

2η Δραστηριότητα

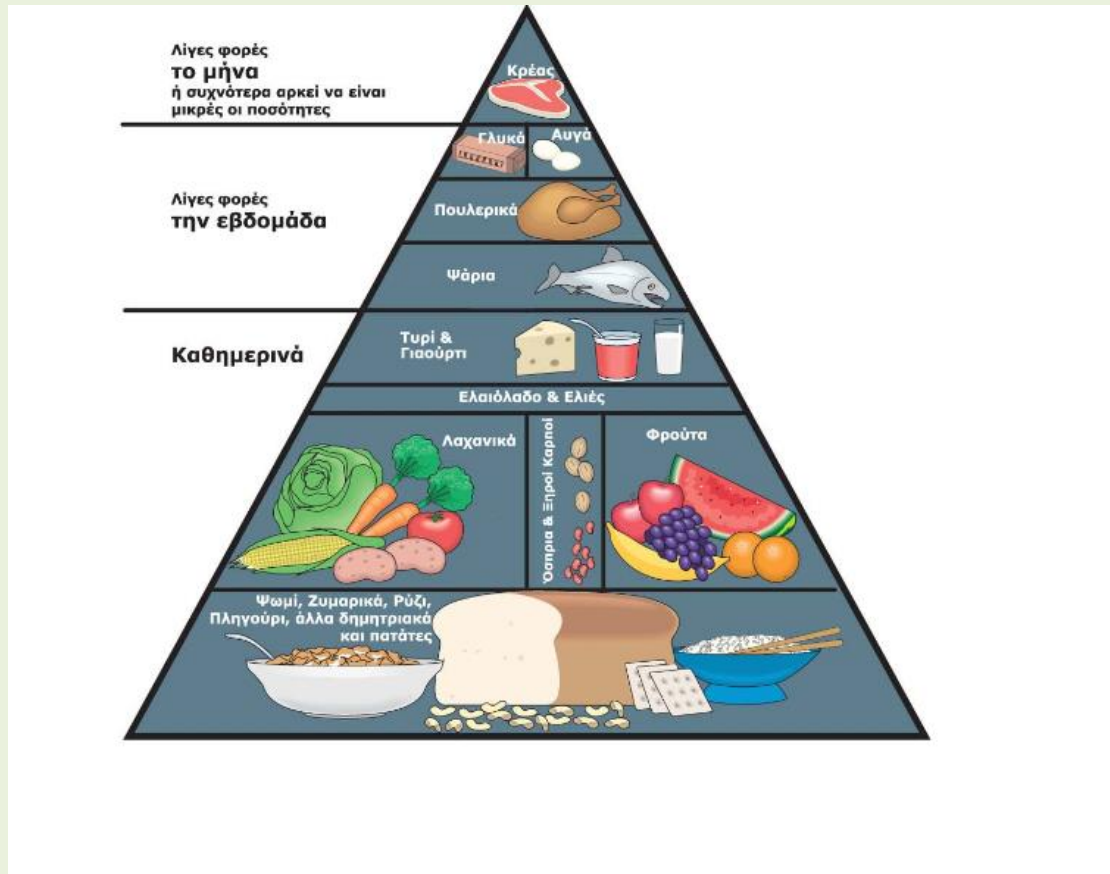
Δραστηριότητα στην οποία να δίνονται οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών ενός σχολείου και να ζητείται το κατάλληλο γράφημα αναπαράστασης αυτών.

Το φύλλο εργασίας θα πρέπει να είναι διαθέσιμο στους μαθητές σας διαδικτυακά μέσω του προσωπικού σας ιστολογίου (blog), το οποίο δημιουργήσατε κατά την υλοποίηση της 1^{ης} Δραστηριότητας.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ ΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΤΟΥΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή: Διατροφική πυραμίδα.
2. Κυρίως θέμα (ερωτηματολόγιο) , γράφημα αναπαράστασης δεδομένων.
3. Δραστηριότητες
4. Συμπεράσματα



Εικόνα 1: Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής

Τα φαγητά περιέχουν όλες τις θρεπτικές ουσίες τις οποίες έχει ανάγκη το σώμα μας για να μεγαλώσει, να κρατηθεί σε φόρμα, να διορθώσει καμιά ζημιά στα κύτταρά του, για να κινηθεί, να σκεφτεί, να διαβάσει και να ζήσει!

