

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

«Υγιεινή Διατροφή»

1^ο Δημοτικό Σχολείο Κόνιτσας

Μάντη Ελένη

Ζω καλύτερα – Ευ ζην

- **Θεματική Ενότητα:** Υγιεινή Διατροφή
- **Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες:** Δ' Δημοτικού
- **Διάρκεια στο τρίμηνο:** 2 μήνες

Σύντομη Περιγραφή

Το συγκεκριμένο σχέδιο δράσης υλοποιήθηκε στα πλαίσια του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής «Εργαστήριο Δεξιοτήτων 21+» για την αξία της υγιεινής διατροφής σε μαθητές της Δ' τάξης Δημοτικού. Μέσα από αυτό οι μαθητές μαθαίνουν να κατατάσσουν τις τροφές σε υγιεινές και μη αλλά και στην κατάλληλη διατροφική ομάδα. Είναι σε θέση να φτιάξουν ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής ενώ παράλληλα κατανοούν τη σημασία της, ως προϋπόθεση καλής σωματικής ανάπτυξης και διατήρησης της υγείας. Οι μαθητές μπαίνουν σε ρόλους και γράφουν αφηγηματικά και περιγραφικά κείμενα σύμφωνα με την ύλη των μαθημάτων της Γλώσσας, του Ανθολογίου, επιλύουν προβλήματα των Μαθηματικών, ανακαλύπτουν τις διατροφικές συνήθειες στην αρχαία Σπάρτη μέσα από το μάθημα της Ιστορίας αλλά και συζητούν στα πλαίσια της Μελέτης Περιβάλλοντος της Δ' τάξης.

Σύνδεση με το Π.Σ.

- **Γλώσσα:** «Η ελιά», 7^η ενότητα
- **Ανθολόγιο Γ' και Δ' Δημοτικού:** «Η εξαφάνιση του ωραίου Δαρείου», σελ. 127
- **Μαθηματικά:** Διαχειρίζομαι Προβλήματα, Κεφ. 14
- **Ιστορία:** «Σπάρτη: Η ζωή στην πόλη» και
«Η καθημερινή ζωή και η εκπαίδευση των Αθηναίων»
- **Μελέτη Περιβάλλοντος:** «Η παράδοσή μας: Όσα “έφτασαν” σε μας από παλιά», 2^η ενότητα

Στόχος

Οι συνήθειες της διατροφής και της άσκησης διαμορφώνονται από την παιδική ηλικία επιδρούν σημαντικά στην ανάπτυξη των παιδιών. Η κατανάλωση τροφών φτωχών σε θρεπτικά συστατικά και υπερβολικών ποσοτήτων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη αλλά και φαγητών εκτός σπιτιού (junk food) έχουν συνδεθεί με προβλήματα διατροφής και αποκλίσεις από το φυσιολογικό βάρος στα παιδιά. Το κλειδί για την αντιμετώπιση όλων αυτών των προβλημάτων που παρουσιάζονται από μικρή ηλικία δίνει η διατροφική αγωγή. Το σχολείο θεωρείται ο κατάλληλος τόπος για την υλοποίηση παρεμβάσεων που στοχεύουν στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών των μαθητών διότι σε αυτό το περιβάλλον οι μαθητές περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους και καταναλώνουν το κολατσιό τους αλλά και το μεσημεριανό τους πολλές φορές. Προγράμματα Αγωγής Υγείας συμβάλλουν στην υιοθέτηση ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών και στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών, ώστε να υπάρξει ουσιαστική συμβολή στη σωστή διατροφική αγωγή των μαθητών.

