

1^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΟΥΖΑΚΙΟΥ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

«Τρώω υγιεινά και μεγαλώνω σωστά»



Υπεύθυνοι Εκπαιδευτικοί

ΤΣΕΚΟΥΡΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ

ΒΙΣΒΙΚΗ ΑΝΤΩΝΙΑ

ΓΚΟΥΜΠΛΙΑ ΕΛΕΝΗ

σχ. έτος 2023-24

Τάξη Α΄ - ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ

1. Ανδριάς Ορέστης
2. Γιαννακάκη Άρτεμις
3. Γιόλλα Έλιον
4. Γκαραβέλα Ιωάννα
5. Ζήση Αικατερίνη - Μαρία
6. Καμπούρης Θωμάς
7. Καναβός Ηλίας
8. Κιτσάκης Παναγιώτης
9. Κωσταρέλλος Χριστόδουλος
10. Νταής Βασίλειος Παναγιώτης
11. Πανάνου Σωτηρία Κατερίνα
12. Παππά Ελένη
13. Πάτας Κων/νος
14. Πλακιά Αικατερίνη Μαρία
15. Σακελλάρη Άρτεμις
16. Σάλτης Λάμπρος
17. Τσιούμας Θωμάς

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ: 5 μήνες

ΓΕΝΙΚΗ ΜΕΘΟΛΟΓΙΑ

Θα ακολουθηθεί η ομαδοσυνεργατική μάθηση, η μέθοδος project με τη βιωματική και την ενεργή εμπλοκή των μαθητών. Καθοδηγούμενη, συνεργατική και ανακαλυπτική μάθηση. Η μέθοδος project και η βιωματική μάθηση μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες με στόχο την επικοινωνία, τον αλληλοσεβασμό, τη συνεργασία, την ενσυναίσθηση, την ενεργή συμμετοχή όλων των μαθητών, την καλλιέργεια της δημιουργικότητας.

- Χωρισμός σε ομάδες για μια σειρά ομαδοσυνεργατικών δραστηριοτήτων.
- Συζήτηση στην τάξη – καταγισμός ιδεών.
- Γραπτή αναφορά/ερωτηματολόγιο σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες και προτιμήσεις (πρωινό, κολατσιό, γεύματα)
- Δημιουργία κολάζ, εικαστικών δημιουργιών, τραγούδι.
- Ανάγνωση – αφήγηση σχετικών ιστοριών και συζήτηση.
- Δραματοποίηση και ζωγραφική των κειμένων ή τμημάτων τους.
- Ομαδικά παιχνίδια στην τάξη.
- Συνεργασία με διατροφολόγο – επίσκεψη στο ΚΕΠΕΑ Μουζακίου.
- Βιωματική μάθηση – Παρασκευή ψωμιού.
- Αξιολόγηση.

ΣΚΟΠΟΣ

Το πρόγραμμα αποσκοπεί στην προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε και στην κατανόηση χρήσιμων συμβουλών για τη υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ, όπως να συνδέσουν οι μαθητές τις διατροφικές τους συνήθειες με την προστασία του περιβάλλοντος. Επιπλέον, στόχος είναι οι μαθητές να γνωρίσουν τις τροφές και τη θρεπτική τους αξία, να κατανοήσουν τη σημασία των διατροφικών επιλογών στην υγεία και ευεξία τους, να επιλέγουν υγιεινές τροφές για το πρωινό ή κολατσιό τους, να οργανώνουν μόνοι τους ένα απλό και υγιεινό γεύμα.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Να υιοθετήσουν θετική στάση απέναντι στα οφέλη της υγιεινής διατροφής, στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, στην αποφυγή ανθυγιεινών τροφών σε τακτική βάση.
- Να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα σχετικά με τα μειονεκτήματα της ανθυγιεινής διατροφής.
- Να δημιουργηθεί στους μαθητές/τριες ένα κλίμα απορίας και περιέργειας σχετικά τη σύνδεση μεταξύ των διατροφικών συνηθειών των ανθρώπων και της προστασίας του περιβάλλοντος.
- Να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη που προκύπτουν από την υγιεινή διατροφή για τη σωματική και πνευματική τους υγεία και ανάπτυξη.
- Να αναπτύξουν ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες (οργάνωση γεύματος, επιλογή υγιεινών τροφών, συνεργασία, ομαδικότητα, κοινή λήψη αποφάσεων, συζήτηση, ανταλλαγή απόψεων)

- Να αναπτύξουν οι μαθητές την αυτοπειθαρχία, τη θέληση, τη συνεργασία και την ομαδικότητα.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας.
- Να καλλιεργήσουν την κριτική τους σκέψη και τον ψηφιακό γραμματισμό (χρήση ΗΥ, ψηφιακά παιχνίδια και εφαρμογές)..

ΠΕΔΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Γλώσσα: Εμπλουτισμός του λεξιλογίου, ανάγνωση, κατανόηση κειμένων, αξιοποίηση προφορικού λόγου, εξάσκηση (απλού) γραπτού λόγου.

Μουσική: Τραγούδια σχετικά με τη διατροφή (φρούτα & λαχανικά).

Θεατρική Αγωγή: Ανάγνωση και δραματοποίηση ιστορίας-παραμυθιού με θέμα τα φρούτα & τα λαχανικά.

Φυσική Αγωγή: Παιχνίδια για την προαγωγή της αξίας της σωματικής άσκησης σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή.

ΤΠΕ: Πληροφορίες από το διαδίκτυο για τη διατροφή.

Αγγλικά: Εκμάθηση και εμπλουτισμός λεξιλογίου σχετικά με τις τροφές, εξάσκηση προφορικού λόγου για τη δήλωση προτιμήσεων και μη (I like... /I don't like..), αγγλόφωνα τραγούδια (ακρόαση και εκμάθηση με παιγνιώδη τρόπο – παρουσίαση στην γιορτή λήξης του σχολ.έτους).

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ-ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

1^{ος} μήνας

«Τα αγαπημένα μου φαγητά»

Μαθησιακή επιδίωξη: Να δημιουργηθεί στα παιδιά ένα κλίμα απορίας και περιέργειας, να προβληματιστούν για το θέμα που θα ασχοληθούμε και να αποκτήσουν μια ερευνητική διάθεση, μέσω της ελεύθερης έκφρασης των προτιμήσεών τους και του καταγισμού ιδεών.

1^η δραστηριότητα

Συζητάμε για τα αγαπημένα μας φαγητά και τις διατροφικές επιλογές μας (πρωινό, κολατσιό στο σχολείο, βασικά γεύματα)

2^η δραστηριότητα

Ετοιμαζόμαστε για το ταξίδι στη διατροφή - καταγραφή διατροφικών συνηθειών (συμπλήρωση απλού ερωτηματολογίου, προσαρμοσμένου στην ηλικία και τις δυνατότητες των μαθητών της Α΄ τάξης).

