Η προαγωγή μιας ισορροπημένης διατροφής είναι πολύ σημαντική για όλους τους ανθρώπους.Ο τρόπος με τον οποίο μεγαλώνουν και τρέφονται τα παιδιά επηρρεάζει την υγεία και την ποιότητα ζωής τους και ως ενήλικες.Επομένως έχει ιδιαίτερη σημασία η ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο νηπιαγωγείο για την ευαισθητοποίηση των μαθητών στο θέμα της διατροφής και την επίτευξη αλλαγών της διατροφικής τους συμπεριφοράς.

Ξεκινάμε με την αναγνώριση των τροφών. Τα τρόφιμα που καταναλώνουμε χωρίζονται σε πέντε ομάδες. Ας τις γνωρίσουμε!

Η 1η ομάδα περιλαμβάνει τα δημητριακά , τα ζυμαρικά , το ρύζι ,τις πατάτες , το ψωμί και  τα αρτοσκευάσματα .Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, πράγμα το οποίο σημαίνει ότι πρέπει σε καθημερινή βάση να καταναλώνουμε τροφές από αυτή την ομάδα .

Στη 2η ομάδα ανήκουν τα φρούτα , τα αποξηραμένα φρούτα , οι χυμοί (ιδιαίτερα οι φυσικοί ) και τα λαχανικά . Περιέχουν βιταμίνες , όπως η βιταμίνη C που μας δίνουν κυρίως τα εσπεριδοειδή ,  και χαρίζουν υγεία και ζωντάνια στον ανθρώπινο οργανισμό .

Στην 3η ομάδα κατατάσσονται τα κρεατικά , τα ψάρια , τα θαλασσινά , τα όσπρια , οι ξηροί καρποί και τα αυγά  , τροφές πλούσιες σε βιταμίνες , σίδηρο και μέταλλα .

Στην 4η ομάδα συναντάμε τα γαλακτοκομικά προϊόντα : το γάλα , το γιαούρτι και τα τυροκομικά.Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο και βιταμίνη Α.

Στην 5η ομάδα περιλαμβάνει τα γλυκά , τη ζάχαρη , τα λίπη και τα έλαια . Βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας . Είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό , αλλά σε μικρότερες ποσότητες .