



Υγιεινές Διατροφικές Συνήθειες για Μαθητές Δημοτικού

Λιανού Κυριακή, Μήτση Σπυριδούλα,
Καρκάνη Χριστίνα

1.

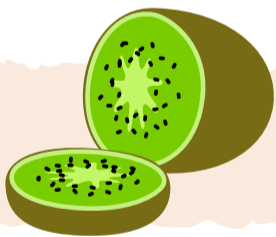
Πρόγραμμα αγωγής υγείας «Υγιεινές διατροφικές συνήθειες για τα παιδιά του δημοτικού» για τις πρώτες τάξεις του δημοτικού.



3.

Δραστηριότητες:

- 1) Μαγειρικά εργαστήρια για παιδιά - προετοιμασία πρωινού
- 2) Παιχνίδι "Το κυνήγι του θησαυρού των υγιεινών τροφίμων" με ερωτήσεις
- 3) Εκπαιδευτικές εκδρομές σε τοπικές αγορές



5.

- 8) Εκπαιδευτικά βίντεο και τραγούδια
- 9) Λίβρα με υγιεινές επιλογές δεκατιανού για το κυλικείο
- 10) Δεκατιανό σε όλα τα παιδιά του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς, κατόπιν συμπλήρωση ερωτηματολογίου αξιολόγησης
- 11) Αξιολόγηση από τους μαθητές



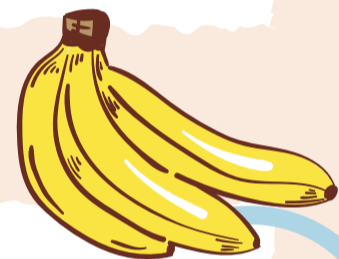
2.

- Αξία της υγιεινής διατροφής από μικρή ηλικία
- Ανάπτυξη ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος,
- Πνευματική και σωματική ανάπτυξη
- Μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων ασθενειών
- Διατήρηση συνθηκών ως ενήλικες για μια καλύτερη ποιότητα ζωής



4.

- 4) Γευσιγνώσια με εδέσματα των τόπων καταγωγής των μαθητών
- 5) Μεγάλη διατροφική πυραμίδα με χαρτί του μέτρου και καθημερινά έλεγχος των βνακ
- 6) Ενασχόληση με τον σχολικό κήπο ή γλάστρες εντός τάξης
- 7) Διάφορες διαδραστικές εφαρμογές



6.

Όλες οι δράσεις: προωθούν την υγιεινή διατροφή, ενισχύουν κοινωνικές και συνεργατικές δεξιότητες των παιδιών. Η επιτυχία βασίζεται: στην προσαρμογή των ενδιαφερόντων και των αναγκών των μαθητών και στην ενεργή συμμετοχή των γονέων και των εκπαιδευτικών.



Η μεγάλη πρόκληση είναι η υγιεινή διατροφή να γίνει στάση ζωής!

