

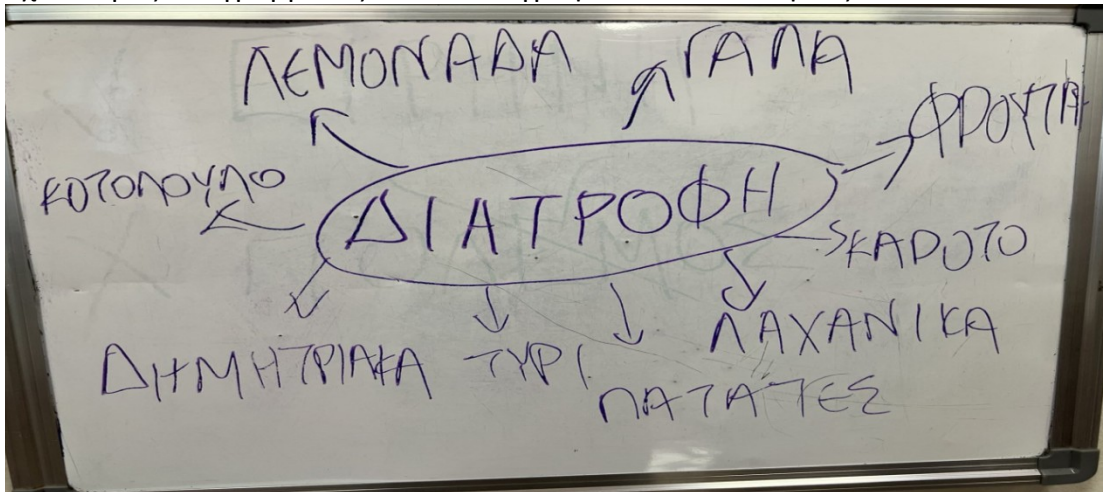
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΤΙΤΛΟ: «Υγιεινή Διατροφή Καλή Ζωή»

Στο πλαίσιο εφαρμογής Εργαστηρίου Δεξιότητων Θεματικός κύκλος: Ζω καλύτερα- Ευ Ζην- Υγεία-Διατροφή

1.Τι είναι διατροφή: Παρουσίαση ψηφιακού και έντυπου εποπτικού υλικού με τροφές (γαλακτοκομικά, κρέατα, ψαρικά, λαχανικά, φρούτα, γλυκά, όσπρια κτλ.).

Διερεύνηση πρότερων γνώσεων των μαθητών/τριών για το θέμα αυτό, τις οποίες αξιοποιούμε για την προσέγγιση του θέματος.

Σχεδιασμός ιστογράμματος όπου καταγράφονται οι απαντήσεις των παιδιών.



-«Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική», Λητώ Τσακίρη Παπαθανασίου -Διαβάζουμε το βιβλίο με σκοπό οι μαθητές να προϊδεαστούν για το περιεχόμενο του προγράμματος.

-Το αγαπημένο φαγητό

Λέμε πιο είναι το αγαπημένο μας φαγητό και το ζωγραφίζουμε:



2. Υγιεινή Διατροφή

-Βιβλίο: Δεσύπρη Ε. (2007), *Γνωρίζω την Υγιεινή Διατροφή*, Εκδόσεις Παπαδόπουλος.

-Ενημέρωση από Διαιτολόγο Διατροφολόγο (γονέα μαθήτριας): για την πυραμίδα της διατροφής και τις διαφορές που έχουν οι τροφές.

Σκοπός οι μαθητές/τριες, να διακρίνουν, ποιές τροφές είναι υγιεινές για το ανθρώπινο σώμα και ποιες ανθυγιεινές. Να γνωρίσουν τη διατροφική αξία των υγιεινών τροφών, ώστε να τις αποζητούν και να τις επιλέγουν και τους λόγους που πρέπει να αποφεύγουν τις ανθυγιεινές τροφές ή να τις τρώνε λιγότερο. Να διακρίνουν τα φρούτα από τα λαχανικά και να γνωρίσουν τη διατροφική αξία τους.

Η πυραμίδα της διατροφής



Διαχωρισμός υγιεινών ανθυγιεινών τροφών



-Αξιολόγηση με παιχνίδια επιλογής μετά την ενημέρωση: Ερώτηση: Ποια τροφή είναι υγιεινή; Τα παιδιά απαντούν επιλέγοντας την ανάλογη-σωστή εικόνα.



Ποιό είναι πιο υγιεινό; Το φαγητό της μαμάς ή το γρήγορο φαγητό;



-Ενημέρωση από την 1^η ΤΟΜΥ Καρδίτσας με θέμα: «Υγιεινή Διατροφή, Καλή Ζωή»

Οι μαθητές/τριες παρακολούθησαν με μεγάλο ενδιαφέρον την παρουσίαση και συμμετείχαν ενεργά (ερωτήσεις, απαντήσεις) στη διαδικασία ενημέρωσης (υγιεινή διατροφή, νερό, ομάδες τροφών, γεύματα, εποχικά φρούτα και λαχανικά, η σημασία της διατροφής στη σωματική και στοματική υγεία και την ευεξία του οργανισμού κ. ά.).

Τρώμε υγιεινά και σωστά....

και για δόντια γερά!



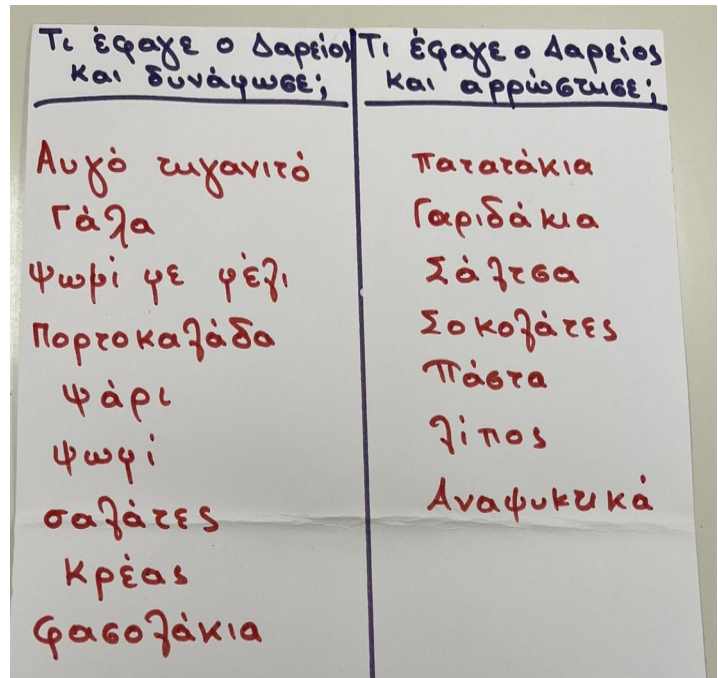
... και πολύ νερό!



-Διαβάζουμε το παραμύθι: «Ο ωραίος Δαρείος», Σοφίας Ζαραμπούκα και συζητήσαμε τα παιδιά για τη διατροφή του γάτου της ιστορίας, στο σπίτι (υγιεινή) και στο δρόμο (ανθυγιεινή). Τι ήταν αυτό που τον έκανε γερό και ωραίο; Και τι τον πάχυνε και τον έκανε αδύναμο; Συζητάμε το παραμύθι και για το πιάτο του Δαρείου:



«Τι έφαγε ο Δαρείος και δυνάμωσε;»,
«Τι έφαγε ο Δαρείος και αρρώστησε;»



Κατόπιν τα παιδιά έχοντας αντιληφθεί το κεντρικό νόημα της ιστορίας ζωγραφίζουν το υγιεινό και το ανθυγιεινό πιάτο του Δαρείου.