Όνομα:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

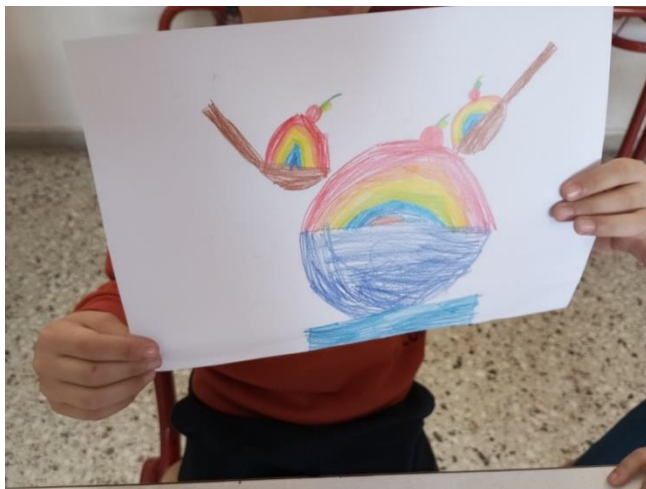


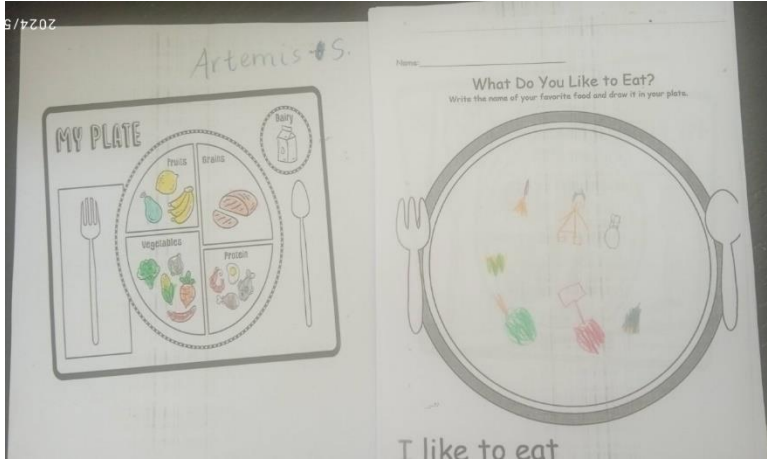
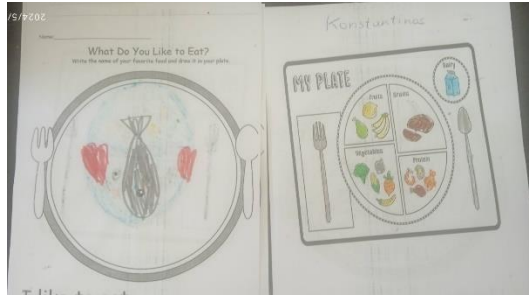
...Σημειώνω με Χ στο τετραγωνάκι που δείχνει τι τρώω και τι πίνω για πρωινό.

Γάλα		<input type="checkbox"/>	μπιρό - κουλούρια		<input type="checkbox"/>
Χυμό		<input type="checkbox"/>	φρυγανιές		<input type="checkbox"/>
Δημητριακά		<input type="checkbox"/>	ψωμί		<input type="checkbox"/>
Μαρμέλαδα Μέλι		<input type="checkbox"/>	κέικ		<input type="checkbox"/>
Αυγό		<input type="checkbox"/>	τοστ		<input type="checkbox"/>
Κρουασάν		<input type="checkbox"/>	φρούτα		<input type="checkbox"/>

Ζωγράφισε εσύ τι άλλο τρώς:

Και μην ξεχνάς...το ΠΡΩΙΝΟ είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας.





2^{ος} μήνας

«Διατροφική πυραμίδα»

Μαθησιακή επίδιωξη: Να αναγνωρίζουν οι μαθητές τα επίπεδα της διατροφικής πυραμίδας και τί περιλαμβάνει το καθένα και να διακρίνουν μεταξύ υγιεινών και ανθυγιεινών τροφών.

1^η δραστηριότητα

Αρχικά οι μαθητές/τριες παρακολουθούν βίντεο σχετικά με τη διατροφική πυραμίδα και τις τροφές που περιλαμβάνονται σε κάθε επίπεδο αυτής. Συζητούν για τις ομάδες των τροφών, τα επίπεδα της πυραμίδας, τη συνιστώμενη συχνότητα κατανάλωσής των τροφών ανά επίπεδο. Στη συνέχεια, σε ομάδες, μελετούν διάφορα φυλλάδια σούπερ μάρκετ, κόβουν τρόφιμα και δημιουργούν ένα κολάζ με τη διατροφική πυραμίδα.

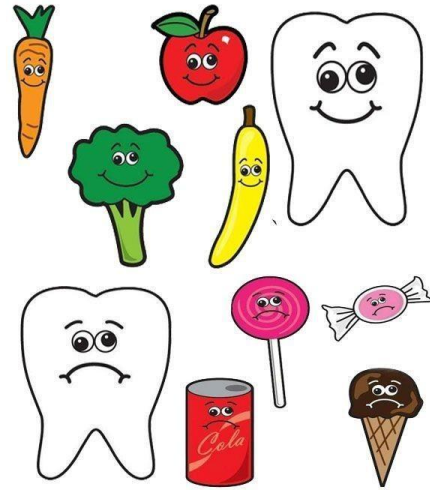
Στο τέλος της δραστηριότητας αυτής, οι μαθητές αναφέρουν ποιες γνώσεις αποκόμισαν σχετικά με την πυραμίδα της διατροφής και αν τηρούν ή πρόκειται να τηρήσουν τις συνιστώμενες ομάδες τροφές και τις ποσότητες που ενδείκνυται σε καθημερινή ή εβδομαδιαία βάση.





