

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΤΗΝ Α΄ ΤΑΞΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΓΙΑΝΝΑΔΩΝ

Εκπαιδευτικός: Μαρία Κεχαγιά

Ειδικότητα: ΠΕ11 (Φυσικής Αγωγής)

Συμμετέχοντες: Α΄ Δημοτικού Δημ. Σχολείου Γιαννάδων κατά τη σχολική περίοδο 2011-2012

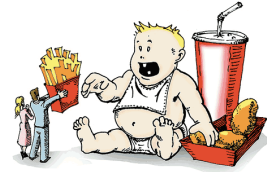
E-mail: thsimou@otenet.gr

Τηλέφωνο: 6973 798708, 26610 99539

1. Το πρόγραμμα ξεκίνησε με τους μικρούς μαθητές/τριες να καταγράφουν τι υλικά έχει μέσα το ψυγείο και τα ντουλάπια του σπιτιού τους.
2. Ακολούθησε συζήτηση με τους μαθητές/τριες για την διατροφική πυραμίδα τις υγιεινές και βλαβερές τροφές που μπορεί να καταναλώνουμε.
3. Δόθηκε στους μαθητές/τριες ένα φυλλάδιο για να καταγράψουν μαζί με τους γονείς τους το εβδομαδιαίο διαιτολόγιο των παιδιών.
4. Δόθηκε στους μαθητές/τριες και στους γονείς τους ένα εβδομαδιαίο διαιτολόγιο ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής.
5. Ζητήθηκε εκ νέου το φυλλάδιο καταγραφής του εβδομαδιαίου διαιτολογίου των παιδιών για να παρατηρηθούν τυχόν θετικές αλλαγές και βελτιώσεις σε σχέση με το προηγούμενο.
6. Δημιουργία κολάζ με υγιεινά τρόφιμα σε αντιπαράθεση με τα ανθυγιεινά.
7. Προβολή παιδικής ταινίας από τη σειρά «το σώμα μου» για τη παχυσαρκία.
8. Οι μικροί μαθητές πήραν συνέντευξη από παιδιά του σχολείου για το τι σνακ έχουν καθημερινά στο σχολείο και ακολούθησε συζήτηση για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στο σχολείο.
9. Τα παιδιά πήγαν στον τοπικό φούρνο και έφτιαξαν ψωμί και κριτσίνια και κέρασαν τους μαθητές/τριες του σχολείου.
10. Το κάθε παιδί αποφάσισε κάτι υγιεινό για να φτιάξει στο σπίτι με τους γονείς του και το έφερε την άλλη μέρα στο σχολείο για να φάμε όλοι μαζί τις λιχουδιές των μικρών μαγείρων.
11. Προβολή παιδικής ταινίας από τη σειρά «το σώμα μου» για τον υγιεινό τρόπο ζωής μέσα από την άθληση και τη σωστή διατροφή.
12. Επίσκεψη στο μίνι μάρκετ του χωριού για να διαβάσουμε με τα παιδιά τα χαρακτηριστικά των συσκευασιών (υδρογονωμένα λίπη, καραγενάνη, Ε κλπ.)

Ότι τρώω είμαι!

Όνομα.....



Τα ημερήσια γεύματα μου

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό							
Δεκατιανό							
Μεσημεριανό							
Απογευματινό							
Βραδινό							

Εβδομαδιαίο Διαιτολόγιο Ισορροπημένης και Υγιεινής Διατροφής

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	*Φρέσκο Γάλα (1,5 %) ΟΧΙ με κακάο. *Ψωμί Ολικής Άλεσης. *Τυρί, Ελιές.	*Φρέσκο Γάλα ή Γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης (ΟΧΙ σοκολάτας).	*Φρέσκο Γάλα *Ψωμί Ολικής Άλεσης. * Ταχίни με κακάο.	*Φρέσκο Γάλα *Τοστ με τυρί (φέτες ολικής άλεσης).	* Φρέσκο Γάλα *Ψωμί Ολικής Άλεσης. *Μέλι.	* Φρέσκο Γάλα * Ψωμί Ολικής Άλεσης. * Τυρί, Ελιές.	*Φρέσκο Γάλα ή Γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης (ΟΧΙ σοκολάτας).
	Δεκατιανό	*Φέτες τοστ ολικής άλεσης με Ταχίни και κακάο. *Φρούτο Εποχής.	*Παστέλι μελιού (όχι ζάχαρης) *Φρούτο Εποχής.	*Σπιτική πίτα. *Φρούτο Εποχής.	*Ξηρούς καρπούς (ανάλατους) *Φρούτο Εποχής.	*Αβγόφετα *Φρούτο Εποχής.	*Φέτες τοστ ολικής άλεσης με Ταχίни και κακάο. *Φρούτο Εποχής.
Μεσημεριανό	*Ζυμαρικά (όχι κρέμα γάλακτος). *Σαλάτα (Μπρόκολο, Λάχανο, Χόρτα ή και Ντομάτα όταν είναι η εποχής της).	*Κοτόπουλο (όχι τηγανητό). *Σαλάτα...(όπου σαλάτα βλέπουμε τη Δευτέρα)	*Όσπρια (φασολάδα με καρότα, πιπεριές). *Σαλάτα.....(όχι φέτα ή άλλο γαλακτοκομικό) *Μία φέτα ψωμί ολικής.	*Λαχανικά (αρακά, πρασόρυζο, Σπανακόρυζο, Τουρλού λαχανικά κλπ). *Σαλάτα... *Μία φέτα ψωμί ολικής.	*Όσπρια με Δημητριακά (Ρεβίθια με ρύζι, Φακές με ρύζι ή πατάτες και καρότα). *Σαλάτα ...(όχι Φέτα ή άλλο γαλακτοκομικό). *Μία φέτα ψωμί ολικής.	*Ψάρι (όχι τηγανητό) *Σαλάτα... ...(όχι φέτα ή άλλο γαλακτοκομικό). *Μία φέτα ψωμί ολικής.	*Κρέας Μοσχαρίσιο (όχι τηγανητό) *Σαλάτα...
	Απογευματινό	*Ξηρούς καρπούς (ανάλατους) *Φρούτο Εποχής.	*Φρούτο Εποχής.	*Φρούτο Εποχής.	*ΑβγόΒραστό *Φρούτο Εποχής.	*Ξηρούς καρπούς (ανάλατους). *Φρούτο Εποχής.	*Κέικ αλμυρό (πχ με τυριά, καρότου κλπ). *Φρούτο Εποχής.
Βραδινό	*Κρέπα με τυρί *Γάλα	*Αβγόφετες με Ψωμί Ολικής Άλεσης με τριμμένη παρμεζάνα	*Ζυμαρικά ολικής άλεσης με λίγο ελαιόλαδο. *Γιαούρτι .	*Φρέσκο Γάλα ή Γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης (ΟΧΙ σοκολάτας).	* Κρέπα με τυρί. *Γάλα	*Πίτσα Μαργαρίτα *Γάλα	*Ζυμαρικά ολικής άλεσης με λίγο ελαιόλαδο. *Γιαούρτι .

***Όχι στα συσκευασμένα** και γεμάτα συντηρητικά σνακς (κρουασάν, μπισκότα, μπέικ-ρολς , πατατάκια κλπ.). Δημιουργούν

παχύσαρκα παιδιά και για να διατηρηθούν νόστιμα και «φρέσκα» περνάνε μεγάλη επεξεργασία. **Είναι διατροφικά σκουπίδια...**