

# **Τίτλος Προγράμματος : Φρούτα και Λαχανικά**

**Φορέας/Εκπονητής : 1<sup>ο</sup> Δημοτικό  
Σχολείο Κόνιτσας – Λάμαρη Χριστίνα**

- **ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ** : Ζω καλύτερα – Ευ ζην
- **Επιμέρους Θεματική Ενότητα** : Η Διατροφή μου
- **Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες** : Β΄ Δημοτικού
- **Διάρκεια στο τρίμηνο** : 2 μήνες
-

- **Περιγραφή (50-100 λέξεις)**
- Το παρόν σχέδιο δράσης είναι ένα δίμηνο πρότζεκτ της Β΄ Δημοτικού για τη διατροφή. Αποτελεί εισαγωγή με σύντομο και παιγνιώδη τρόπο προκειμένου να ασχοληθούν μελλοντικά οι μαθητές με την ανάγκη επιλογής υγιεινής διατροφής, την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και την αναγκαιότητα της ενέργειας για τον οργανισμό μας (Μελέτη). Εστιάζει στην αναγνώριση και καταγραφή των φρούτων και λαχανικών στη διατροφή μας κατηγοριοποιώντας τα ανά εποχή του χρόνου.

-

- **Σύνδεση με το Π.Σ :**
- 
- **A) Μελέτη Περιβάλλοντος (Ενότητα 17: Η διατροφή μας)**
- 
- **B) Γλώσσα**
- (Ετοιμασίες για το ταξίδι- αλφαβητική σειρά
- Εποχές και Μήνες του χρόνου)
- 
- **Γ) Μαθηματικά (Ερωτηματολόγιο και καταγραφή απαντήσεων)**
- 
- **- 3 Φύλλα Εργασίας**

- **Στοχευόμενες δεξιότητες:**
- **Δεξιότητες που πρόκειται να καλλιεργηθούν:** επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη
- **Στόχοι:**
- Να αναγνωρίζουν τα φρούτα και τα λαχανικά ανά εποχή του χρόνου
- Να εντοπίζουν τη ν κατηγοριοποίησή τους ανά χρώμα
- Να βάζουν σε αλφαβητική σειρά φρούτα και λαχανικά (στόχος γλωσσικός)
- Να ερευνούν τις διατροφικές τους συνήθειες (Μελέτη, μάθημα 17 :Η διατροφή μας).
- Να καταγράφουν και να αναλύουν τις διατροφικές συνήθειες της τάξης (μαθηματικός στόχος)
-

- **Δραστηριότητες – Ακολουθία εργαστηρίων**
- 
- **Εργαστήριο 1 και 2 :** Οι μαθητές αναγνωρίζουν, αναφέρουν, καταγράφουν και ζωγραφίζουν φρούτα και λαχανικά του Φθινοπώρου. Παίζουν το παιχνίδι των φρούτων και κατασκευάζουν στα εικαστικά κολάζ του Φθινοπώρου. (Φύλλο εργασίας 1)
- **Εργαστήριο 3:** Αναγνωρίζουν και καταγράφουν τα 5 χρώματα των φρούτων και των λαχανικών
- **Εργαστήριο 4:** Μαθαίνουν για την πυραμίδα της διατροφής και τραγουδάνε το τραγούδι της διατροφής.
- **Εργαστήριο 5:** Διαβάζουμε ιστορίες και τα παιδιά ζωγραφίζουν ό,τι τους άρεσε από τις ιστορίες.
- **Εργαστήριο 6:** Διαβάζουμε αινίγματα για τα λαχανικά και τα φρούτα
- **Εργαστήριο 7:** Επίσκεψη διαιτολόγου- διατροφολόγου στο σχολείο μας.

