



2^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Θεματική Ενότητα: Ζω καλύτερα – Ευ ζην (Διατροφή)

Δεξιότητες στόχευσης του Εργαστηρίου

- α) σε επίπεδο γνώσεων τη γνωριμία προέλευσης των τροφών, γνωριμία με τις ομάδες των τροφών και την πρόσληψη κατάλληλης ποσότητας (πυραμίδα διατροφής),
β) σε επίπεδο δεξιοτήτων την ικανότητα συνεργασίας, επικοινωνίας, κριτικού στοχασμού, τεχνολογικού εγγραμματισμού, παρατηρητικότητα,
γ) σε επίπεδο στάσεων η διαμόρφωση κουλτούρας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, υιοθέτηση καλών συνηθειών υγιούς τρόπου ζωής, κριτική κατανάλωση τροφών, συσχετισμός με την προστασία του περιβάλλοντος

Περίοδος υλοποίησης Φεβρουάριος-Μάρτιος

Θέμα διατροφή: Η σημασία της ισορροπημένης Διατροφής και της άσκησης

ΣΚΟΠΟΣ: Να συνδέουν την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού με την υγιεινή διατροφή και την άσκηση

Εισαγωγή Εργαστηρίου: Τι είναι διατροφή;

Στόχοι: Διερεύνηση των πρότερων γνώσεων των παιδιών, οι οποίες θα αξιοποιηθούν για την προσέγγιση του θέματος.



Δραστηριότητα: Καταγραφή των απαντήσεων των παιδιών στο παραπάνω ερώτημα.

1^ο Εργαστήριο: Εισαγωγή ομάδων τροφών σταδιακά.

Στόχος:

- Να γνωρίσουν τις ομάδες τροφών και την προέλευσή των προϊόντων που την αποτελούν.
- Να κατασκευάσουν την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

1^η Δραστηριότητα

Αναφέρουμε στα παιδιά τι τρόφιμα αποτελούνται οι ομάδες τροφών. Παρουσιάζουμε μια εικόνα με ένα ανθρωπάκι φτιαγμένο με τρόφιμα από την κάθε ομάδα και συζητάμε πώς είναι φτιαγμένο. Κόβουν από ένα φυλλάδιο σούπερ μάρκετ τις τροφές κάθε ομάδας και τις κολλάνε σε χάρτινα πιάτα, το οποίο αναρτούν στον πίνακα ανάπτυξης του εργαστηρίου της τάξης.



2^ο Εργαστήριο: Επεξεργασία 1^{ης} Ομάδα τροφών:

Στόχος: Να γνωρίσουν την προέλευση των τροφών της 1^{ης} Ομάδας.

Δραστηριότητες: Από το σιτάρι στο αλεύρι. Παρασκευή ψωμιού στο σχολείο. Δραματοποίηση τραγουδιού: Ο γεωργός πάει στον αγρό. Παρουσίαση τροφίμων που δημιουργούνται από το σιτάρι, όπως ζυμαρικά, δημητριακά. Τοποθέτηση πλαστικών προϊόντων αυτής της ομάδας στο πρώτο ράφι της πυραμίδας. Φύλλο εργασίας: Βρες και κύκλωσε τα τρόφιμα που ανήκουν στην 1^η ομάδα τροφών.



3^ο Εργαστήριο: Φρούτα και λαχανικά εν δράση

Στόχοι:

- Να διαχωρίζουν τα φρούτα από τα λαχανικά.
- Να προτιμούν να καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά με κριτήριο την εποχή τους.
- Να επιλέγουν σε καθημερινή βάση να καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά ως απαραίτητα για την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος.

1^η Δραστηριότητα: Διαχωρισμός φρούτων και λαχανικών σε δύο στεφάνια



2^η Δραστηριότητα: Να παρασκευάσουν έναν φυσικό χυμό με φρούτα εποχής
Να καταναλώνουν φρούτα εποχής στο σχολείο. Τοποθέτηση πλαστικών προϊόντων αυτής της ομάδας στο δεύτερο ράφι της πυραμίδας.