2^η δραστηριότητα

Στη συνέχεια, σε ομάδες, συζητούν σχετικά με τις τροφές των διαφόρων ομάδων και αναγνωρίζουν τα οφέλη τους για τη σωστή σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία όλων, μικρών και μεγάλων. Συζητούν για τη διάκριση μεταξύ υγιεινών και ανθυγιεινών τροφών, συζητώντας και για τα μειονεκτήματα της κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών στην ανάπτυξη και υγεία των παιδιών (στοματική υγιεινή, υγεία δοντιών κτλ). Μελετούν διάφορα φυλλάδια σούπερ μάρκετ, κόβουν τρόφιμα και δημιουργούν ένα κολάζ με τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές στις αντίστοιχες κατηγορίες. Τέλος, ακούμε το τραγούδι «Το νερό ...νεράκι» (<https://www.youtube.com/watch?v=8R3l5IfZNjo>) – Λάχανα και Χάχανα και συζητάμε για την αξία της κατανάλωσης νερού για την υγεία μας σε καθημερινή βάση.



3^{ος} μήνας

Μαθησιακή επίδιωξη: Να περιγράφουν τα βασικά γεύματα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και να δηλώνουν τις προτιμήσεις τους σχετικά με αυτά (αγαπημένα φαγητά). Να διακρίνουν αν οι προτιμήσεις τους είναι υγιεινές ή ανθυγιεινές και να υιοθετήσουν (πιο) υγιεινές επιλογές στα γεύματά τους, καθώς και στο κολατσιό, που καταναλώνουν στο σχολείο. Τέλος, να συνειδητοποιήσουν τη διατροφική αξία της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών.

1^η δραστηριότητα

Με καταιγισμό ιδεών, οι μαθητές και μαθήτριες εκφράζουν τις προτιμήσεις τους για τα αγαπημένα τους φαγητά και τις αγαπημένες τους τροφές στα γεύματά τους. Στη συνέχεια, συμπληρώνουν κρυπτόλεξα και φύλλα εργασίας για τα φρούτα και τα λαχανικά ανά εποχή. Ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους «πιάτο» γεύματος, φρούτα και λαχανικά της προτίμησής τους ή της εκάστοτε εποχής, ακούνε σχετικά τραγούδια.





2^η δραστηριότητα

Συνδυάζουμε την υγιεινή διατροφή με την ανάγνωση παραμυθιών. Στην ομάδα ακούμε την αφήγηση της ιστορίας «Τα θυμωμένα λαχανικά» (Εκδ. Τζιαμπίρης – Πυραμίδα) <https://www.youtube.com/watch?v=bOXbLtvrgCQ> και συζητάμε για τον ήρωα της αστείας ιστορίας και τη σχέση του με τα λαχανικά, στην αρχή και στο τέλος της ιστορίας. Παίζουμε παιχνίδια ρόλων, κατά τα οποία οι μαθητές παριστάνουν τα λαχανικά και το Χάρη, τον πρωταγωνιστή της ιστορίας. Επιπλέον, συμπληρώνουμε φύλλα εργασίας με τα λαχανικά της άνοιξης.



2024 Ζωγράφισε τις εικόνες και γράψε τα λαχανικά!

**ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ
ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ!**

ΑΓΚΙΝΑΡΑ
Α Γ Κ Ι Ν Α Ρ Α

ΣΠΑΝΑΚΙ
Σ Π Α Ν Α Κ Ι

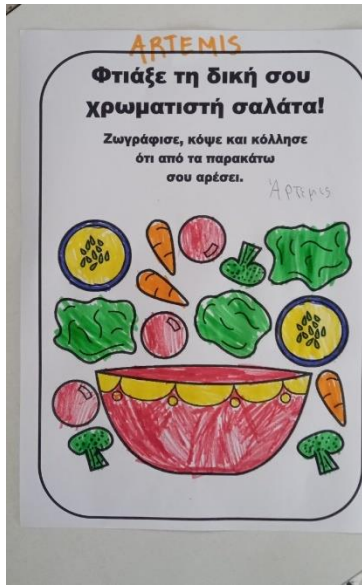
αγκινάρα
α γ κ ι ν α ρ α

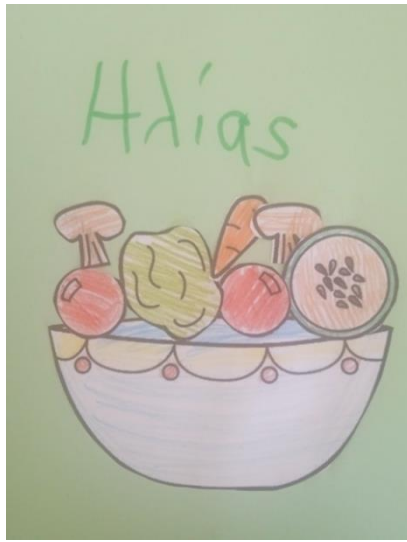
σπανάκι
σ π α ν ά κ ι

ΣΠΑΡΑΓΓΙ ΑΓΚΙΝΑΡΑ ΣΠΑΝΑΚΙ
ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΠΙΖΕΛΙ ΜΑΡΟΥΛΙ

3^η δραστηριότητα

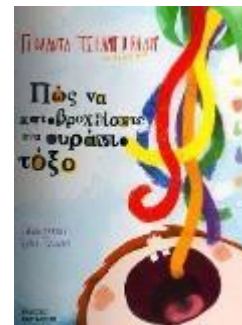
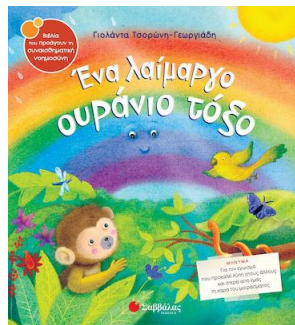
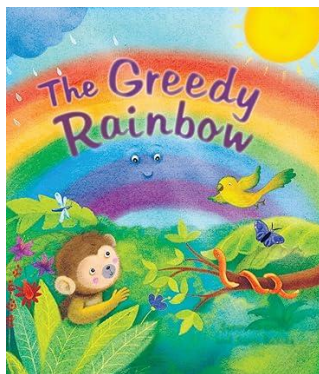
Οι μαθητές επιλέγουν τα αγαπημένα τους λαχανικά για να φτιάξουν μια σαλάτα της προτίμησής τους σε σχετικό φύλλο εργασίας. Αναγνωρίζουν τα λαχανικά που τους δίνονται, σχολιάζουν τις προτιμήσεις τους, χρωματίζουν και «δημιουργούν» την αγαπημένη τους σαλάτα.





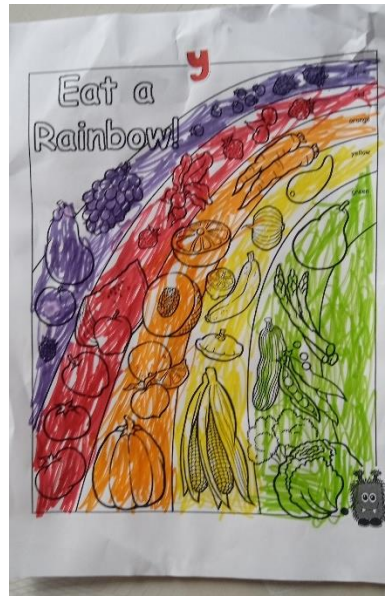
4^η δραστηριότητα

Διαβάζουμε την ιστορία “The greedy rainbow” (<https://youtu.be/EdApdeUfzE4?si=VWe4d0tQFR0SavSM>) στα Αγγλικά, καθώς και στα ελληνικά («Ένα λαίμαργο ουράνιο τόξο» <https://youtu.be/ZaOy3tPctjI?si=QMDCBS6pYsEMQ3Cp>). Συνδυάζουμε την παιδική ιστορία με ένα ακόμα συναφές παραμύθι με τίτλο «Πώς να καταβροχθίσετε ένα ουράνιο τόξο», Εκδ. Καστανιώτη.



5^η δραστηριότητα

Με βάση την ανάγνωση των παραπάνω παραμυθιών, οι μαθητές και μαθήτριες της Α τάξης, ζωγραφίζουν το ουράνιο τόξο των τροφών, διαβάζουν τα χρώματα και συζητάμε τις τροφές, που περιλαμβάνονται σε κάθε γραμμή του ουράνιου τόξου. Στη συνέχεια, αναζητούν, συλλέγουν και κατηγοριοποιούν ανά χρώμα διάφορες τροφές και δημιουργούν σε κολάζ ένα ουράνιο τόξο με φρούτα και λαχανικά.



