

## 2ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ- ΕΥ ΖΗΝ:

«Ο Τροφούλης, η Διατροφούλα και το μυστικό της μεσογειακής διατροφής».





Η εισαγωγή στο θέμα έγινε με την  
ανάγνωση του παραμυθιού  
«Ο ωραίος Δαρείος»





# Έπειτα, οι μαθητές ζωγράρισαν τι τους άρεσε από το παραμύθι.



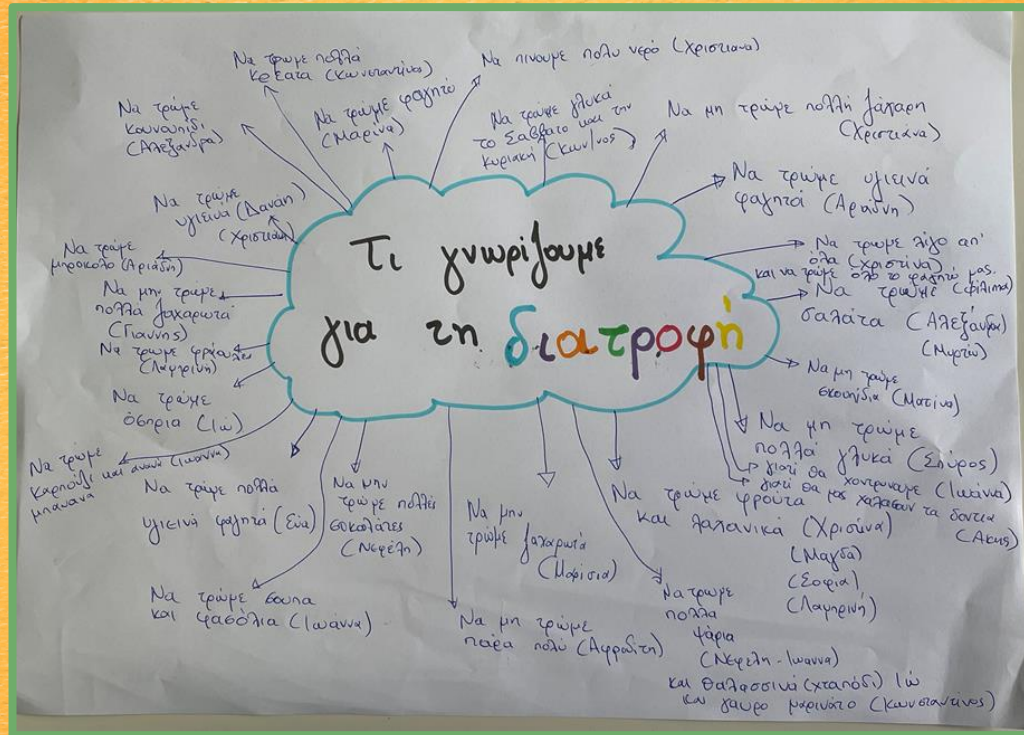


Ακολούθησε η δημιουργία  
ιστογραμμάτων  
με την καταγραφή των ιδεών των  
παιδιών



