



ΣΧΟΛΕΙΟ	6/Θ Δημοτικό Σχολείο Αφειτών	ΤΜΗΜΑ	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2022... - 2023...
Θεματική	ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ- ΕΥ ΖΗΝ	Υποθεματική	ΥΓΕΙΑ: Διατροφή – Αυτομέριμνα – Οδική ασφάλεια
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	...Δ΄ τάξη.....		
Τίτλος	« Η μεσογειακή διατροφή »		
Δεξιότητες στόχευσης του εραστηρίου	<p>ΓΝΩΣΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η εκμάθηση και κατανόηση των ωφελειών της σωστής διατροφής και άσκησης. • Η γνωριμία με τις κατηγορίες - ομάδες τροφών (όσπρια, λαχανικά, φρούτα, δημητριακά κλπ.). • Η γνωριμία με τα θρεπτικά συστατικά των τροφών (πρωτεΐνες, λιπαρά, υδατάνθρακες κλπ.). • Η γνωριμία με τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων και άλλων λαών. • Η γνωριμία για τη μεσογειακή Πυραμίδα και τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής. • Η κατανόηση της διατροφικής αξίας του πρωινού και των άλλων γευμάτων. 		

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
Να γνωρίσουν τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του σχολείου.	<p>Τίτλος:</p> 	Πραγματοποιούμε μικρή έρευνα στο σχολείο σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών στο διάλειμμα και σημειώνουμε τις απαντήσεις στον τετράδιό μας χωρίς να τις σχολιάσουμε .Τις επεξεργαζόμαστε στατιστικά.
Να γνωρίσουν τις διάφορες ομάδες τροφών και τη σημασία τους στην υγιεινή διατροφή. Η υγιεινή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφών.	<p>Τίτλος: «Οι ομάδες των τροφών»</p> 	Ταξινομούμε τις τροφές (που θα φέρουμε στο σχολείο) στις ομάδες τους.

<ul style="list-style-type: none"> • Η γνωριμία με τα βασικά θρεπτικά συστατικά των τροφών (πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες, άλατα, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες και φυτικές ίνες). Για τη σωστή ανάπτυξη είναι απαραίτητα όλα τα στοιχεία των τροφών. 	<p>Τίτλος: «Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών»</p> 	<p>Θα μελετήσουν από επιστημονικές πηγές τα βασικά συστατικά των τροφών .</p>
<p>Να γνωρίσουν τη σημασία της μεσογειακής διατροφής στην υγεία μας και να αναγνωρίσουν την αξία του μέτρου και της ποικιλίας στη διατροφή μας.</p>	<p>Τίτλος: «Μεσογειακή διατροφή και πυραμίδα»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Θα κατασκευάσουν τη διατροφική πυραμίδα και να εξηγήσουν τη σημασία της.
<p>Η κατανόηση της διατροφικής αξίας του πρωινού και των άλλων γευμάτων.</p>	<p>Τίτλος: «Πρωινό στο σχολείο»</p> 	<p>Τσάι, ψωμί σπιτικό, βραστό αυγό, μέλι, ταχίνι, σπιτική μαρμελάδα, φυσικός χυμός...</p>
<p>Να γνωρίσουν α)ότι υπάρχουν φυσικοί σπόροι λαχανικών που έχουμε κληρονομήσει από τους προγόνους μας ,β) να ξαναθυμηθούν από πού ξεκινά η ζωή στο σπόρο, γ) να σπείρουν στο σχολείο και να φροντίσουν φυτά στον κήπο τους , δ) να έχουν τη γεύση ενός καρπού μεγαλωμένου με φυσικό τρόπο και με παραδοσιακούς σπόρους .</p>	<p>Τίτλος: «Η φυσική καλλιέργεια»</p> 	<p>Θα ψάξουν να βρουν το φυτό στους σπόρους και θα ετοιμάσουν ένα σπορείο με λαχανικά που θα μεταφυτέψουν στον κήπο τους για να τα φροντίσουν να μεγαλώσουν και να μαζέψουν καρπούς.</p>
<p>Να γνωρίσουν τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων και τη σημασία για τον ανθρώπινο οργανισμό της χρήσης του προζυμιού έναντι της μαγιάς.</p>	<p>7ο Εργαστήριο Τίτλος: «Ψωμί με προζύμι»</p>	<p>Μαθαίνουμε τη διαδικασία ζυμώματος με προζύμι. Ζυμώνει ένα ψωμάκι με προζύμι το καθένα παιδί κι όταν είναι έτοιμο το πάμε για ψήσιμο στο φούρνο του χωριού. Αφού ψηθεί, το δοκιμάζουμε με τροφές από τη μεσογειακή διατροφή.</p>