

	<b>Θεματικός Κύκλος: Ζω καλύτερα- Ευ ζην</b> <b>Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες: Διατροφή</b>
<b>Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων:</b>	<b>Ο δικός μας τίτλος: «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης»</b>
<b>Στόχοι Σχεδίου Δράσης</b>	<p>Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» αποτελεί μία πρόταση που στοχεύει στη σύνδεση των διατροφικών συνηθειών με τη προστασία του περιβάλλοντος. Μέσα από μία σειρά 7 εργαστηρίων, οι μαθητές/τριες πληροφορούνται για τα είδη των τροφών και τις θρεπτικές τους αξίες βάσει της μεσογειακής διατροφής, συνδυάζοντας τα στοιχεία αυτά με τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος, με στόχο να υιοθετήσουν διατροφικές συνήθειες υγιεινές και περιβαλλοντικά ορθές, οι οποίες θα συνδέονται με τη μεσογειακή διατροφή.</p> <p><b>Στοχευόμενες δεξιότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεξιότητες μάθησης (1ος κύκλος)</li> <li>• Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία</li> <li>• Δεξιότητες Ζωής (2ος κύκλος)</li> <li>• Αυτομέριμνα, Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Κοινωνικές</li> <li>• Δεξιότητες, Πρωτοβουλία, Υπευθυνότητα</li> <li>• Δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης (3ος κύκλος)</li> <li>• Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα</li> <li>• Δεξιότητες του νου (4ος κύκλος)</li> <li>• Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, Πλάγια σκέψη</li> <li>• Σύνδεση με το Π.Σ:</li> <li>• Καλλιέργεια θετικών στάσεων, κατάκτηση της γνώσης μέσω της αλληλεπίδρασης με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, ανάδειξη της προσωπικότητας κάθε παιδιού, σύνδεση και συνεργασία με οικογένεια, ποικιλία διδακτικών προσεγγίσεων,</li> <li>• χρήση διαφορετικών μεθόδων αναπαράστασης, σύνδεση με γνωστικά αντικείμενα (Μελέτη Περιβάλλοντος, Γλώσσα, Μαθηματικά, Εικαστικά, Φυσική Αγωγή)</li> </ul>

## Ακολουθία εργαστηρίων

### Εργαστήριο 1

#### 1η δραστηριότητα: Ετοιμασία ταξιδιού-καταγραφή διατροφικών συνηθειών.

Δραστηριότητα εισαγωγής των μαθητών/τριών στο θέμα του προγράμματος και προετοιμασία για το ταξίδι στη διατροφή, με την παρουσίαση βασικών εργαλείων του προγράμματος (κοσμικό διατροφικό ρολόι, εισιτήρια, αξιολόγηση της δραστηριότητας). Προσέγγιση της έννοιας της τροφής ως πηγή ενέργειας και αποτύπωση των αγαπημένων φαγητών των παιδιών. Στην αρχή κάθε νέας δραστηριότητας-«ταξιδιού» οι μαθητές χρησιμοποιούν το εισιτήριό τους, ενώ στο τέλος δημιουργούν ένα σουβενίρ που μεταφέρουν στο σπίτι και το οποίο λειτουργεί τόσο ως εργαλείο αξιολόγησης για τη δραστηριότητα, όσο και ως το μέσο μεταφοράς της νέας γνώσης στο οικογενειακό πλαίσιο. Σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει στους/στις μαθητές/τριες το διατροφικό κοσμικό ρολόι στο οποίο και ανατρέχουν.

Τα καύσιμά μας. Κινητικό παιχνίδι:

Καλούμε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού. Εναλλάσσουμε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό».

Εναλλάσσουμε μιμήσεις, π.χ. «τρώμε, σκουπίζουμε το στόμα μας, βαρυστομαχιάζουμε» κ.ο.κ.

Στον κύκλο συζητάμε: από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά; Είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε. Με ποια μονάδα μετράμε την ενέργεια που μας χαρίζουν οι τροφές; Το αγαπημένο μου φαγητό. Κίνηση και ζωγραφική. Οι μαθητές ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό και το κρεμάνε στα ρούχα τους με ένα μανταλάκι. Στέκονται ακίνητοι σε τυχαία διάταξη. Ξεκινά το τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα». Όταν η μουσική ξεκινά, οι μαθητές κινούνται στον χώρο. Όταν σταματά, ακινητοποιούνται και σηκώνουν τη ζωγραφιά τους ψηλά. Δείχνουμε τυχαία έναν μαθητή ή τον αγγίζουμε και λέει δυνατά το φαγητό που ζωγράφισε. Επαναλαμβάνουμε ώσπου να πουν όλοι. Συζητάμε στον κύκλο. Ποιος θυμάται το αγαπημένο φαγητό ενός συμμαθητή του; Γεύμα στον τοίχο.

