ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟ ΤΑΞΊΔΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΉΣ

3-4 ΕΤΏΝ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΙΛΙΝΚΑΡΙΔΟΥ, ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΥΡΙΑΖΗ,
ΚΑΙΜΑΣΙΔΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ , ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΤΣΙΡΙΓΟΥ
,ΤΕΡΝΟΒΑ ΝΤΑΝΙΕΛΑ

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ηλικία παιδιών : 3 – 4 Ετών

· 7.00πμ – 8.30πμ – προσέλευση παιδιών , ελεύθερη απασχόληση σε γωνιές , τακτοποίηση ειδών

· 8.30πμ – 9.00πμ – ικανοποιήση ατομικών αναγκών πρόγευμα

· 9.00πμ – 9.30πμ – παρουσίες , συζήτηση του σημερινού θεματος

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- 1η Οργανωμένη Δραστηριότητα : 9.30πμ – 10.00πμ
- ΤΟΜΕΑΣ: Γλωσσικός
- ΜΕΘΟΔΟΣ : Ομαδική
- ΣΤΟΧΟΙ: Κατανόηση

ΞΕΚΙΝΏ ΜΕ ΔΥΟ ΠΑΡΟΙΜΊΕΣ

Κοιλιά γεμάτη αυτιά δεν έχει.

Των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν.

Τι σημαίνει τροφή για τον άνθρωπο:

- Η ***τροφή*** είναι οποιαδήποτε ουσία που καταναλώνεται για να παρέχει διατροφική υποστήριξη σε έναν οργανισμό. Η τροφή είναι συνήθως φυτικής, ζωικής ή βακτηριακής προέλευσης και περιέχει βασικά θρεπτικά συστατικά, όπως υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, βιταμίνες ή μέταλλα.

Ποια είναι η πιο "σωστή" και "κατάλληλη" διατροφή ενός παιδιού προσχολικής ηλικίας;

Τα παιδιά μεγαλώνοντας χρειάζονται περισσότερη ενέργεια και ποικιλία από τροφές ώστε να παίρνουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται. Αυτό θα τους εξασφαλίσει την καλή υγεία και τις σωστές διατροφικές συνήθειες για το υπόλοιπο της ζωής τους. Στην περίπτωση που αυτό δεν επιτευχθεί, το παιδί κινδυνεύει από έλλειψη κάποιων θρεπτικών συστατικών με επιπτώσεις στην ανάπτυξη και στην υγεία του.Παιδιά με λανθασμένη διατροφή έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες μεγαλώνοντας να παρουσιάσουν ασθένειες όπως διαβήτη, καρδιοπάθειες, κυρίως αν οι ασθένειες αυτές έχουν ήδη παρουσιαστεί σε άλλα μέλη της οικογένειας τους.

ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- · ΥΛΙΚΑ – ΜΕΣΑ : Φωτογραφίες , εικονες , ηλεκτρονική παρουσίαση βιβλίου ,
- Βιβλίο , διάφορα φαγητά , λαχανικά , φρούτα
- ΑΝΑΛΥΤΙΚΉ ΠΕΡΙΓΡΑΦΉ : Παρουσιάζουμε στα παιδιά εικόνες , βίντεο , με θέμα τα διαφορα τρόφιμα .Συζητάμε τι σημαίνει φαγητό για αυτους και έπειτα συζητάμε όλες τις εντυπώσεις και τις παρατηρήσεις κάνοντας ερωτήσεις στα παιδιά για την εύκολη κατανόησή τους .

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

Τι σημαίνει τροφή για τον άνθρωπο;

Ποια είναι η πιο "σωστή" και "κατάλληλη" διατροφή ενός παιδιού προσχολικής ηλικίας;

ΑΝΑΛΥΤΙΚΉ ΠΕΡΙΓΡΑΦΉ·

- Παρουσιάζουμε τα φαγητά στα παιδιά
- Τους προβάλουμε κάποια βίντεο και εικόνες σχετικά με το φαγητό
- Συζηταμε
- όλες τις εντυπώσεις και τις παρατηρήσεις κάνοντας ερ
- ωτήσεις στα παιδιά για την εύκολη κατανόησή τους

2-3 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
Κόκκινο κρέας
Γλυκά
Αυγά
Πατάτες
ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ελιές - Όσπρια
Ξηροί Καρποί
Πουλερικά
Ψάρι
Γαλακτοκομικά
Ελαιόλαδο
ΚΑΘΕ ΗΜΕΡΑ
Λαχανικά
Φρούτα
Δημητριακά
Συνιστάται:
• άφθονο νερό
• φυσική δραστηριότητα
• κρασί με μέτρο