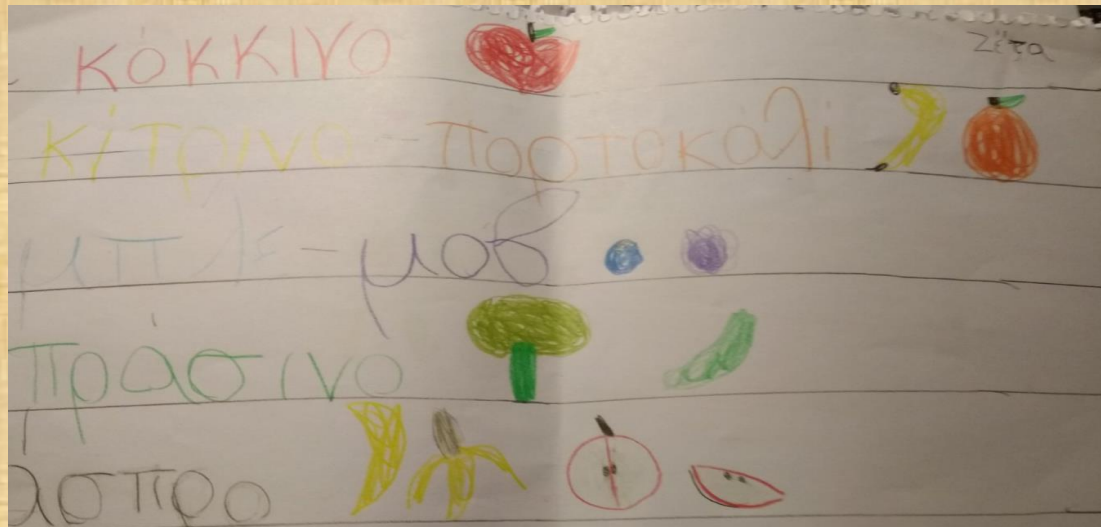
- 
- **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ αναλυτικά**
- **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1: Αναγνώριση φρούτων και λαχανικών του Φθινοπώρου**
- Ρωτάμε τους μαθητές ποια φρούτα και λαχανικά τρώμε αυτή την εποχή. Τονίζουμε ότι βρισκόμαστε στο Φθινόπωρο, κάνουμε αναφορά στους μήνες Σεπτέμβριο, Οκτώβριο και Νοέμβριο. Καταγράφουμε τις απαντήσεις τους στον πίνακα και ζητάμε να ζωγραφίσουνε το αγαπημένο τους φρούτο ή λαχανικό σε μια κόλλα Α4. Στη συνέχεια δίνουμε φύλλο εργασίας με 2 ή 4 φρούτα ή λαχανικά του Φθινοπώρου και τα ζωγραφίζουμε

# Δίνεται το φύλλο εργασίας 1





- Ζητάμε από τους μαθητές να χωρίσουν 5 γραμμές σε μια κόλλα A4, να αριθμήσουν τις γραμμές και να σκεφτούν ποια χρώματα έχουν τα φρούτα και τα λαχανικά που τρώμε. Καταγράφουμε τις απαντήσεις στην πρώτη στήλη (κόκκινο, πράσινο, άσπρο, κίτρινο ή πορτοκαλί, μωβ ή μπλε). Ζητάμε να βρούμε ποια φρούτα και λαχανικά εντάσσονται σε κάθε χρώμα. Τα γράφουμε δίπλα στο κάθε ανάλογο χρώμα και ζωγραφίζουμε κάποια από αυτά.



## Εργαστήριο 4

# Μαθαίνουμε για την πυραμίδα της διατροφής



### Το Τραγούδι της Διατροφής



Στα κεράσια λέμε ΝΑΙ  
και στ' αχλάδια λέμε ΝΑΙ  
στα σταφύλια λέμε ΝΑΙ  
και στα μήλα λέμε ΝΑΙ.



Στα καρπούζια λέμε ΝΑΙ  
στα πεπόνια λέμε ΝΑΙ  
ΟΧΙ λέμε ζάχαρη  
ΟΧΙ λέμε στα λίπη  
ΟΧΙ στα γαριδάκια σας  
ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες.



Στα φρούτα ΝΑΙ  
στο γάλα ΝΑΙ  
στα ψάρια ΝΑΙ  
στη σαλάτα ΝΑΙ  
στους χυμούς ΝΑΙ  
στο τυράκι ΝΑΙ  
στο γιαουρτάκι μας ΝΑΙ.



Στα λεμόνια λέμε ΝΑΙ  
και στα πράσα λέμε ΝΑΙ  
και στ' αρνάκι φρικασέ.

