

Εργαστήρια Δεξιότητων: Ευ Ζην Οι Ντετέκτιβ Της Διατροφής



Στο σχολείο μας, έφτασε ένα παράξενο γράμμα...



Καλημέρα παιδιά,

είμαι ο ντετέκτιβ Λυκούργος και σας στέλνω αυτό το γράμμα γιατί χρειάζομαι την βοήθειά σας. Χθες το βράδυ, ενώ χαλάρωνα, δέχτηκα ένα παράξενο τηλεφώνημα. Ήταν ο κύριος Λάκης Λαχανάκης, ο μανάβης του Χολαργού. Ήταν πολύ ανήσυχος καθώς ανακάλυψε ότι κάποιος άγνωστος πήρε από το μανάβικό του όλα τα φρούτα και τα λαχανικά!!!

Η πρώτη μου δουλειά ήταν να πάω γρήγορα στο μανάβικο του Λάκη Λαχανάκη και αναζητήσω τα πρώτα στοιχεία που θα με οδηγήσουν στον άνθρωπο που ψάχνουμε. Αμέσως κατάλαβα ότι για αυτή τη δουλειά χρειάζομαι αρκετή βοήθεια...Τι λέτε; Μπορείτε να με βοηθήσετε;;

Μέσα στον μυστικό φάκελο θα βρείτε τα πρώτα στοιχεία που ανακάλυψα αλλά και γρίφους που θα πρέπει να λύσετε για να μας οδηγήσουν στη λύση του μυστηρίου. Ποιος πήρε όλα τα φρούτα και τα λαχανικά και γιατί;;



Ο ντετέκτιβ Λυκούργος ζήτησε την βοήθειά μας,για να βρούμε τον ύποπτο που έκλεψε τα φρούτα και τα λαχανικά του Λάκη Λαχανάκη! Να και τα στοιχεία του...

1ο στοιχείο

Ο ύποπτος που πήρε τα φρούτα και τα λαχανικά φάνηκε στην κάμερα που είχε το μανάβικο του κύριου Λάκη Λαχανάκη. Περπατούσε αργά σαν να ήταν κουρασμένος και χωρίς ενέργεια.



2ο στοιχείο

Στο μανάβικο του Λάκη Λαχανάκη βρέθηκαν περιτυλίγματα από μπέργκερ και γλυκά.



3ο στοιχείο

Στο μανάβικο του Λάκη Λαχανάκη, βρέθηκαν κομμάτια ύφασμα από τον καναπέ του υπόπτου στον οποίο καθόταν πολύ!!!



Προσπαθήσαμε να καταλάβουμε γιατί ο ύποπτος δεν είχε ενέργεια. Γρήγορα συνειδητοποιήσαμε ότι οι τροφές είναι εκείνες που μας δίνουν ενέργεια ή μας κάνουν να νιώθουμε κουρασμένοι.

Έτσι λοιπόν, χωρίσαμε τις τροφές που μας δίνουν ενέργεια και μη.



Παίξαμε το παιχνίδι της ενέργειας, τρέχοντας στατικά ή περπατώντας αργά ανάλογα με την τροφή που ακούμε.



Καταλάβαμε ότι ο ύποπτος που είχε πάρει τα φρούτα και τα λαχανικά από το μανάβικο του Λάκη Λαχανάκη, ήθελε απλά να αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες και τώρα ποια να τρώει κατάλληλες τροφές που του δίνουν ενέργεια.



Προσπαθήσαμε να σκεφτούμε παιχνίδια με τα οποία μπορούμε να γυμναστούμε χρησιμοποιώντας ένα μπουκάλι και ένα σχοινί.



Λύσαμε έναν ακόμη γρίφο και με αυτό τον τρόπο πραγματευτήκαμε την
πυραμίδα της διατροφής!

Είναι **πο**λύχρωμη,
έχει **πο**λλές ομάδες
και δεν είναι στην Αίγυ**π**το.
Τι είναι**;;;**

Φτιάξαμε την δική μας πυραμίδα διατροφής, αφού πρώτα χωρίσαμε τις ομάδες τροφών.



Φτιάξαμε την ψηφιακή διατροφική πυραμίδα μας, τοποθετώντας τις τροφές στην κατάλληλη ομάδα.