Φύλλο εργασίας: Βρες και κύκλωσε ή κόψε και κόλλησε τα τρόφιμα που ανήκουν στην 2^η ομάδα τροφών.

4^ο Εργαστήριο: 3^η ομάδα τροφών

Στόχοι:

- Να γνωρίσουν την 3^η ομάδα τροφών και την προέλευσή των προϊόντων που την αποτελούν.
- Να τοποθετήσουν τα προϊόντα αυτής της ομάδας στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

Δραστηριότητα: Συζήτηση για την 3^η ομάδα τροφών. Πώς φτιάχνεται το τυρί, από που παίρνουμε το γάλα; Παρουσίαση εκπαιδευτικού βίντεο. Τοποθέτηση των προϊόντων στην πυραμίδα της διατροφής.



Φύλλο εργασίας: Βρες κόψε και κόλλησε τα τρόφιμα που ανήκουν στην 3^η, ομάδα τροφών.

5^ο Εργαστήριο 4^η Ομάδα τροφών

Στόχοι:

- Να γνωρίσουν την 4^η ομάδα τροφών και την προέλευσή των προϊόντων που την αποτελούν.
- Να τοποθετήσουν τα προϊόντα αυτής της ομάδας στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

Δραστηριότητα: Συζήτηση για την 4^η ομάδα τροφών. Διαχωρισμών θαλασσινών και ψαριών. Παρουσίαση εκπαιδευτικού βίντεο. Τοποθέτηση των προϊόντων στην πυραμίδα της διατροφής.



Φύλλο εργασίας: Βρες και κύκλωσε τα τρόφιμα που ανήκουν στην 4^η ομάδα τροφών.

6^ο Εργαστήριο: 5^η Ομάδα τροφίμων – Γλυκά, λίπη

Στόχος:

- Να επιλέγουν συγκεκριμένη ποσότητα λήψης τροφής από κάθε τροφική ομάδα και να αναφέρουν την ποσότητα ως κριτήριο για μια ισορροπημένη διατροφή

Δραστηριότητα: Ανοίγουμε βιβλία μαγειρικής, περιοδικά με συνταγές κ.α, τα παιδιά παρατηρούν και ψάχνουν να βρουν συνταγές με γλυκά. Αναρωτιόμαστε πώς φτιάχνονται αυτά τα γλυκά. Ανακαλύπτουμε συνταγές και τις «διαβάζουμε». Αντιλαμβάνονται ότι αποτελούνται από πολλά και διαφορετικά υλικά σε συγκεκριμένες ποσότητες. Συγκρίνουμε τα συστατικά που χρειαζόμαστε για να φτιάξουμε ένα γλυκό και συζητάμε αν τα γνωρίζουμε. Συγκρίνουμε τα υλικά που χρειαζόμαστε για να φτιάξουμε ένα σπιτικό γλυκό με τα συστατικά που περιέχονται σε μια συσκευασία γλυκού π.χ μπισκότα ή σοκολάτα. Διαπιστώνουμε ότι μέσα στα προϊόντα αυτά υπάρχουν συστατικά που δεν τα γνωρίζουμε και μπορεί να μην είναι ασφαλή για την υγεία μας.

Ολοκλήρωση πυραμίδας διατροφής και συζήτηση.

Φύλλο εργασία: ζωγραφίζω το πρωινό, μεσημεριανό και το βραδινό που προτιμάω να τρώω.

7^ο Εργαστήριο

Στόχος: Να έρθουν σε επαφή με τη διαδικασία έρευνας, επεξεργασίας και παρουσίασης των αποτελεσμάτων.

Δραστηριότητα: Τα παιδιά χωρίζονται σε 5 ομάδες. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει στοιχεία από το διαδίκτυο, από βιβλία, περιοδικά, cd σχετικά με την ομάδα τροφής που επέλεξε και να καταγράψει τις πληροφορίες με όποιο τρόπο επιθυμεί. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία η κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία της και μαθαίνει στους συμμαθητές/τριες τους την ωφέλεια των τροφών της ομάδας τους στον οργανισμό μας.

