

# Τρεφόμαστε σωστά;

Η Α' τάξη του Δημοτικού Σχολείου Λεύκτρων ασχολήθηκε στον θεματικό κύκλο «Ζω καλύτερα-Ευ ζην» με τη θεματική ενότητα της διατροφής. Συγκεκριμένα, ο δικός μας τίτλος του προγράμματος ήταν: «Τρεφόμαστε σωστά!». Οι μαθητές μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες που συντελούνταν στα εργαστήρια του προγράμματος ανακάλυψαν τις δικές τους συνήθειες διατροφής, αλλά και των συμμαθητών τους, ενώ έγινε προσπάθεια βελτίωσης των καθημερινών διατροφικών τους συνηθειών. Πιο συγκεκριμένα:

## Εργαστήριο 1

Θέμα: Διατροφή και βιταμίνες

Κάναμε μία συζήτηση με τους μαθητές στην τάξη για τη θέση που έχουν τα φρούτα και τα λαχανικά στη διατροφή τους, τονίζοντας τη σημασία που έχει για την υγεία τους η καθημερινή κατανάλωση των συγκεκριμένων τροφών από αυτά.

*Δραστηριότητα 1:*

Στη συνέχεια πήγαμε στην αυλή του σχολείου κ παίξαμε «Φρουτοσαλάτα». Πρόκειται για ένα ομαδικό παιχνίδι ενεργοποίησης. Σχηματίσαμε σημάδια με χαρτοταινία στην αυλή του σχολείου, σχηματίζοντας ένα κύκλο. Ένα παιδί στεκόταν στη μέση του κύκλου. Τα υπόλοιπα στεκόταν το καθένα πάνω σε ένα σημάδι. Τους δώσαμε ονόματα τριών φρούτων. Το παιδί που στεκόταν στη μέση φώναζε το όνομα ενός φρούτου. Τότε τα παιδιά που είχαν ονομαστεί με αυτό άλλαζαν θέσεις και να πηγαίνανε σε κάποια θέση που είχε αδειάσει. Ο παίκτης που δεν έβρισκε άδειο σημάδι θα φώναζε αυτός κάποιο άλλο παιδί. Ήταν ευχάριστο και ενδιαφέρον για τα παιδιά.

*Δραστηριότητα 2:*

Μοιράσαμε μία λευκή κόλλα σε κάθε μαθητή και τους ζητήσαμε να σχεδιάσουν και να χρωματίσουν μία φρουτοσαλάτα.



## Εργαστήριο 2

Θέμα: Υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή

Τονίσαμε στα παιδιά ότι πρέπει να τρώμε από όλα τα φαγητά, γιατί κάθε φαγητό έχει κάτι διαφορετικό να μας προσφέρει. Κάναμε αναφορά στη Μεσογειακή διατροφή και στο τι περιλαμβάνει. Συνοπτικά: Ότι πρέπει να καταναλώνουμε φρούτα και λαχανικά της εποχής που βρισκόμαστε, ότι πρέπει να προτιμάμε το σπιτικό φαγητό, ότι δεν πρέπει να πετάμε φαγητό και να καταναλώνουμε το κρέας με μέτρο, μειώνοντας τα γλυκά στο ελάχιστο.

### Δραστηριότητα 1

Μιλήσαμε για τη διατροφική πυραμίδα και τις κατηγορίες των τροφίμων.. (όσπρια, γαλακτοκομικά, λαχανικά και φρούτα, γλυκά, κρέας, δημητριακά, ξηροί καρποί, αυγά, ψάρια, φυτικά έλαια...). Γράψαμε τις κατηγορίες αυτές σε μικρά χαρτάκια και τα βάλαμε σε ένα κουτί γυρισμένα ανάποδα. Κάθε παιδί ερχόταν στην έδρα και διάλεγε ένα. Το διάβαζε στην τάξη μεγάλωφωνα (με τη βοήθειά μας) και στη συνέχεια το σχεδίαζε σε λευκό χαρτί, το έκοβε και έγραφε από κάτω την κατηγορία στην οποία ανήκει. Έπειτα το κολλούσε σε ένα τρίγωνο από μεγάλο κομμάτι χαρτονιού.



### Δραστηριότητα 2

Στη συνέχεια βγήκαμε στο προαύλιο για να παίξουμε ένα παιχνίδι που λέγεται «Τα καύσιμά μας». Η δασκάλα κρατούσε ένα ντέφι και προέτρεπε τα παιδιά να κινηθούν στο χώρο... ταυτόχρονα τους μιλούσε... πχ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί, δε φάγαμε καλό πρωινό...» ή «φάγαμε πολύ και βαρυστομαχιάσαμε...» κλπ. και ανάλογα κινούνταν τα παιδιά. Τονίσαμε ότι πρέπει να δίνουμε στο σώμα μας τα σωστά καύσιμα για να λειτουργεί σωστά.

### Εργαστήριο 3

Θέμα: Διατροφή και εποχιακά προϊόντα

Δραστηριότητα:

Θέσαμε στα παιδιά το παρακάτω ερώτημα: Ποια είναι η καλλιεργούμε τις ντομάτες; Πότε βγαίνουν οι φράουλες; με κάποιο φρούτο ή λαχανικό και το τοποθετούσε στο φρούτου ή λαχανικού που έχει.