Δραστηριότητες

Μαθημάτων Δ' τάξης Δημοτικού



(Εμπλουτισμένο)

7η Ενότητα: Η ελιά

ΓΛΩΣΣΑ: Η ελιά

Μαγειρεύουμε με ελαιόλαδο

Οι ελιές και το ελαιόλαδο αποτελούν, εδώ και αιώνες, απαραίτητο στοιχείο της ελληνικής και της μεσογειακής κουζίνας. Μας προσφέρουν καθημερινά μια υγιεινή και πλούσια σε γεύση τροφή. Από μελέτες σε 7 χώρες προέκυψε ότι η διατροφή που βασίζεται στο ελαιόλαδο δίνει στον άνθρωπο υγεία και μακροζωία. Το ελαιόλαδο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλα τα φαγητά και γι' αυτό όλοι οι διαιτολόγοι το συνιστούν. Για ακόμη πιο υγιεινό φαγητό, το ελαιόλαδο πρέπει να προστεθεί στο τέλος του μαγειρέματος. Όταν χρησιμοποιείται ωμό, αποκαλύπτει όλη του τη νοστιμιά. Δίνει άλλη γεύση στις σαλάτες και στα λαχανικά.



Κουλουράκια λαδιού

Υλικά:

3 ποτήρια ελαιόλαδο
2 ποτήρια ζάχαρη
1 κασσερόλα χυμό ποταγάλι με λίγο

Φασολάκια λαδερά

Υλικά:

1 κιλό φρέσκα φασολάκια
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
ένα ματσάκι μαιντανό ψιλοκομμένο
μισό κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα φασολάκια από τις δύο άκρες και από τις ίνες, τα κόβουμε στα δύο και τα πλένουμε.

Σε κασσερόλα τσιγαρίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο.

Ρίχνουμε και τα φασολάκια να ανισταίνονται λίγο



ΑΝΘΟΛΟΓΙΟ: Η εξαφάνιση του ωραίου Δαρείου


Σοφία Ζαραμπούκα «Ο ωραίος»

Μη ασφαλής | ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2168/Anthologio_G-D-Dimitikou_html-empl/index06_02.html

Ανθολόγιο λογοτεχνικών Κεμμένων (Γ & Δ Δημοτικού) - Βιβλίο Μαθητή (Εμπλουτισμένο)

Φυτώδειο ΔΙΑΡΑΣΤΙΚΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ ebooks.edu.gr

Σοφία Ζαραμπούκα «Ο ωραίος Δαρείος»

