

Ηλιάνα Χριστοπούλου-Κουτάντζη

Ένα τραπέζι γεμάτο ΝΑΙ!

Μία ιστορία
για τους διατροφικούς περιορισμούς
που βιώνουν τα παιδιά.



Εικονογράφηση
Κωνσταντίνα Αρχοντάκη

Sweet Serendipities

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

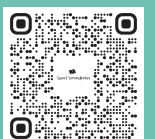
βασισμένες στο βιβλίο «Ένα τραπέζι γεμάτο ΝΑΙ!»
(Εκδόσεις Sweet Serendipities)

Επιστημονική Επιμέλεια Δραστηριοτήτων:

Χριστίνα Κωνσταντουδάκη
Νηπιαγωγός, Συγγραφέας

Ηλιάνα Χριστοπούλου-Κουτάντζη
Ψυχολόγος

Καλλιτεχνική Επιμέλεια Δραστηριοτήτων: Σοφία Ζώρα



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

4+

Πριν διαβάσετε το βιβλίο, δείξτε το εξώφυλλο στα παιδιά και ρωτήστε:
«Τι βλέπετε στο εξώφυλλο; Μπορείτε να μαντέψετε τι μπορεί να λέει η ιστορία μας;»

Μετά την ανάγνωση, κάντε κάποιες ερωτήσεις κατανόησης:

«Γιατί το κουνελάκι δεν μπορούσε να φάει καρότα;»

«Πώς ένιωσε όταν το έμαθε;»

«Ποια άλλα φαγητά μπορούσε να φάει εκτός από τα καρότα;»

«Πώς ένιωσε στο τέλος με τις επιλογές των φαγητών που είχε;»

* **Ψάξτε μαζί με το παιδί** για τροφές που κάποια παιδιά δεν μπορούν να φάνε και γιατί. Μπορείτε να ψάξετε σε βιβλία, στο διαδίκτυο αλλά και σε ετικέτες τροφίμων.

* **Δείξτε τους πού αναγράφονται** στις ετικέτες τα **αλλεργιογόνα** τα οποία συνήθως είναι γραμμένα με έντονα γράμματα.

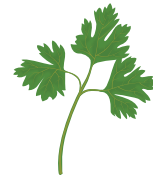
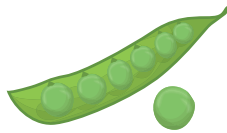
* **Κάντε ένα κολάζ** με αυτές τις τροφές που είτε θα κόψετε από κάποιο περιοδικό, είτε θα τις ζωγραφίσει το παιδί και θα τις κολλήσετε πάνω σε ένα χαρτί ώστε να γνωρίζει τυχόν διατροφικούς περιορισμούς που μπορεί να έχουν άλλα παιδιά.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

3+

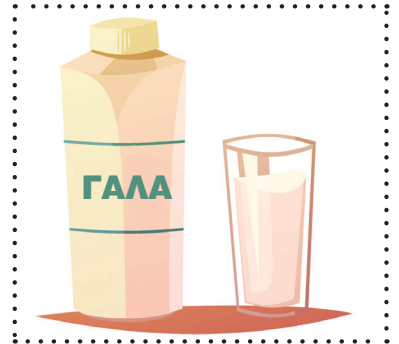
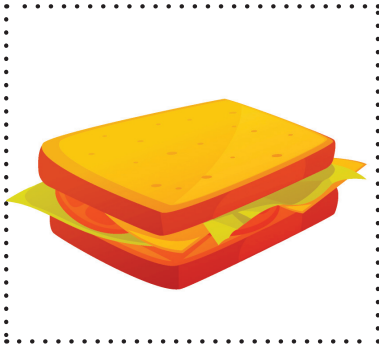
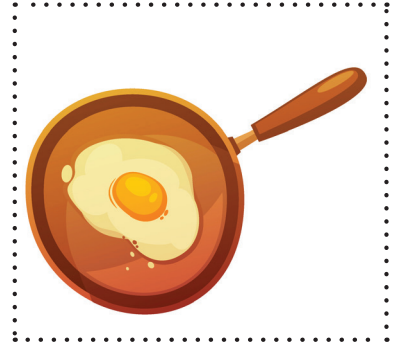
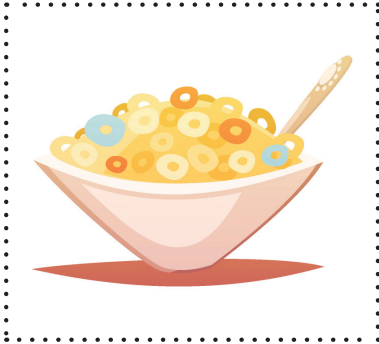
Ποια λαχανικά ΜΠΟΡΕΙ να φάει το κουνελάκι; Κύκλωσέ τα!