αγαπημένη εποχή του κάθε φρούτου και λαχανικού; Πότε Ακολούθησε συζήτηση. Κάθε μαθητής διάλεγε ένα χαρτάκι σωστό τεταρτημόριο ανάλογα με την εποχικότητα του



### Εργαστήριο 4

Θέμα: Τοπικά προϊόντα

Τοπικότητα ενός φαγητού είναι το μέρος απ' όπου προέρχεται. Οι μαθητές μας μίλησαν για ιδιαίτερα φαγητά που τους αρέσουν από άλλους τόπους τόπους. Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα τονίσαμε τη διαφορετικότητα των διατροφικών συνηθειών και δημιουργήσαμε χώρο για μοίρασμα εμπειριών.

Η δασκάλα μοίρασε ένα χάρτινο πιάτο σε κάθε μαθητή και ζήτησε να ζωγραφίσουν σε κάθε πιάτο κάποιο φαγητό που για τους ίδιους έχει μια ιδιαίτερη ιστορία ή που τους αρέσει.



## Εργαστήριο 5

Θέμα: Τροφικές αλυσίδες

Η εκπαιδευτικός ρώτησε τα παιδιά αν γνωρίζουν ποιο ζώο τρώει ποιο και έγραψε στον πίνακα κάποιες τροφικές αλυσίδες ενδεικτικά. Σκοπός ήταν να καταλάβουν οι μαθητές τις συνδέσεις που δημιουργούν τις διάφορες τροφικές αλυσίδες. Η δασκάλα κρατούσε μία χαρτοταινία και έλεγε το όνομα ενός φυτού πχ μαρούλι (τα παιδιά ήταν σε κύκλο) κρατούσε την άκρη του νήματος και πετούσε το κουβάρι σε κάποιο παιδί, το οποίο έπρεπε να πει ένα ζώο που τρώει τα μαρούλια πχ κάμπια κοκ. Δημιουργήθηκε κατ' αυτόν τον τρόπο ένα πλέγμα που συμβόλιζε τον ιστό της ζωής. Έπειτα η δασκάλα πήρε 4 -5 ψαλίδια και ζήτησε από τα παιδιά να δώσουν παραδείγματα από παράγοντες που πλήττουν τον ιστό πχ υπεραλίευση, κυνήγι, κόψιμο δέντρων. Για κάθε παράγοντα έκοβε με το ψαλίδι κάποιο σημείο του ιστού. Έτσι είδαν τα παιδιά πως μπορούν οι τροφικές αλυσίδες να υποστούν ζημιές.





## Εργαστήριο 7

Θέμα: Διατροφή και περιβάλλον

Κάναμε μία συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με το πώς οι καθημερινές μας διατροφικές συνήθειες και οι διαδικασίες μαζικής παραγωγής τροφίμων επηρεάζουν το περιβάλλον. Έγινε λόγος και για τον υπερκαταναλωτισμό. Προτείναμε τρόπους με τους οποίους μπορούμε να μειώσουμε την οικολογική επιβάρυνση μέσα από απλές αλλαγές στις καθημερινές τους διατροφικές συνήθειες. Μιλάμε για την ανακύκλωση και την κομποστοποίηση.

*Δραστηριότητα:*

οποίους οι μαθητές θα μπορούσαν να μειώσουν την οικολογική επιβάρυνση μέσα από απλές αλλαγές στις καθημερινές τους διατροφικές συνήθειες. Μιλήσαμε για την ανακύκλωση και την κομποστοποίηση.

Ρωτήσαμε τα παιδιά αν γνωρίζουν ποια υλικά ανακυκλώνονται, σε ποιο κάδο τα βάζουμε και εάν πρέπει να τα πλύνουμε πριν τα τοποθετήσουμε εκεί. Δόθηκαν παραδείγματα σχετικά με το χρόνο που χρειάζεται η φύση για να αποσυνθέσει τα ανακυκλώσιμα υλικά. Εξηγήσαμε τι είναι η κομποστοποίηση και ποια υλικά μπορούμε να κομποστοποιήσουμε.

Βγήκαμε στο προαύλιο για σκυταλοδρομία. Η τάξη χωρίστηκε σε δύο ομάδες. Μπήκαν ο ένας πίσω από τον άλλο. Κάθε ομάδα είχε ανάλογες καρτέλες με τον αριθμό των παιδιών. Ο τελευταίος παίκτης πήρε μια κάρτα και τη έδινε στον μπροστινό του περνώντας την κάτω από τα πόδια του. Όταν η κάρτα έφτανε στον πρώτο παίκτη, έτρεχε και την έβαζε στο σωστό κουτί. Υπήρχαν τρία κουτιά με τις ονομασίες πράσινος κάδος, μπλε κάδος και κομποστοποιητής. Επέστρεφε τρέχοντας στο τέλος της ουράς, έπαιρνε μια κάρτα και την έδινε στον μπροστινό του με τον ίδιο τρόπο. Κέρδιζε η ομάδα που θα τελείωνε πρώτη.