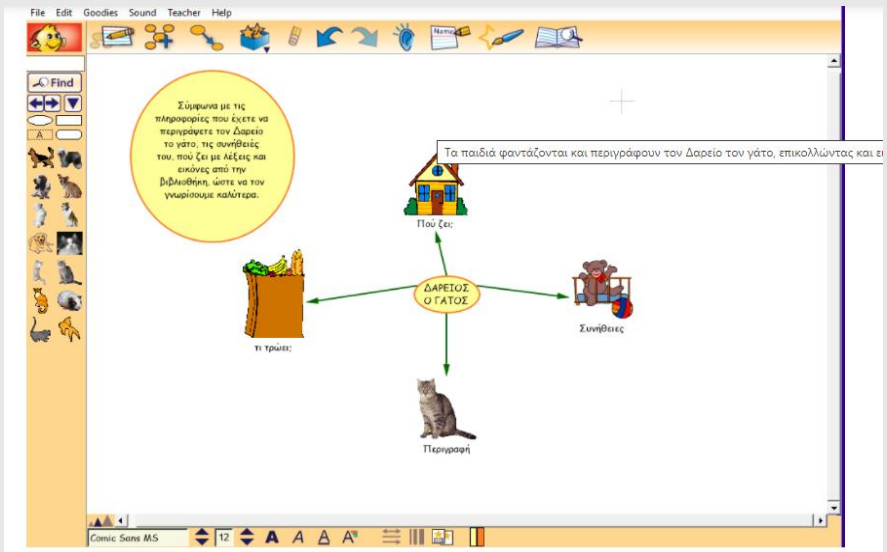


Σοφία Ζαραμπούκα

Ο ωραίος Δαρείος

Όποιος τον έβλεπε να κάθεται και να καμαρώνει στο παράθυρο έσκαγε απ' τη ζήλια του. Ήταν λεπτός με πράσινα μάτια, γκριζός, γυαλιστερός, με κόκκινο λουράκι. Αμίλητος, πίσω απ' το τζάμι, καμιά φορά ακίνητος για ώρες, έμοιαζε ψεύτικος. Ζούσε με το αφεντικό του, τον κύριο Τίπο, που ήταν διαπολόγος-μουσικολόγος. Ήξερε δηλαδή όλες τις τροφές και τι πρέπει να τρώει ο καθένας, και όλες τις μουσικές και τα όργανα. Κάθε πρωί ο Δαρείος και ο διαπολόγος Τίπος τρώγανε το ίδιο πρωινό. Ένα σιγνό, πορτοκαλάδα, γάλα και ψωμί με μέλι. Ο Δαρείος πηγαινότο. Ο Τίπος βραστό. Ο Δαρείος γάλα. Ο Τίπος πορτοκαλάδα. Ψωμί με μέλι και οι δύο. Ο Δαρείος βλέπει τηλεόραση μόνο αν έχει Μίκυ Μάους, Αλλιώς, ξεπλώνει στον καναπέ και διαβάζει Μίκυ Μάους. Καμιά φορά ανεβαίνει στο πρεβιάζι του παράθυρου και χαζεύει έξω τη νυχτερινή ζωή των άλλων γάτων. Εκεί, γύρω απ' τις ασκούλες με τα σκουπίδια, είναι όλοι μαζεμένοι. Ένας γάτος έχει βρει κάτι καλό κι ο άλλος τον κυνηγάει. Ένας μικρούλης τρώει τσιπς και ένας ψωριάρης βρήκε μια πάστα μισοραγαμένη. «Αυτή είναι ζωή», λέει μέσα του ο Δαρείος, «γεμάτη περιπέτειες...».

Από βδομάδα, δηλαδή τη Δευτέρα που μας έρχεται, ο Τίπος πάει ταξίδι.



ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ: Διαχειρίζομαι προβλήματα

← → ↻ Μη ασφαλής | ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2176/Mathimatika_D-Dimotikou_html-empl/index1_14.html ☆ 👤

Μαθηματικά (Δ' Δημοτικού) - Βιβλίο Μαθητή (Εμπλουτισμένο)






14 Διαχειρίζομαι προβλήματα

14 Διαχειρίζομαι προβλήματα

Στο ζαχαροπλαστείο "Ο Γλύκας"

🎯 Έχουν όλα τα προβλήματα μία λύση;

α) Ο Νικήτας, στα γενέθλιά του, κέρασε τους φίλους του στο ζαχαροπλαστείο "Ο Γλύκας". Κάθε παιδί διάλεξε ένα παγωτό κυπελάκι 🍦 (3 €) ή μία γρανίτα 🍦 (2 €). Αν ο Νικήτας διάλεξε το κυπελάκι και ξόδεψε συνολικά 20 €, πόσα μπορεί να ήταν όλα τα παιδιά;

- Θα εξετάσω αν γίνεται να πήρε κυπελάκι μόνο ο Νικήτας.  Βοηθάμε την Ηρώ να ολοκληρώσει τη σκέψη της.    
3€ 2€ 2€
- Τι συμπεραίνουμε; Εξηγούμε:

Εξετάζω μια άλλη περίπτωση: Αν 2 παιδιά πήραν κυπελάκι, τότε 7 παιδιά πήραν γρανίτα.