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3Α

3+

Ο Βασίλης έχει δυσανεξία στη φρουκτόζη.
Κόψε και βάλε πάνω στο τραπέζι όσα μπορεί να φάει.



Επιτρέπονται το τσούρι, το γάλα, το κουλούρι Θεσσαλονίκης, οι ξηροί καρποί και το αυγό.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3B

3+

Η Κιάρρα έχει αλλεργία στους ξηρούς καρπούς.
Βάλε στην τσάντα της όσα μπορεί να φάει.



Ας παίξουμε ένα κινητικό παιχνίδι για να κατανοήσουμε καλύτερα τις τροφές που ΔΕΝ μπορεί να φάει κάποιος με αλλεργία.

Υλικά που θα χρειαστούμε:

Ένα μακρύ σκοινί ή κάποιο άλλο ευδιάκριτο όριο

Οδηγίες:

1. Παίρνουμε ένα μεγάλο σκοινί ή κάποιο άλλο όριο που θα θέσουμε εμείς, το απλώνουμε στο πάτωμα και λέμε στο παιδί ή στα παιδιά να σταθούν από την μια μεριά.

Για παράδειγμα, μπορούμε να πούμε:

«Φανταστείτε ότι ένας φίλος μας έχει αλλεργία στο αβγό. Θα σας λέω μερικές τροφές και αν πιστεύετε ότι έχουν αβγό και θα τον πειράξουν, θα μείνετε εκεί που είστε. Αν πιστεύετε ότι δεν έχουν αβγό άρα μπορεί να τις φάει, θα πηδάτε από την άλλη μεριά του σκοινιού»

2. Ξεκινάμε να μιλάμε αργά αναφέροντας μια αλλεργία και μερικά φαγητά. Σταδιακά, λέμε τις αλλεργίες και τα φαγητά πιο γρήγορα, κάτι που οδηγεί σε πολλά γέλια και μπερδέματα!
3. Αν κάποιος χάσει, μπορούμε να τον κάνουμε βοηθό της μαμάς/ κυρίας και να λέει κι αυτός φαγητά στα άλλα παιδιά.

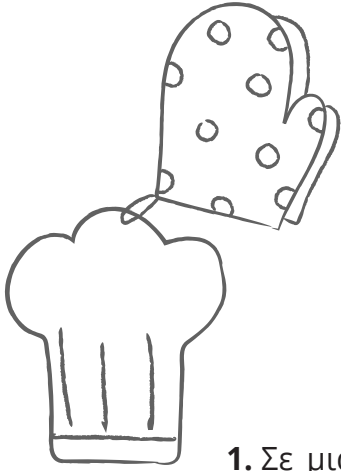


ΚΑΛΗ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5

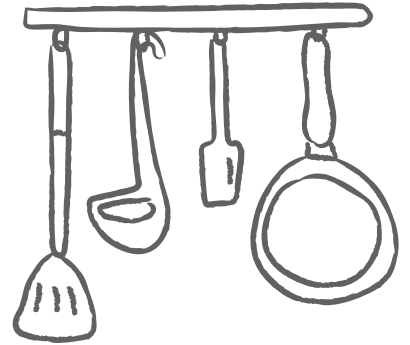
4+

Φτιάξε μαζί με έναν μεγάλο πλαστελίνη που είναι κατάλληλη για παιδιά που έχουν αλλεργία στους ξηρούς καρπούς και δυσανεξία στη γλουτένη.



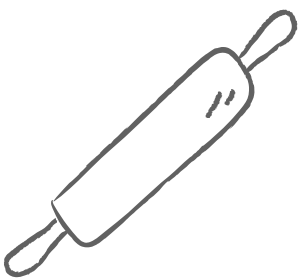
Υλικά που θα χρειαστούμε:

- 3/4 κούπας νερό
- Χρώμα ζαχαροπλαστικής της επιλογής σας
- 1 κούπα μαγειρική σόδα
- 1/2 κούπας κορν φλάουρ



Οδηγίες:

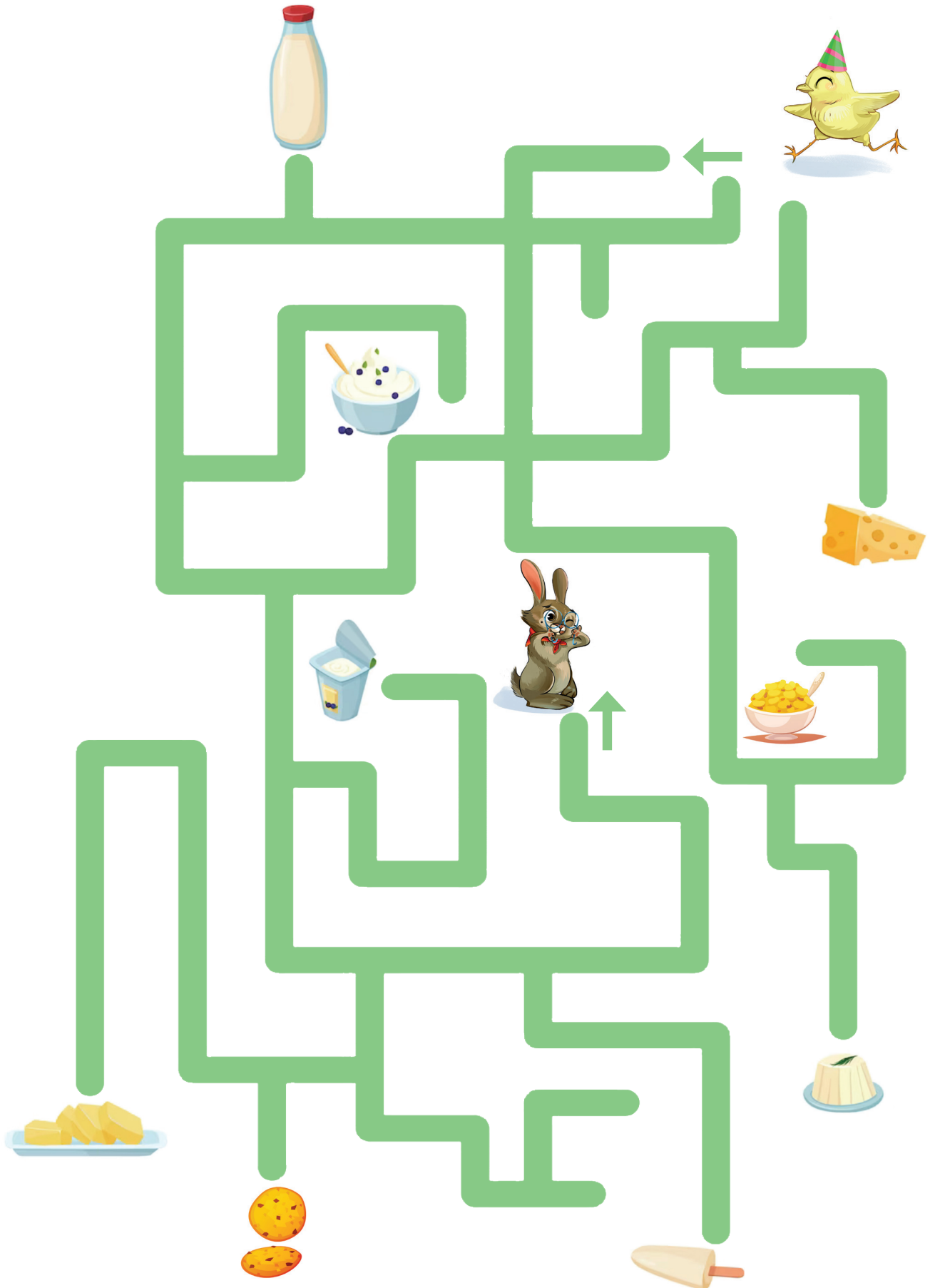
1. Σε μια μεγάλη κασαρόλα, ζεσταίνουμε σε μεσαία ή υψηλή θερμοκρασία το νερό και το χρώμα ζαχαροπλαστικής. Ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε και την μαγειρική σόδα και ανακατεύουμε ξανά. Τέλος, προσθέτουμε και το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά μας.
2. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να δούμε ότι η πλαστελίνη μας αρχίζει να αποκτά σχήμα και να ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κασαρόλας.
3. Κλείνουμε το μάτι της κουζίνας και με μια σπάτουλα ή κουτάλι τοποθετούμε την πλαστελίνη σε μια καθαρή επιφάνεια και την αφήνουμε να κρυώσει.
4. Τέλος, την ζυμώνουμε μέχρι να γίνει απαλή και μπορούμε να την φυλάξουμε σε αεροστεγή συσκευασία για να την χρησιμοποιήσουμε ξανά.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6

5+

Το Κοτοπουλάκι θέλει να συναντήσει το Κουνελάκι. Θα το βοηθήσεις να βρει το δρόμο; ΠΡΟΣΟΧΗ όμως! Έχει δυσανεξία στην λακτόζη! Πρόσεξε μην κουτουλήσεις σε κάτι που να περιέχει γάλα!



Ψάξε σε βιβλία ή στο ίντερνετ με την βοήθεια των γονιών σου και απάντησε στις εξής ερωτήσεις



Τι σημαίνει αλλεργία;

Πού μπορεί να έχει κάποιος αλλεργία;

Τι σημαίνει δυσανεξία;

Πού μπορεί να έχει κάποιος δυσανεξία;

Μετά, παρουσίασε όσα έμαθες στην τάξη σου και διαβάστε όλοι μαζί αυτό το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου!



