

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΕΥ ΖΗΝ

1. Υγεία: Διατροφή

Τίτλος: Πράσινες τηγανιτές ντομάτες κι άλλα φρούτα

Η Γ' τάξη, στα πλαίσια της πρώτης θεματικής ενότητας των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων «Ζω καλύτερα-Ευ ζην», ασχολήθηκε με την υγιεινή διατροφή. Βασικός σκοπός του προγράμματος ήταν οι μαθητές/τριες να οδηγηθούν στην υιοθέτηση και στην αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών που σχετίζονται με τις καθημερινές τους διατροφικές συνήθειες. Το εργαστήριο ξεκίνησε με μια παρουσίαση/συζήτηση ώστε οι μαθητές/τριες να θυμηθούν και να γνωρίσουν τις ομάδες τροφίμων μέσω της διατροφικής πυραμίδας. Συμπληρωματικά, επισκέφθηκε το σχολείο μας η Διατροφολόγος-Διαιτολόγος κ. Κική Βαγιάνου ώστε να ενισχύσει τις γνώσεις των παιδιών με μια διαδραστική παρουσίαση, παιχνίδια και προτάσεις υγιεινών σνακ. Έτσι τα παιδιά, στο επόμενο εργαστήριο, πρότειναν στον/στη διπλανό/ή τους, τρία υγιεινά και ολοκληρωμένα γεύματα για το σχολείο. Το memory game που παίζανε σε ομάδες, ήρθε να συμπληρώσει τις πληροφορίες που πήραν σχετικά με τις ομάδες τροφίμων. Επιπλέον, συνδυαστικά με το Halloween, τα παιδιά έμαθαν για τα οφέλη της μπανάνας και του πορτοκαλιού και τα «έντυσαν» αρκετά τρομακτικά! Στο επόμενο εργαστήριο ακούσαμε το παραμύθι "Η απίστευτη ιστορία μιας πελώριας, πολύχρωμης φρουτοσαλάτας" και τα παιδιά, αφού ανέλαβε ο καθένας τον ρόλο του, με την τεχνική θεάτρου "παγωμένη" εικόνα, δραματοποίησαν το παραμύθι με τον δικό τους τρόπο. Ο κύκλος του εργαστηρίου έκλεισε με την διαδικτυακή παρακολούθηση του προγράμματος «Διατροφοπεριπέτειες» από το Ινστιτούτο Prolepsis.