20 €
6€ 14€

← → ↻ Μη ασφαλής | ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2176/Mathimatika_D-Dimotikou_html-empl/index1_14.html ☆ 👤



Μαθηματικά (Δ' Δημοτικού) - Βιβλίο Μαθητή (Εμπλουτισμένο)

14 Διαχειρίζομαι προβλήματα

Εργασία

 Στο ζαχαροπλαστείο "Ο ΓΛΥΚΑΣ" έφτιαξαν 15 δωδεκάδες από σοκολατάκια φουντουκιού και τριπλάσια ποσότητα από σοκολατάκια αμυγδάλου. Στη συνέχεια τα συσκεύασαν ανάμεικτα σε 20 ακριβώς ίδια πακέτα.

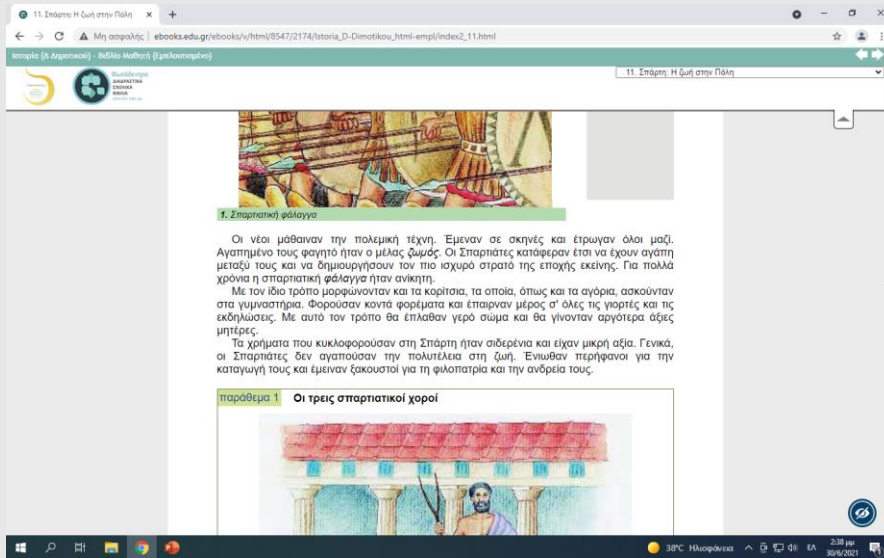
Πόσα σοκολατάκια από κάθε είδος περιέχει το κάθε πακέτο;

- Διαβάζουμε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις και σημειώνουμε **Σ** (σωστό) ή **Λ** (λάθος).
 - α) Στο "ΓΛΥΚΑΣ" έφτιαξαν $15 \times 12 = 180$ σοκολατάκια φουντουκιού. 
 - β) Στο "ΓΛΥΚΑΣ" έφτιαξαν $3 \times 15 = 45$ σοκολατάκια αμυγδάλου.
 - γ) Για να λύσουμε το πρόβλημα πρέπει να υπολογίσουμε πόσα ήταν τα πακέτα. 
 - δ) Το ζητούμενο του προβλήματος είναι πόσα σοκολατάκια έχει κάθε πακέτο.
- Αξιοποιούμε τα δεδομένα του παρακάτω προβλήματος, για να διατυπώσουμε τα απαραίτητα **ενδιάμεσα** ερωτήματα:

Στο ζαχαροπλαστείο "Ο ΓΛΥΚΑΣ" έφτιαξαν 15 δωδεκάδες από σοκολατάκια φουντουκιού και τριπλάσια ποσότητα από σοκολατάκια αμυγδάλου. Στη συνέχεια τα συσκεύασαν ανάμεικτα σε 20 ακριβώς ίδια πακέτα.

Πόσα σοκολατάκια από κάθε είδος περιέχει το κάθε πακέτο;

ΙΣΤΟΡΙΑ: Σπάρτη – Αθήνα αρχαία διατροφή



11. Σπάρτη: Η ζωή στην Πόλη

1. Σπαρτιατική φαίλαγγα

Οι νέοι μάθαιναν την πολεμική τέχνη. Έμεναν σε σκηνές και έτρωγαν όλοι μαζί. Αγαπημένο τους φαγητό ήταν ο μέλας ζυμός. Οι Σπαρτιάτες καταφέρναν έτσι να έχουν αγάπη μεταξύ τους και να δημιουργήσουν τον πιο ισχυρό στρατό της εποχής εκείνης. Για πολλά χρόνια η σπαρτιατική φαίλαγγα ήταν ανέκδοτο.

