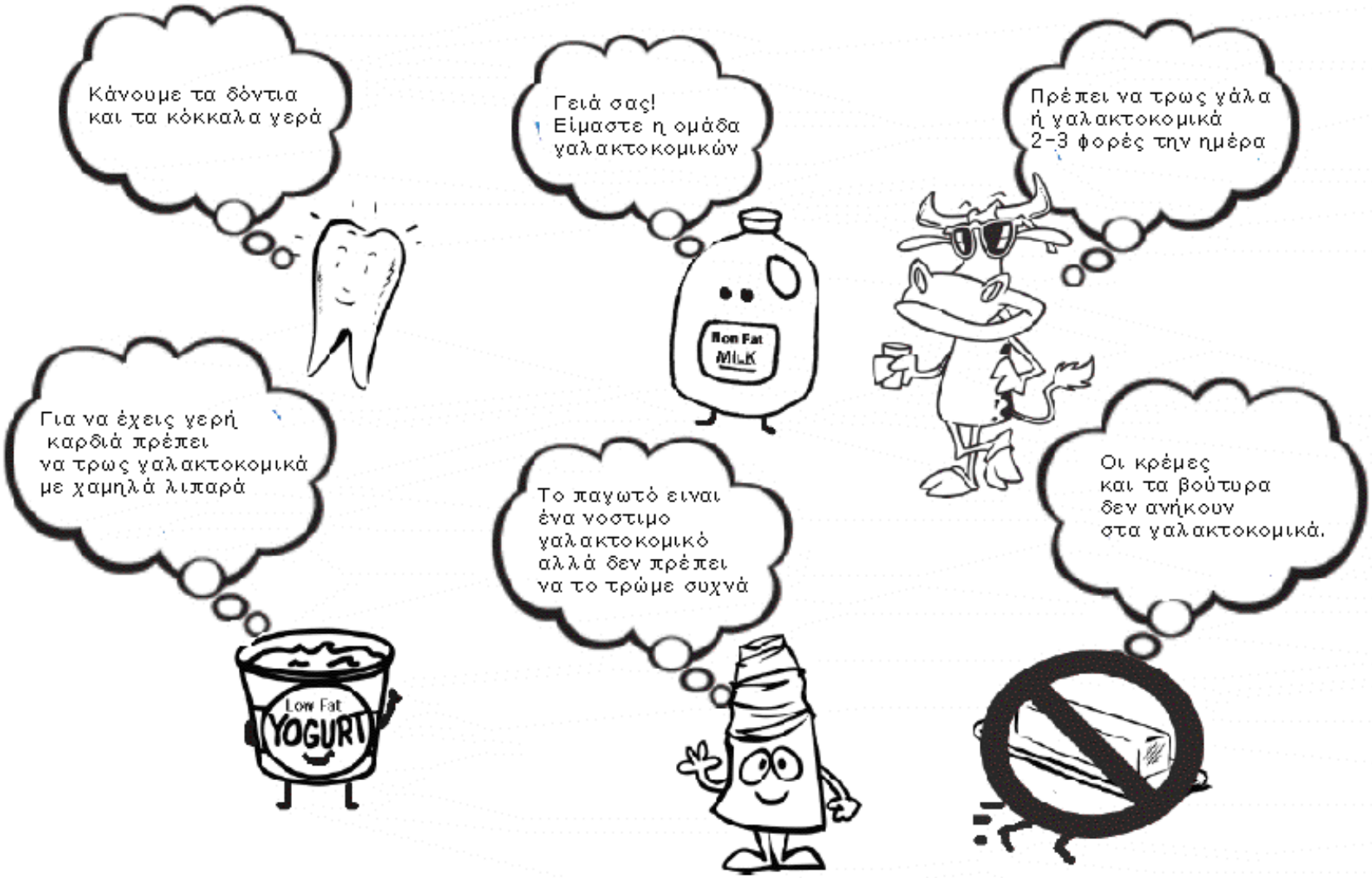
η ομάδα των φρούτων



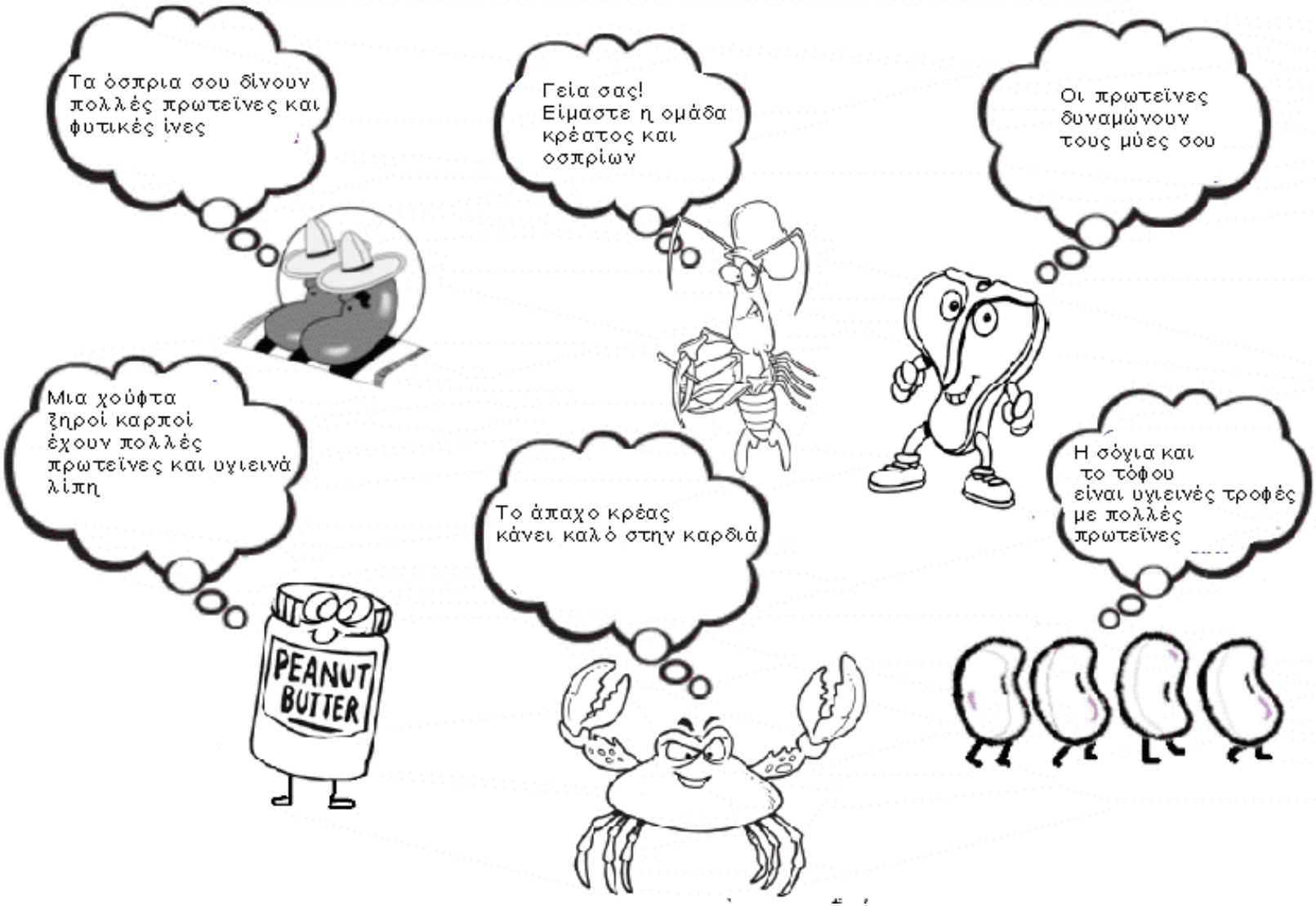
η ομάδα των δημητριακών



Ομάδα γαλακτοκομικών



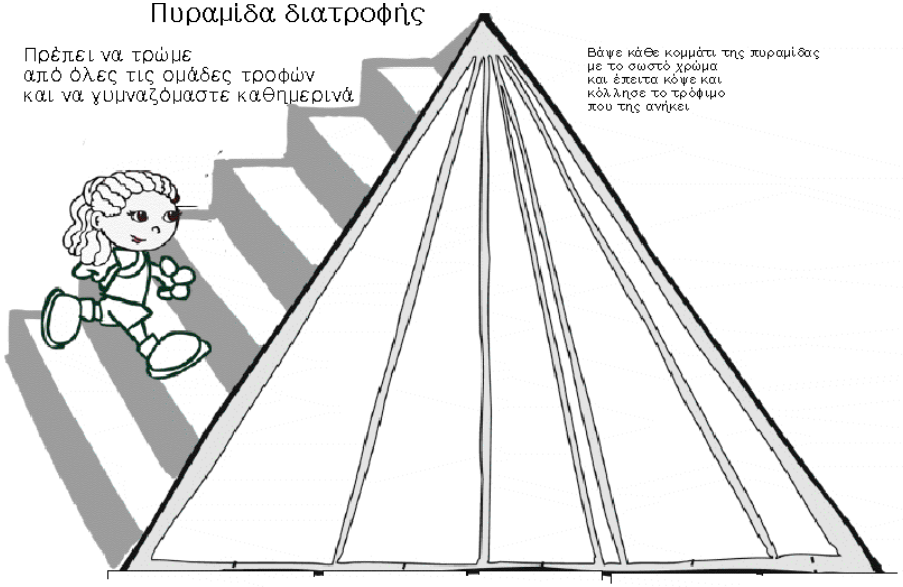
Ομάδα κρέατος και οσπρίων



Πυραμίδα διατροφής

Πρέπει να τρώμε
από όλες τις ομάδες τροφών
και να γυμναζόμαστε καθημερινά

Βάψε κάθε κομμάτι της πυραμίδας
με το σωστό χρώμα
και έπειτα κόψε και
κόλλησε το τρόφιμο
που της ανήκει



Πρέπει να τρώμε
από όλες τις ομάδες τροφών
και να γυμναζόμαστε καθημερινά

Πυραμίδα διατροφής

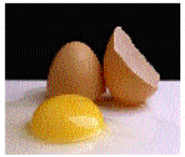
Βάψε κάθε κομμάτι της πυραμίδας
με το σωστό χρώμα
και έπειτα κόψε και
κόλλησε το τρόφιμο
που της ανήκει

Αλφαβήτα της διατροφής

Α

Αλεύρι

Αχλάδι

Αβγό 

Β

Βούτυρο

Βλήτα

Βραστό

Γ