Υγιεινές- Ανθυγιεινές τροφές

Εργαζόμαστε ομαδικά και χωρίζουμε τις τροφές σε υγιεινές και ανθυγιεινές

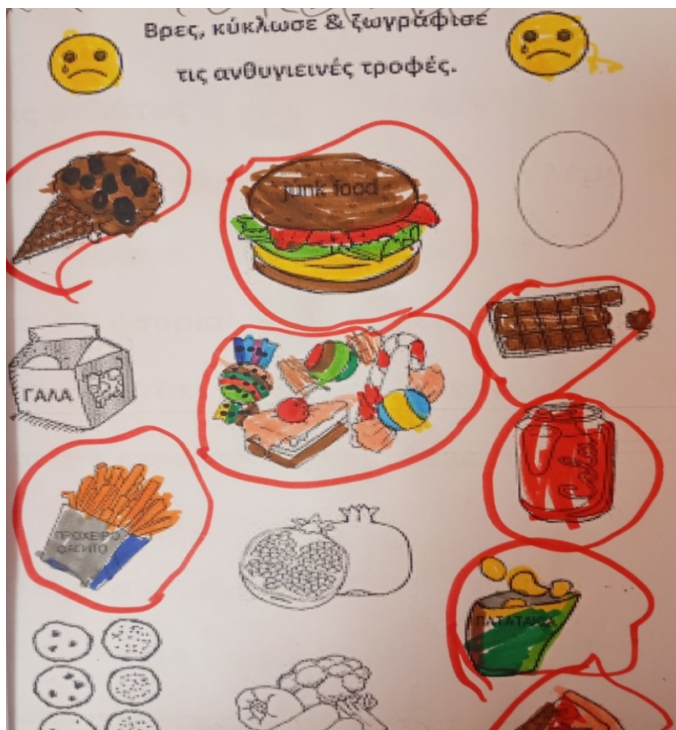
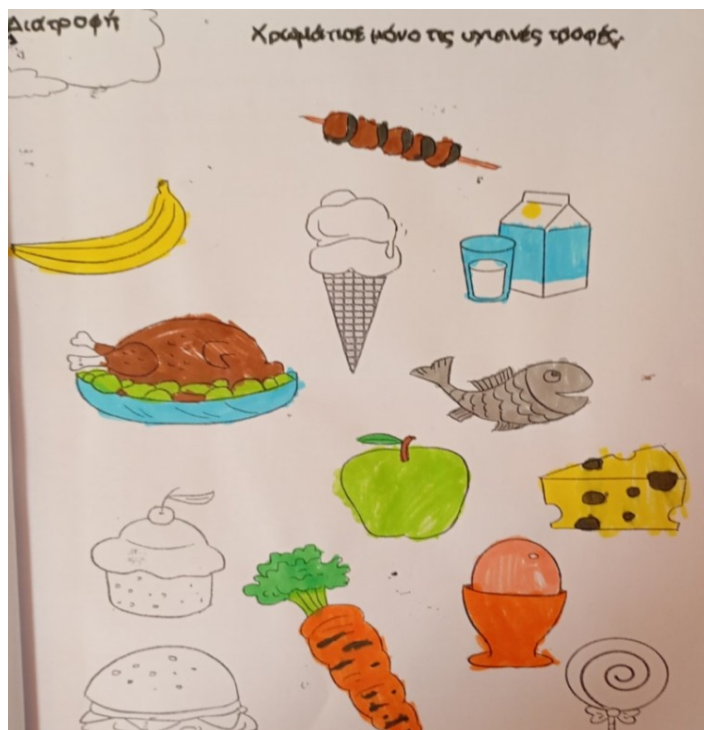
Τι τρώει η Υγιεινούλα και τι η Βλαβερούλα;;



Φύλλα Εργασίας:

Χρωμάτισε μόνο τις υγιεινές τροφές

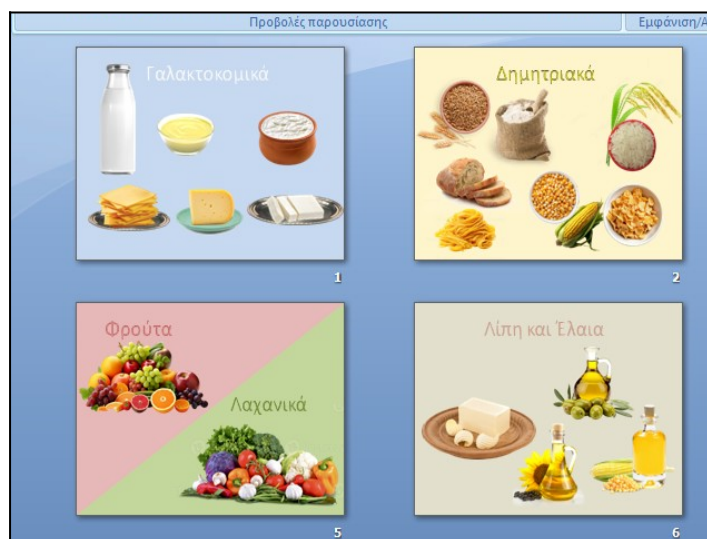
Κύκλωσε και χρωμάτισε τις ανθυγιεινές τροφές



3.Μαθαίνουμε ... ότι και οι τροφές χωρίζονται σε ομάδες.

-Οι ομάδες των τροφίμων: - βιβλίο «Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε» της Ελένης Χρατσή-Γιωτάκη

- Ψηφιακό εποπτικό υλικό σε μορφή power point με τις βασικές ομάδες τροφών και για αποτελεσματικότερη εμπλοκή και συμμετοχή των παιδιών στη σχετική συζήτηση.



-Πλαστικοποιημένες κάρτες τροφίμων και χρωματιστά χαρτόνια για την αναπαραγωγή των ομάδων των τροφίμων στο πάτωμα στα πλαίσια ομαδικής δραστηριότητας.



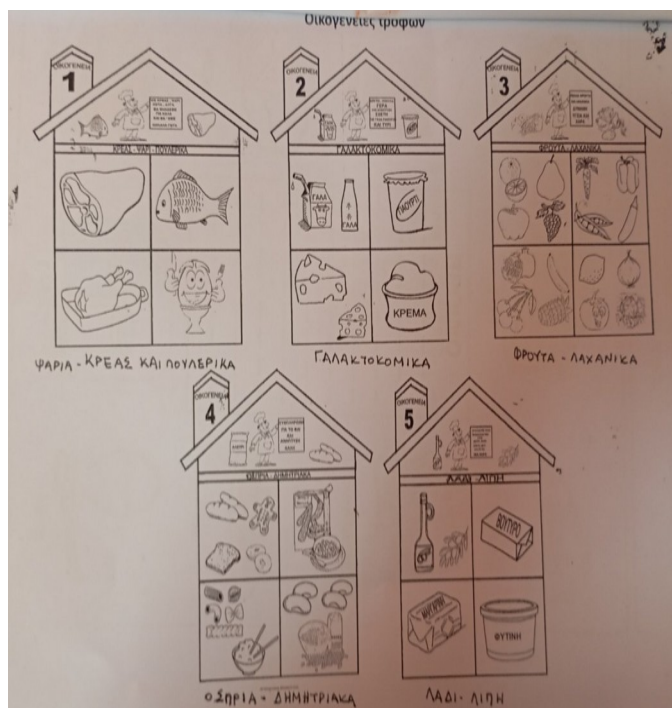
Αξιολόγηση

-Ομαδική κατασκευή: Οικογένειες- ομάδες τροφών (με εικόνες από διαφημιστικά φυλλάδια)



-Φύλλα εργασίας: «Σπιτάκια με τις οικογένειες των τροφών»

- «Ένα πιάτο με τροφές από όλες τις οικογένειες»

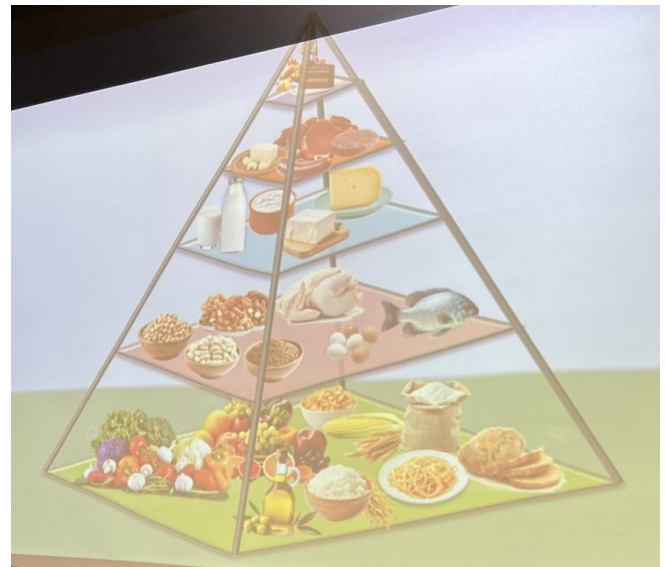


-Συμπλήρωση quiz ομαδοποίησης των τροφών στις βασικές τους κατηγορίες σε οθόνη αφής.