Ερωτηματολόγιο

Διατροφικές συνήθειες

1. Τρως πρωινό ;

α. Κάθε μέρα β. Μερικές φορές γ. Σπάνια δ. Ποτέ

2. Τι προτιμάς για πρωινό ;

α. Γάλα με Κουλούρι β. Δημητριακά γ. Τοστ- χυμό
δ. Ψωμί με Μέλι ε. Σφολιάτα - Σοκολατούχο Γάλα

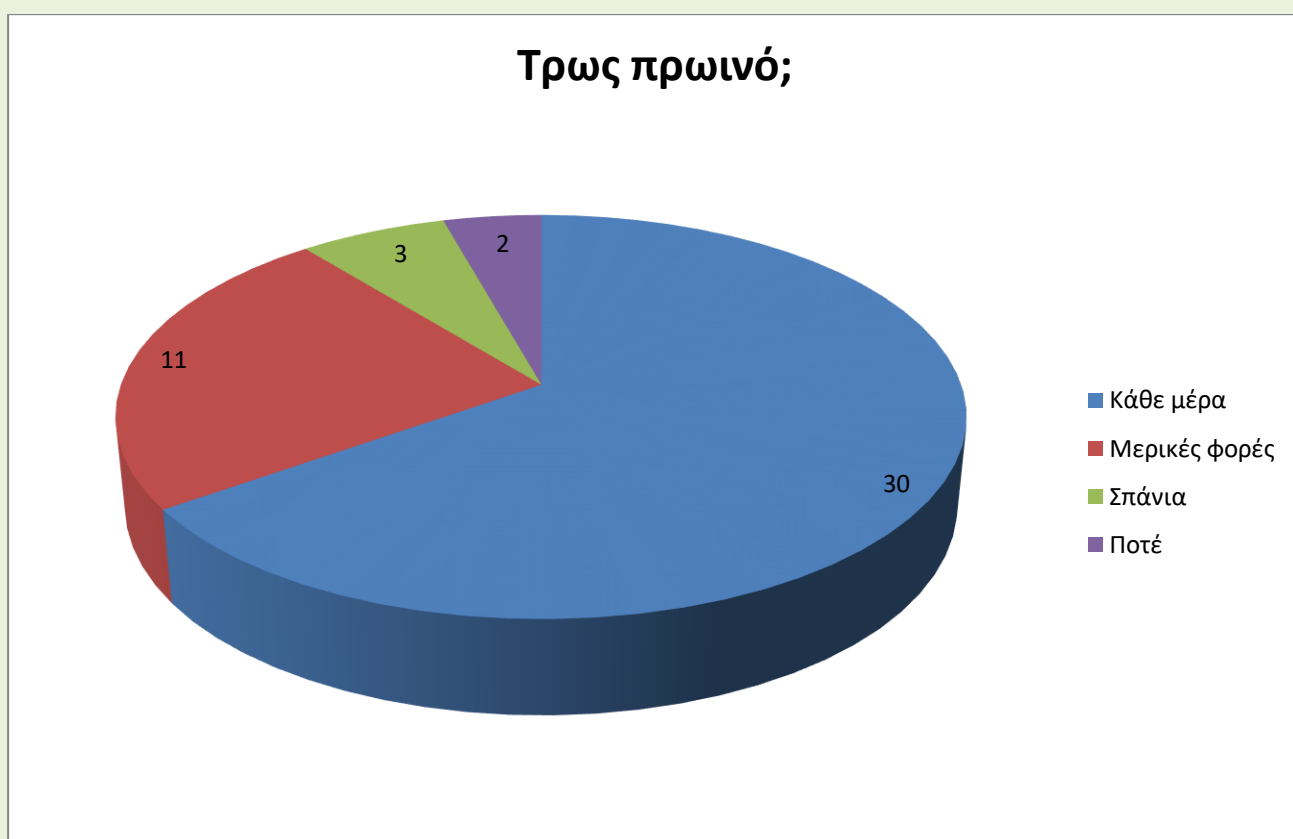


Εικόνα 2: Ενδεικτικές επιλογές πρωινού

Αφού συγκεντρώθηκαν οι απαντήσεις των μαθητών έγινε η ανάλυσή τους και δημιουργήθηκαν 2 γραφήματα με βάση τα δεδομένα.