Γεμιστά

Γάλα

Γιαούρτι

Δ

Δεντρολίβανο

Δάφνη

Ε

Ελιά

Ζ

Ζάχαρη

Ζαμπόν

Η

Ηλιόσπορος

Θ

Θυμάρι

Ι

Κ

Κεφτεδάκια

Κεράσια

Καλαμπόκι

Κέικ

Κουνουπίδι

Λ

Λεμόνι

Λάδι

Μ

Μαρμελάδα

Μήλο

Μακαρόνια

Ν

Ντομάτα

Νερό

Ξ

Ξεροτήγανο

Ξύδι

Ο

Όσπρια

Ομελέτα

Π

Πίτσα

Πατάτα

Πεπόνι

Ρ

Ρόδι

Σ

Σοκολάτα

Σούπα

Σιτάρι

Σπανακόρυζο

Τ

Τυρί

Τυρόπιτα

Ταραμάς

Υ

Φ

Φυστίκι

Φασόλια

Φακές

Χ

Χυμός

Ψ

Ψάρι

Ψαρόσουπα

Ω

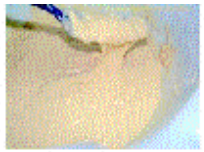
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

ΠΑΡΟΙΜΙΑ

Φασούλι ,

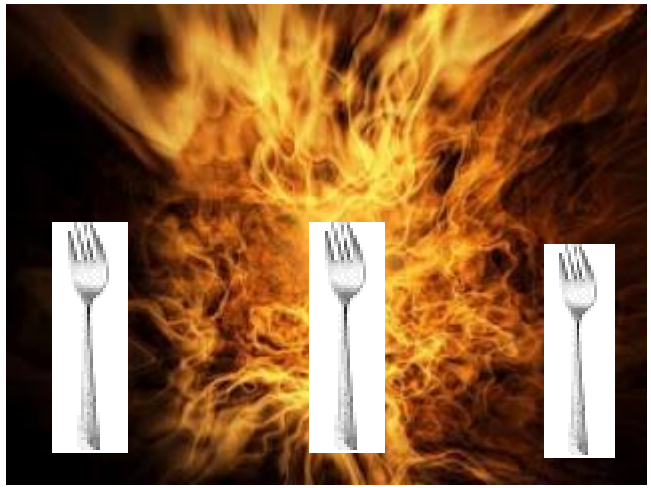
το φασούλι ,

χεμίζει το σακούλι .

Όποιος καεί από το  χυλό

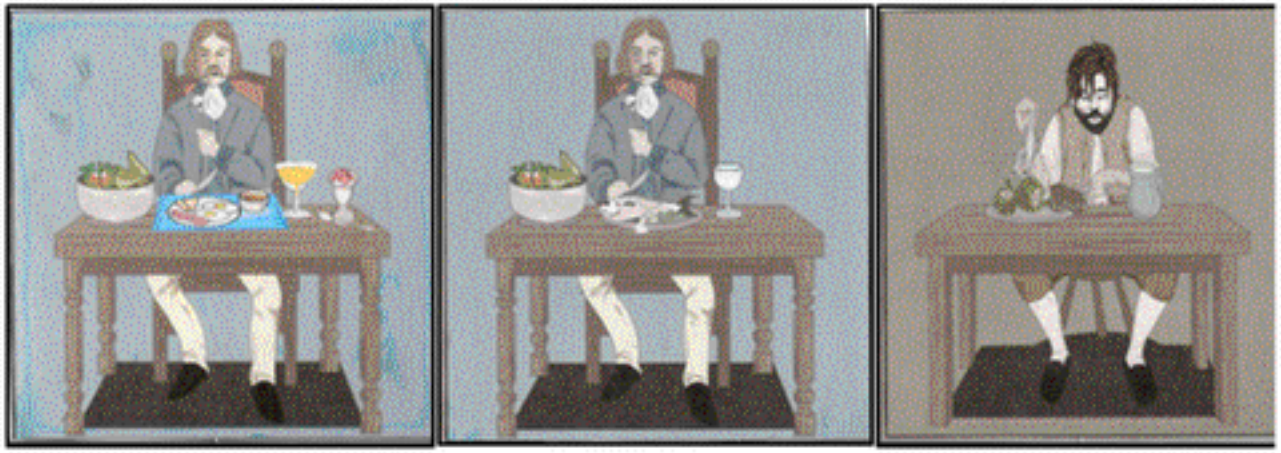
φυσάει και το γιαούρτι

Πήραν φωτιά τα πιρούνια.