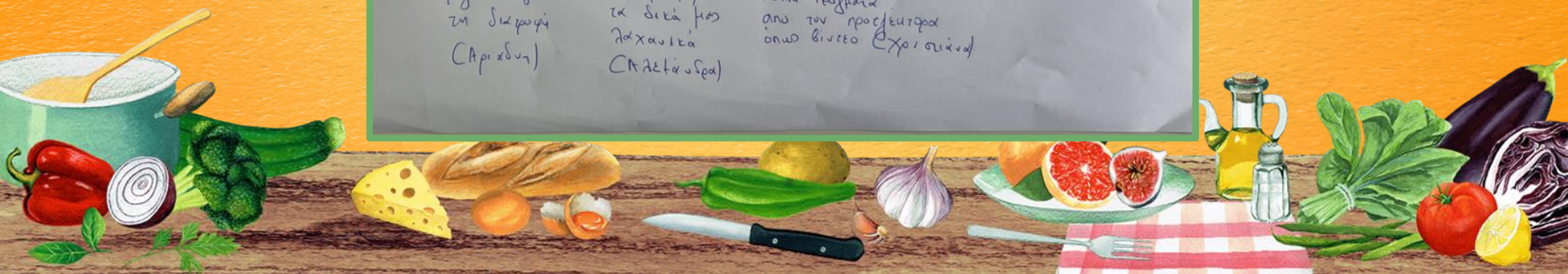
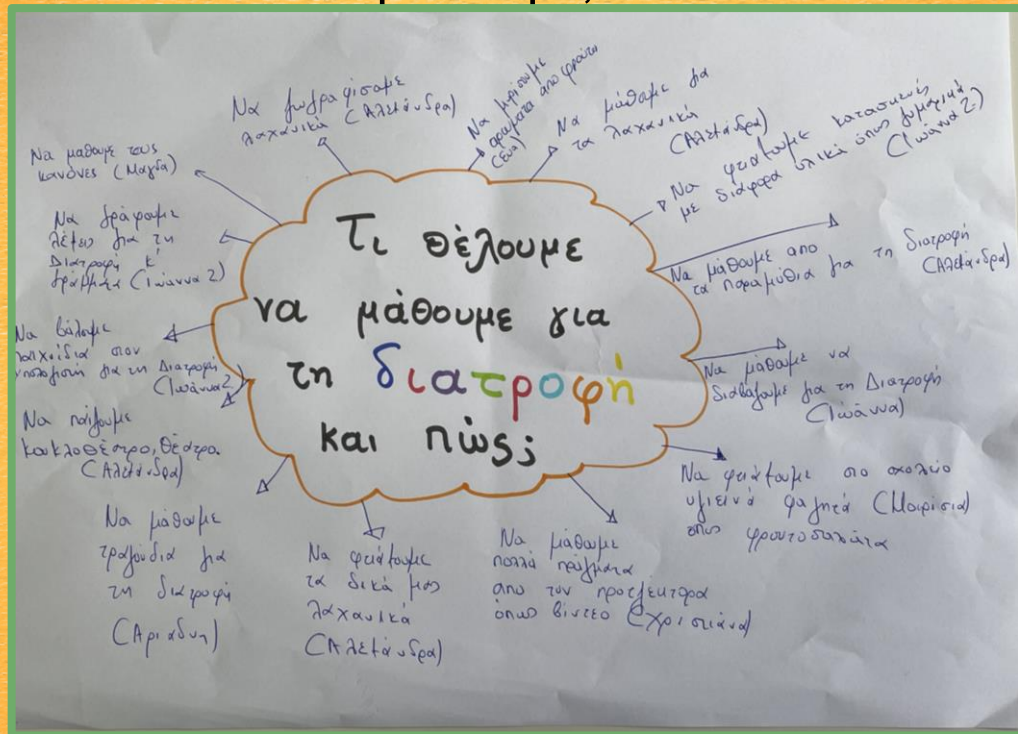


# «Τι γνωρίζουμε για την διατροφή»





# «Τι θέλουμε να μάθουμε για την διατροφή; Με ποιον τρόπο θέλουμε να μάθουμε;»





Παρακολούθησαν την ιστορία  
«Θυμωμένα λαχανικά»