Με τον ίδιο τρόπο μορφωνόταν και τα κορίτσια, τα οποία, όπως και τα αγόρια, ασκούνταν στα γυμναστήρια. Φορούσαν κοντά φορέματα και έπαιρναν μέρος σ' όλες τις γιορτές και τις εκδηλώσεις. Με αυτό τον τρόπο θα έπληθον γερό σώμα και θα γίνονταν αργότερα όζεις μητέρες.

Τα χρήματα που κυκλοφορούσαν στη Σπάρτη ήταν σιδερένια και είχαν μικρή αξία. Γενικά, οι Σπαρτιάτες δεν αγαπούσαν την πολυτέλεια στη ζωή. Ένωσαν περιφάνοι για την καταγωγή τους και έμεναν ζακουστοί για τη φιλοπατρία και την ανδρεία τους.

παράθεμα 1 **Οι τρεις σπαρτιατικοί χοροί**



22. Η καθημερινή ζωή και η εκπαίδευση των Αθηναίων

Η καθημερινή ζωή και η εκπαίδευση των Αθηναίων

Οι Αθηναίοι χαιρόνταν τη ζωή τους. Οι γυναίκες ασχολούνταν κυρίως με το σπίτι. Οι νέοι μπορούσαν να μορφωθούν παρακολουθώντας σπουδαίους ανθρώπους να συζητούν.

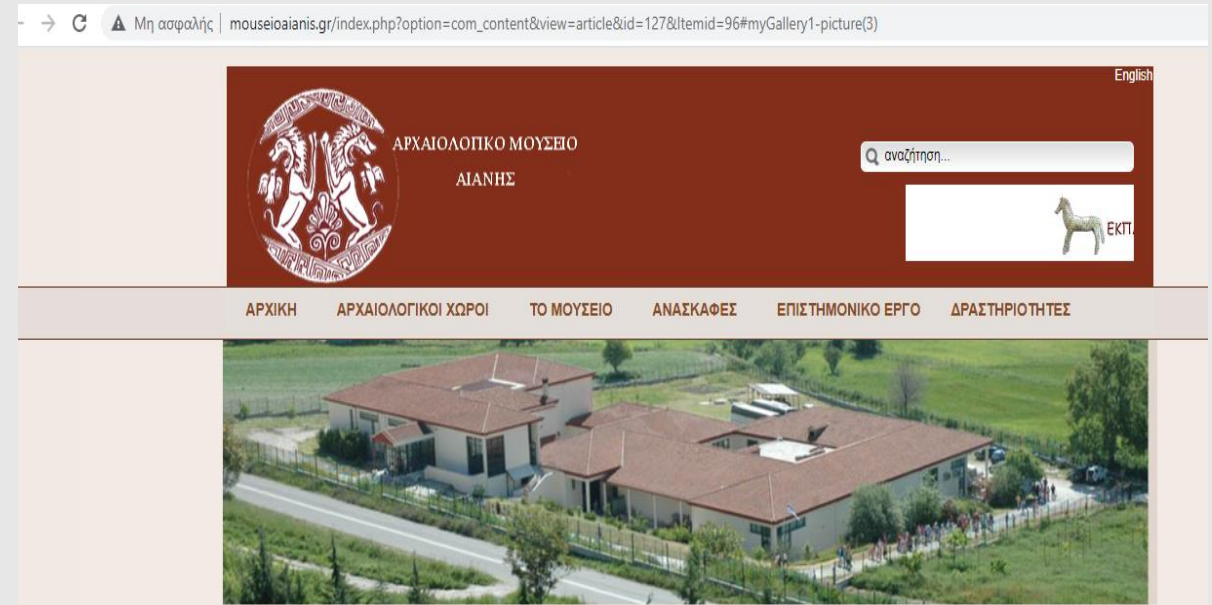
Οι Αθηναίοι ήταν άνθρωποι χαρούμενοι και φρόντιζαν κάθε στιγμή να περνούν καλά. Τις ελεύθερες ώρες τους τις περνούσαν στα γυμναστήρια ή στην Αγορά, όπου συζητούσαν τα καθημερινά προβλήματα.