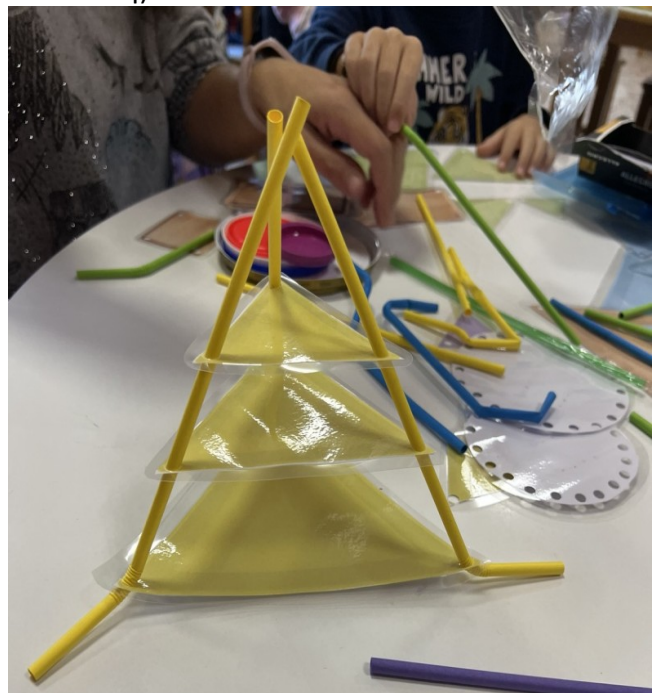
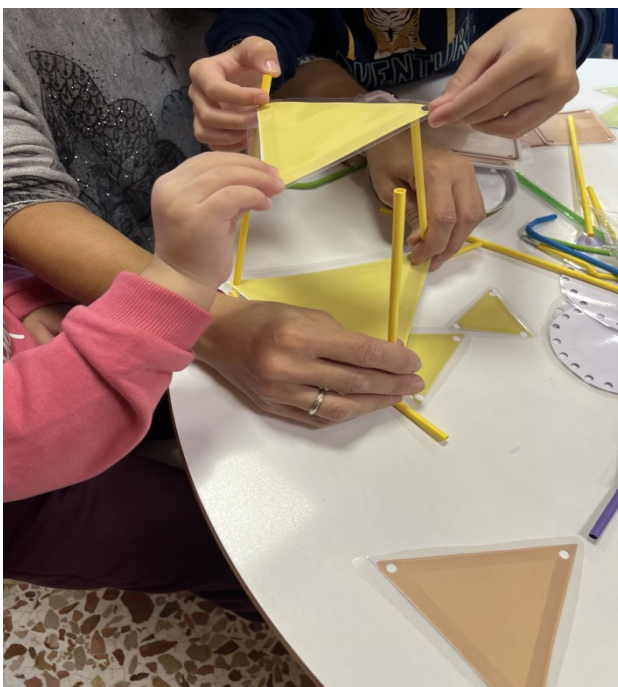


4.«Η Πυραμίδα των τροφών- Τι τρώμε περισσότερο και τι λιγότερο;»

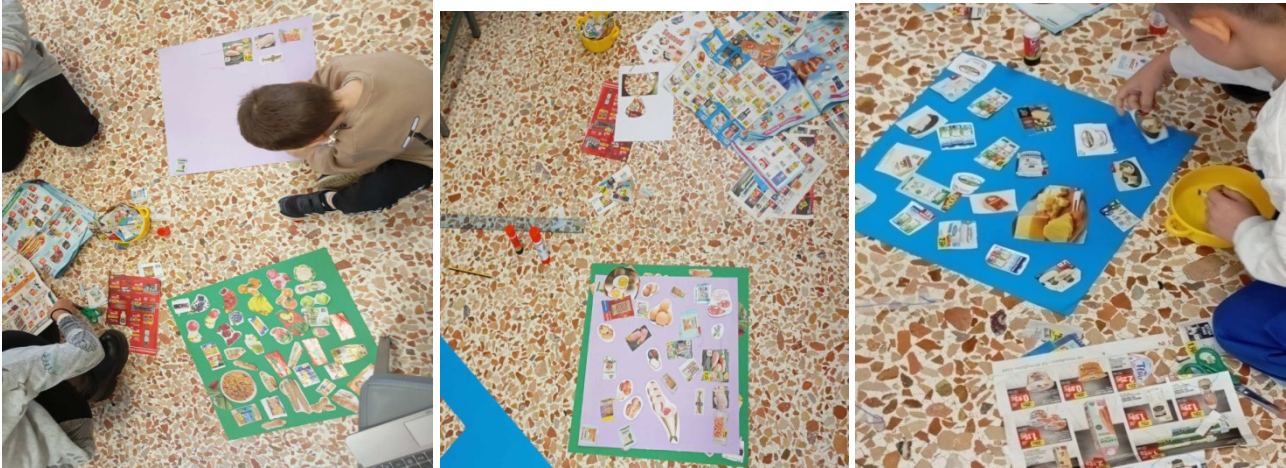
Κατασκευή πυραμίδας (διαδραστικά, τάμπλετ, προτζέκτορας)



Κατασκευή τρισδιάστατης πυραμίδες (ατομική κατασκευή)



Κατασκευή τρισδιάστατης πυραμίδας (ομαδική εργασία)



Η Πυραμίδα φόρεμα της κυρίας Διατροφούλας
Ομαδική εργασία



Ατομική Εργασία



5.Φρούτα λαχανικά

Παρουσίαση έντυπου και ψηφιακού υλικού με φρούτα και λαχανικά.

Ζητάμε από τα παιδιά να πουν τα ονόματά τους, τα αγαπημένα τους φρούτα και λαχανικά, τα φρούτα και λαχανικά κάθε εποχής. Συζητάμε για τη διατροφική αξία των φρούτων, με τι άλλους τρόπους καταναλώνονται π.χ. μέσα σε άλλες τροφές (λαχανόσουπα, πίτα, μηλόπιτα, μαρμελάδα, κομπόστα) ή κάνοντάς τα χυμό.

- Παίζουν με τα φρούτα και τα λαχανικά:

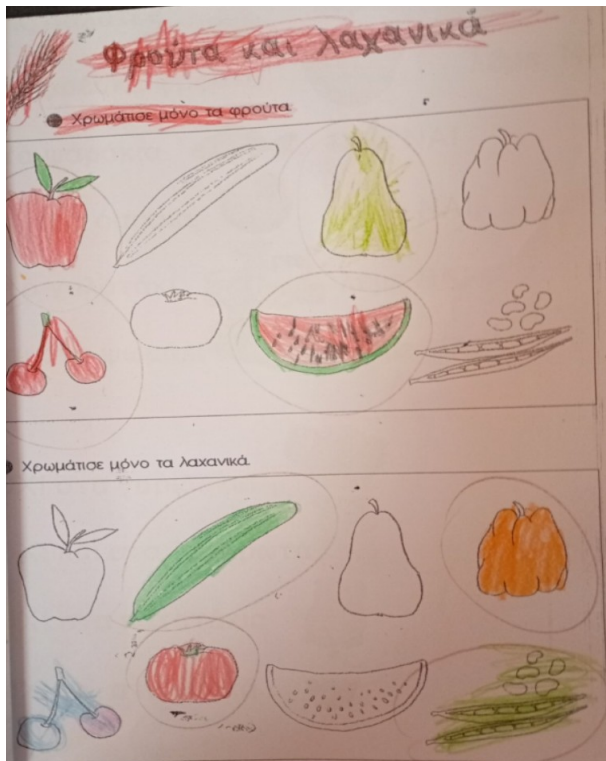
και τα χωρίζουν σε δύο ομάδες!