Τρως πρωινό;

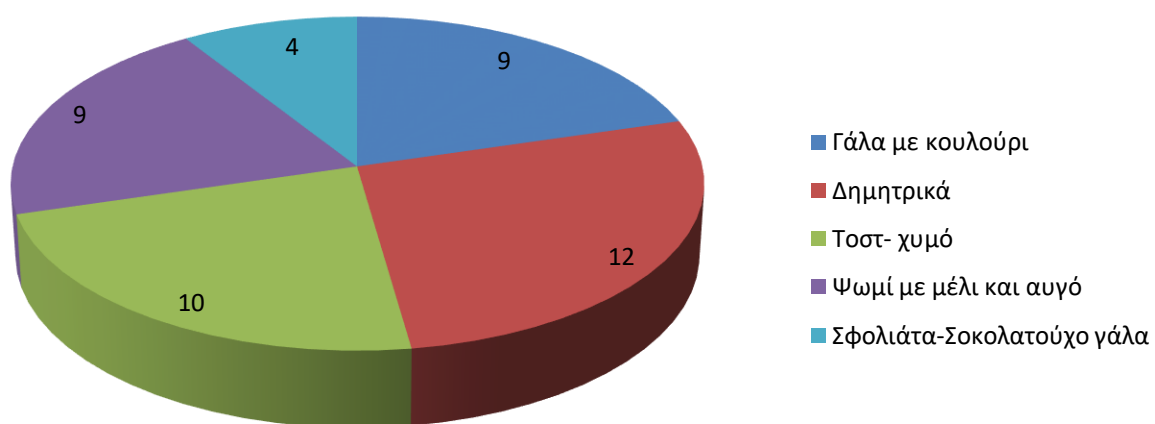
| | |
|---------------|-----------|
| Κάθε μέρα | 30 |
| Μερικές φορές | 11 |
| Σπάνια | 3 |
| Ποτέ | 2 |
| ΣΥΝΟΛΟ | 46 |



Τι προτιμάς για πρωινό ;

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Γάλα με κουλούρι | 9 |
| Δημητριακά | 12 |
| Τοστ- χυμό | 10 |
| Ψωμί με Μέλι και Αυγό | 9 |
| Σφολιάτα - Σοκολατούχο Γάλα | 4 |
| ΣΥΝΟΛΟ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ | 44 |

Τι τρως πρωινό ;



Δραστηριότητες

1. Πόσα παιδιά τρώνε κάθε μέρα πρωινό και πόσα ποτέ;
2. Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στα παιδιά που επιλέγουν πρωινό μερικές φορές και σ' αυτά που επιλέγουν σπάνια ;
3. Πόσοι μαθητές συμμετείχαν στο ερωτηματολόγιο;
4. Ποια προτίμηση πρωινού έκανε το μεγαλύτερο ποσοστό μαθητών;
5. Τι ποσοστό του συνόλου των μαθητών επέλεξε Σφολιάτα και Σοκολατούχο γάλα ;
6. Θεωρείται οι περισσότεροι μαθητές τρώνε υγιεινά ;
7. Υπάρχει κάποια επιλογή απ' αυτές που πρέπει να αποφεύγεται ;

Συμπέρασμα

Το πρωινό είναι σίγουρα ένα πολύ σημαντικό γεύμα της ημέρας και μάλιστα στη χρονική εκείνη στιγμή της ημέρας που οι αποθήκες ενέργειας του σώματος απαιτούν την επαναφόρτισή τους μετά από τις ώρες του βραδινού ύπνου και το σώμα απαιτεί πρόσληψη 'καυσίμου' για να ξεκινήσει τις δραστηριότητες του.

Συμπερασματικά λοιπόν, διαπιστώνουμε ότι οι διατροφικές συνήθειες που υιοθετούν οι μαθητές αυτής

της ηλικίας είναι ικανοποιητικές. Το μεγαλύτερο ποσοστό μαθητών τρώει πρωινό και κάνουν σχετικά υγιεινές επιλογές, καταναλώνουν τροφές με θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την ανάπτυξη τους, ενώ δεν καταναλώνουν επιβλαβείς τροφές που επιβαρύνουν τον οργανισμό τους.