#### Ζωγραφική και συζήτηση:

Καλούμε τα παιδιά να φανταστούν ότι τα προσκάλεσαν στο παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!» Κλείνουν τα μάτια και το στόμα.

Αφηγούμαστε την αντίστοιχη ιστορία. Πώς πέρασαν τα παιδιά σ' αυτό το παλάτι; Τι ζήτησαν για το κάθε τους γεύμα; Ας τα θυμηθούμε. Μοιράζουμε από ένα χάρτινο πιάτο σε κάθε μαθητή και μαρκαδόρους και ζητάμε να ζωγραφίσουν το πρωινό που ζήτησαν στο μαγικό παλάτι. Σημειώνουμε πάνω στο πιάτο το όνομα και ποιο φαγητό ζωγράφισε. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για το μεσημεριανό και το βραδινό. Κολλάμε στον τοίχο τα

πιάτα τους ανά γεύμα. Ποιο είναι το πιο δημοφιλές πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό; Σε τρία διαφορετικά πιάτα ζωγραφίζουμε εμείς και γράφουμε

τα τρία δημοφιλέστερα πιάτα ανά γεύμα και τα αναρτάτε στον τοίχο. Ανακαλούμε το παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!». Ευτυχώς που δεν υπάρχει. Τι θα συνέβαινε αν υπήρχε και ζούσαμε εκεί; Τι θα συνέβαινε αν τα είχαμε όλα έτοιμα και σε αφθονία; Μήπως γι' αυτό ο βασιλιάς είχε μείνει φτωχός; Εξηγούμε στους μαθητές ότι θα κάνετε ένα ταξίδι στη Χώρα της Διατροφής. Τα εισιτήρια για όλους είναι έτοιμα!

Αναρτάμε στον τοίχο το Διατροφικό Κοσμικό Ρολόι. Είναι ο χάρτης μας για το ταξίδι. Τον παρατηρούμε. Από την επόμενη φορά ξεκινάει το ταξίδι. Στην

αρχή κάθε δραστηριότητας θα μοιράζουμε τα εισιτήρια και θα τα τρυπάμε με έναν διακορευτή. Στο τέλος του εργαστηρίου-ταξιδιού τα παιδιά παίρνουν στη βαλίτσα τους λέξεις κλειδιά από τις βασικές έννοιες της κάθε δραστηριότητας και ετοιμάζουν ένα σουβενίρ για το σπίτι. Μπορούμε να φτιάξουμε ένα κουτί για να το βάλουμε μέσα, ή να χρησιμοποιήσουμε ένα ρολό από χαρτί υγείας για να φτιάξουμε ένα κουτάκι δώρου διπλώνοντας τις δυο άκρες.

## **2<sup>η</sup> δραστηριότητα: Γύρος του κόσμου, το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής μας.**

Μέσω της αφήγησης μίας ιστορίας και την προβολή βίντεο, παρουσιάζεται η διαδικασία παραγωγής της τροφής και προσεγγίζεται η έννοια του οικολογικού αποτυπώματος (φυσικοί πόροι που αξιοποιήθηκαν για την παραγωγή της τροφής, και οι ρύποι από τη διαδικασία παραγωγής της).

### **Το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής μας. Παιχνίδι ρόλων.**

Σήμερα ξεκινάμε το ταξίδι μας με έναν μικρό γύρο του κόσμου! Μοιράζουμε και τρυπάμε τα εισιτήρια. Δείχνουμε εικόνες και αφηγούμαστε παραμύθια για ψαράδες και γεωργούς. Απλώνουμε τα δυο πανιά, μπλε για τη θάλασσα, καφέ για τη στεριά. Εκφωνούμε τροφές (μπαρμπούνι, παντζάρι, μήλο, κ.ο.κ.). Τα παιδιά πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί. Ζωγραφίζουμε με τους μαθητές σε δυο χαρτιά του μέτρου τη θάλασσα με τα ψάρια, τα θαλασσινά και τον θεό Ποσειδώνα και τη στεριά με τα φυτά, τα ζώα και τη θεά Δήμητρα. Χρησιμοποιούμε και τις εικόνες ψαριών, φρούτων, λαχανικών και δημητριακών που έχουμε φέρει για κολάζ. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες: Γεωργοί και Ψαράδες. Απλώνουμε το χαρτί του μέτρου με τη στεριά μπροστά στη μία ομάδα και αυτό με τη θάλασσα στη