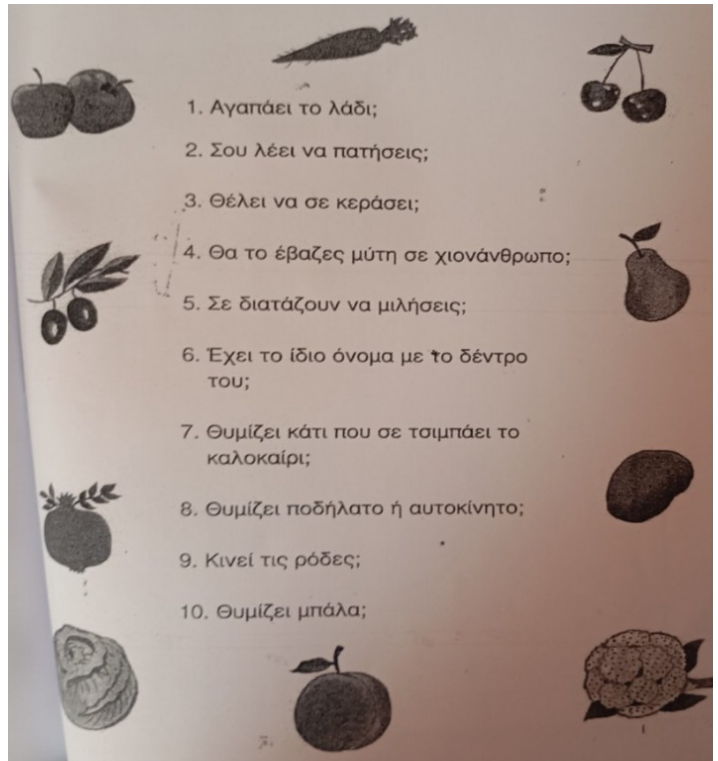
Ετοιμάζουν ένα τραπέζι με φρούτα και λαχανικά!



Χρωμάτισε μόνο τα φρούτα (στο πρώτο πλαίσιο)
Και μόνο τα λαχανικά (στο κάτω πλαίσιο)



Παιχνίδι με τις λέξεις: Ποιο από τα φρούτα και τα λαχανικά
πού βλέπεις;



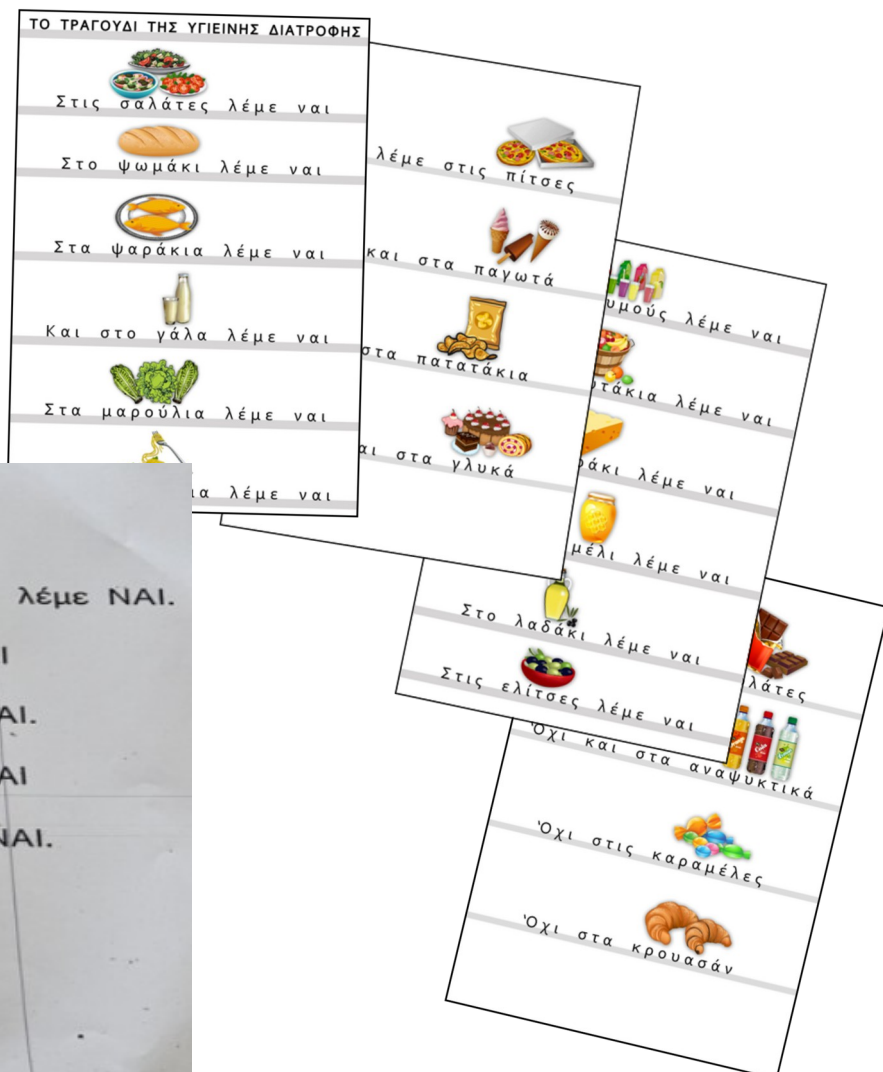
6. Διατροφή και δόντια

Τρόφιμα για χαρούμενα και λυπημένα δοντάκια (φύλλα εργασίας)



ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Πρέπει να τρώει κάθε μέρα πρωινό.
2. Δεν πρέπει να τρώει πολλά γλυκά
3. Πρέπει να πίνει αρκετό νερό.
4. Το βράδυ δεν πρέπει να τρώει αργά.
5. Πρέπει να τρώει απ' όφες ως τροφές.
6. Δεν πρέπει να τρώει πολλὰ τσίχλες και γαχαρωτά
7. Πρέπει να τρώει πολλά φρούτα & λαχανικά.
8. Όχι στα χαριδάκια & στα έτοιμα φαγητά.
9. Πρέπει να πίνει φυσικούς χυμούς
10. Πρέπει να γυμνασάτεσθε συχνά.



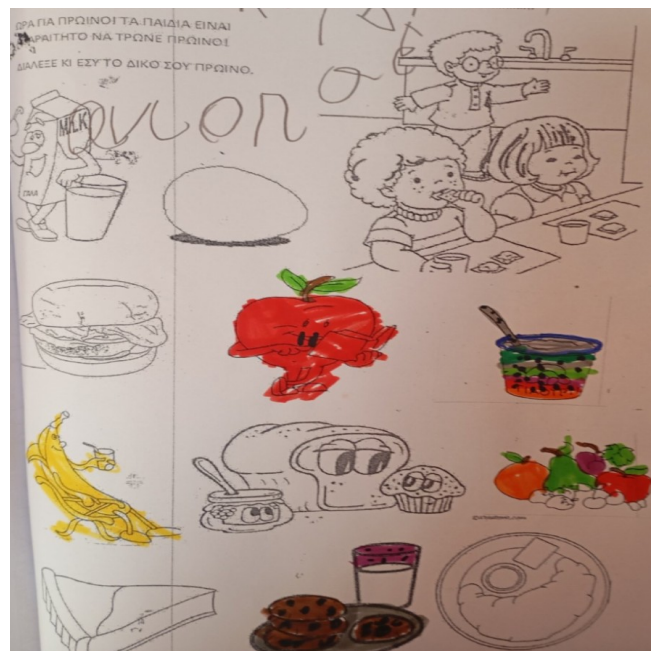
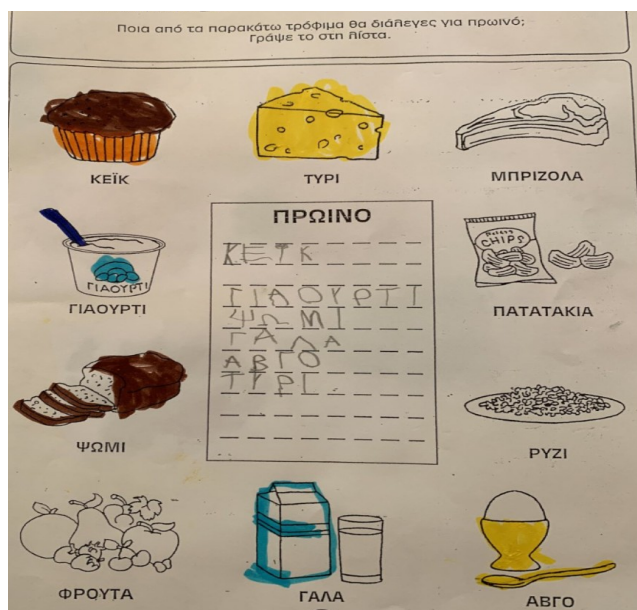
Φύλλο εργασίας: Τι τρώμε κάθε μέρα;



Φύλλο εργασίας: Υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή στο τραπέζι μας!