Τα σπίτια τους ήταν χαμηλά και απλά, χωρίς παράθυρα στο δρόμο. Τα δωμάτια είχαν λίγα έπιπλα, τα πιο απαραίτητα.

Συνήθισμένη τους τροφή ήταν τα λαχανικά, οι ελιές και τα ψάρια, που τότε ήταν σπάνια. Κρέας έτρωγαν στις γιορτές και στις θυσιές που έκαναν προς τιμή των θεών. Όταν διασκεδάζαν, έπιναν κρασί, νεραμμένο όμως. Αυτό τους έδινε χαρά, χωρίς να μεθάνε.

Οι γυναίκες έμεναν στο σπίτι κάνοντας διάφορες δουλειές. Είχαν να μαγειρεύουν, να ζυμώνουν, να υφάνουν. Σπάνια έβγαιναν έξω, κυρίως στη διάρκεια κάποιες επίσημες γιορτές. Αυτό δε σήμαινε όμως πως δεν ενδιαφέρονταν για τον εαυτό τους. Πολλές ντυνόταν ωραία, βαφρονταν, άλλαζαν το χτένισμά τους. Κάποιες είχαν πολλές υπηρέτριες για να τους κάνουν τις δουλειές. Αντίθετα στη Σπάρτη οι γυναίκες έπαιρναν μέρος σε πολλές εκδηλώσεις και συμπεριφέρονταν πιο ελεύθερα.

Γραμματιστής: ο δάσκαλος που μύθαινε στα παιδιά ανάγνωση, γραφή και αριθμητική.



Mη ασφαλής | museoiaianis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=96#myGallery1-picture(3)


English

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ
ΑΙΑΝΗΣ

Q αναζήτηση...

ΕΚΤ

ΑΡΧΙΚΗ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΝΑΣΚΑΦΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



Home > ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Αρχαία Διατροφή

ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΑΜΗΤΡΟΥ-ΜΕΝΤΕΣΙΔΗ, ΔΡ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΟΣ
ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ Α' ΕΦΟΡΕΙΑΣ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΛΑΣΙΚΩΝ
ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΩΝ (ΝΟΜΟΙ ΚΟΖΑΝΗΣ-ΓΡΕΒΕΝΩΝ)

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Στην αρχαία ελληνική κοινωνία η οικονομία ήταν μικτή. Βασίζόταν στην καλλιέργεια των αγρών και στην ενασχόληση με την κτηνοτροφία. Η καλλιέργεια και η συγκομιδή των δημητριακών, καθώς και η συλλογή καρπών

Επικοινωνία

Ταχ. Δ/ση: Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωνίας
Αιανή Κοζάνης 500 04
Τηλ./Fax: 24610-98800/1
E-mail: efakoz@culture.gr

facebook

ΕΦΟΡΕΙΑΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΩΝ ΚΟΖΑΝΗΣ

Αρχαιολογικό Μουσείο Αιανής
Αιανή 500 04

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ: Τα έθιμα

Συζητούμε

Έθιμα του τόπου μας

«...Στο χώμα το στρωμένο με τ' αμπελομάντιλα κνίσες, τσουγκρίσματα και Χριστός Ανέστη...»
Οδυσσέας Ελύτης
Το Άξιον Εστί
(Εκδόσεις Ίκαρος)

✓ Ποια έθιμα μας θυμίζουν οι εικόνες και το κείμενο;
✓ Περιγράφουμε και άλλα έθιμα του τόπου μας.



