

«Ο Ρούλης, ο τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

Βασικός σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος: η εκπαίδευση των παιδιών της Α΄ τάξης στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, μέσα από μια σειρά εργαστηρίων βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης, σε συνδυασμό με τη χρήση και αξιοποίηση των ψηφιακών εργαλείων. Πιο συγκεκριμένα, αποσκοπεί στην προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ.

Δραστηριότητες:

- Τα παιδιά επιλέγουν και δημιουργούν όλα μαζί τον «Ρούλη», τον ήρώά τους, για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Αυτός είναι ένα voki (ομιλούμενος avatarχαρακτήρας) από τη σελίδα <https://1-www.voki.com/site/create>.
- Τα παιδιά να ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους φαγητό και το παρουσιάσουν στην τάξη.
- Πραγματοποιείται ανάγνωση του βιβλίου με τίτλο «Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να μπλέξει τους μαθητές άμεσα στο βασικό περιεχόμενο του προγράμματος, την ισορροπημένη διατροφή
- Οι μαθητές συνθέτουν σε μορφή παζλ την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και γίνεται συζήτηση για τις διατροφικές τους συνήθειες.
- Επίσκεψη διατροφολόγου όπου οι μαθητές παρακολούθησαν την διαδικασία παρασκευής της ζάχαρης. Παρασκευή φυστικοβούτυρου και εκτέλεση της υγιεινής συνταγής, μπουκίτσες μπανάνας με φυστικοβούτυρο.
- Συζήτηση – παιχνίδι για την τοπικότητα και την εποχικότητα των προϊόντων.
- Ενημέρωση για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο με τίτλο: «παιδική παχυσαρκία.wmv» (<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>).
- Τραγουδούν και χορεύουν ένα χαρούμενο παιχιδοτράγουδο «το χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση) (<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE>).
- Τέλος τα παιδιά εκτελούν τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου πρέπει να το «γεμίσουν» με φαγητό. Η συγκεκριμένη άσκηση πραγματοποιήθηκε μέσα από το παρακάτω διαδραστικό βίντεο: <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621>.