Τρώγοντας έρχεται η όρεξη

δεν χορεύει



το πρωί τρως σαν βασιλιάς το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σαν ζητιάνος

Αίνιγμα για τη ντομάτα

Μια κοντούλα παχουλή ,
Πάντα κόκκινα φορεί .
Έχει πράσινα μαλλιά
Και σποράκια στην κοιλιά .
Τι είναι ; Η ντομάτα

Αίνιγμα για το μαρούλι

Είμαι πράσινο , σγουρό
στη σαλάτα θε να μπω .
Και στο φρικασέ με βάζουν .
Πώς αλήθεια με φωνάζουν ;
Μαρούλι

Αίνιγμα για το σκόρδο

Έχω γεύση καυστική
Και οσμή δυνατή .
Στη φακή μέσα με βάζουν ,
σε σκελίδες με μοιράζουν .
Τι είμαι ; Το σκόρδο

Αίνιγμα για τη μελιτζάνα

Μες στο μουσακά θα μπω ,
παπουτσάκι θα γεννώ .
Έχω εγώ μακρύ κορμί ,
βάφτηκα μελιτζανί .
Τι είμαι ; Η μελιτζάνα

Αίνιγμα για το λάχανο

Είναι μεγάλο στρογγυλό
με φύλλα όλο τυλιχτό .
Τ' αγοράζουν για σαλάτες
και για νόστιμους ντολμάδες .
Τι είναι ; Το λάχανο

Αίνιγμα για το ραπανάκι

Έχει φύλλα σα δεντρί ,
μα δεντρί δεν είναι .
Μέσα είναι άσπρο σαν τυρί ,
μα τυρί δεν είναι .
Έχει ποντικού ουρά
μα ποντικός δεν είναι ...
Τι είναι; Το ρεπάνι

Αίνιγμα για τη μελιτζάνα

Μωβ είναι το χρώμα μου
και μακρύ το σώμα μου .
Έχω κι ένα κοτσανάκι .
Και με τρώνε «παπουτσάκι».
Τι είναι ; Η μελιτζάνα

Αίνιγμα για το κρεμμύδι

Ρούχα φοράω πολλά
όλα άσπρα στρογγυλά
μα για να με καθαρίσουν
όλοι δυστυχώς δακρύζουν .
Τι είναι ; Το κρεμμύδι

Αίνιγμα για την πιπεριά

Σε σαλάτα είτε ψητή ,
τρώγομαι και γεμιστή
με ρυζάκι ή τυρί .
Τι είμαι ; Η πιπεριά

Αίνιγμα για το κρεμμύδι

Ο μπάρμπας μου ο ζωναράς
σαράντα ζώνες ζώνεται .
Τι είναι; Το κρεμμύδι .

Αίνιγμα για το καρότο

Έχω χρώμα πορτοκαλί
κι είμαι τραγανό πολύ .
Μ' αγαπάνε οι λαγοί
κι έχουν όραση καλή!
Τι είμαι ; Το καρότο

Αίνιγμα για την πατάτα

Μ' αγαπάς τηγανητή.
Τρώγομαι όμως και βραστή .
Χρώμα έχω καφετί
και με βγάζουν απ' τη γη .
Τι είμαι ; Η πατάτα

Αίνιγμα για το κουνουπίδι

Έχει στρογγυλό κεφάλι
και ολόασπρα μαλλιά .
Τρώγεται βραστό με λάδι
και με έντομο αρχινά .
Ποιο είναι ; Το κουνουπίδι

Αίνιγμα για την αγκινάρα

Να τη δεις να φοβηθείς
να τη φας να γλυκαθείς .
Τι είναι ; Η αγκινάρα

Αίνιγμα για τη ντομάτα

Κάνω κόκκινη τη σάλτσα ,
θα με βρεις και στη σαλάτα .
Με το αλάτι νοστιμίζω
και τη γεύση μου χαρίζω .
Ποια είμαι ; Η ντομάτα

Αίνιγμα για την κολοκύθα

Στην πιτούλα θε να μπω ,
κεφτεδάκι θα γεννώ ,
θα τρατάρω και γλυκό .
Τι είμαι ; Η κολοκύθα

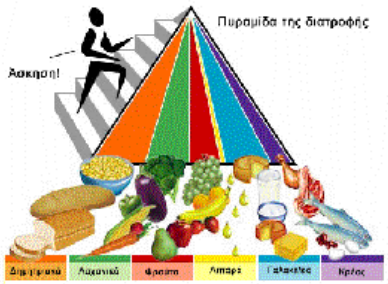
Αίνιγμα για το αγγούρι

Πράσινο μακρύ λαχανικό ,
κοντά στους σπόρους μαλακό
Τραγανό σαν το καρότο ,
στο τζατζίκι μπαίνει πρώτο .
Τι είναι ; Το αγγούρι

Αίνιγμα για τη ντομάτα

Μακρουλή ή στρογγυλή ,
κόκκινη και παχουλή ,
μέσα γεμάτη από φλωράκια ,
κι από μικροσουσαμάκια.
Τι είναι; Η ντομάτα

Πυραμίδα διατροφής



Η παραπάνω εικόνα αποτελεί ακριβές αντίγραφο, μεταφρασμένο στα ελληνικά, της πυραμίδας της διατροφής που παρουσιάστηκε το 2005 από το υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής αντικαθιστώντας την παλαιότερη πυραμίδα από το 2002.Πολύ διαφορετική από την προηγούμενη συνοψίζει τις διατροφικές συστάσεις, ξεκαθαρίζει κάποια μπερδεμένα θέματα και μπερδεύει κάποια άλλα...

Καταρχήν η πυραμίδα αυτή **δεν χωρίζεται πλέον σε επίπεδα** αλλά αποτελείται από μπάρες που ξεκινούν με διαφορετικό πάχος και στενεύουν στην κορυφή. Το νόημα πίσω από αυτή την απεικόνιση είναι ότι

1. Πρέπει να υπάρχει μια **αναλογία** στο ποσοστό που συμμετέχει η κάθε ομάδα τροφίμων στην διατροφή μας (που φαίνεται με το διαφορετικό πάχος κάθε μπάρας)
2. Πρέπει από την κάθε ομάδα να κάνουμε τις **καλύτερες επιλογές** (που φαίνεται από το στένεμα της κάθε μπάρας στην κορυφή)

Όσον αφορά στην αναλογία συμμετοχής, την μερίδα του λέοντος καταλαμβάνουν τα δημητριακά, τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά και τα φρούτα ενώ ακολουθούν τα τρόφιμα από την ομάδα κρέατος και τέλος τα λιπαρά.

Σε αυτή την πυραμίδα δίεται έμφαση ότι όλες οι ομάδες τροφίμων είναι σημαντικές για την υγεία μας και καμία δεν πρέπει να απορρίπτεται όπως και κανένα τρόφιμο δεν ανήκει στα *"απαγορευμένα"*. Ξεκαθαρίζονται μύθοι όπως ότι *όλα* τα λιπαρά βλάπτουν την υγεία μας ή *όλοι* οι υδατάνθρακες είναι ωφέλιμοι.

