

« Τρώμε σωστά...ζούμε χρόνια πολλά! »

Η Γ΄ τάξη του Δημοτικού Σχολείου Λεύκτρων ασχολήθηκε στον θεματικό κύκλο «Ζω καλύτερα-Ευ ζην» με τη διατροφή. Ο τίτλος του προγράμματος που εκπόνησε ήταν ο εξής: «**Τρώμε σωστά...ζούμε χρόνια πολλά!**».

Οι μαθητές μέσα μέσα από δημιουργικές και βιωματικές δραστηριότητες ανακάλυψαν τις δικές τους συνήθειες διατροφής, αλλά και των συμμαθητών τους, ενώ έγινε προσπάθεια βελτίωσης των καθημερινών διατροφικών τους συνηθειών. Επιπλέον, πληροφορήθηκαν για την πυραμίδα διατροφής, έμαθαν για τη λειτουργία των βιταμινών, καθώς και για την προέλευση των τροφών με βάση τα οικοσυστήματα. Επίσης, συνέθεσαν το δικό τους διατροφικό πιάτο. Ακόμη, μέσα από κινητικά παιχνίδια, όπως σκυταλοδρομίες, συνέδεσαν τη διατροφή με το περιβάλλον, έμαθαν για τον ρόλο της ανακύκλωσης και της κομποστοποίησης. Ήρθαν σε επαφή με έννοιες όπως η «εποχικότητα των φρούτων και των λαχανικών». Εκτός από αυτά, έφτιαξαν κόμικς με πρωταγωνιστές φρούτα και λαχανικά, καλλιεργώντας έτσι τη δημιουργικότητά τους και τη φαντασία τους. Τέλος, συμμετείχαν σε παιχνίδια ενδυνάμωσης και αποφόρτισης, όπως φρουτοσαλάτα.

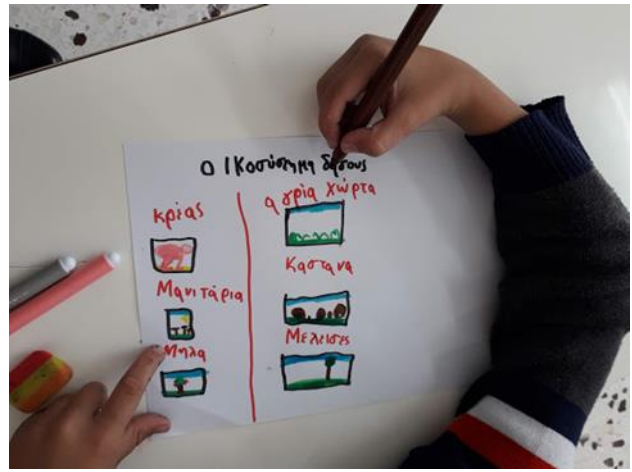
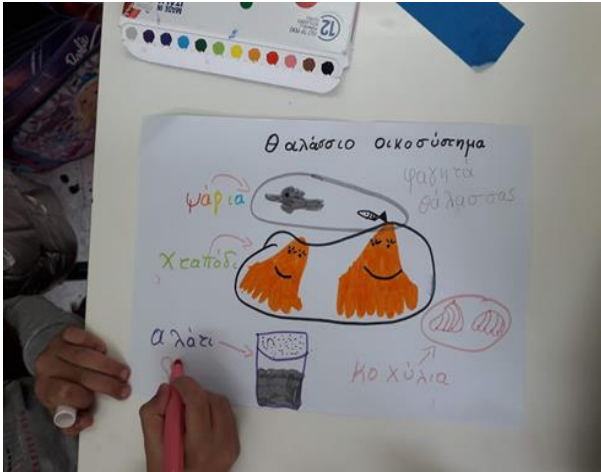
Φωτογραφικό υλικό



Κινητικό παιχνίδι-
Σκυταλοδρομίες που αφορούν
στην ανακύκλωση και
κομποστοποίηση



Κολλάζ- Σύνθεση διατροφικού
πιάτου



Ζωγραφιές με τροφές από οικοσυστήματα-
προέλευση των τροφών



Ζωγραφιές με αγαπημένα
φαγητά των μαθητών



Κόμικς με φρούτα και λαχανικά



Παιχνίδια ενδυνάμωσης και
αποφόρτισης (φρουτοσαλάτα)