	<p>δεύτερη. Οι πρώτοι κάνουν ότι σπέρνουν το χωράφι. Οι δεύτεροι ότι φαρεύουν. Αφηγούμαστε: «Τι ευτυχισμένοι που είναι οι γεωργοί και οι ψαράδες! Νόστιμα ψάρια φαρεύουν οι ψαράδες. Λαχταριστά φρούτα, λαχανικά και στάρια καλλιεργούν οι γεωργοί. Ουπς! Ποιος βρόμισε το χώμα με φάρμακα; Ποιος έριξε στη θάλασσα σκουπίδια και πετρέλαιο; Ποιος έβαλε χημικά στα φυτά για να μεγαλώσουν γρήγορα; Όταν βρέχει αυτά ξεπλένονται στη θάλασσα. Πάνε και τα ψάρια, κατάρπιαν τα δηλητήρια. Πάει η ψαριά μας! Γρήγορα να καθαρίσουμε το χώμα και τη θάλασσα!» Δείχνουμε την υδρόγειο σφαίρα της τάξης. Παρατηρούμε τις θάλασσες και τις στεριές. Από εκεί παίρνουμε το φαγητό μας. Τι θα γινόταν αν βρομίζαμε το νερό και το χώμα της Γης; Τι θα συνέβαινε στην τροφή μας; Πού θα κατέληγε αυτή η «βρομιά»;</p> <p><b>Πώς έγινε πιλάφι!</b></p> <p>Σε ποιον αρέσει το πιλάφι; Εμφανίζουμε το σακουλάκι με το ρύζι. Ανήκει στην οικογένεια που τη λένε «δημητριακά», από τη θεά Δήμητρα. Δείχνουμε την εικόνα της θεάς και ένα σπυρί ρύζι. Ας ακούσουμε την ιστορία του. Μοιράζουμε στα παιδιά από μία λωρίδα μαύρου γκοφρέ χαρτιού. Κάθε φορά που θα ακούν στην ιστορία κάτι που βρομίζει τη Γη, και κάνει τη θεά Δήμητρα να θυμώνει, θα ανεμίζουν τη λωρίδα του χαρτιού. Τι παράπονα έχει ο κόκκος του ρυζιού από τους ανθρώπους κι από εσάς; Τι παράπονα έχει η θεά Δήμητρα; Μετά και από τα προηγούμενα παιχνίδια τα παιδιά θα εντοπίσουν τα προβλήματα: ρύπανση εδάφους και νερού, καυσαέρια από τα εργοστάσια και τις μεταφορές, σκουπίδια από όλο τον κύκλο ζωής του προϊόντος. Τι μπορούμε να κάνουμε; Να μη βάζουμε πολλά φάρμακα όταν καλλιεργούμε, να μη σπαταλάμε το νερό στο χωράφι, να μην τρώμε τροφές που ταξιδεύουν από πολύ μακριά, να μην πετάμε φαγητό. Κλείνουμε το ταξίδι μας ευχαριστώντας τη θεά Δήμητρα, αλλά και τον θεό της θάλασσας, τον Ποσειδώνα, που μας χαρίζουν όλες τις τροφές από τη στεριά και τη θάλασσα. Υποσχόμαστε να μην κάνουμε τους θεούς να θυμώνουν. Θα σεβόμαστε τα δώρα τους.</p>
<p><b>Εργαστήριο 2</b></p>	<p><b>3<sup>η</sup> δραστηριότητα: Γύρος της Μεσογείου, μεσογειακή διατροφή</b></p> <p>Με αφητηρία δύο αντιστρόφως ανάλογες πυραμίδες, της μεσογειακής διατροφής και της περιβαλλοντικής πυραμίδας, παρουσιάζεται στα παιδιά η σύνδεση της μεσογειακής διατροφής με την περιβαλλοντική επιβάρυνση που προκαλούν οι τροφές που καταναλώνουμε. Η χρήση των δύο πυραμίδων απεικονίζει και τη βασική ιδέα του προγράμματος: η μεσογειακή διατροφή είναι καλή και για το περιβάλλον.</p> <p><b>Ο χορός των μπιζελιών. Κινητικό.</b></p> <p>Μοιράζουμε στα παιδιά μία λωρίδα γκοφρέ χαρτιού. Με συνοδεία του τραγουδιού «Ο Χορός των Μπιζελιών», οι μαθητές κινούνται εμπνεόμενοι από τους στίχους και αξιοποιούν κατάλληλα το γκοφρέ. Στον κύκλο συζητάμε: ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα στον χορό; Ποιος τα έχει δοκιμάσει; Του αρέσουν; Τα αναγνωρίζουν στους πάγκους της λαϊκής αγοράς; Στο μπιστόνι; Λαχανοσυλλέκτες.</p> <p><b>Παιχνίδι «τυφλής γευσιγνωσίας» και αντιστοίχισης με κάρτες.</b></p>