Δραστηριότητες

Φωτόδεντρο

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ

Γνωρίζουμε και προσέχουμε το x

Μη ασφαλής | photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3627

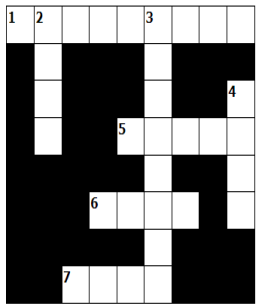
ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ - ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΣΤΡΕΥΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΟΥ

Εισόδος

Γνωρίζουμε και προσέχουμε το σώμα μας (σταυρόλεξο)

ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

Κάνε κλικ σε έναν αριθμό στο σταυρόλεξο. Στο πλαίσιο που θα εμφανιστεί γράψε την απάντηση με **ΚΕΦΑΛΑΙΑ** κι έπειτα πάτησε "**Εισαγωγή**". Μόλις τελειώσεις πάτησε "**Έλεγχος**".



Έλεγχος

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ **ΚΑΘΕΤΑ**

1. Μ' αυτές συνδέονται μεταξύ τους τα οστά.
2. Δημητριακό πλούσιο σε υδατάνθρακες.
5. Δεν πρέπει να τρώμε μεγάλες ποσότητες απ' αυτά.
3. Τον αποτελούν όλα μαζί τα οστά.
6. Λέγονται κι έτσι τα κόκαλα.
4. Πρωινό υγιεινό ρόφημα.
7. Άρθρωση των χεριών μας.

35°C Ηλιοφάνεια 1:35 μμ 30/6/2021

ΒΡΕΣ ΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Βρες τις διαφορές στην εικόνα | x

Μη ασφαλής | photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10969

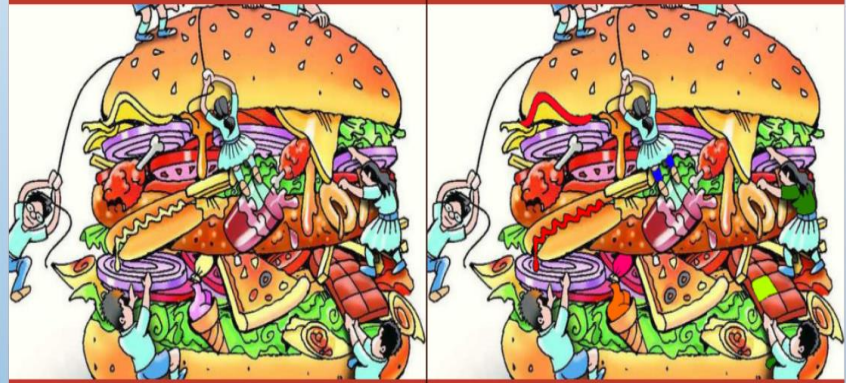
ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ - ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΣΤΡΕΥΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΟΥ

Εισόδος

Βρες τις διαφορές στην εικόνα με τις τροφές!

ΒΡΕΣ ΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ (ΠΑΙΧΝΙΔΙ)

Βρες τις διαφορές 0 / 10



?

35°C Ηλιοφάνεια 1:36 μμ 30/6/2021

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΠΑΙΧΝΙΔΙ


Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες!

Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες!

Για να καλύψεις τις ανάγκες του οργανισμού σου, βασίζεσαι στις ομάδες τροφίμων της διατροφικής πυραμίδας;

Σπάνια

Συνήθως



ΛΙΠΗ-ΕΛΑΙΑ-ΖΑΧΑΡΗ
ΜΙΚΡΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ

ΓΑΛΑ-ΓΙΟΓΟΥΡΙ-ΤΥΡΙ
4 ΜΕΡΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΚΡΕΑΣ-ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ ΦΑΡΙΑ-ΑΒΓΑ
2-3 ΜΕΡΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
3-5 ΜΕΡΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΦΡΟΥΤΑ
2-4 ΜΕΡΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΨΩΜΙ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
ΡΥΖΙ & ΣΥΜΒΑΡΙΚΑ
6-8 ΜΕΡΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Κάνω υγιεινή διατροφή!