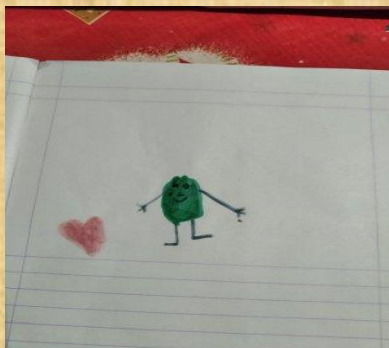
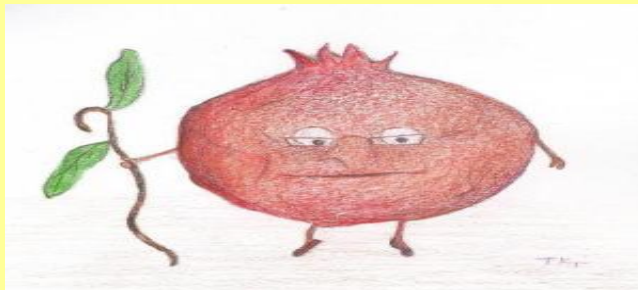


Στη φασολάδα ΝΑΙ  
και στη φάβα ΝΑΙ  
ΟΧΙ στα γλειφιτζούρια  
ΟΧΙ στις πίτσες  
ΟΧΙ στα χάμπουργκερ.

Μουσική: Λουκιανός Κηλαϊδώνης  
Στίχοι: μαθητές Γ' τάξης

# Εργαστήριο 5

«Ο Μαρουλιένος και η καρδούλα του» παραμύθι για τη διατροφή



# Διαβάζουμε αινίγματα και παροιμίες

**ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ**

## λαχανικά

Πράσινο μακρύ λαχανικό κοντά στους σπόρους μαλακό. Τραγανό σαν το καρότο, στο τζατζίκι μπαίνει πρώτο. Τι είναι;

Εχει στρογγυλό κεφάλι και ολόασπρα μαλλιά. Τρώγεται βραστό με λάδι και με έντομο αρχινό. Ποιο είναι;

Ρούχα φοράω πολλά όλα άσπρα στρογγυλά μα για να με καθαρίσουν όλοι δυστυχώς δακρύζουν. Τι είμαι;

**ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**

ΤΟ ΑΓΓΟΥΡΙ - ΤΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ - ΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ



## διάφορα

Νοστιμίζω τις τροφές, Γίνομαι ποτό αν θες. Το χρώμα μου δε θα στο πω μα θα το δεις στον ουρανό. Ποιο είμαι;

Τα μαζεύουν στο βουνό. Είναι τροφή για το ελάφι. Θα τα βρεις και στο χωράφι. Τα πουλούν με το κιλό. Τι είναι;

**ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**

ΤΟ ΛΕΜΟΝΙ - ΤΑ ΧΟΡΤΑ



**ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ**

## λαχανικά

Μ' αγαπάς τηγανητή. Τρώγομαι όμως και βραστή. Χρώμα έχω καφετί και με βγάζουν απ' τη γη. Τι είμαι;

Κάνω κόκκινη τη σάλτσα. Θα με βρεις και στη σαλάτα. Με τ' αλάτι νοστιμίζω και τη γεύση μου χαρίζω. Ποια είμαι;

Μωβ είναι το χρώμα μου και μακρύ το σώμα μου. Έχω κι ένα κτσανάκι. Και με τρώνε «παπουτσάκι». Ποια είμαι;

Είναι μεγάλο στρογγυλό με φύλλα όλο τυλιχτό τ' αγοράζουν για σαλάτες και για νόστιμους ντολμάδες. Τι είναι;

Είμαι πράσινο και τρυφερό πολύ γνωστό λαχανικό κι αν σαλάτα θες να κάνεις πάντα μέσα θα με βάλεις. Τι είμαι;

**ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**

Η ΠΑΤΑΤΑ - Η ΝΤΟΜΑΤΑ - Η ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ - ΤΟ ΛΑΧΑΝΟ - ΤΟ ΑΓΓΟΥΡΙ



## ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

### διάφορα

Στην Καλαμάτα έχει πολλές στρογγυλές και μακρουλές μες στην άρμη τις πουλάνε ή στο λάδι κολυμπάνε. Ποιος είναι;

Με μάζεψαν απ' το βουνό και με βράζουν με νερό. Το χειμώνα όλοι με πίνουν και σε άρρωστους με δίνουν. Ποιο είμαι;

Δεν είμαι φρούτο ή λαχανικό με κάνουν βραστό ή και ψητό. Στη γωνιά του δρόμου με ζητάνε. Μέσα σε χωνάκια με πουλάνε. Τι είμαι;