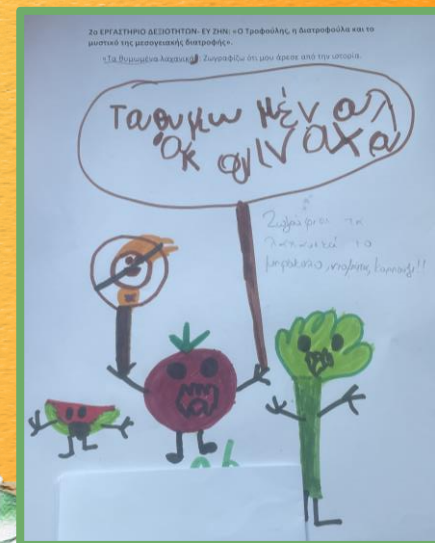
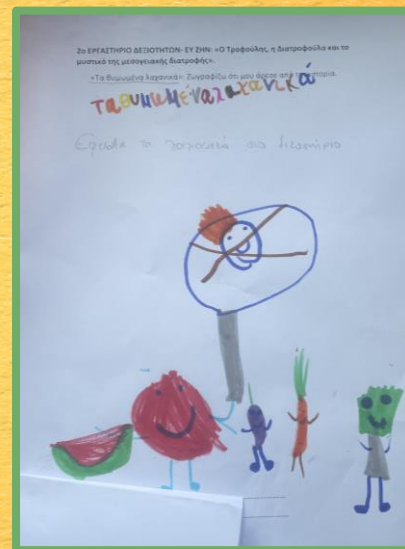
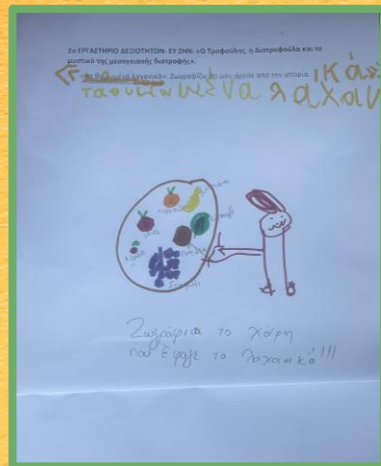




Στη συνέχεια, οι μαθητές ζωγράφισαν ότι τους άρεσε από την ιστορία.



<https://www.youtube.com/watch?v=bOXbLtvrqCQ>





Οι μαθητές διέκριναν και ταξινόμησαν  
εικόνες με  
Υγιεινές και Ανθυγιεινές τροφές













Οι μαθητές παρακολούθησαν το  
κουκλοθέατρο  
«Μέσα στα τρόφιμα ζουν οι κυρίες  
Βιταμίνες»









Έπειτα, έφτιαξαν τις δικές τους  
κούκλες-βιταμίνες.









Ζωγράφισαν όπως φαντάζονται τις  
βιταμίνες.





2ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ- ΕΥ ΖΗΝ: «Ο Τροφούλης, η Διατροφούλα και το μυστικό της μεσογειακής διατροφής».

Αν οι βιταμίνες ήταν κορίτσα ... Πώς τις φαντάζεστε ; Μπορείτε να τις ζωγραφίσετε ;



2ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ- ΕΥ ΖΗΝ: «Ο Τροφούλης, η Διατροφούλα και το μυστικό της μεσογειακής διατροφής».

Αν οι βιταμίνες ήταν κορίτσα ... Πώς τις φαντάζεστε ; Μπορείτε να τις ζωγραφίσετε ;





Στη συνέχεια, οι μαθητές ενημερώθηκαν  
για την  
επίσκεψη του σεφ στο σχολείο μας.