	<p>Κρύβουμε κάποια από τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από ένα πανί. Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο γύρω του. Ποιος θέλει να του δέσουμε τα μάτια με ένα μαντίλι, να τραβήξει ένα φρούτο ή λαχανικό, να το μυρίσει, να το αγγίξει και να μαντέψει ποιο είναι; Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες. Μοιράζουμε κομμένα καρτελάκια σε κάθε ομάδα. Ποια από τα φρούτα και τα λαχανικά που δείχνουν οι εικόνες μυρίσαμε ή αγγίξαμε στο παιχνίδι μας; Οι μαθητές διαβάζουν και σχολιάζουν τις σύντομες πληροφορίες που περιέχουν οι εικόνες για τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία των φρούτων και των λαχανικών. <b>Αναποδογυρίζοντας μια πυραμίδα. Κατασκευή και συζήτηση.</b></p> <p>Εξηγούμε πώς είναι καλή για την υγεία μας και για το περιβάλλον. Οι τροφές που πρέπει να τρώμε πιο συχνά είναι παράλληλα και αυτές που επιβαρύνουν λιγότερο τον πλανήτη. Εξηγούμε ότι τα παιδιά στην ηλικία τους πρέπει να τρώνε 2-3 μερίδες κρέας την εβδομάδα. Κατασκευάζουμε με κολλάζ μία πυραμίδα μεσογειακής διατροφής.</p>
<p><b>Εργαστήριο 3</b></p>	<p><b>4<sup>η</sup> δραστηριότητα: Στη Χώρα του Πρωινού: γαλακτοκομικά και δημητριακά.</b></p> <p>Δραστηριότητα που εστιάζει στα γαλακτοκομικά και στα δημητριακά, και στη «ανάγνωση» από τα παιδιά των ετικετών προϊόντων για να αντιληφθούν τη θρεπτική αξία όσων επιλέγουν να καταναλώνουν. Η δομή της δραστηριότητας περιλαμβάνει καταγραφή του πρωινού που τρώνε οι μαθητές επί τρεις ημέρες, εικαστική απόδοσή του με ένα κολάζ, και αξιολόγησή του από πλευράς υγείας, συνδυαστικά με επιτραπέζια παιχνίδια.</p> <p><b>Καταγραφή προτιμήσεων. Κατασκευή κολάζ.</b></p> <p>Τα παιδιά έχουν καταγράψει στο Φύλλο εργασίας, με τη βοήθεια των γονιών τους, τι έτρωγαν για πρωινό τις 3 τελευταίες μέρες. Σχολιάζουμε με τους μαθητές σας τα ημερολόγια του πρωινού τους. Τι τρώνε τα περισσότερα παιδιά για πρωινό; Φτιάχνουμε ένα τραγούδι για το πρωινό. Διασκεδάζουμε επαναλαμβάνοντας όλοι μαζί τους στίχους ρυθμικά. Σε χαρτί του μέτρου τα παιδιά φτιάχνουν ένα κολάζ με φωτογραφίες και ονόματα τροφίμων που χρησιμοποιούν στο πρωινό τους. Θρεπτικές... πληροφορίες Πυραμίδα και διατροφική αξία Φτιάχνουμε, με τη βοήθεια τριών πανιών, μια πυραμίδα στο πάτωμα. Ζητάμε από τα παιδιά να «γίνουν» κάποιες τροφές του πρωινού και να τοποθετηθούν μέσα στην πυραμίδα αυτή της μεσογειακής διατροφής. Στο χαρτί του μέτρου σχεδιάζουμε το περίγραμμα του σώματος ενός μαθητή. Τα παιδιά σημειώνουν μέσα στο περίγραμμα, με διαφορετικά χρώματα σε ποιο μέρος του σώματος κάνει καλό κάθε μία από αυτές τις τροφές.</p> <p><b>Ο βασιλιάς της ζάχαρης. Παιχνίδι καυτής πατάτας.</b></p> <p>Εξηγούμε στα παιδιά ότι όταν οι τροφές περιέχουν πολλή ζάχαρη και πολύ αλάτι αυξάνεται το βάρος μας περισσότερο από το κανονικό, χαλάνε τα δόντια μας και νιώθουμε πιο κουρασμένοι. Επίσης αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι άλλες τροφές, που κάνουν καλό στην υγεία, στην ανάπτυξη, να φαίνονται άνοστες και να τις αποφεύγουμε. Τοποθετούμε στο πάτωμα δυο πανιά διαφορετικού χρώματος. Το ένα</p>