2η ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
10.00
– 10.30

- · ΤΟΜΕΑΣ: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟΣ
- · ΣΤΟΧΟΙ :

1. · Εκτόνωση των παιδιών μέσω του χορού
2. · Μαθαίνουν να ακολουθούν ρυθμικά το τραγούδι
3. βελτιώνουν τις κινήσεις τους

2η ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ 10.00 – 10.30

- ΥΛΙΚΑ – ΜΕΣΑ : Υπολογιστής , όργανα , κασετόφωνο
- · Παίζουμε το τραγούδι « ΤΟ ΧΟΝΤΡΟ ΜΠΙΖΕΛΙ »
- · Το τραγουδάμε και το χορεύουμε όλοι μαζί μπαίνοντας στον ρυθμό του τραγουδιού

ΑΛΛΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ :

- PIKOKO
- https://youtube.com/watch?v=PRX9MTb2X54&feature=share
- https://www.youtube.com/watch?v=bOXbLtvrgCQ
- https://youtu.be/wZ82C3BIfEk
- https://youtu.be/9NsLE92zIqM

ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ : 11.00 – 11.30

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΒΓΑΙΝΟΥΝΕΞΩ ΣΤΗΝ ΑΥΛΗ Ή ΤΑ

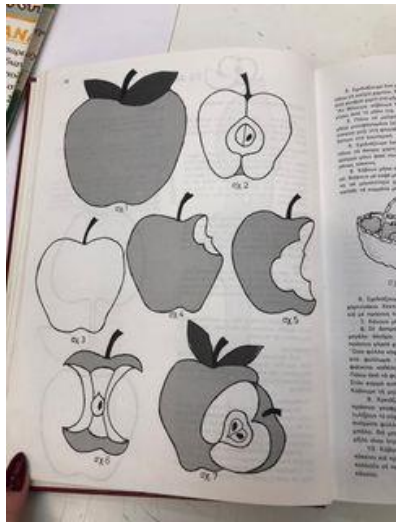
ΑΦΗΝΟΥΜΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΣΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΝ

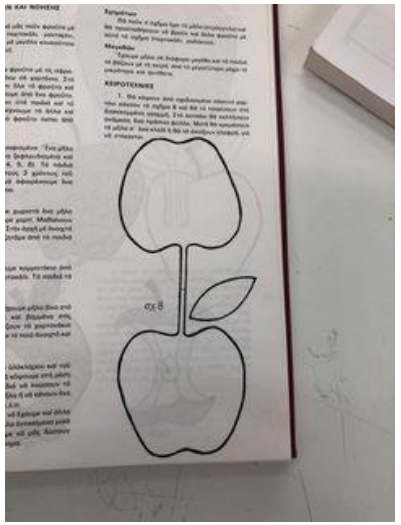
3Η ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ 11.30 – 12.00

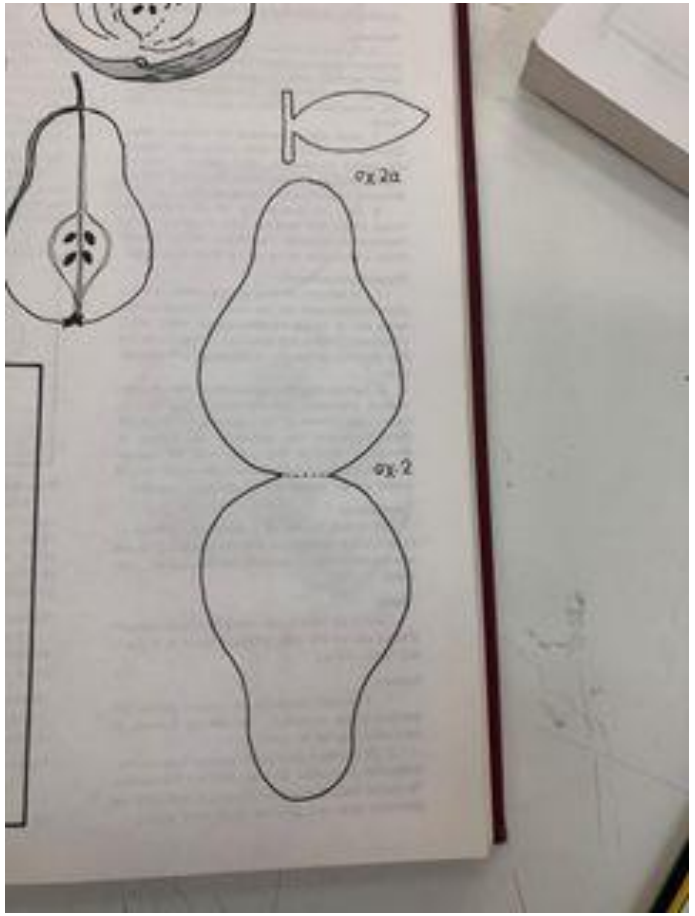
- · ΤΟΜΕΑΣ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ
- · ΣΤΟΧΟΙ:
- · ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
- · ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ
- · ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