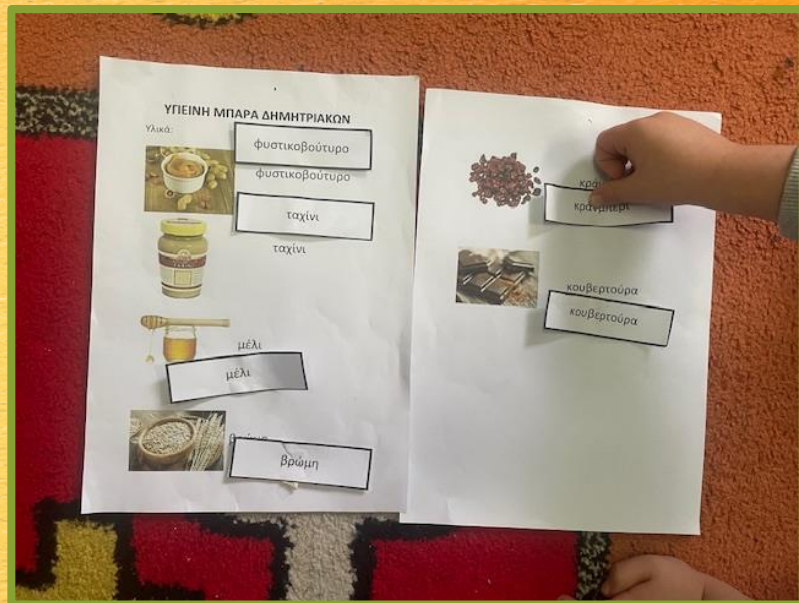
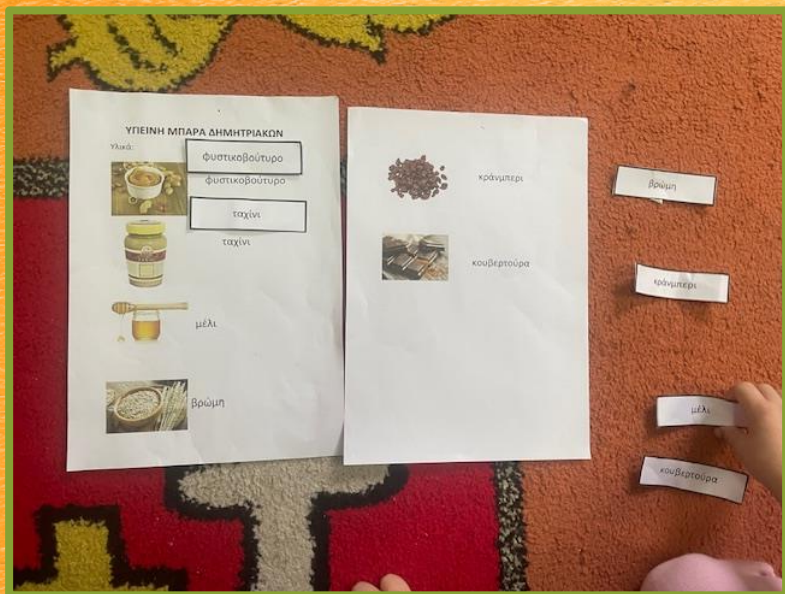




Στα πλαίσια της προετοιμασίας έγινε ανάγνωση και γραφή της συνταγής με τη βοήθεια ενός πίνακα αναφοράς όπου αναγράφονταν τα υλικά.









2ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ- ΕΥ ΖΗΝ: «Ο Τροφώλης, η Διατροφούλα και το μυστικό της μεσογειακής διατροφής».

### ΥΓΙΕΙΝΗ ΜΠΑΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

Υλικά:

- 300 γρ.  φυστικοβούτυρο  
300 γρ.  ταχίνι  
260 γρ.  μέλι  
470 γρ.  βρώμη  
100 γρ.  κράνμπερι  
270 γρ.  κουβερτούρα



φυστικοβούτυρο



ταχίνι



μέλι



βρώμη



κράνμπερι









κουβερτούρα

2ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ- ΕΥ ΖΗΝ: «Ο Τροφώλης, η Διατροφούλα και το μυστικό της μεσογειακής διατροφής».

### ΥΓΙΕΙΝΗ ΜΠΑΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

Υλικά:

- 300 γρ.  φυστικοβούτυρο  
300 γρ.  ταχίνι  
260 γρ.  μέλι  
470 γρ.  βρώμη  
100 γρ.  κράνμπερι  
270 γρ.  κουβερτούρα