Φύλλα εργασίας: Τι πρωινό θα διάλεγες;



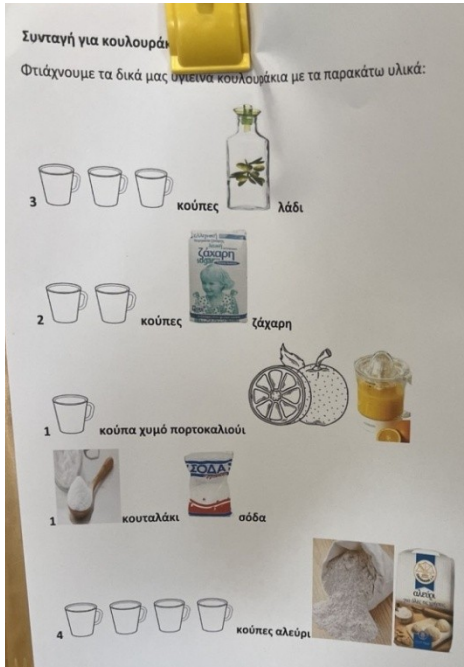
Παίζουμε ετοιμάζοντας Υγιεινά γεύματα



-Ημέρα για σπιτικά κουλουράκια στο νηπιαγωγείο

Με σκοπό τα νήπια ν' αποκτήσουν θετική στάση για τα σπιτικά φαγητά και γλυκά, μέσα από την ενεργή συμμετοχή. Να μάθουν βιωματικά, να κατακτήσουν δεξιότητες.

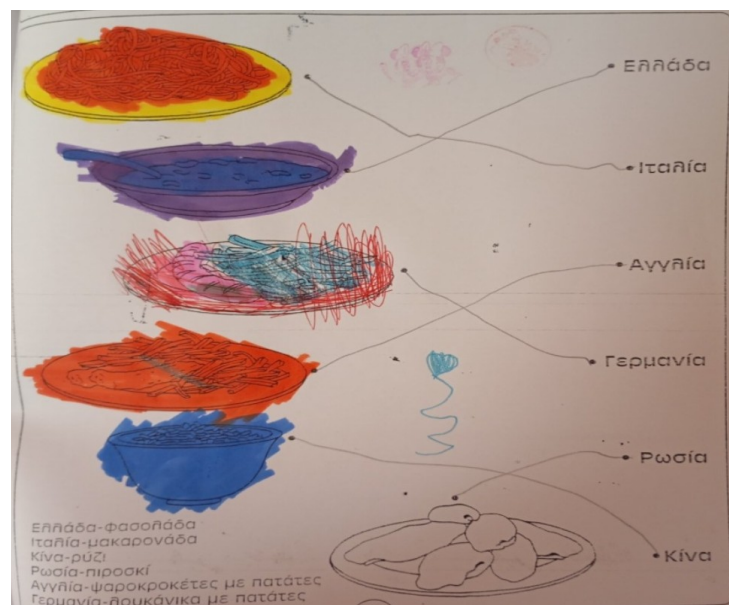
Δραστηριότητες: Τα νήπια παρακολουθούν το βίντεο της, WWF Ελλάς- Καλύτερα το σπιτικό, παρά το αγοραστό φαγητό! Γιατί το μέλλον των παιδιών περνάει από το πιάτο τους. <https://vimeo.com/235227629>
Κατόπιν συζητάμε τους λόγους για τους οποίους πρέπει να προτιμούμαι το σπιτικό φαγητό. Ζητάμε από το κάθε νήπιο να μας πει, ποιο είναι το αγαπημένο του σπιτικό φαγητό και γλυκό. Αποφασίζουμε να κάνουμε τα δικά μας κουλουράκια που θα φάμε στο δεκατιανό.



Κάποιες φορές όπως στις γιορτές επιτρέπεται να τρώμε και ...ανθυγιεινές τροφές! Φύλλο εργασίας: Τι τρώμε στις Γιορτές;



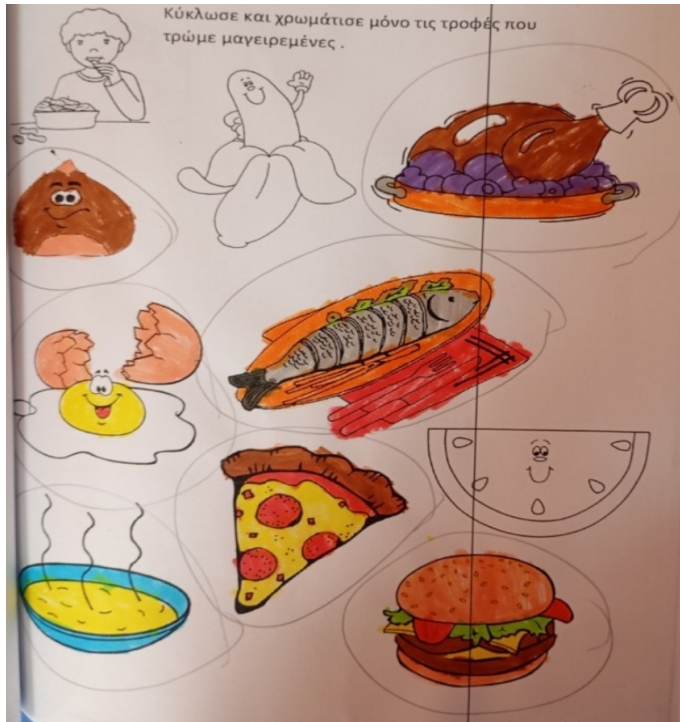
Μαθαίνουμε για τα εθνικά πιάτα-αγαπημένα φαγητά άλλων χωρών. Φύλλο εργασίας: Ενώνουμε κάθε φαγητό με το όνομα της χώρας που προέρχεται



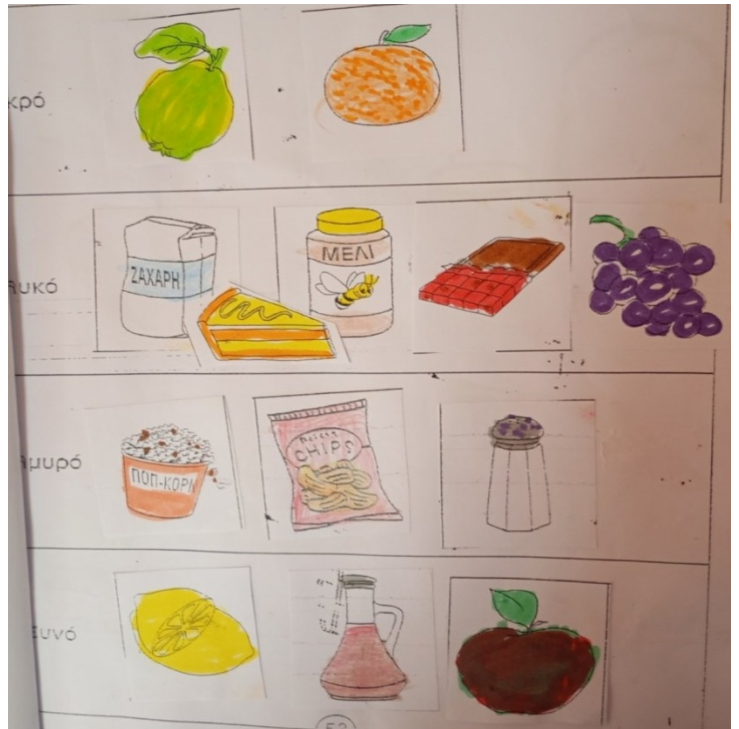
Πώς τρώμε τις τροφές (ωμές- μαγειρεμένες)

Γεύσεις

Φύλλο εργασίας: Ζωγραφίζουμε τις τροφές που τρώμε μαγειρεμένες.