ΚΑΝΟ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ!



ΤΕΡΜΑ

25 26 24 23 16 15

27 28 29 22 17 14

36 35 34 33 30 21 18 13

3 5 6 7 9 10 11

2 1

ΑΡΧΗ

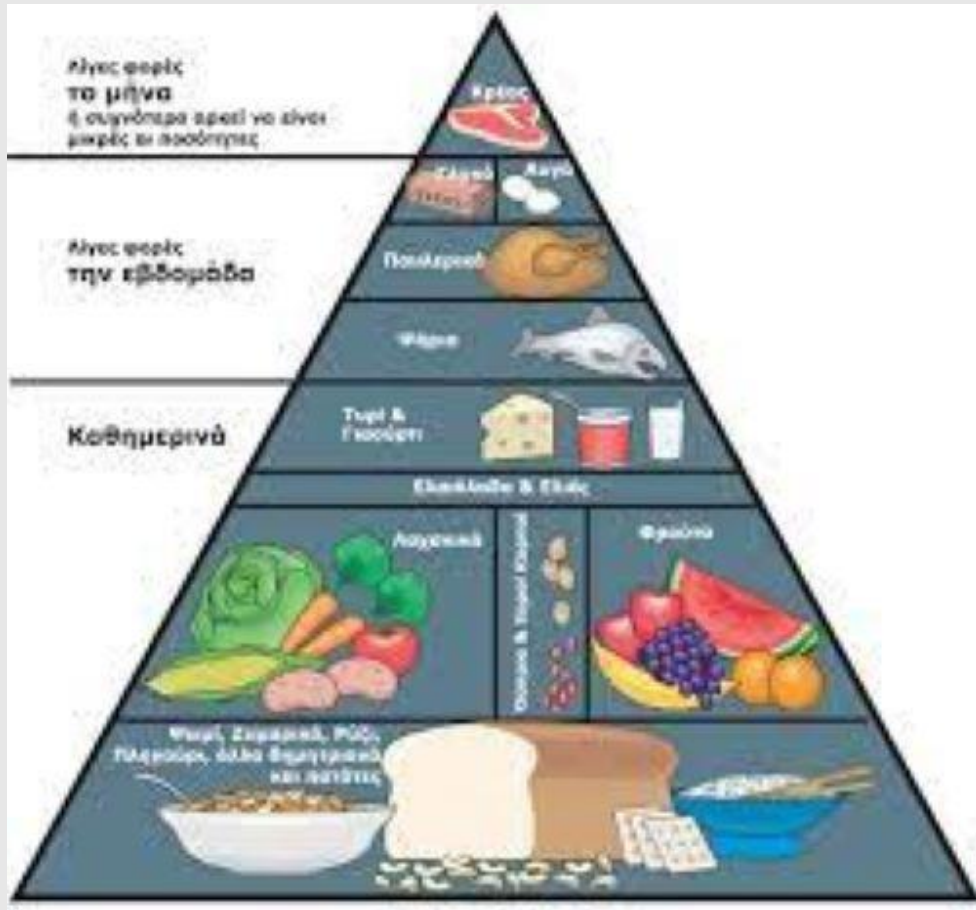
ΠΙΞΕ ΤΟ ΖΩΡΙ!

Έφαγε φρουτοσαλάτα με φρούτα εποχής

πήγαινε 4 βήματα εμπρός

Τράβηξε κάρτα!

Πυραμίδα της Διατροφής



Επίσκεψη Διατροφολόγου