	<p>αντιστοιχεί στις τροφές με πολλή ζάχαρη και το άλλο στις τροφές με λίγη ζάχαρη. Βάζουμε φωτογραφίες τροφών αναποδογυρισμένες στο πάτωμα και κάνετε έναν κύκλο με τους μαθητές γύρω τους. Η μουσική ξεκινά. Τα παιδιά περνούν τη ζωγραφιά του Βασιλιά της Ζάχαρης από χέρι σε χέρι. Όταν η μουσική σταματήσει, όποιος έχει τον Βασιλιά της Ζάχαρης σηκώνεται από τον κύκλο και διαλέγει μία εικόνα από το πάτωμα. Διαλέγει σε ποιο από τα δυο πανιά θα την τοποθετήσει.</p>
<p><b>Εργαστήριο 4</b></p>	<p><b>5η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Δεκατιανού: υγιεινό κολατσιό.</b>      Οργάνωση ενός ομαδικού κολατσιού, όπου κάθε παιδί θα έχει επιλέξει να φέρει κολατσιού από το σπίτι, ή το κυλικείο του σχολείου. Για κάθε ένα από αυτά, πριν την κατανάλωσή τους, θα συζητηθεί το οικολογικό τους αποτύπωμα, ενώ κατά τη διάρκεια της συζήτησης θα μπορούν να καταναλώνουν υγιεινά σνακς που θα έχει φέρει ο/η εκπαιδευτικός. Έμφαση θα δοθεί στο σπιτικό κολατσιό έναντι του έτοιμου, και στη σημασία των μικρών και συχνών γευμάτων. Επιπρόσθετα, θα συζητηθούν ο τρόπος διαχείρισης των απορριμμάτων και του περισσεύματος φαγητού. Κολατίζοντας μαζί. Γιορτινό κολατσιό στην τάξη, μουσική, στατιστικά, καταιγισμός ιδεών.</p> <p>Έχουμε συμφωνήσει από πριν με τους μαθητές να φάμε το κολατσιό μας όλοι μαζί στην τάξη. Παρουσιάζει ο καθένας αυτό που έφερε από το σπίτι ή αγόρασε από το κυλικείο. Δεν το τρώμε ακόμη. Από την πιατέλα μας κερνάμε καρότα, αγγουράκια και σταφίδες. Κάνουμε απλές κατηγοριοποιήσεις του κολατσιού (φρούτα, συσκευασμένες τροφές, κλπ.). Τι φέραμε να πιούμε; Νερό, αναψυκτικό, χυμό, σοκολατούχο γάλα; Φτιάχνουμε έναν απλό πίνακα με «στατιστικά» ως εξής: Μία στήλη με ονόματα των παιδιών, μία με φωτογραφία ή σκίτσο από το κολατσιό που έφεραν, μία με το ρόφημα και μία στήλη που δηλώνει ποιος ετοίμασε το κολατσιό. Συζητάμε γιατί είναι καλύτερο να φέρνουμε φαγητό που ετοιμάστηκε στο σπίτι, παρά κάτι αγοραστό. Συνοψίζουμε τον χρυσό κανόνα: όσο λιγότερο επεξεργασμένη και βιομηχανοποιημένη είναι η τροφή μας, τόσο καλύτερη για την υγεία μας και το περιβάλλον. Εμφανίζουμε την μπανάνα που έχουμε φέρει. Ποιος άλλος έχει φέρει μπανάνα; Από πού είναι; Η δική σας τουλάχιστον δεν είναι από την Κρήτη, αλλά εισαγόμενη, από την Αφρική ή τη Λατινική Αμερική. Αφηγούμαστε την ιστορία της μπανάνας και τις χιλιομετρικές αποστάσεις για να μετρήσουμε τα τροφοχιλιόμετρα της μπανάνας. Στην υδρόγειο σφαίρα βρίσκουμε τη χώρα προέλευσης της μπανάνας. Με μια κλωστή «μετράμε» την απόσταση ως την Ελλάδα. Έτσι οπτικοποιούμε με απλό τρόπο τα τροφοχιλιόμετρα. Κάνουμε καταιγισμό ιδεών πώς θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε τις επιλογές μας, ώστε το κολατσιό μας να είναι πιο υγιεινό και να έχει μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα. Τρώμε το κολατσιό μας, κερνάμε ο ένας τον άλλον, ακούμε μουσική, τραγουδάμε. Διαχωρίζουμε τα σκουπίδια από τις συσκευασίες, τα τοποθετούμε στα αντίστοιχα κουτιά και τα ανακυκλώνουμε, αφού προηγουμένως βεβαιωθούμε ότι οι συσκευασίες είναι καθαρές. Κρατάμε τα κουτιά στην τάξη και καθιερώνουμε τη συνήθεια του διαχωρισμού υλικών και της ανακύκλωσης. Περίσσεψε φαγητό; Τι</p>