Πολύ σωστά, επίσης, στην νέα πυραμίδα της διατροφής τονίζεται ο ρόλος της **κίνησης** με την φιγούρα του ανθρώπου που ανεβαίνει τις σκάλες.

Παρακάτω αναφέρονται αδρά ποια τρόφιμα ανήκουν στην κάθε ομάδα τροφίμων και δίνονται κάποιες πληροφορίες για την καλύτερη κατανάλωση από την κάθε ομάδα.

Δημητριακά: Ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, δημητριακά πρωινού, φρυγανιές, παξιμάδια

Τα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας χωρίζονται σε *ολικής άλεσης* και *επεξεργασμένα*. Η διαφορά τους βρίσκεται στον τρόπο παραγωγής τους.

Τα *μεν ολικής άλεσης* προϊόντα προέρχονται από άλεση όλου του καρπού του αντίστοιχου σιτηρού. Παραδείγματα είναι όλα τα προϊόντα που παρασκευάζονται με αλεύρι ολικής άλεσης οποιουδήποτε σιτηρού (ψωμί από σιτάρι ολικής αλέσεως, φρυγανιές από σίκαλη ολικής αλέσεως, δημητριακά από βρώμη ολικής αλέσεως), το ανεπεξέργαστο ρύζι κ.α.

Αντίθετα στα *επεξεργασμένα* κάποια μέρη του φλοιού του καρπού απομακρύνονται με στόχο την καλύτερη υφή και την μακρύτερη διάρκεια ζωής. Παραδείγματα είναι τα προϊόντα που φτιάχνονται από λευκό αλεύρι οποιουδήποτε σιτηρού (άσπρο ψωμί, άσπρες φρυγανιές) , άσπρα μακαρόνια και ρύζι κ.α.

Προσοχή! Με την απομάκρυνση μέρους του φλοιού του καρπού μειώνεται σημαντικά η περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Πολλές φορές τα επεξεργασμένα τρόφιμα εμπλουτίζονται με τις βιταμίνες που έχασαν κατά την επεξεργασία <u>αλλά όχι και με τις φυτικές ίνες</u>. Γι αυτό το λόγο τα προϊόντα ολικής άλεσης είναι καλύτερα να είναι στο φαρδύτερο μέρος της μπάρας με μεγάλη αναλογία και τα επεξεργασμένα προϊόντα στο λεπτό τμήμα στο πάνω μέρος της πυραμίδας με μικρή αναλογία. Στο εμπόριο υπάρχουν και πολλά προϊόντα που παράγονται με ανάμειξη προϊόντων από τις δύο κατηγορίες.

<u>Λαχανικά:</u> Όλα τα λαχανικά!

Σε αυτήν την ομάδα η πυραμίδα εξ' Αμερικής χωρίζει τα λαχανικά σε 5 κατηγορίες:

1. Τα *λαχανικά σκούρου πράσινου χρώματος* π.χ σπανάκι, μαρούλι, χόρτα, μπρόκολο
2. Τα *λαχανικά πορτοκαλί χρώματος* π.χ καρότα, γλυκοπατάτες, κολοκύθα
3. Τα *αμυλώδη λαχανικά* π.χ καλαμπόκι, πατάτα, αρακάς
4. Τα *"υπόλοιπα"λαχανικά* π.χ λάχανο, μελιτζάνες, κρεμμύδια, αγκινάρες, αγγούρια, μανιτάρια, κολοκυθάκια, ντομάτες
5. Και ... τα *όσπρια* π.χ φακές, φασόλια, ρεβίθια, λόγω της πολύ θρεπτικής τους σύστασης και της ανάγκης για συχνή κατανάλωση (παρόλο που τονίζεται ότι θεωρούνται και μέρος της ομάδας του κρέατος γιατί αποτελούν καλη πηγή φυτικής πρωτεΐνης)

Προσοχή! Για τα λαχανικά όπως και για κάθε άλλο τρόφιμο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο ο τρόπος μαγειρέματος. Τα φρέσκα και λίγο βρασμένα λαχανικά εποχής, τα λαδερά είναι καλό να βρίσκονται στο φαρδύτερο μέρος της μπάρας με μεγάλη αναλογία ενώ τα τηγανητά και οι αλατισμένες κονσέρβες να βρίσκονται στην κορυφή.

Φρούτα: Όλα τα φρούτα και οι χυμοί

Τα φρούτα μπορεί φρέσκα ή ξερά ή μέρος ενός 100% φρέσκου χυμού. Καλό είναι να υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία με έμφαση στα φρούτα και όχι στους χυμούς.

Προσοχή! Στο λεπτότερο τμήμα της μπάρας πρέπει να ανήκουν τα προϊόντα φρούτων με ζάχαρη π.χ κομπόστες, φρουτοποτά, χυμοί με ζάχαρη.

<u>Λιπαρά:</u> Όλα τα έλαια!

Στην ομάδα των λιπαρών ανήκουν όλα τα έλαια π.χ ελαιόλαδο, λινέλαιο, καλαμποκέλαιο και τα ελαιώδη προϊόντα πλούσια σε λίπος όπως βούτυρο,μαγιονέζα, σως, λίπος από κρέας κ.α. Υπάρχουν βέβαια και οι ξηροί καρποί που αποτελούνται κυρίως από λίπος αλλά επειδή θεωρούνται καλές πηγές χορτοφαγικής πρωτεΐνης τους βρίσκουμε στην ομάδα του κρέατος.

Προσοχή! Τα λιπαρά που είναι **υγρά σε θερμοκρασία δωματίου** όπως ελαιόλαδο, καλαμποκέλαιο, λινέλαιο θεωρούνται **πιο καλές επιλογές** γιατί περιέχουν κυρίως μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ενώ τα λιπαρά που είναι **στέρεα** σε θερμοκρασία δωματίου όπως το λ ιπος του κρέατος περιέχουν περισσότερα κορεσμένα και υδρογονωμένα λιπαρά που **βλάπτουν την υγεία μας** και πρέπει να βρίσκονται στο λεπτότερο τμήμα της μπάρας των λιπαρών.

<u>Γαλακτοκομικά:</u> Γάλα, γιαούρτι, τυρί

Στην ομάδα των γαλακτοκομικών ανήκουν όλα τα τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο, δηλαδή το γάλα, το γιαούρτι, τα τυριά, το ξινόγαλα κ.α.

Προσοχή! Στο φαρδύτερο κομμάτι της μπάρας των γαλακτοκομικών πρέπει να ανήκουν όλα τα προϊόντα που είναι χαμηλότερα σε λιπαρά όπως γάλα και γιαούρτι 0-1,5%, τυριά χαμηλών λιπαρών κ.α. Ωστόσο τα γαλακτοκομ ικά με 0% λιπαρά δεν είναι καλές πηγές των λιποδιαλυτών βιταμινών A,D,E,K.