4^{ος} μήνας

«Γίνομαι διατροφολόγος για μια μέρα»

Μαθησιακή επίδιωξη: Να αναγνωρίζουν οι μαθητές τις τροφές που μπορούμε να επιλέγουμε για ένα υγιεινό πρωινό και κολατσιό και να κάνουν τους σωστούς συνδυασμούς για το δικό τους υγιεινό πρωινό και κολατσιό με τη βοήθεια ενός ειδικού.

1^η δραστηριότητα

Στο πλαίσιο προγράμματος etwinning της Στ' τάξης του σχολείου μας, ειδική διατροφολόγος- παιδαγωγός επισκέφθηκε το σχολείο μας και υλοποίησε πρόγραμμα διατροφής, με έμφαση στην αξία του πρωινού γεύματος και κολατσιού. Οι μικροί μαθητές και μαθήτριες της Α' τάξης άκουσαν με ενδιαφέρον τις συμβουλές της διατροφολόγου, εξέφρασαν τις απορίες τους, δήλωσαν τις προτιμήσεις τους για το πρωινό και κολατσιό που επιλέγουν. Τέλος, άκουσαν τις προτάσεις της διατροφολόγου για σωστούς συνδυασμούς τροφών για τα συγκεκριμένα γεύματα, ώστε να χορταίνουν και να αποκομίζουν την απαραίτητη ενέργεια, ώστε να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της καθημερινής τους ζωής στο σχολείο και στο σπίτι.



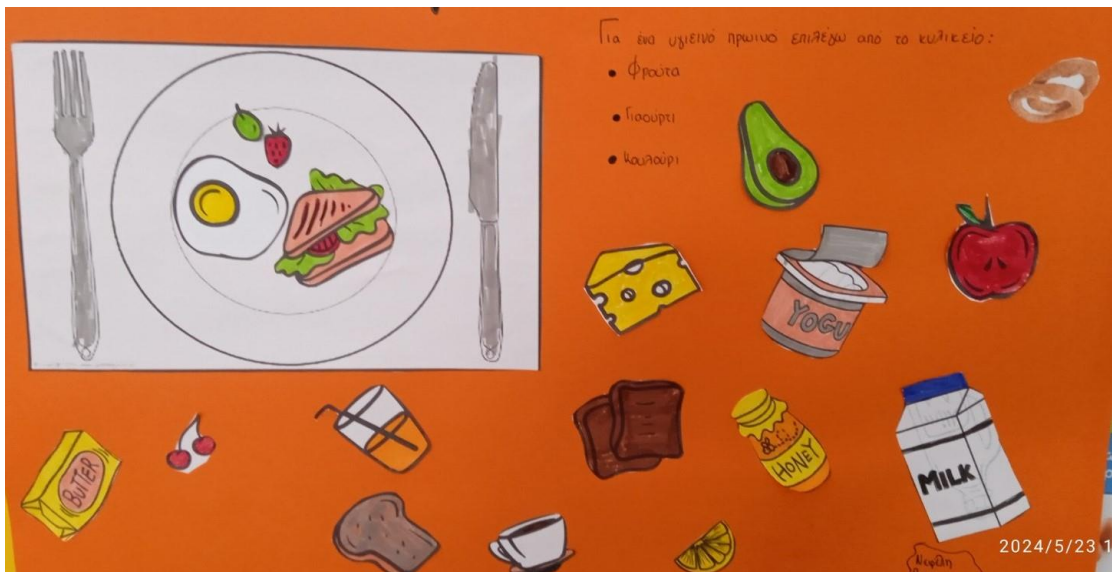
2^η δραστηριότητα

Ως μικροί δημοσιογράφοι, οι μαθητές και μαθήτριες της Α' τάξης επισκέφθηκαν το κυλικείο του σχολείου μας, ώστε να πάρουν συνέντευξη από την υπεύθυνη και να ενημερωθούν για όλα τα τρόφιμα που είναι διαθέσιμα στο κυλικείο μας. Στη συνέχεια, σε ομάδες συζητούν ποια από αυτά προτιμούν οι ίδιοι, όταν αγοράζουν κολατσιό από το κυλικείο, καθώς και ποια θεωρούν πιο υγιεινές επιλογές για την υγεία και την σωστή ανάπτυξή τους.

3^η δραστηριότητα

Στη συνέχεια της συζήτησης με τη διατροφολόγο, οι μαθητές χωρίστηκαν σε ομάδες και με τη βοήθεια εκπαιδευτικών δημιούργησαν κολάζ με τροφές, που θα μπορούσαν να συμπεριλαμβάνονται σε ένα υγιεινό πρωινό γεύμα και σε ένα κολατσιό στο σχολείο.