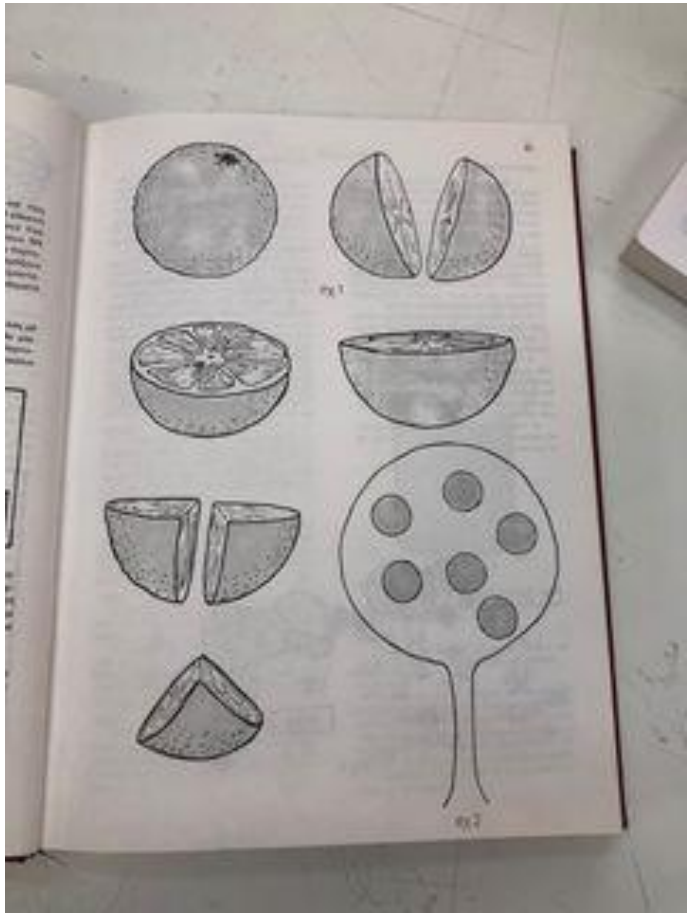
3Η ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ 11.30 – 12.00

- · ΥΛΙΚΑ :μαρκαδόρους , ξυλομπογιές χαρτόνια , ψαλίδια , κόλλα , χαρτιά α4 με προσχεδιασμένα τρόφιμα
- · ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ : 1) μοιράζουμε σε όλα τα παιδιά απο ένα χαρτόνι και ενα χαρτί α4 με προσχεδιασμένα τρόφιμα και τους ζητάμε να χρωματίσουν τα χαρτιά όπως αυτά επιθυμούν , στη συνέχεια να τα κόψουν και έπειτα να τα κολλήσουν επάνω στα χαρτόνια 2) τα παιδιά εχουν την επιλογή να ζωγραφισουν το τρόφιμο της επιλογής τους χωρις καποιο φυλλο εργασίας






σχ 2α
σχ 2



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΈΣ ΕΡΓΑΣΊΕΣ ΜΕ ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΚΛΕΊΝΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΌΓΡΑΜΜΆ ΜΑΣ ΜΕ ΑΙΝΊΓΜΑΤΑ

- Σου ξινίζω τη γλωσσίτσα και γκριμάτσες όλο κάνεις, μα αν λείψω απ' τη σούπα νοστιμιά εσύ δε θα 'χεις.Τι ειναι; Το λεμόνι
- Έχω χρώμα πορτοκαλί κι είμαι τραγανό πολύ. Μ' αγαπάνε οι λαγοί κι έχουν όραση καλή. Τι είναι; Το καρότο
- Είμαι τόπι κόκκινο, Αν με καθαρίσεις, άσπρο νόστιμο καρπό αμέσως θα αντικρύσεις. Τι είμαι; Το μήλο
- Έχω ένα βαρελάκι, που έχει δυο λογιών κρασάκι. Τι είναι; Το αυγό

Συνέχεια του προγράμματος :

01

· 12.00 - 1.00 καθαριότητα και τακτοποίηση των παιχνιδιών - γεύμα

02

· 1.00 - 1.15 Αφήγηση του παραμυθιού « Ο λαβυρινθός του θησαυρού » Aleix Cabrera / Rosa M. Curto

03

· 1.15 - 3.30 μεσημβρινή ανάπαυση και απασχόληση των παιδιών στις

04

διάφορες γωνιές

05

· 3.30 - 4.00 Προετοιμασία και αναχώρηση