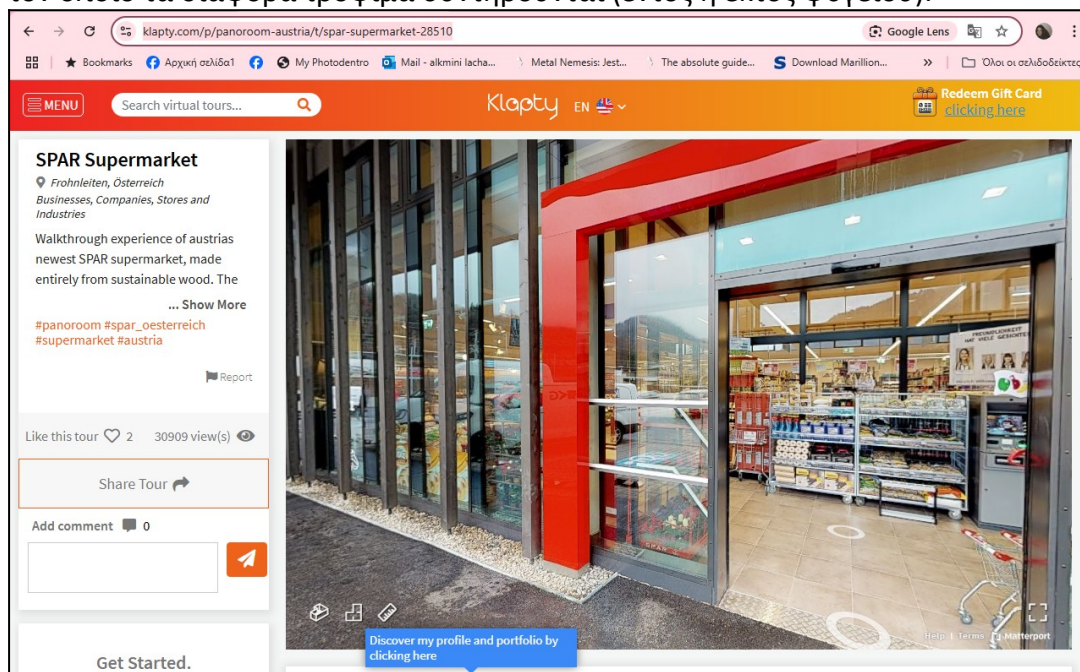


Δοκιμάζουμε γεύσεις (ξινό, πικρό, γλυκό, αλμυρό)
Φύλλο εργασίας: κολλάμε τις τροφές ανάλογα με τη γεύση που έχουν



-Συντήρηση τροφών

Εικονική επίσκεψη (virtual tour) σε super market με τη βοήθεια της τεχνολογίας (<https://www.klapy.com/p/panoroom-austria/t/spar-supermarket-28510>). Παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο τα διάφορα τρόφιμα συντηρούνται (εντός ή εκτός ψυγείου).

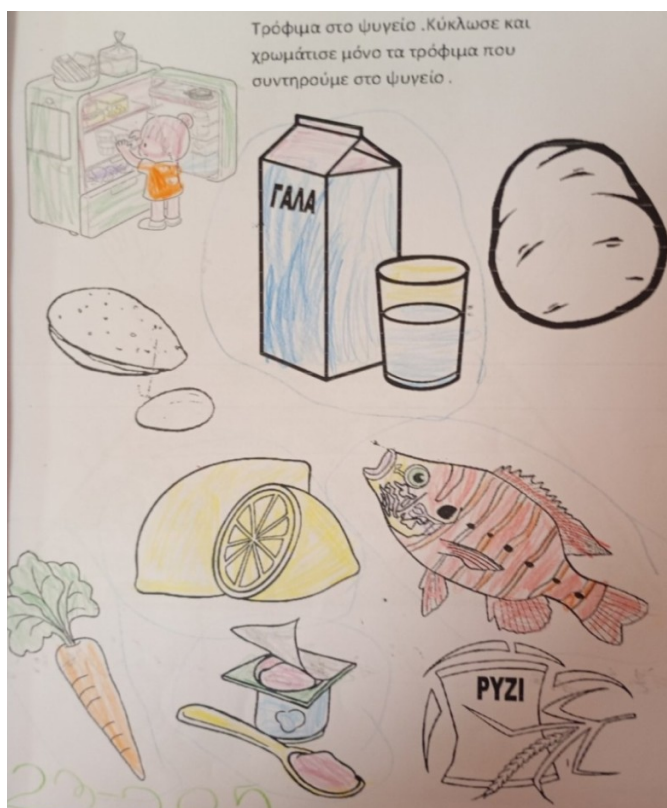
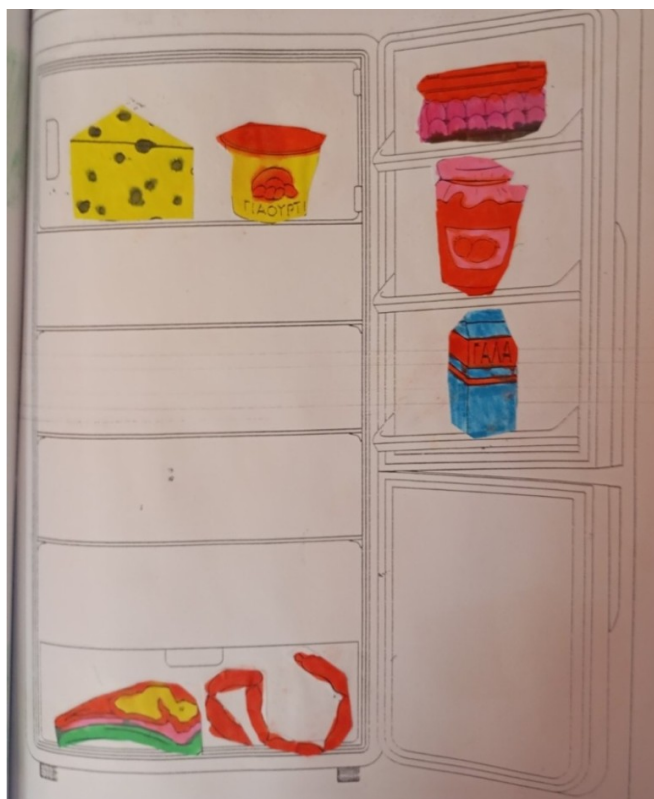


Προσποιούμαστε ότι κάνουμε τα ψώνια μας. «Επιστρέφοντας» από το super market αναλαμβάνουμε να τακτοποιήσουμε τα ψώνια μας στο ντουλάπι και στο ψυγείο της ψηφιακής μας κουζίνας.