1^η Ομάδα: Δημητριακά

Τρόπος συλλογής πληροφοριών : Έρευνα σε βιβλία, στους πίνακες
ανάρτησης υλικού της τάξης και στο διαδίκτυο.

Τρόπος παρουσίασης: «Δημιουργία αφίσσας»



2^η Ομάδα: Φρούτα και λαχανικά

Τρόπος συλλογής πληροφοριών : Έρευνα σε βιβλία και διαδίκτυο

Τρόπος παρουσίασης: «Κουκλοθέατρο»



3^η Ομάδα τροφών: Γαλακτοκομικά

Τρόπος συλλογής πληροφοριών : Έρευνα σε άδειες συσκευασίες προϊόντων που αναγράφουν τι μας προσφέρουν τα τρόφιμα της συσκευασίας, διαδίκτυο, επεξεργασία τραγουδιού, δημιουργία ποιήματος.

Τρόπος παρουσίασης: Ποίημα : *Με το γάλα ασβέστιο παίρνω και κόκκαλα γερά πάντα θα έχω με το τυρί και το γιαούρτι δύναμη θα έχω!*- Επίδειξη συσκευασιών, δημιουργία σήματος ομάδας



4^η Ομάδα τροφών: Κρεατικά, ψάρια, Θαλασσινά, αβγά, ξηροί καρποί

Τρόπος συλλογής πληροφοριών: Παρακολούθηση βίντεο που αναφέρει τι προσφέρει η ομάδα τροφών που ανήκουν τα κρέατα, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί στον ανθρώπινο οργανισμό. Τα παιδιά παρακολουθούν το βίντεο και σημειώνουν στον πίνακα όπως επιθυμούν τα στοιχεία εκείνα που χρειάζονται για την παρουσίαση της ωφέλειας αυτών των τροφών στον οργανισμό. Οι σημειώσεις μεταφέρθηκαν σε μια κόλλα χαρτί με σκοπό να υπενθυμίζουν και να βοηθούν τα παιδιά να παρουσιάσουν το θέμα τους.

Τρόπος παρουσίασης: Εκπομπή - Σύνθημα ομάδας: Να τρως υγιεινά για να είσαι υγιής!



4^η Ομάδα τροφών: Γλυκά και λίπη

Τρόπος συλλογής πληροφοριών : διαδίκτυο - αναζήτηση συνταγής

Ομαδική εργασία: Φτιάχνουμε ένα υγιεινό γλυκό (Καρότο κέικ)

Στην ολομέλεια τίθενται το ερώτημα πόσο κέικ ή σοκολάτα μπορούμε να φάμε; Αν φάμε λίγο έχει επιπτώσεις στην υγεία μας; κτλ., διαλέγουμε τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αποφεύγουμε τα βιομηχανοποιημένα και φτιάχνουμε μόνοι μας αυτά που θέλουμε ώστε να ελέγχουμε τι βάζουμε μέσα στη συνταγή. Φτιάχνουμε ένα γλυκό, βλέπουμε πόση ζάχαρη έχει μέσα και αποφασίζουμε πόσο πρέπει να φάμε (υποθέτουν τρώγοντας μια φέτα κέικ για το τι περιέχει κι έπειτα το φτιάχνουν.



8^ο Εργαστήριο: Φτιάχνουμε πρωινά!!!

Στόχος: Να επιλέγουν τροφές από όλες τις ομάδες τροφών σε καθημερινή βάση ως απαραίτητες για μια ισορροπημένη διατροφή.

Δραστηριότητα: Τα παιδιά με οδηγό της πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής επιλέγουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφών ώστε να φτιάξουν 5 υγιεινά πρωινά που θα μπορούσαν να τρώνε στο σχολείο και στο σπίτι τους. Καταγράφουμε τα πρωινά που έφτιαξαν. Το κάθε παιδί επιλέγει το πρωινό που θα ήθελα να φάει. Γράφουμε μια λίστα με τα προϊόντα που πρέπει να αγοράσουμε για να τα φτιάξουμε στο σχολείο. Καλούμε τις μαμάδες μας να μας βοηθήσουν. Μια ομάδα παιδιών μαζί με τις μαμάδες πηγαίνουν στο σούπερ μάρκετ, ψωνίζουν τα υλικά που θα χρειαστούμε και φτιάχνουμε όλοι μαζί στο σχολείο τα υγιεινά μας πρωινά.