	<p>μπορεί να πάει στον κομποστοποιητή (αν έχουμε στο σχολείο); Τι μπορεί να φυλαχθεί για να φαγωθεί αργότερα, τι μπορεί να προσφερθεί σε συμμαθητή; Θυμόμαστε ότι δεν πετάμε φαγητό.</p>
<p><b>Εργαστήριο 5</b></p>	<p><b>6<sup>η</sup> δραστηριότητα: Στη Χώρα του Μεσημεριανού: ψάρι και σαλάτα</b></p> <p>Μέσα από ένα παιχνίδι ρόλων, θα στηθεί η αλυσίδα «από την παραγωγή στην κατανάλωση», με την αναπαράσταση ενός εστιατορίου και την υπογράμμιση της υπεύθυνης κατανάλωσης, βάσει του μεγέθους των ψαριών και της εποχής. Συνδυαστικά, επανέρχεται το θέμα των λαχανικών, και συγκεκριμένα η κατανάλωση βάσει της εποχικότητας και της τοπικότητάς τους και το χαμηλό οικολογικό αποτύπωμα που αυτά έχουν.</p> <p><b>Τα κάναμε σαλάτα. Συζήτηση, καλλιτεχνικά.</b></p> <p>Ανακαλούμε με τους μαθητές μας τη θέση των λαχανικών στις δύο πυραμίδες διατροφής. Ο καθένας ζωγραφίζει και κόβει το αγαπημένο του λαχανικό/σαλατικό. Οι μαθητές συνδυάζουν τις ζωγραφιές τους για να φτιάξουν νόστιμες σαλάτες που σερβίρουν στο πιάτο. Στη συνέχεια όλη η τάξη βραβεύει την πιο νόστιμη σαλάτα, την πιο υγιεινή και την πιο πολύχρωμη!</p> <p><b>Το παιχνίδι των τεσσάρων εποχών. Κινητικό παιχνίδι και ανάκληση γνώσεων</b> Τοποθετούμε στις τέσσερις γωνίες της τάξης από ένα χρωματιστό πανί, ένα για κάθε εποχή του χρόνου. Μουσική υπόκρουση οι Τέσσερις Εποχές του Βιβάλντι. Οι μαθητές, όταν η μουσική σταματήσει, πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί/εποχή που αντιστοιχεί στο λαχανικό της προτίμησής τους. Παρατηρούμε όλοι μαζί πού έχει σταθεί το κάθε παιδί. Σωστά ή λάθος; Σχολιάζουμε συνολικά τα λαχανικά της κάθε εποχής του χρόνου. Γιατί βρίσκουμε πια όλα τα λαχανικά όλες τις εποχές του χρόνου; Τι συνέπειες έχει αυτό; Πώς λειτουργεί ένα θερμοκήπιο και τι μπορεί να «κοστίζει» στο περιβάλλον και στην υγεία μας (περισσότερα φυτοφάρμακα, ενέργεια, κλπ.); Τι μπορεί να σημαίνει ένα προϊόν που εισάγεται από άλλες χώρες;</p> <p><b>Ψαρόσουπα. Παιχνίδι ρόλων. Επιστρέφουμε στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.</b> Πού βρίσκονται τα ψάρια σε σχέση με το κρέας; Γιατί μας είναι απαραίτητα; Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες και μοιράζουμε τις κομμένες καρτέλες ρόλων. Στήνουμε μαζί τους το σκηνικό στην τάξη. Μία γωνιά, ορίζεται ως θάλασσα, μία ως κουζίνα και μία ως ταβέρνα. Οι μαθητές παίρνουν θέσεις ανάλογα με το ρόλο τους και το παιχνίδι ξεκινάει Είναι Ιούνιος! Πετάμε όλα τα ψάρια της ημέρας στη θάλασσα και καλούμε τους ψαράδες να ψαρέψουν χωρίς να τους δώσετε καμία άλλη οδηγία. Κάποια στιγμή, παρεμβαίνει ο λιμενικός και ελέγχει, ενδεικτικά, τις ψαριές των ψαράδων. Όσα ψάρια δεν έχουν το επιτρεπόμενο μέγεθος τα επιστρέφουμε στη θάλασσα. Στη συνέχεια ο εστίατορας διαλέγει κάποια ψάρια βάσει της συνήθους ζήτησης και των τιμών. Ο εστίατορας τα παραδίδει στον μάγειρα, ο οποίος γκρινιάζει γιατί κάποια είναι πιο μπελάς στο μαγείρεμα. Έρχεται η σειρά των πελατών και του σερβιτόρου. Άλλοι θέλουν γόνο για τα παιδιά τους, άλλοι μεγάλο ψάρι χωρίς κόκαλα κ.ο.κ. Τα</p>