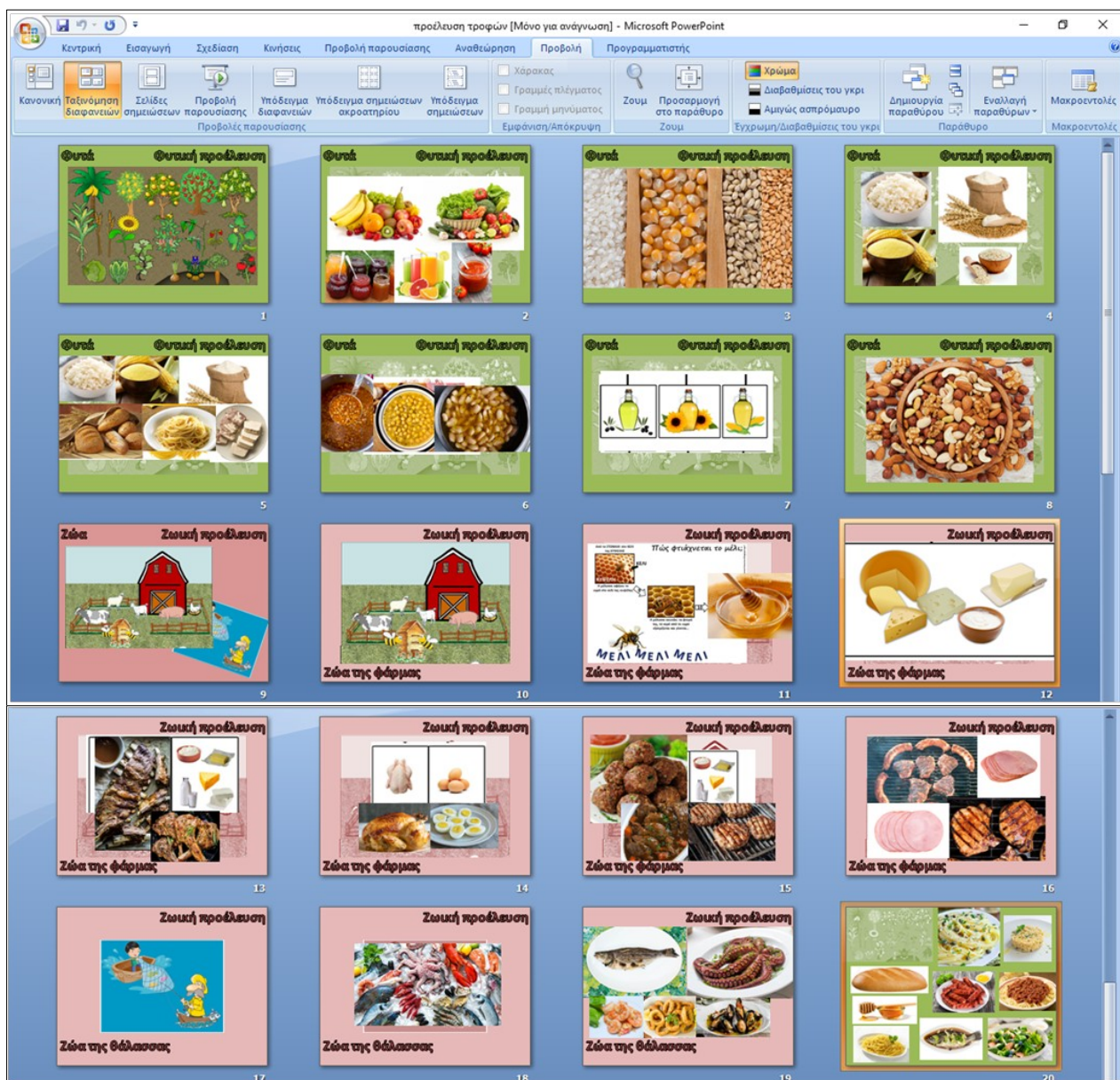
Φύλλο εργασίας: κόλλησε τις τροφές που χρειάζονται ψυγείο για να συντηρηθούν!

Φύλλο εργασίας: «Κύκλωσε και χρωμάτισε μόνο τα τρόφιμα που συντηρούνται στο ψυγείο»

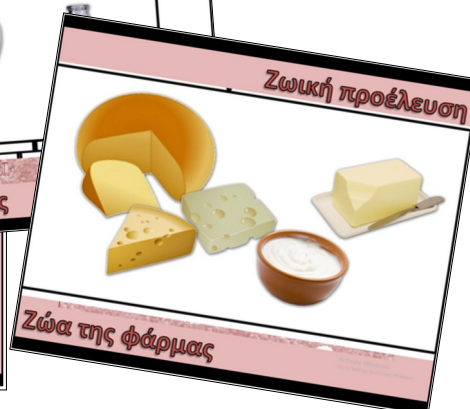


8. Προέλευση Τροφών

Συζήτηση σχετικά με την προέλευση των τροφών με τη βοήθεια εποπτικού ψηφιακού υλικού σε μορφή power point.



Παρατηρούμε την μορφή με την οποία τα διάφορα τρόφιμα εμφανίζονται στο τραπέζι μας (επεξεργασμένα, μαγειρεμένα, ωμά).



Χρήση εικόνων, διαφημιστικών φυλλαδίων τα νήπια γνωρίζουν από πού παίρνουμε τα τρόφιμα και τα διαχωρίζουν με τη βοήθειά μας ανάλογα με την προέλευσή τους (ζωικές, φυτικές).

<u>Ζωικές τροφές</u>	<u>Φυτικές τροφές</u>
Μπριζόλα	Μακαρόνια
Κοτόπουλο	Φασολάδα
Σουβλάκια	Φασολάκια
Γάλα	Ρύζι
Αυγά	Φακές
Γιαουρτάκι	Μπαρες δημητριακά
Κιμάς	Ψωρί

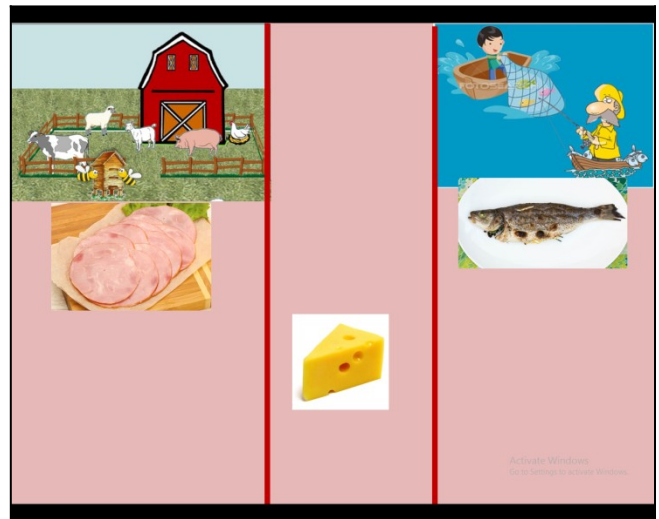
Φύλλο εργασίας: Βάζουμε σε κύκλο τις ζωικές τροφές και ζωγραφίζουμε τις φυτικές.



Ψηφιακό τεστ εντοπισμού τροφών ζωικής και φυτικής προέλευσης σε μορφή power point σε οθόνη αφής, κατά το οποίο τα παιδιά απομακρύνουν τις τροφές που δεν ταιριάζουν στην κάθε κατηγορία.



Ψηφιακό τεστ ταξινόμηση των τροφών ζωικής προέλευσης με κριτήριο το αν τα ζώα από τα οποία προέρχονται είναι ζώα της στεριάς ή του νερού



-Μαθαίνουμε για την προέλευση του σιταριού και του λαδιού που αποτελούν τη βάση της διατροφής μας.

