

Εργαστήρια Δεξιοτήτων Α΄ Κύκλος

52^ο Δ. Σ. Πάτρας

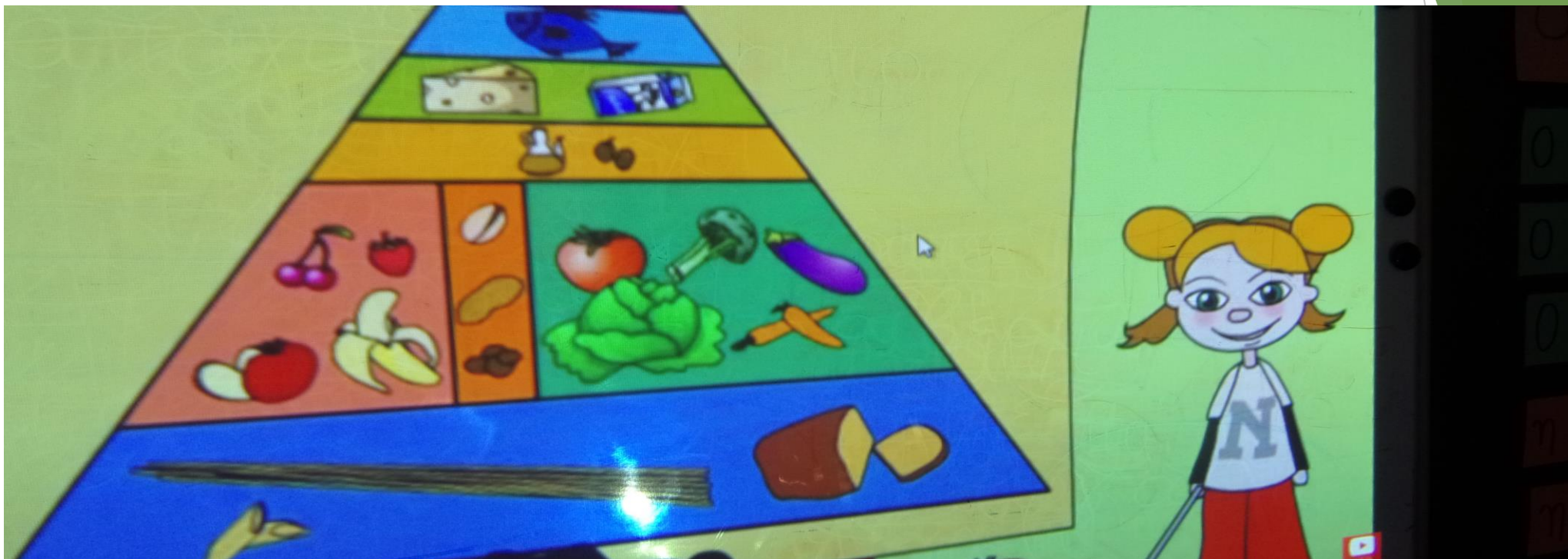
Α΄ Τάξη

Διατροφή

Σχ. Έτος 2021-2022

Εκπ/κος: Παλούκου Γεωργία, ΠΕ70 Med

Εκπ/κός: Ποτού Μαρία, ΠΕ11



Η πυραμίδα της Διατροφής

15/10/2021

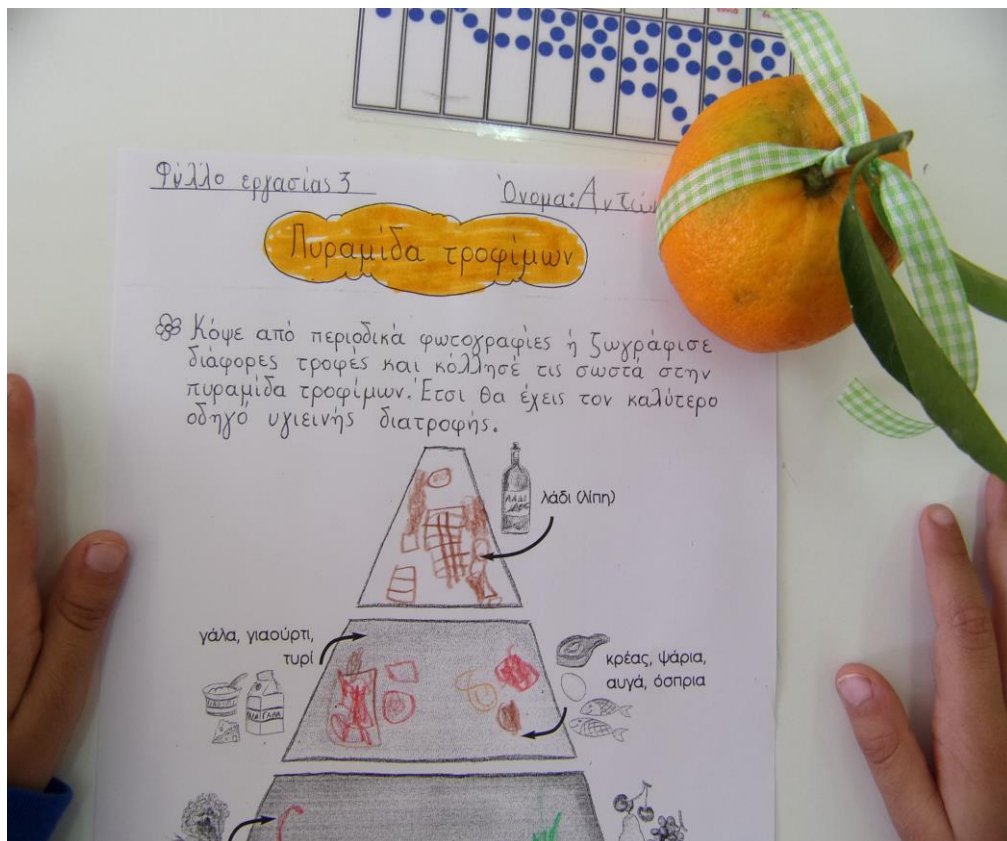
Παγκόσμια Ημέρα Υγιεινής Διατροφής

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Υγιεινής διατροφής 16 Οκτωβρίου, συζητήσαμε για τη διατροφή και ειδικότερα για την πυραμίδα των τροφών. Με brainstorm οι μαθητές κατέθεσαν τις ιδέες τους σχετικά με το θέμα, παρακολούθησαν ενημερωτικό βίντεο για την πυραμίδα της διατροφής και το μάθημα ολοκληρώθηκε με τη συμπλήρωση φύλλου εργασίας

Για να παρακολουθήσετε κι εσείς το βίντεο της Πυραμίδας των τροφών πατήστε

<https://video.link/w/EJSEc>

Η πυραμίδα της Διατροφής: Φύλλο εργασίας 1 Ομαδική εργασία κολλάζ



22/10/2021

Το πιάτο της υγιεινής διατροφής.

Παρακολουθήσαμε ένα πολύ χρήσιμο βίντεο σχετικά με τους σωστούς συνδυασμούς τροφών που πρέπει να κάνουμε για να έχουμε μια σωστή και υγιεινή διατροφή. Δείτε το βίντεο_

▶ <https://video.link/w/7UdHc>

