

ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ 5 ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Έγκριση Ι.Ε.Π.: αρ. 36/30-06-2015
Διεύθυνση Σπουδών, Προγραμμάτων & Οργάνωσης Π.Ε.
Υπουργείο Πολιτισμού, Παιδείας και Θρησκευμάτων



NutriSchool!

Ομάδα NutriSchool

- Χαρά Βλάση, MSc

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,
απόφοιτη του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, με
μεταπτυχιακές σπουδές σε διαταραχές του
μεταβολισμού και εμπειρία στη διατροφική
αγωγή παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας.

- Μαρίνα Μουγκρίδου, MSc

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,
απόφοιτη του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, με
μεταπτυχιακές σπουδές στην ψυχολογία της
υγείας και εμπειρία στα προγράμματα
διατροφικής αγωγής σε σχολεία και στην
κοινότητα.

Με ιδιαίτερη αγάπη και φροντίδα δημιουργήσαμε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα:

ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ 5 ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



NutriSchool

διατροφή - γνώση - παιδί



ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ 5 ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΣΤΟΧΟΙ



Εισάγει τα παιδιά στις βασικές αρχές της σωστής διατροφής:

5 ομάδες τροφίμων

5 γεύματα

5 φρούτα και λαχανικά

5 χρώματα

και στις έννοιες

μέτρο – ισορροπία - ποικιλία



NutriSchool

διατροφή - γνώση - παιδί



ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ 5 ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

1. Διήγηση με συμμετοχή των μαθητών του διατροφικού παραμυθιού «Ο καπετάν Σαβουρίνος και ο Πενταθησαυρός».
2. Θεματική χειροτεχνία για την καλύτερη κατανόηση και υιοθέτηση όσων συζητήθηκαν.
3. Προαγωγή του «συνεργάζεσθαι» και «μοιράζεσθαι».
4. Επιβράβευση της συμμετοχής.





Βήμα 1^ο

Ο καπετάν Σαβουρίνος είναι ένας «γλυκός» πειρατής που με τη βοήθεια των παιδιών θα περιπλανηθεί, θα λύσει γρίφους και τελικά θα ανακαλύψει τον **Πενταθησαυρό**, που είναι **το μαγικό 5 της διατροφής**.

Για την καλύτερη κατανόηση το πρόγραμμα είναι χωρισμένο σε **ενότητες**, που ακολουθούν τη δράση του παραμυθιού.





- Χειροτεχνίες με υλικά που υπάρχουν σε κάθε σπίτι (πχ. χάρτινο κουτί γάλακτος ή κεσεδάκι από γιαούρτι).
- Ζωγραφική - κολάζ.
- Ζαχαροπλαστική – όπου το επιτρέπουν οι εγκαταστάσεις του σχολείου.
- Εξωτερικές δραστηριότητες (όπου το επιτρέπει ο χώρος και ο καιρός).



Βήμα 2^ο

Φωτο 1. Χειροτεχνία παιδιών 5^{ου} Νηπιαγωγείου Χολαργού.

Φωτό 2. Γευστική δοκιμή στο Δημοτικό «Άγιος Διονύσιος» Λεοντείου Σχολείου Νέας Σμύρνης



Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, σε συνεργασία με τους μαθητές γεμίζουμε το «Σεντούκι του Πενταθησαυρού» με τρόφιμα και από τις 5 ομάδες τροφίμων.

Το σεντούκι προσφέρεται σε τοπικό ή ευρύτερο φιλανθρωπικό φορέα με σκοπό τη σίτιση συνανθρώπων μας με δυσκολίες.

Βήμα 3^ο

Φωτο. Δημοτικό «Άγιος Διονύσιος» Λεοντείου Σχολείου Νέας Σμύρνης.



Κάθε παιδί παίρνει το δικό του **Πειρατικό Δίπλωμα** για τη βοήθεια που πρόσφερε στον καπετάν Σαβουρίνο και τη συμμετοχή του στο πρόγραμμα.



Βήμα 4^ο

Φωτο. Α' Δημοτικού – Δημοτικό Σχολείο Κανάση - Καντεμίρη, Ζωγράφου.

ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ 5 ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ 5 ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Το πρόγραμμα είναι χωρισμένο σε 3 ενότητες διάρκειας 90 λεπτών.
- Υλοποίηση σε 3 καθημερινές ή σε 3 εβδομαδιαίες συναντήσεις.
- Συνολική διάρκεια προγράμματος 6 διδακτικές ώρες.
- Το πρόγραμμα υλοποιείται στο χώρο του σχολείου.
- Το εκπαιδευτικό υλικό και τα υλικά των χειροτεχνιών παρέχονται από τους εκπαιδευτές σε συνεργασία με τους μαθητές και το σχολείο (πχ. κεσεδάκι γιαουρτιού, μαρκαδόροι, φρούτα).



ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ 5 ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Ομάδα **NutriSchool**



info@nutrischool.gr

Χαρά Βλάση



210 6518878



697 2732128

Μαρίνα Μουγκρίδου



210 9839350



697 2874138

Στην ιστοσελίδα www.nutrischool.gr, επισκεφθείτε την ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ και θα βρείτε υλικό και δράσεις για τη Διατροφική Αγωγή των μαθητών νηπιαγωγείου και δημοτικού.



NutriSchool

διατροφή - γνώση - παιδί





«Το πλεονέκτημα του προγράμματος είναι η συνέχειά του. Είναι σημαντικό το ότι υλοποιείται σε περισσότερες από μία συναντήσεις για την επανατροφοδότηση της μνήμης».

*Διευθυντής Δημοτικού Άγιος Διονύσιος,
Λεόντειο Λύκειο Νέας Σμύρνης*



**Ευχαριστούμε
για το χρόνο σας.**

