

## 9<sup>η</sup> Συνάντηση

Η συνάντησή μας ξεκίνησε με ένα μήνυμα που λάβαμε από την φίλη μας την Ματίνα για ένα σοβαρό πρόβλημα στο Αρχηγείο των Υπερασπιστών! Κάτι μυστήριο είχε συμβεί και η ενέργεια των υπερασπιστών είχε πιάσει πάτο!! **Το ονομάσαμε το μυστήριο της ενέργειας και του πιάτου.** Μέσα από κατάλληλα διαμορφωμένες ερωτήσεις προσπαθήσαμε να ανιχνεύσουμε τις πρότερες σκέψεις των παιδιών σχετικά με την έννοια της ενέργειας και του πιάτου και τα ενθαρρύνουμε ώστε να συμμετέχουν ενεργά στην επίλυση του μυστηρίου.

Έπειτα για να δημιουργήσουμε ένα κλίμα απορίας, περιέργειας και ερευνητικής διάθεσης διαβάσαμε στα παιδιά το γράμμα που μας είχε στείλει η φίλη μας η Ματίνα, τους δείξαμε τα στοιχεία που έχει συλλέξει και ξεκινήσαμε μία συζήτηση γύρω από τι μπορεί να είχε συμβεί. Μέσα από την καθοδήγηση και την διατύπωση κατάλληλων ερωτήσεων προσπαθήσαμε να βοηθήσουμε τους μαθητές ώστε να σκεφτούν την πιθανή επίλυση του μυστηρίου (γιατί έχασαν την ενέργειά τους οι Υπερασπιστές;)

Για να ενισχυθεί η προσπάθειά τους στην επίλυση του μυστηρίου και για να μπορέσουν να βγάλουν ασφαλή και εύστοχα συμπεράσματα έγινε η προβολή ενός βίντεο από τη Δόκτορ Πέλι που περιείχε όλες τις επιστημονικές πληροφορίες για τη σωστή διατροφή αλλά και για το πώς αυτή επιδρά στο σώμα και το μυαλό μας! Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στους συνδυασμούς τροφών για το πρωινό και το δεκατιανό γεύμα αλλά και στην επαρκή κατανάλωση νερού. Μετά το τέλος της προβολής δόθηκε η ευκαιρία στα παιδιά για περαιτέρω συζήτηση ώστε να εκφραστούν οι απόψεις και τα συμπεράσματά τους σε σχέση και με τις επιστημονικές πληροφορίες που παρουσιάστηκαν στο τέλος αλλά και να σημειώσουν τα επιπλέον στοιχεία που θα τους οδηγήσουν στην λύση του μυστηρίου.



Κλείνοντας τα παιδιά κλήθηκαν να προβληματιστούν σχετικά με το αν η ενέργεια έχει εχθρούς. Συζητήσαμε γύρω από το γεγονός ότι υπάρχουν τρόφιμα που μπορεί να είναι γευστικά αλλά μας ξεγελούν καθώς δεν μας δίνουν την απαραίτητη ενέργεια ή δύναμη που διαρκεί και που χρειαζόμαστε μέσα στην μέρα. Είναι τα τρόφιμα που μας δίνουν μια ενέργεια που ξεφουσκώνει γρήγορα, όπως ένα μπαλόνη! Οι μαθητές ανέφεραν κάποια από αυτά:

τυρόπιτες, ζαμπονοτυρόπιτες και άλλες πίτες απ' το φούρνο που στάζουν βούτυρο και λάδι...

-κρουασάν και το σκέτο και αυτό με την πραλίνα

-κέικ (όχι αυτό της μαμάς, εκείνο του σούπερ μάρκετ που δεν είναι τόσο υγιεινό)

-γλυκά με πολλή ζάχαρη όπως λουκουμάδες, μπισκότα και σοκολάτες

-αλλαντικά ,χοτ-ντογκ, πίτσες και χάμπουργκερ που είναι τρόφιμα πολύ αλμυρά

-χυμοί με ζάχαρη

Ακολούθησε συζήτηση όπου ακούστηκαν όλες οι απόψεις και πεπιοθήσεις των παιδιών και όλοι μαζί καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι καλό είναι αυτά τα τρόφιμα να τα τρώμε σπάνια, για να μην καταλήξουμε κι εμείς όπως οι Υπερασπιστές που έχασαν την ενέργεια τους γιατί κατανάλωναν συνέχεια τρόφιμα όχι τόσο υγιεινά που αντί να τους δίνουν καλή ενέργεια και καλή διάθεση που διαρκεί, έκαναν ακριβώς το αντίθετο. Μάλιστα, καταγράψαμε τις συμβουλές των παιδιών προς τους υπερασπιστές!



Τα παιδιά ήταν πλέον έτοιμα να διατυπώσουν εύστοχα τη λύση του μυστηρίου! Οι Υπερασπιστές έχασαν την ενέργεια τους γιατί δεν ακολούθησαν μία καλή διατροφή που θα τους έδινε ενέργεια που διαρκεί. Οπότε ακολουθώντας το παράδειγμα τους αποφάσισαν όλοι να κάνουν τις σωστές διατροφικές επιλογές για να έχουν πάντα ενέργεια και συμπληρωματικά απάντησαν σε ένα διαδικτυακό κουίζ.

### ***Η ώρα του σνακ!***