▶ Στη συνέχεια ακούσαμε ένα ευχάριστο τραγούδι από την παιδική χορωδία Τυπάλδου με τίτλο: <<Τόσο λάθος διατροφή>> Ακούστε το τραγουδάκι

▶ <https://video.link/w/BgeHc>

29/10/2021

Διατροφικές συνήθειες δεκατιανού - Έρευνα

Με έρευνα συνεχίστηκαν τα εργαστήρια δεξιοτήτων, καθώς μελετήσαμε τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στο σχολείο. Η έρευνα έδειξε ότι τα παιδιά τρώνε στο σχολείο φρούτα, τoστ αλλά και τσιπς, κρουασάν, γλυκίσματα, συνήθειες που πρέπει να αλλάξουμε και να κρατήσουμε μόνο τις υγιεινές.



5/11/21

Συνταγές βιώσιμης διατροφής - Smoothie φρούτων

Συνεχίζοντας το πρόγραμμα της διατροφής παρακολουθήσαμε βίντεο με τον σεφ Αλέξανδρο Παπανδρέου να φτιάχνει smoothie φρούτων στην ιστοσελίδα της wwf PandaParea με τα παιδιά. Στη συνέχεια φτιάξαμε κι εμείς το δικό μας smoothie χρησιμοποιώντας φρούτα εποχής, δίνοντας την ευκαιρία στα παιδιά να καταλάβουν ότι το υγιεινό είναι και νόστιμο!

Ολοκληρώσαμε το σημερινό εργαστήριο δημιουργώντας ένα κολλάζ με τις εντυπώσεις μας. Περάσαμε σούπερ!!!

Δείτε κι εσείς το βίντεο στην παρακάτω διεύθυνση και φτιάξτε το με τα παιδιά σας.