9^ο Εργαστήριο

Στόχος: Να επιλέγουν τροφές από όλες τις ομάδες τροφών σε καθημερινή βάση ως απαραίτητες για μια ισορροπημένη διατροφή. (Παραμύθι: Κολοτούμπα)

Ανάγνωση της ιστορίας της Σ. Μαντούβαλου «Μια Κολοτούμπα μια φορά».

Συζήτηση με τα παιδιά για τα αίτια της αδυναμίας της Κολοτούμπας.

Παρουσίαση φύλλου εργασίας με τα γεύματα που συνηθίζουν να καταναλώνουν τα παιδιά. Συζήτηση για το αν θα ήθελε να αλλάξουν κάτι, αν θα ήθελαν να προσθέσουν ή να αφαιρέσουν κάποια τροφή ώστε τα γεύματά τους να αποτελούνται με τροφές απαραίτητες για μια ισορροπημένη διατροφή.

Στη γωνιά της συζήτησης Τα παιδιά εκφράζουν παρουσιάζουν το φύλλο εργασίας με τις προτιμήσεις τους για τα φαγητά. Απαντούν και εξηγούν αν τα φαγητά που επέλεξαν τους προσφέρουν όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός τους. Συζητάμε για το τι θα άλλαζαν (με βάση όλα αυτά που έχουμε επεξεργαστεί στην τάξη), τι θα πρόσθεταν ή τι θα αφαιρούσαν.



10^ο Εργαστήριο:

Στόχος: Να αντιληφθούν τα παιδιά τη σχέση ανάμεσα στην κίνηση και τη διατροφή προκειμένου να υπάρχει μια καλή σωματική υγεία.

Δραστηριότητα:

Σε συνέχεια της επεξεργασία του παραμυθιού «Η κολοτούμπα» συζητάμε με τα παιδιά ότι προκειμένου η κολοτούμπα να είναι υγιής δεν χρειάζεται μόνο να τρώει υγιεινά αλλά και να γυμνάζεται σωστά. Κρύβουμε στην τάξη κομμάτια από την πυραμίδα της άσκησης και τα παιδιά καλούνται να τα βρουν και να την συμπληρώσουν. Έπειτα συζητάμε κάθε ραφάκι της πυραμίδας .



Τα παιδιά χωρίστηκαν σε δυο ομάδες και έφτιαξαν δυο αφίσες όπου στην μια δείχνουν τι πρέπει να κάνουμε στην καθημερινότητα μας λιγότερο (ακινησία, τηλεόραση, Η/Υ, καμία δραστηριότητα 1-2 ώρες την ημέρα) και τι περισσότερο (βόλτες, ποδήλατο, δουλειές σπιτιού, ποδήλατο, παιχνίδι στο πάρκο, αθλήματα, τρέξιμο).



Αποφασίζουμε να επισκεφτούμε το αθλητικό κέντρο Καλλιπάτειρα με σκοπό να το γνωρίσουν και να δοκιμάσουν αθλήματα που μπορούν να πραγματοποιηθούν σε αυτό. Συνάντηση με **προπονητής του στίβου**, ο οποίος θα «παίξει» με τα παιδιά αθλήματα του στίβου και θα τους μιλήσει για τη σημασία της κίνησης στη ζωή μας.

Φύλλο εργασίας: Το άθλημα που κάνω ή θα ήθελα να κάνω

Μετά την επίσκεψη στο στάδιο βλέπουμε τις φωτογραφίες που τραβήξαμε, τις συζητάμε και αναφερόμαστε στις λέξεις που αναγράφονταν στο στάδιο. Συζητάμε για την σημασία τους και την αξία που έχει στην ζωή μας να βάζουμε στόχους, να θέλουμε, να προσπαθούμε και να επιμένουμε !!!