φυστικοβούτυρο



ταχίνι



μέλι



βρώμη



κράνμπερι



κουβερτούρα

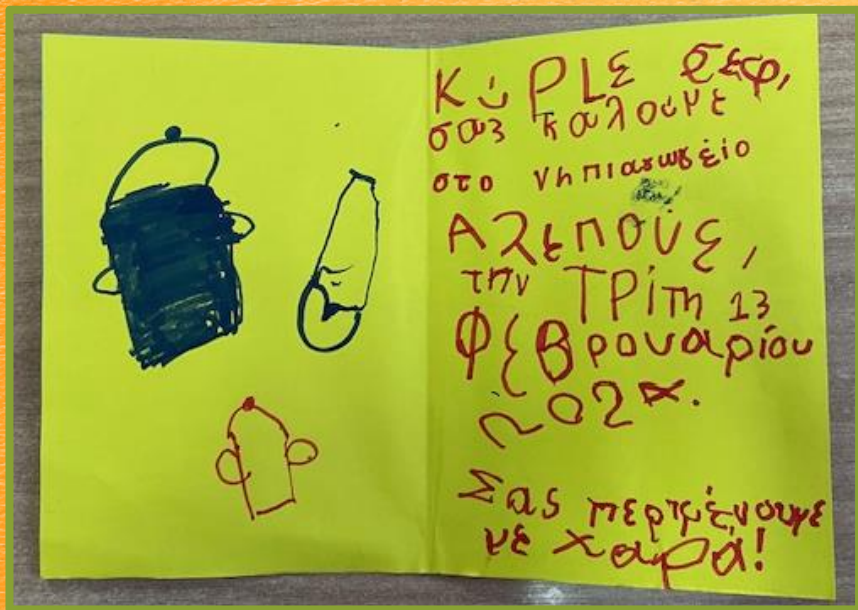




Επίσης, οι μαθητές έγραψαν μια  
πρόσκληση για τον σεφ  
και του έκαναν ζωγραφιές.









Την ημέρα της επίσκεψης, ο σεφ και  
οι μαθητές έφτιαξαν υγιεινές μπάρες  
δημητριακών.

















Στο τέλος της επίσκεψης, οι μαθητές  
χάρισαν στον σεφ τις ζωγραφιές.









Και ζωγράρισαν  
ό,τι τους έκανε εντύπωση από τη  
συμμετοχή τους στη μαγειρική.





2ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ- ΕΥ ΖΗΝ: «Ο Τροφούλης, η Διατροφούλα και το μυστικό της μεσογειακής διατροφής».

Ο σεφ ήρθε στο σχολείο μας και μαγειρέψαμε μαζί. Ζωγραφίζω ό, τι μου έκανε εντύπωση.



2ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ- ΕΥ ΖΗΝ: «Ο Τροφούλης, η Διατροφούλα και το μυστικό της μεσογειακής διατροφής».

Ο σεφ ήρθε στο σχολείο μας και μαγειρέψαμε μαζί. Ζωγραφίζω ό, τι μου έκανε εντύπωση.





Οι μαθητές διάβασαν το εικονόλεξο με  
τις βιταμίνες  
και έπειτα το τραγούδησαν.





## Βιταμίνες

Είμ' η βιταμίνη Άλφα, **A**  
που με λένε ρετινόλη  
στο σπανάκι  τριχурνώ ,  
στο μαρούλι  και τ' αυχό . 

Γάλα  , βούτυρο  , τυράκι ,   
μεγαλώνει  το παιδάκι   
και θα βλέπει   πιο καλά  
αν την Άλφα **A** αγαπά . 

Είμ' η Βήτα **B** βιταμίνη  
κι έχω και πολλά αδέρφια   
στο ψωμάκι  την αράζω  
και τα νεύρα  ξεκουράζω . 

## Τραγούδι:

<https://www.youtube.com/watch?v=RpO6x5BpK7g>

Μέσα στο πορτοκαλάκι   
που το πίνουν  σαν χυμό   
στο στομάχι  κολυμπώ   
είμ' η C **C** κι οπλοφορώ . 

Άσπρα  δυνατά  δοντάκια   
τα χαρίζω στα παιδάκια .   
Είμ' η βιταμίνη D , **D**  
γιαουρτάκι  στον κεσέ . 

Κι άλλες κι άλλες για μεγάλες  
δεσποινίδες  και πεινάλες   
βιταμίνες  κάθε μέρα   
το γιατρό  τον κάνουν πέρα 

Βίτα - Βίτα - Βιταμίνη ,   
τύφλα να 'χει η ασπιρίνη !   
Άλφα **A** Βήτα **B** C **C** και D **D** ,  
ψάχτες στον Τσελεμεντέ 