<https://video.link/w/sDQlc>

https://www.wwf.gr/ti_mporais_na_kaneis/panda_parea/_pandaparea_me_ta_paidia/



10/11/21

Διατροφή - Διασύνδεση με το μάθημα της Γλώσσας, Θέατρο Σκιών Θθ

Τι τρώει ο Καραγκιόζης βρε παιδιά;

-Μια φέτα κολοκύθι και ένα ολόκληρο ρεβύθι...

Ακολουθώντας το πρόγραμμα της Διατροφής, ανακαλύψαμε στο μάθημα της Γλώσσας ότι ο Καραγκιόζης ακολουθεί υγιεινές διατροφικές συνήθειες, μιας και τα αγαπημένα του φαγητά ανήκουν στην κατηγορία των λαχανικών και των οσπρίων.

Ακολούθησε παράσταση στην τάξη με τον δικό μας μπερντέ! Οι φιγούρες ζωντάνεψαν και όλα έγιναν...παιχνίδι!

<https://youtu.be/KNozALNXSbA>



Διατροφή - Διασύνδεση με το μάθημα της Γλώσσας, Μύτη σαν σαλάμι, Μρ

Οι μαθητές δημιούργησαν δικές τους ιστορίες και διασκέδασαν πολύ!



Ήταν κάτι που δεν το περίμεναν και εντυπωσιάστηκαν!



12/11/21

Διατροφή - Ο Ευγένιος Καροτένιος

Ένας γιγάντιος επισκέπτης ήρθε στην τάξη μας, ο Ευγένιος Καροτένιος, ο οποίος μας έδωσε χρήσιμες συμβουλές υγιεινής διατροφής. Στη συνέχεια ζωγραφίσαμε κι εμείς τις συμβουλές που μας έκαναν εντύπωση. Ο Καροτένιος είπε ότι θα μείνει στην τάξη μας για αρκετό καιρό μέχρι να σιγουρευτεί ότι τα μάθαμε όλα σωστά!

Στη συνέχεια στείλαμε με μείλ τις συμβουλές του Καροτένιου και στους γονείς για να γνωρίσουν και να στηρίξουν καλύτερα την προσπάθεια που κάνουμε για τη βελτίωση των διατροφικών μας συνηθειών.

Δείτε κι εσείς τις συμβουλές του στον παρακάτω σύνδεσμο:

www.kidsgo.com.cy/odigos_mesogeiakis_diatrofis.pdf



Το γράμμα προς τους γονείς!



15/11/21

Ο χορός των μπιζελιών

Λίγες στιγμές διασκέδασης και χαλάρωσης βρήκαν οι μαθητές της Α΄ τάξης στο τραγούδι: "Το χοντρό μπιζέλι". Η Κ. Μαρία με κίνηση και χορό βοήθησε τα παιδιά να γνωρίσουν πολλά λαχανικά - ήρωες της διατροφής μας όπως η αγκινάρα, τα κολοκυθάκια, ο αρακάς κ.α.

<https://youtu.be/W8QegBVmWEo>

Στη συνέχεια αποτύπωσαν στο χαρτί με υπέροχα χρώματα αυτούς τους φύλακες της υγείας μας!



Αξιολόγηση!

Τα φύλλα εργασίας που ακολούθησαν αξιολόγησαν τις γνώσεις, τις στάσεις, τις πεποιθήσεις των μαθητών και...

Α. ΓΝΩΣΕΙΣ

1. Ενώνω την κάθε ομάδα τροφών με τη σωστή θέση στη διατροφική πυραμίδα.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΚΡΕΑΣ - ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ - ΨΑΡΙ ΑΥΓΑ - ΟΥΣΙΝΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΜΙΑ

ΦΡΟΥΤΑ

ΓΑΛΚΑ - ΛΑΙΤΗ

ΔΗΜΗΤΡΕΙΑ

Γ. ΣΤΑΣΕΙΣ - ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

1. Βάλε Χ στο κουτάκι που σε αντιπροσωπεύει:

Τι πιστεύω, τι κάνω...	ΟΧΙ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ
Έμαθα να τρώω υγιεινά και σωστά;		X	X
Έμαθα πόσο σημαντική είναι η πυραμίδα της διατροφής για την υγεία μου;		X	X
Μου άρεσαν τα Εργαστήρια Δραστηριοτήτων για τη διατροφή;			X
Μπορώ να δίνω τις συμβουλές μου στους άλλους για το πώς να τρέφονται σωστά;		X	

Τις δεξιότητες!