	<p>αφήνουμε λίγο να παίξουν. Περνάει ο εθελοντής του WWF, ο οποίος κολλάει στο εστιατόριο την αφίσα, όπου αναγράφεται το ελάχιστο επιτρεπόμενο για αλιεία μέγεθος κάθε ψαριού. Θα τη βρείτε εδώ: <a href="http://www.wwf.gr/images/pdfs/FishTips56X100.pdf">http://www.wwf.gr/images/pdfs/FishTips56X100.pdf</a>. Με το χαρακάκι τους τα παιδιά ελέγχουν αν τα ψάρια που παρήγγειλαν είναι στο σωστό μέγεθος. Αν δεν είναι, αλλάζουμε την παραγγελία.</p>
<p><b>Εργαστήριο 6</b></p>	<p><b>7η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Απογευματινού: άσκηση και αναπλήρωση ενέργειας</b></p> <p>Αναφορά στη σωματική άσκηση, στα οφέλη της για την υγεία και στην ενυδάτωση του οργανισμού μέσω της λήψης επαρκούς ποσότητας νερού, ή τροφών που το περιέχουν. Η κατανάλωση νερού συνδέεται με τα εμφιαλωμένα μπουκάλια, πολλά εκ των οποίων καταλήγουν στη θάλασσα, ενώ μέσα από το οικολογικό αποτύπωμα του εμφιαλωμένου νερού αποφασίζεται από την ομάδα ο κατάλληλος τρόπος πόσης του νερού (με τη χρήση ποτηριού, ή παγουριού).  Απόγευμα δράσης και απόλαυσης - Νους υγιής εν σώματι υγιές. Κινητικό παιχνίδι, καταγραφή ιδεών.</p> <p>Το ταξίδι αυτό ξεκινά με παιχνίδι στην αυλή. Καλούμε τους μαθητές να παίξουν για 10-15 λεπτά ένα έντονα κινητικό παιχνίδι, μήλα, μπάλα, σκυταλοδρομίες κλπ. Μόλις σφυρίζουμε τη λήξη του, τους συγκεντρώνουμε και ρωτάμε αν πεινάνε ή διψάνε και τι ακριβώς ...ορέγονται περισσότερο. Τους αφήνουμε να πιούν νερό και τους κερνάμε σταφίδες. Οι μαθητές ζωγραφίζουν τη φυσική δραστηριότητα που κάνουν εκτός σχολείου και το σνακ που τρώνε αμέσως μετά. Ζητάμε από τους μαθητές να σταθούν σε κύκλο. Επιλέγουμε τυχαία κάποιον μαθητή και ζητάμε να πει ποιο σνακ είχε σημειώσει στο δεύτερο χαρτάκι. Αν κάποιος είχε γράψει το ίδιο σνακ, αλλάζει θέση μαζί του. Έτσι μπορούμε εύκολα να παρατηρήσουμε ποια είναι τα αγαπημένα σνακ. Τώρα ζητάμε από τους μαθητές να χωριστούν σε δύο ομάδες ανάλογα με το αν προτιμούν/ τρώνε σνακ που αγόρασαν έτοιμα απέξω ή που τα ετοίμασαν οι γονείς τους στο σπίτι. Παίζουμε τη διελκυστίνδα: τους δίνουμε ένα σχοινί και κάθε μία από τις δύο ομάδες που έχουν σχηματιστεί τραβάει το σχοινί προς το μέρος της προσπαθώντας να παρασύρει την άλλη ομάδα.  Ένας ουρακοτάγκος στο μπισκότο μας. Βίντεο.  Παρακολουθούμε το βίντεο με τον ουρακοτάγκο. Ψάχνουμε μαζί με τα παιδιά τον κρυμμένο ουρακοτάγκο σε 2-3 σνακ. Τα παιδιά αναλαμβάνουν να ζητήσουν από τους γονείς τους να αποφεύγουν αυτές τις τροφές. Τροφομαχίες. Παιχνίδι Υπερατού.  Παρουσιάζουμε την τράπουλα με τις κάρτες. Κάθε κάρτα απεικονίζει ένα πιθανό σνακ ή ποτό και σύμβολα που αντιστοιχούν σε: α) Ενέργεια (πόση προσφέρει) β) Υγεία (συντηρητικά/λιπαρά κλπ) γ) Περιβάλλον (απορρίμματα/τροφοχιλιόμετρα/φυσικές τροφές, όχι πολύ επεξεργασμένες κ.ο.κ.) .  Στις κάρτες αντιστοιχεί μία βαθμολογία από το 0-5 (5 το πιο καλό, 0 το χειρότερο). Το παιχνίδι παίζεται σε 4-5 μικρότερες ομάδες, όπως το Υπερατού. Σειρά έχει τώρα η υγρή τροφή. Ρωτάμε τους μαθητές</p>