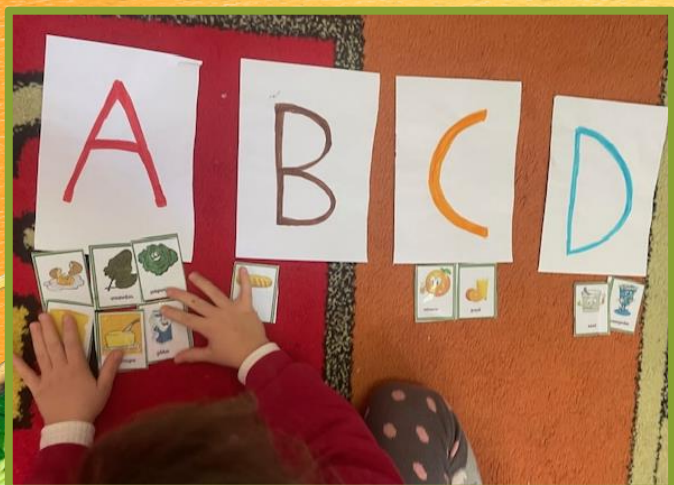




Στη συνέχεια, αντιστοίχησαν ομαδικά τη βιταμίνη με το τρόφιμο στο οποίο βρίσκεται και το σημείωσαν σε πίνακα διπλής εισόδου.









Τέλος, έμαθαν τη διατροφική πυραμίδα,  
έπαιξαν με το beebot και την  
κατασκεύασαν ομαδικά και ατομικά.







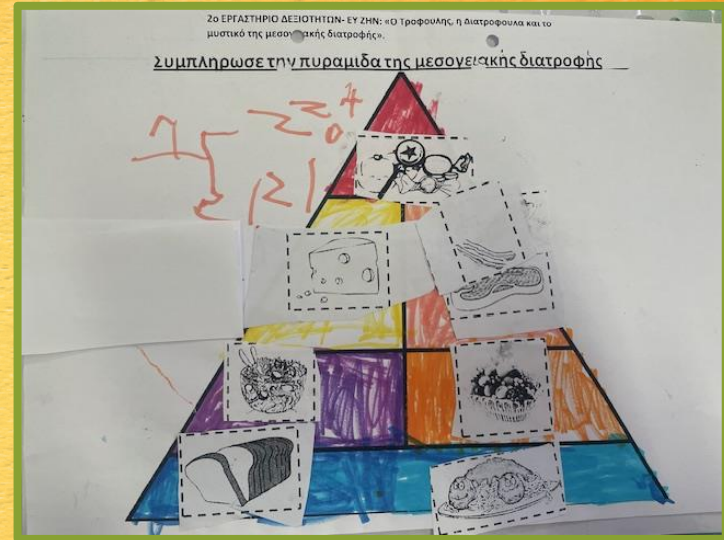
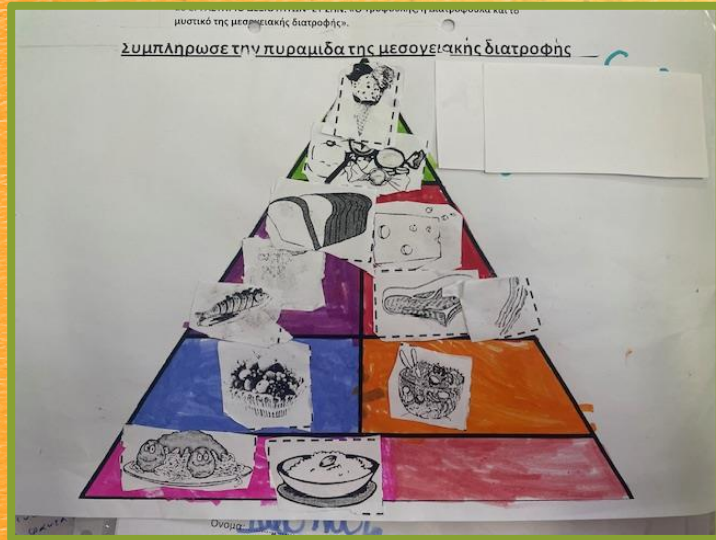


# Ομαδική κατασκευή





# Ατομικές εργασίες





# Τέλος

2<sup>ου</sup> εργαστηρίου δεξιοτήτων