Γ. ΣΤΑΣΕΙΣ - ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

1. Βάλε Χ στο κουτάκι που σε αντιπροσωπεύει:

Τι πιστεύω, τι κάνω...	ΟΧΙ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ
Έμαθα να τρώω υγιεινά και σωστά;		X	X
Έμαθα πόσο σημαντική είναι η πυραμίδα της διατροφής για την υγεία μου;		X	X
Μου άρεσαν τα Εργαστήρια Δραστηριοτήτων για τη διατροφή;			X
Μπορώ να δίνω τις συμβουλές μου στους άλλους για το πώς να τρέφονται σωστά;		X	

2. Ζωγραφίζω τι μου άρεσε περισσότερο από τη διατροφή:

Η Πυραμίδα της Διατροφής

Η ΔΑΣΚΑΛΑ ΣΟΥ

Β. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

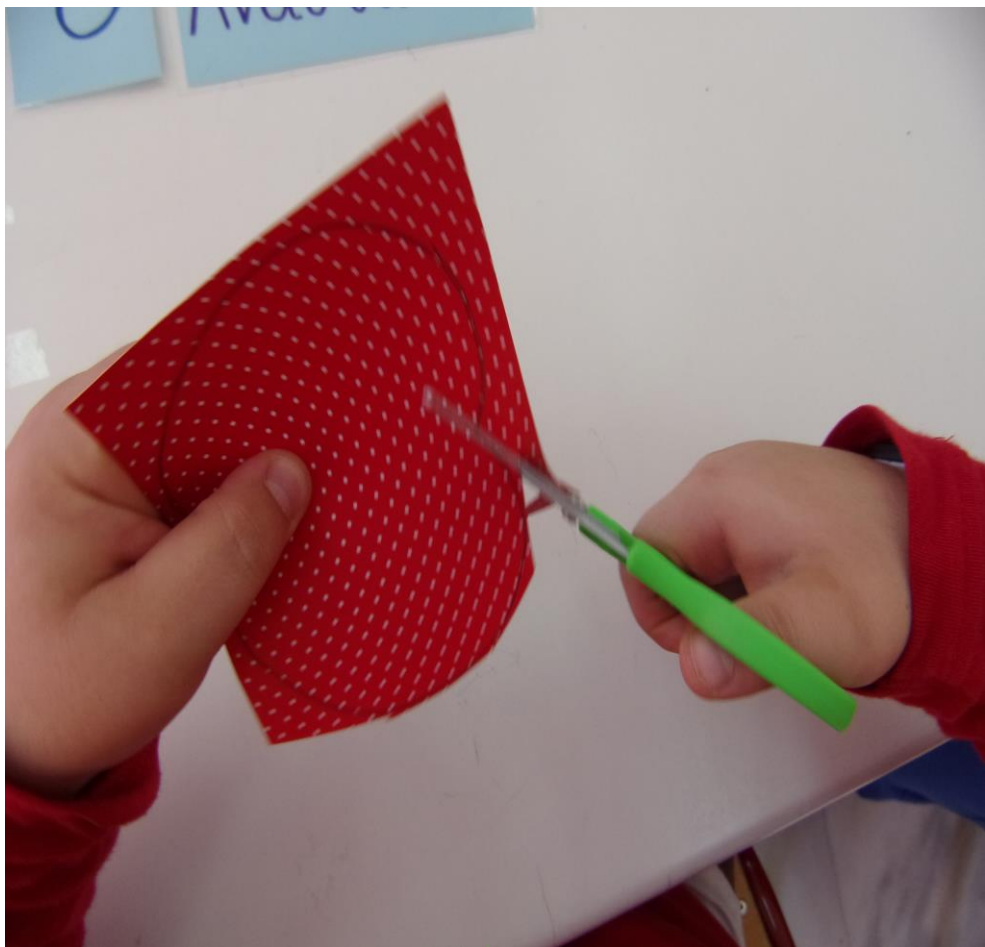
1. Ζωγραφίζω μέσα στο πλαίσιο τι τρώω τώρα για δεκατιανό μετά τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων

Μπιανά να μήλο αχλάδι

2. Ζωγράψτε τον Καρτότενο και δίπλα στο συννεφάκι μια συμβουλή διατροφής για τον συμμαθητή σου.

Να χυμ να ζόμα σε

Αναμνηστική κατασκευή του προγράμματος!
«Ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα!»



Ευχαριστούμε πολύ!
Και σε άλλα με υγεία...