Με την εφαρμογή Voki συνομιλήσαμε με μία διατροφολόγο η οποία μας έμαθε χρήσιμες πληροφορίες για την διατροφή και μας έλυσε απορίες που είχαμε.



Ζωγραφίσαμε ένα υγιεινό πιάτο με βάση την διατροφική πυραμίδα.



Προγραμματίσαμε την BeeBot έτσι ώστε να ακολουθήσει τις διαδρομές και να φάει φρούτα και λαχανικά.



Πού με οδηγούν οι διατροφικές μου επιλογές;;

ΗΜΑΞΘΠΠΠΠ

Ο Χανς είναι 5 ετών, ζυγίζει 25 κιλά και έχει 1.20 ύψος. Τρώει καθημερινά

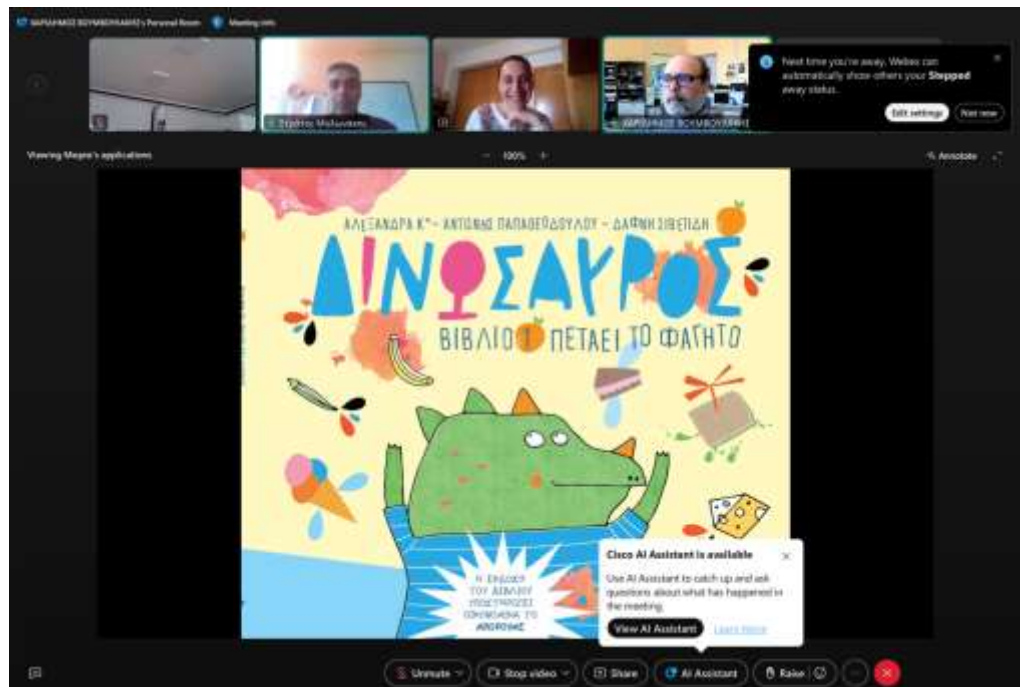
χαμπουργκερ, τηγανιτές πατάτες, μπισκότα

γλυκά και δε γυμνάζεται. Τι θα του συμβεί αν συνεχίσει αυτή τη διατροφή :

Συμπληρώστε τι θα συμβεί αν συνεχίσει κατά τη διατροφή. Συμπληρώστε το σωστό κατά διατροφή του.

	
Ο Χανς θα γίνει κατάρ και θα είναι υπέρβαρας	Θα γίνει πιο τρώει καλά, υγιεινά και δραστηριοποιείται

Πραγματοποιήσαμε διαδικτυακή συνάντηση με το Κ.Ε.Π.Ε.Α Ιεράπετρας- Νεάπολης προκειμένου να συμμετέχουμε στην εκπαιδευτική δράση σε συνεργασία με τη Μ.Κ.Ο “Μπορούμε” με θέμα: “Τρώω υπεύθυνα, ζω υγιεινά”.



Φτιάξαμε το δικό μας φρουτογλυκό με φρούτα που έφερε ο καθένας μας, μπισκότο και γιαούρτι.



Οι Ντετέκτιβ της Διατροφής τα κατάφεραν, μαθαίνοντας τη
σημαντικότητα της σωστής διατροφής και της γυμναστικής.