<u>Κρέας:</u> Μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο, ψάρια, αυγά, ξηροί καρποί, όσπρια

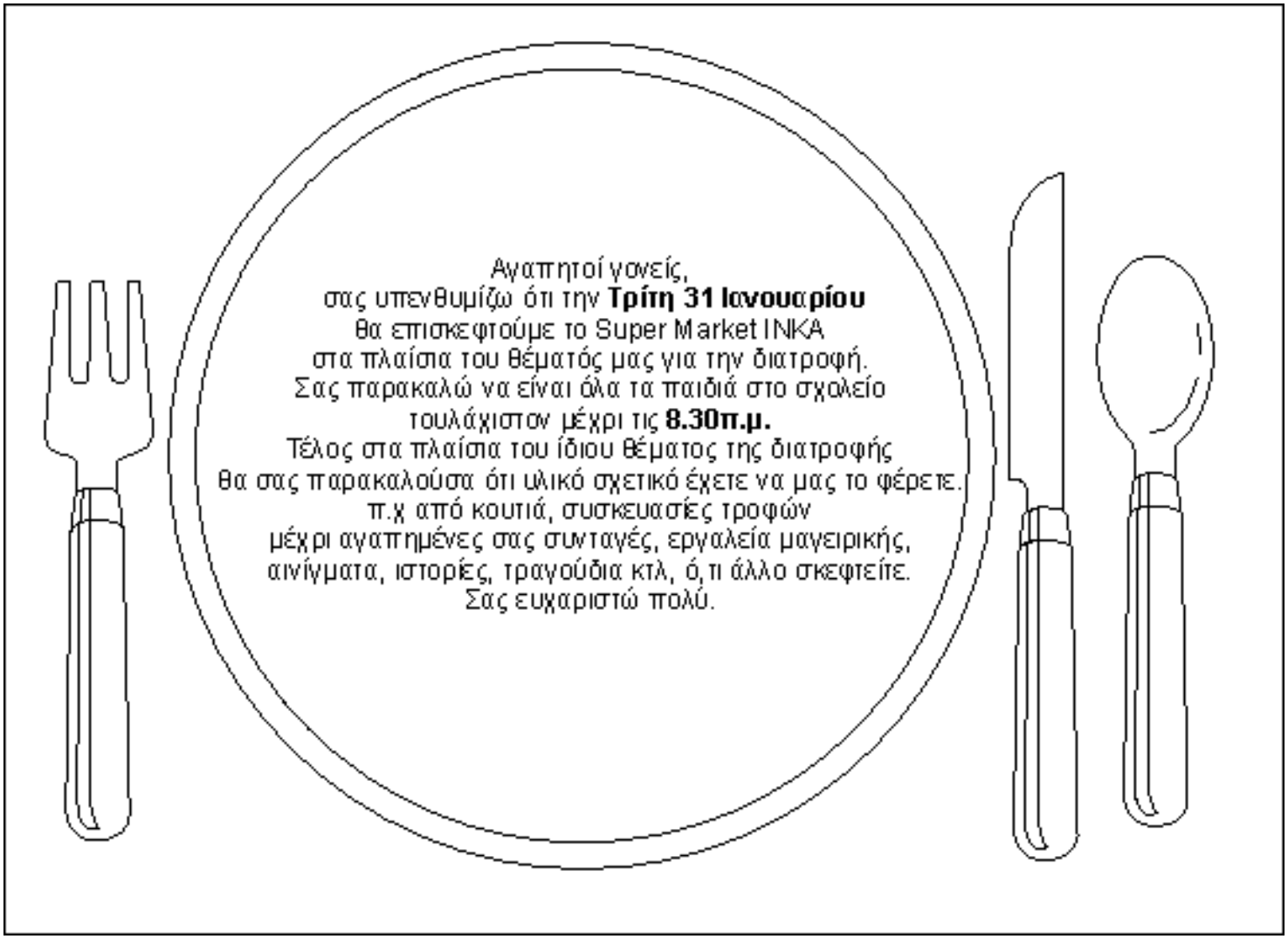
Από την ομάδα του κρέατος ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην καλή επιλογή. Τα ψάτια και τα όσπρια ωφελούν σε συχνή κατανάλωση ενώ το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά με λίπος συστήνεται να καταναλώνονται πιο αραιά. Χρυσός κανόνας είναι η αφαίρεση του ορατού λίπους από τα κόκκινα κρέατα και τα πουλερικά!

Τα όσπρια και οι ξηροί καρποί αποτελούν καλές πηγές χορτοφαγικής π ρωτεΐνης και γι αυτό συγκαταλέγονται σε αυτήν την ομάδα παρόλο που οι ξηροί καρποί για παράδειγμα μας δίνουν μεγάλη ποσότητα λιπαρών.

Προσοχή! Ο τρόπος μαγειρέματος επιπλέον, αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα αφού όπως για όλα τα τρόφιμα, μη υγιεινό μαγείρεμα καταστρέφει την θρεπτική τους αξία.

Ενημερωτικά σημειώματα προς τους γονείς

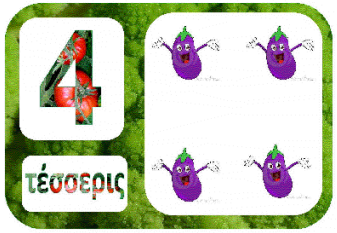
Ενημερωτικά σημειώματα προς τους γονείς

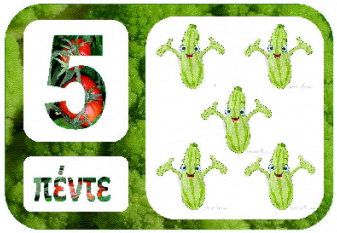


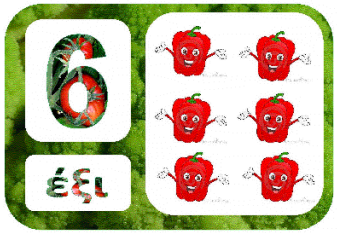
Ενημερωτικά σημειώματα προς τους γονείς

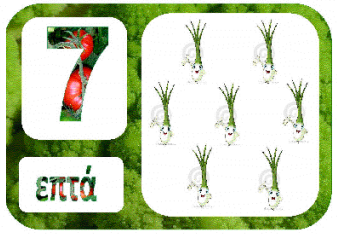
Εποπτικό υλικό που χρησιμοποιήθηκε

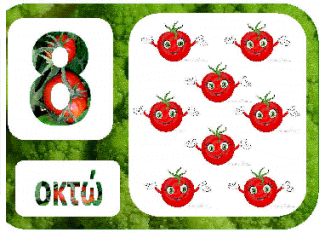
Καρτέλες αρίθμησης

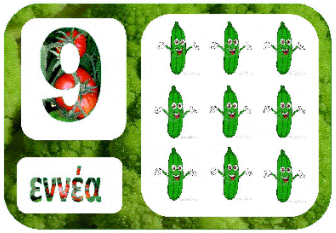


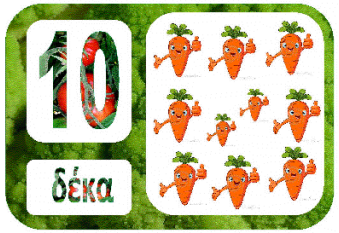












εικόνες

ΥΓΙΕΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

ΚΟΥΛΟΥΡΙ

ΚΕΪΚ

ΦΡΟΥΤΑ

ΤΥΡΟΠΙΤΑ

ΤΣΟΥΡΕΚΙ

ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ

ΨΩΜΙ ΜΕ ΜΕΛΙ

ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ

ΕΛΙΟΨΩΜΟ

Τι πρέπει να αποφεύγουμε στη διατροφή μας

χλειφιτζούρι

καραμέλα

μαλλί της γριάς

πατατάκια

χαριδάκια

κρακεράκια

μερέντα

λουκουμάς

αναψυκτικό

ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΠΟΥ ΤΡΩΓΟΝΤΑΙ ΩΜΑ

αγγούρι

μαρούλι

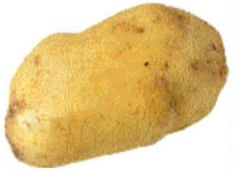
κόκκινο λάχανο

λάχανο

μελιτζάνα

καρότο

ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΠΟΥ ΤΡΩΓΟΝΤΑΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ


πατάτα

μπρόκολο

κουνουπίδι

μελιτζάνα

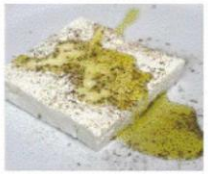
φασολάκια

μπάμιες

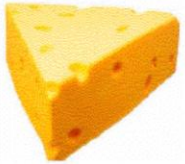
γαλακτοκομικά προϊόντα

γάλα

γιαούρτι


τυρί

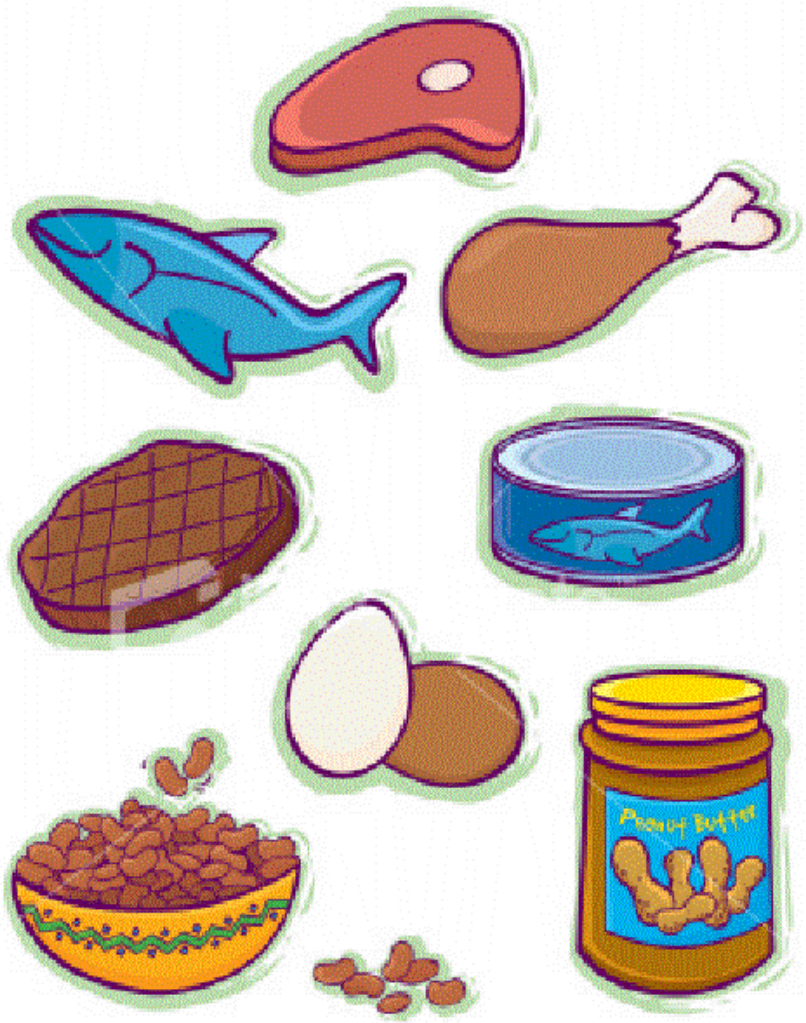
παχωτό


κασέρι

βούτυρο

σοκολάτα