Ένα δένδρο με παράγει κι όνομα έχουμε το ίδιο. Κι όταν θέλεις να με φας το κουκούτσι να πετάς. Τι είμαι;

Δημητριακό με λένε και αλεύρι θα με κάνουν. Κι όσοι να με φάνε θέλουν στο ψωμάκι θα με βάλουν. Τι είμαι;

Το χρώμα μου σαν έπιπλο το σώμα μου λευκό το χειμώνα μ' αγοράζουν και με το νερό με βράζουν. Τι είμαι;

Έχει πολλά πολλά σπυριά το τρώνε οι κόττες με χαρά μα και ψητό όταν το κάνεις θα σου αρέσει. Μην το χάνεις! Τι είναι;

#### ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΟΙ ΕΛΙΕΣ - Η ΕΛΙΑ - ΤΟ ΤΣΑΪ - ΤΟ ΣΙΤΑΡΙ - ΤΟ ΚΑΣΤΑΝΟ  
ΤΟ ΚΑΣΤΑΝΟ - ΤΟ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ

## ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

### φρούτα

Είναι πράσινο με ρίγες μέσα κόκκινο φωτιά. Τρώγεται χωρίς τις φλούδες και κουκούτσια έχει πολλά. Τι είναι;

Είμαι πορτοκαλί και με μεγάλο κουκούτσι. Με λεν και καίσι. Ξέρεις αυτό τι θα πει; Τι είναι;

Από έξω σα γρασιδί από μέσα σα βαμπακι. Χοντρολό σαν προσωπάκι και το λένε και απίδι. Τι είναι;

Είναι πράσινο ή μαύρο φρούτο καλοκαιρινό. Έχει σπόρους μικρούς μέσα μα και όνομα μικρό. Τι είναι;

Κόκκινη και στρουμπουλή γευστική αλλά μικρή. Τρώγεται είτε ωμή ή γρανίτα δροσερή. Ποια είναι;

Το καλοκαίρι θα με φας και τα κουκούτσια θα πετάς. Και αν αγαπάς τα φρούτα θα με κάνεις και γρανίτα. Τι είμαι;

#### ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΤΟ ΚΑΡΠΟΥΖΙ - ΤΟ ΒΕΡΥΚΟΚΟ - ΤΟ ΣΥΚΟ - ΤΟ ΑΧΛΑΔΙ  
Η ΦΡΑΟΥΛΑ - ΤΟ ΠΕΠΟΝΙ

## ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

### ΦΡΟΥΤΑ

Είμαι λίγο μακρουλή  
νόστιμη και θρεπτική.  
Ερχομαι από την Κρήτη,  
την Αφρική και τη Νότια Αμερική.  
Τι είμαι;

Κόκκινο με κοτσανάκι  
ένα τόσο δα φρουτάκι  
θα με φας καλοκαιράκι  
μα χωρίς το κουκουτσάκι.  
Ποιο είμαι;

Μοιάζω με το πορτοκάλι  
ίδιο χρώμα μου 'χουν βάλει  
γρήγορα με καθαρίζουν  
και τις φέτες μου χωρίζουν.  
Ποιο είμαι;

Είμαι ζουμερό  
λιγάκι στρουμπουλό  
με κάνεις και χυμό  
με πίνεις στο λεπτό.  
Τι είμαι;

Από δένδρα τα μαζεύουν  
στο εργαστάσιο τα πηγαίνουν  
να τα κάνουν μαρμελάδα  
ή ποτό πορτοκαλάδα.  
Τι είναι;


#### ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Η ΜΠΑΝΑΝΑ - ΤΟ ΚΕΡΑΣΙ - ΤΟ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ - ΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ  
ΤΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ




## ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ ΑΥΤΟ;





Το  κ \_\_\_\_\_ αγαπάει πολύ

τα  κ \_\_\_\_\_.

Πατίδα της  π \_\_\_\_\_ είναι η Αμερική.

Από τις  ε \_\_\_\_\_ βγάζουμε το  λ \_\_\_\_\_.

Τα  α \_\_\_\_\_ η κλώσσα τα  ζ \_\_\_\_\_.

εικοσιμία ημέρες, ώσπου να βγουν τα  κ \_\_\_\_\_.

# Επίσκεψη διαιτολόγου στο σχολείο