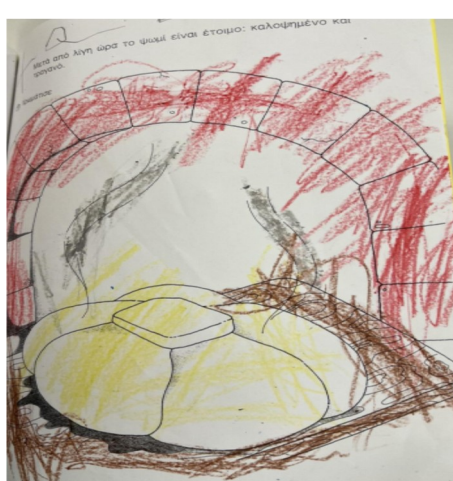
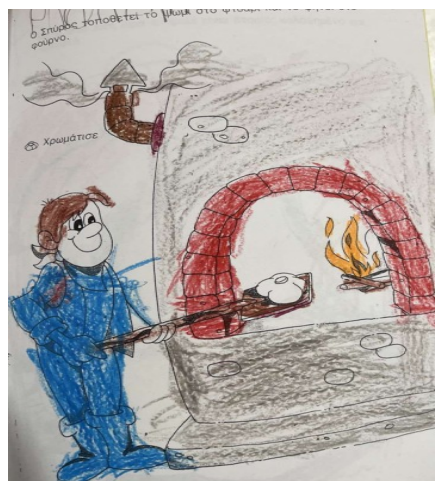
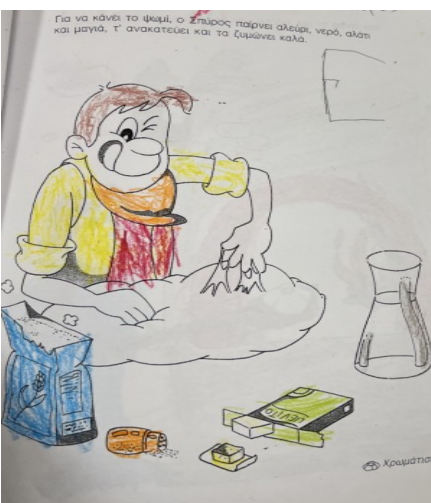
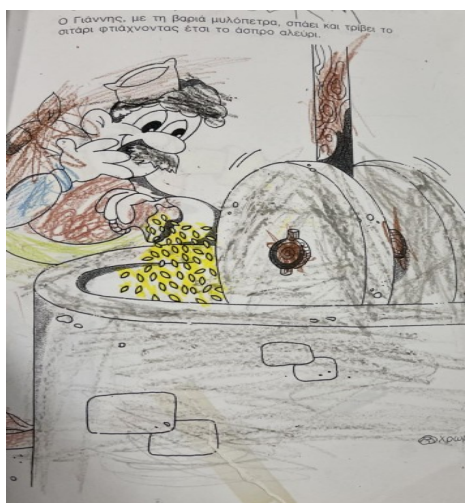
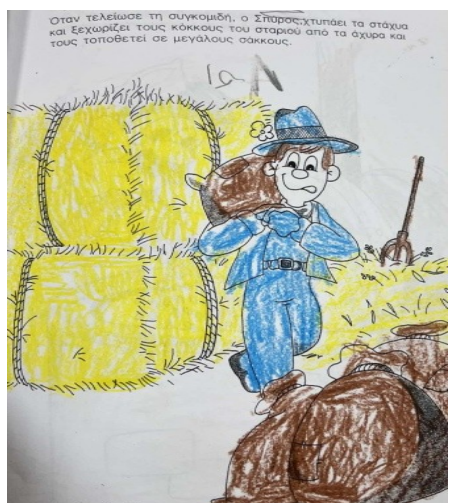
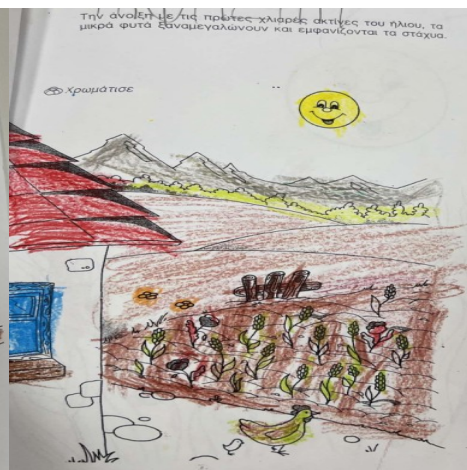
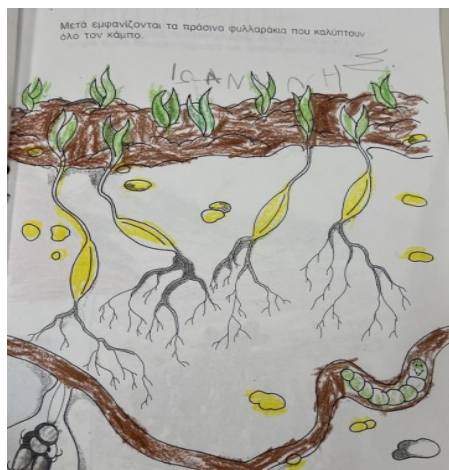
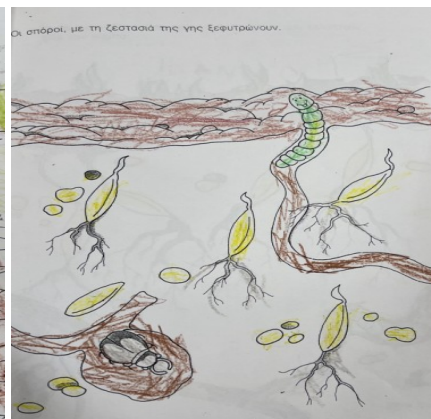


Από το σιτάρι στο ψωμί!

Ξεκινάμε από τη Σπορά



Από το σποράκι στο ψωμί (κατασκευή βιβλίου) <https://online.fliphtml5.com/stthr/tyru/#p=1>

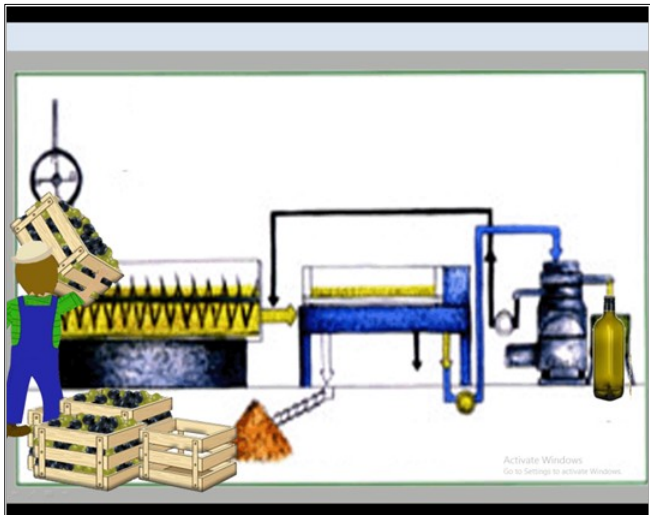
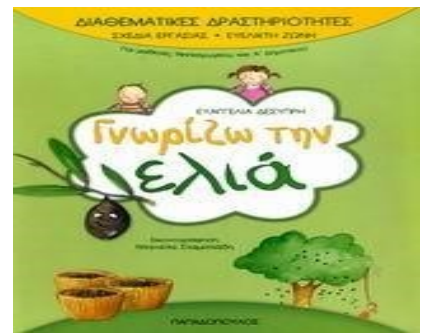


Ελιά-Λάδι

Γνωρίζουμε την ελιά

Δεσύπρη Ευαγγελία, εκδόσεις Παπαδόπουλος και πώς παίρνουμε το λάδι

Βοηθάμε τον ελαιοπαραγωγό να μαζέψει τις ελιές και να τις μεταφέρει στο ελαιοτριβείο.



Ζωγραφίζουμε ελιές (ατομικές εργασίες)



Μαζεύουμε τις ελιές στον ελαιώνα-Ομαδική κατασκευή



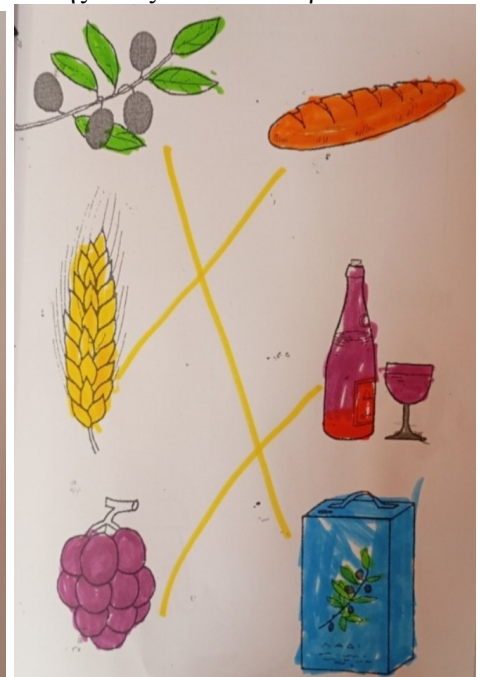
Φύλλα εργασίας:
Χρησιμότητα
λαδιού στη ζωή μας



Ενώνω κάθε λέξη
με τη σωστή εικόνα



Παράγωγα του σταφυλιού
της ελιάς και του σιταριού



Εκπαιδευτικοί που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα: Κωλέτση Ζορμπά Παναγιώτα, Λαχανά Αλκμήνη Σφήκα Αγγελική