ομάδα κρέατος και οσπρίων



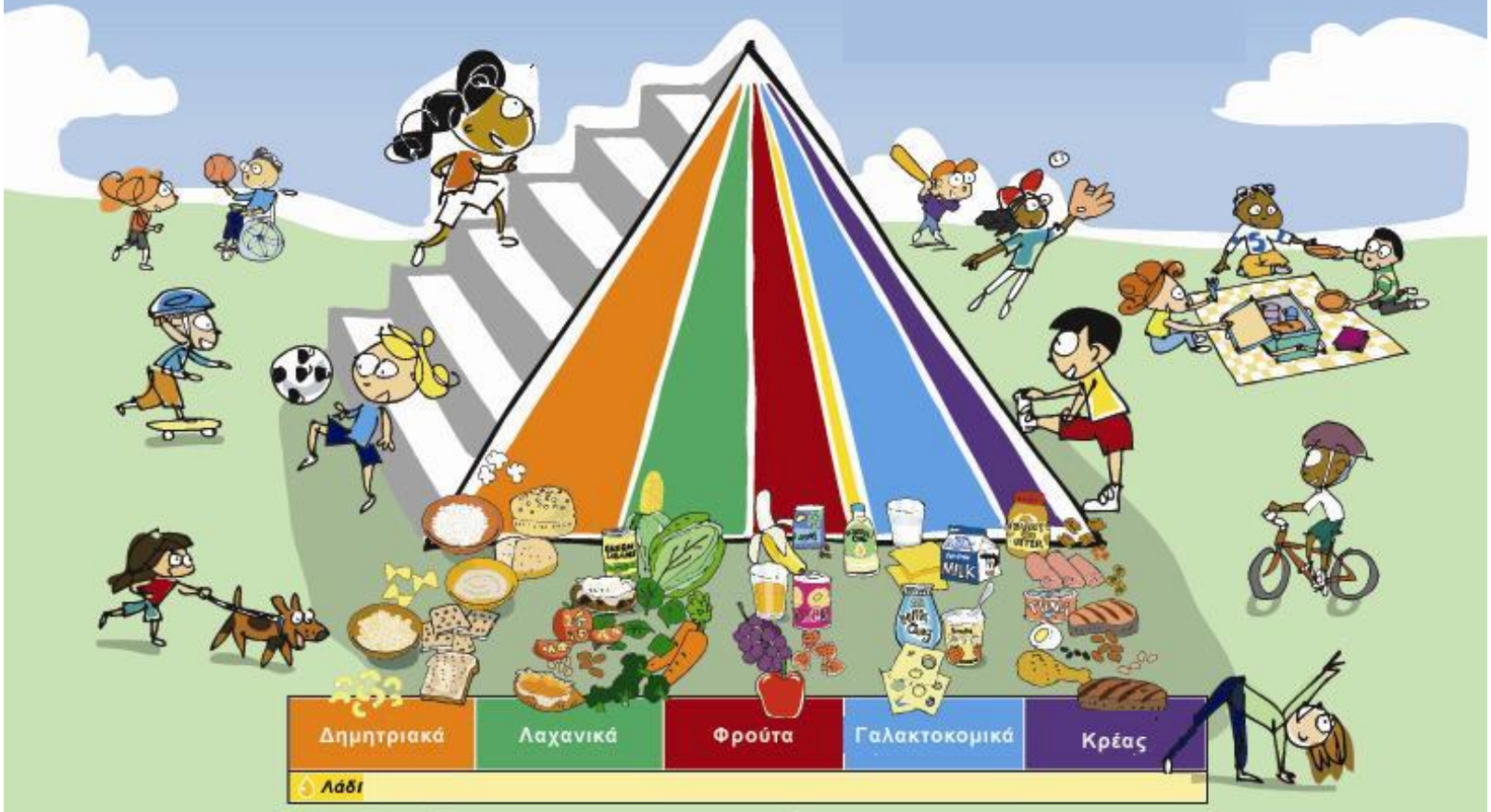
ομάδα δημητριακών

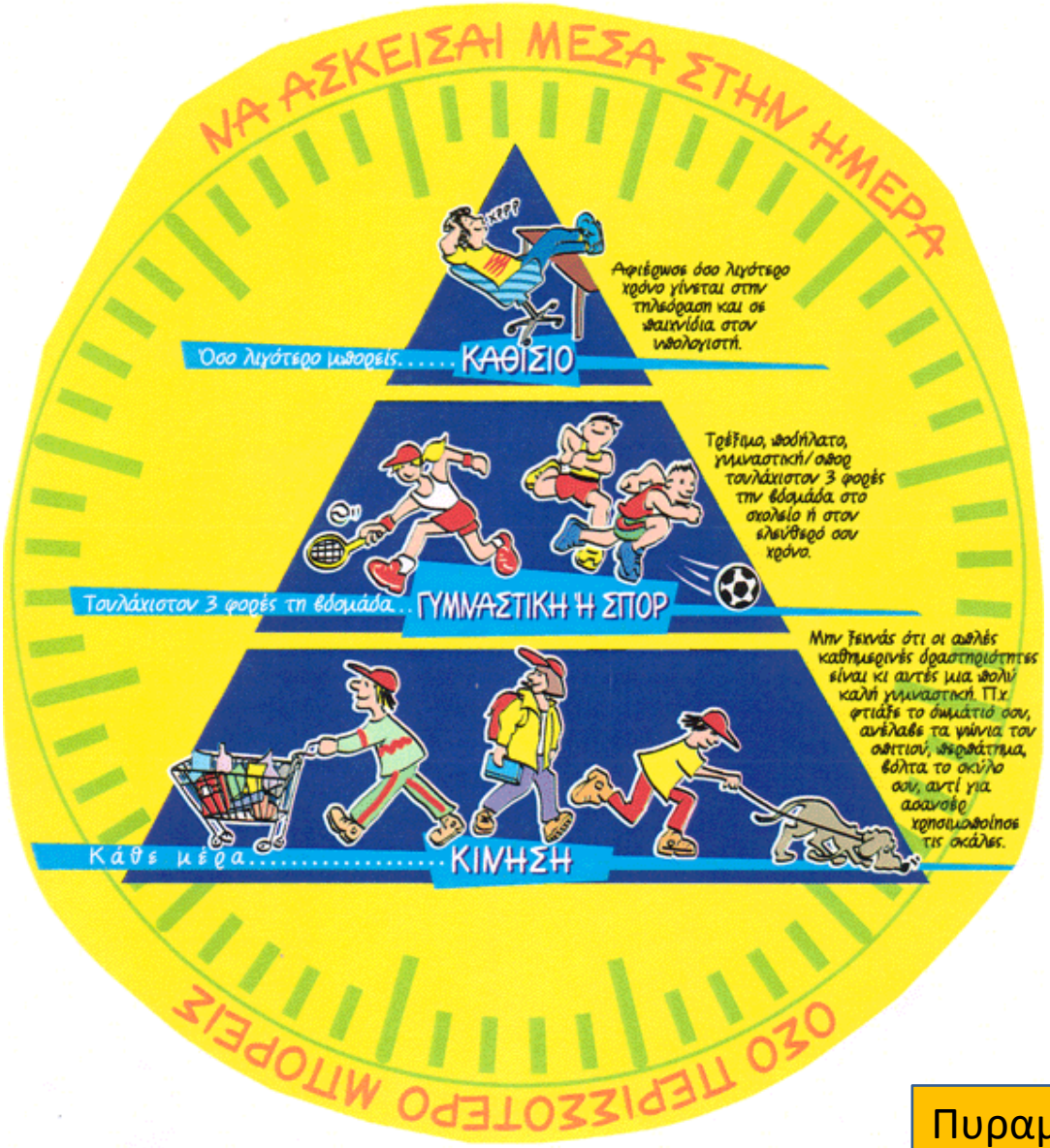
Ομάδα φρούτων

Ομάδα λιπών και ξηρών καρπών

Πυραμίδα διατροφής για παιδιά

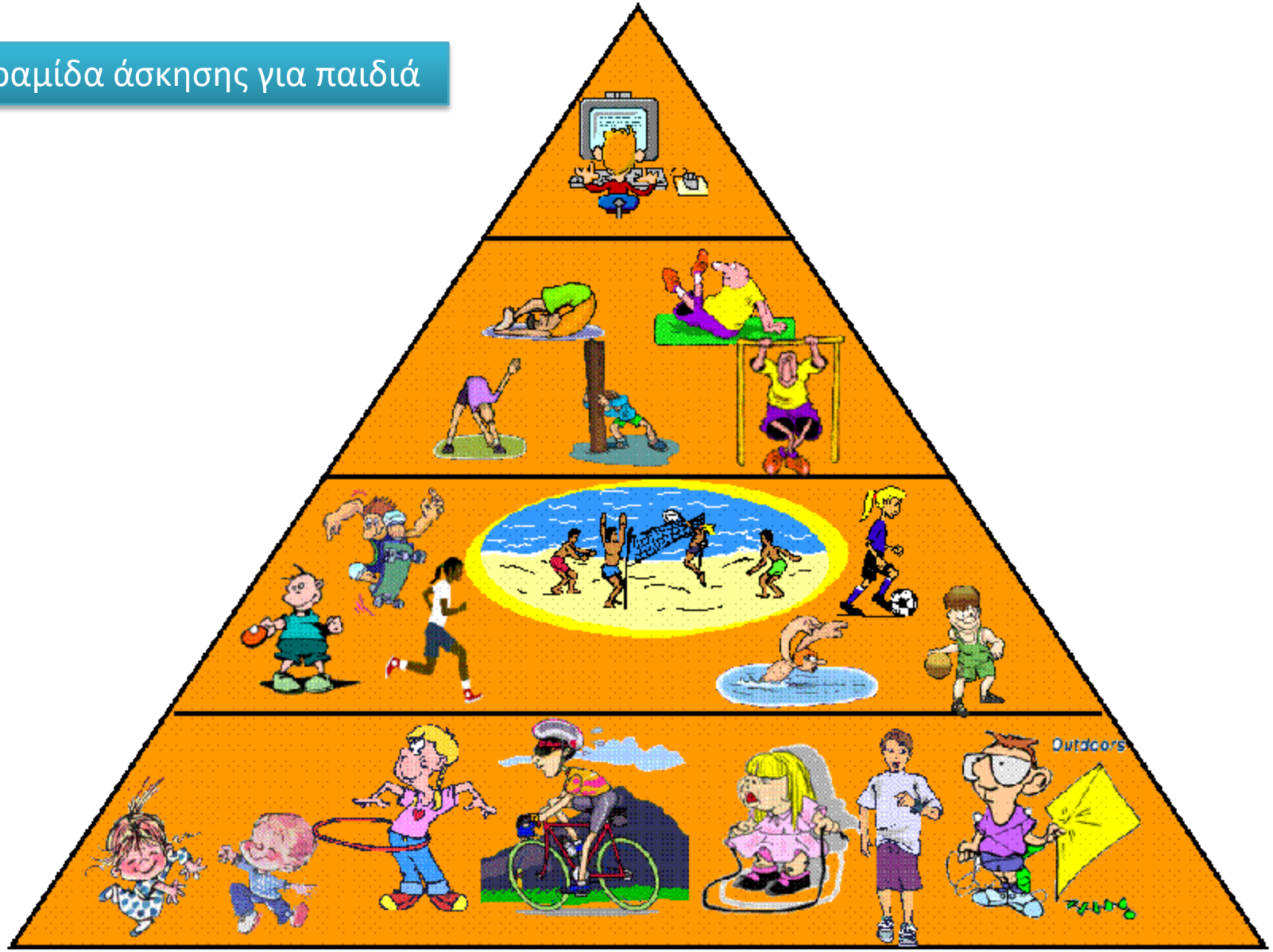
Τρεφόμαστε σωστά! Κινούμαστε! Διασκεδάζουμε!