5^{ος} μήνας

«Τρώμε πρωινό στο σχολείο – Μικροί αρτοποιοί»

1^η δραστηριότητα

Στο πλαίσιο του προγράμματος etwinning της ΣΤ΄ τάξης του σχολείου μας, οι μαθητές και μαθήτριες της Α΄ τάξης είχαν κι αυτοί την ευκαιρία να συμμετέχουν στη δράση «Πρωινό στο σχολείο», κατά την οποία «πήραν το πρωινό» τους στο σχολείο, δοκιμάζοντας τρόφιμα από διάφορες ομάδες τροφών και βίωσαν αυτή τη μοναδική εμπειρία στο χώρο του σχολείου με τους συμμαθητές τους, με την υπόσχεση ότι θα επιλέγουν πιο υγιεινές τροφές για το πρωινό και το κολατσιό τους στο μέλλον.





2^η δραστηριότητα

Στο πλαίσιο προγράμματος διατροφής, που υλοποιήθηκε σε συνεργασία με το ΚΕΠΕΑ Μουζακίου (Β΄ τάξη), οι μαθητές και μαθήτριες της Α΄ τάξης είχαν κι αυτοί την ευκαιρία να ενημερωθούν για τις πρώτες ύλες, που χρειάζονται για την παρασκευή διαφόρων τροφών, επικεντρώθηκαν στην πρώτη ύλη του σιταριού και συμμετείχαν κι εκείνοι στη βιοματική διαδικασία παρασκευής ψωμιού (μελέτησαν τα υλικά που χρειάζονται, ακολούθησαν τις οδηγίες της συνταγής, ανάμιξαν τα υλικά, ζύμωσαν,

έδωσαν σχήμα στο ζυμάρι και έψησαν τα ψωμάκια, τα οποία και γεύτηκαν στο τέλος του προγράμματος).



Ολοκλήρωση και συγγραφή του προγράμματος

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος έγινε απολογισμός και η αξιολόγησή του. Ανακεφαλαιώσαμε το σύνολο των δραστηριοτήτων, ώστε να διαπιστώσουμε αν και κατά πόσο οι μικροί μαθητές και μαθήτριες της Α΄ τάξης αρχίζουν να αντιμετωπίζουν διαφορετικά το ζήτημα των διατροφικών επιλογών στα γεύματά τους με στόχο την υγεία και την σωστή σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία τους.

Αντίκτυπος-αξιολόγηση

Οι μαθητές αναζήτησαν, βίωσαν. Δημιούργησαν, παρατήρησαν, γνώρισαν, αλληλεπίδρασαν, εκφράστηκαν, εξερεύνησαν, ήρθαν σε επαφή με πλούσιο πολυτροπικό υλικό. Η αξιοποίηση του ψηφιακού υλικού έδωσε τη δυνατότητα εμπλουτισμού των δραστηριοτήτων, έκανε ελκυστική την όλη διαδικασία και πιο βιωματική και ζωντανή.

Η βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, η έκφραση των προσωπικών σκέψεων, η συνεργασία επιτεύχθηκαν με τη συνεπικουρία των σύγχρονων ενεργητικών τεχνικών και της νέας τεχνολογίας. Η καινοτομία του έγκειται στη βιωματική προσέγγιση του θέματος της υγιεινής διατροφής (πρωινό στο σχολείο, παρασκευή ψωμιού, παιχνίδια ρόλων) καθώς και στον εμπλουτισμό των δραστηριοτήτων με πλούσιο υλικό, ψηφιακό και μη.

Τελικά προϊόντα του έργου

- ✓ Δημιουργία ψηφιακού βιβλίου με φωτογραφίες από τις δραστηριότητες – έργα των μαθητών/μαθητριών κατά την εξέλιξη του προγράμματος (<https://read.bookcreator.com/HHIyRrP2QNUtyHvkLs8HJtNWWGJ2/T7taQjgESV2Cfk3c9U0yAw>)
- ✓ Παρουσίαση τραγουδιών (“Do you like broccoli ice-cream?” <https://supersimple.com/song/do-you-like-broccoli-ice-cream/> – «Στις σαλάτες λέμε ναι») στην εκδήλωση λήξης σχολικού έτους 2023-2024.