	<p>πόσα ποτήρια νερό πίνουν την ημέρα. Όποιος πίνει τα πιο πολλά ανακηρύσσεται Σούπερ-Νεροφίδα και λαμβάνει ειδικό μετάλλιο. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς το μετάλλιο θα αλλάζει χέρια, πηγαίνοντας κάθε φορά στον πιο... διψασμένο. Δίνουμε στα παιδιά την πληροφορία ότι για την ηλικία τους, 4-8 ετών, συνιστώνται 6-7 ποτήρια την ημέρα. Πώς πίνουν το νερό; Σε ποτήρια; Σε παγούρια; Αγοράζουν μπουκαλάκια; Ποια τα πλεονεκτήματα του παγουριού; Ποια τα πλεονεκτήματα του νερού της βρύσης; Τι θα συνέβαινε αν συγκεντρώναμε όλα τα άδεια πλαστικά μπουκάλια από το νερό μας στην αυλή του σχολείου; Πόσο ψηλός θα ήταν ο πύργος που θα φτιάχναμε; Πόσα χρόνια θα χρειαζόταν η Γη για να διαλύσει το πλαστικό;</p>
<p><b>Εργαστήριο 7</b></p>	<p><b>8<sup>η</sup> δραστηριότητα: Στη Χώρα του Βραδινού: το κρέας</b></p> <p>Με τη χρήση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής υπενθυμίζεται στους/στις μαθητές/τριες η διατροφική αξία του κρέατος και η ποσότητα που πρέπει να καταναλώνεται εβδομαδιαία, καταλήγοντας να εξετάζεται το οικολογικό αποτύπωμα του κρέατος μέσα από την παρακολούθηση ενός βίντεο, και οι επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης αυτού στο περιβάλλον.</p> <p><b>Κρυφό με το κρέας. Συζήτηση.</b></p> <p>Ξεκινάμε ρωτώντας τους μαθητές τι έφαγαν για βραδινό. Ποια παιδιά έφαγαν κρέας; Τώρα ονομάζουμε ορισμένα φαγητά. Αν έχουν κρέας, τα παιδιά πρέπει να σηκώνονται όρθια. Ονομάζουμε τροφές με «κρυμμένο» κρέας όπως αυγά με μπέικον, παστίτσιο, τوست ζαμπόν τυρί, μακαρόνια με κιμά, σουφλέ μακαρόνια με ζαμπόν, χάμπουργκερ κλπ. Εστιάζουμε στο χάμπουργκερ. Δείχνουμε το χάμπουργκερ και ζητάμε από τα παιδιά να μαντέψουν από τι είναι φτιαγμένο πριν το ανοίξετε. Καταγράφουμε τα υλικά που προτείνουν σε χαρτί του μέτρου (ψωμί, μπιφτέκι, τυρί, ντομάτα, κρεμμύδι). Ανοίγουμε το χάμπουργκερ και βλέπουν αν μάντεψαν σωστά. Μοιράζουμε στα παιδιά το Φύλλο Εργασίας με το λαβύρινθο για να βρουν τις άκρες του. Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν από ποιο στοιχείο της φύσης/ζωντανό οργανισμό παίρνουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα καταγράφετε στο χαρτί του μέτρου.</p> <p><b>Πώς έφτασα στο πιάτο σας. Κινητικό παιχνίδι, αφήγηση.</b></p> <p>Γινόμαστε σπορείς και σπέρνουμε στο χωράφι. Γινόμαστε οι σπόροι που κοιμούνται στο χώμα. Το αυτόματο ποτιστικό που ποτίζει τα χωράφια. Γεωργοί που φοράμε προστατευτικές μάσκες και ψεκάσουμε τις καλλιέργειες. Θερμοκήπια που αλωνίζουν. Αγελάδες που βόσκουν. Οδηγοί φορτηγών που μεταφέρουν τρόφιμα. Κρεοπώλες που τεμαχίζουν κρέας. Ψήστης που ψήνει το κρέας. Άνθρωποι που τρώνε ένα χάμπουργκερ». Δίνουμε και άλλα παραγγέλματα που θα εμπνευστούμε από την αλυσίδα παραγωγής. Άραγε τι θα προτιμήσουμε για το βραδινό μας, χάμπουργκερ ή φακή; Ας πούμε δυο ιστορίες. Αξιοποιούμε τις κάρτες-ντόμινο, του χάμπουργκερ και της φακής για να αφηγηθούμε τις ιστορίες και να στέψουμε βασιλιά της υγείας και της προστασίας της φύσης...τη φακή για βραδινό!</p>