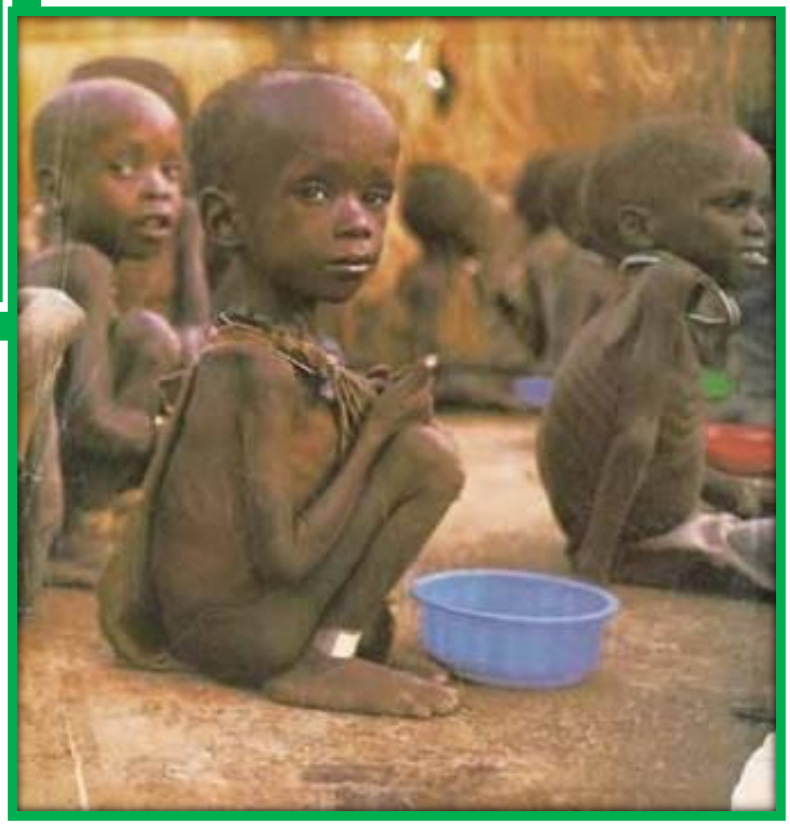


Πυραμίδα άσκησης για παιδιά

Πυραμίδα άσκησης για παιδιά



Παχυσαρκία και υποσιτισμός



ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΑΜΕ
ΒΙΝΤΕΟ ΠΟΥ ΕΙΔΑΜΕ

Το καρότο και η αγκινάρα-Παραμυθοτράγουδα.WMV.MP4

Τόσο λάθος διατροφή! Παιδική χορωδία Τυπάλδου.MP4

gia ta pa pa.flv

Το χοντρό μπιζέλι χορεύει τσιφτετέλι.flv

αγωνας για το γλυκο.wmv

Το cd «Αγησίλαγος»
του
Δημήτρη Μπασλάμ

Dvd από τη σειρά Εξευρευνόντας το ανθρώπινο σώμα :
η πέψη
οι μύες,
οι φρουροί του οργανισμού

Βιβλιογραφία

Βιβλία που διαβάσαμε ή δανειστήκαμε

1. Ελένη Χαρατσή - Γιωτάκη, «Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε», εκδ. Μεταίχμιο.
2. Λιάνα Δενεζάκη - Έρρικα Παπαβενετίου, «Φράουλες, βατόμουρα και 3 σταγόνες μέλι», εκδ. Λιβάνη.
3. Claire Lewellyn, «Τρώω σωστά;» εκδ. Modern Times.
4. Mario Gomboli, «Σωστή διατροφή και υγεία», εκδ. Φλούδας.
5. Ζωή Θ. Σπυροπούλου, «Οδηγός υγιεινής διατροφής», εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
6. Μασσαβέτας Γιώργης, «Η γιορτή των οσπρίων», εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
7. Τριανταφύλλου Βασιλική, «Καραμελένιο δάσος», εκδ. Infoγνώμων.
8. Ντουανέτ Μουμί, «Ο Λεωνίδας δε χωράει πια στο μαγιό του», εκδ. Ρέκος.
9. Νίκος Μολυβιάτης, «Μια γλυκιά ιστορία», εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
10. Moe, Jorgen Asbjornsen, Peter Christen, «Η ιστορία ενός καλοψημένου τηγανόψωμου», εκδ. Πατάκης.

11. Άννα Ράσλεμαν, «Ο Μάκης Ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι», εκδ. Άμμος.
12. Σοφία Μαντουβαλου, «Μια φορά …ήταν η Κολοτούμπα», εκδ. Καστανιώτη.
13. Sabine Rahn, «Φυτρώνουν οι πατάτες στα δέντρα;», εκδ. Αερόστατο.
14. Σακελλαρίδης, «Ο πρίγκηπας Λεμόνης και η πριγκήπισσα Κρεμμύδω», εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
15. Albert Barille, «Εξευρευνόντας το ανθρώπινο σώμα : η πέψη», εκδ. DeAgostini.
16. Albert Barille, «Εξευρευνόντας το ανθρώπινο σώμα : οι μύες», εκδ. DeAgostini.
17. Albert Barille, «Εξευρευνόντας το ανθρώπινο σώμα : οι φρουροί του οργανισμού», εκδ. DeAgostini.
18. «Ιστορία Άνκα»
19. «Το πρώτο βιβλίο για το σώμα», εκδ. Σαββάλα.

Διαδίκτυο

1. http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=1190&Itemid=85
2. http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=273&Itemid=85
3. http://www.nourishinteractive.com
4. http://www.dltk-kids.com/nutrition/crafts.htm
5. http://www.superkidsnutrition.com/nutrition_resources/kidsactivities.php
6. http://www.first-school.ws/theme/nutrition.htm
7. http://www.dietitian.gr/content.php?id=88
8. http://diatrofikaiygeia.blogspot.com/2010/07/blog-post_1735.html
9. http://dreamskindergarten.blogspot.com

τέλος