

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Τάξη: Στ' Δημοτικού

Γνωστικό αντικείμενο: ΝΕ Γλώσσα

Προτεινόμενη διάρκεια: 8 δίωρα μαθήματα



ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Μαυρίδου Ελένη

ΑΞΟΝΕΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

1 ΤΙΤΛΟΣ

«Είμαι ... ό,τι τρώω...»

«ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

Φρούτα και
λαχανικά ... για
παιχνίδια
τρελά!!!

Για κορμί δυνατό,
πρωτεΐνες
...χωρίς
διαταγμό...

Αν δεν τρώμε
σωστά, θα
αρρωστήσουμε
φρικτά.



Τι φάγατε
παιδιά,
σήμερα;

Ουάου! Το
πρωινό μου
έδωσε πολύ
ενέργεια.

Εισαγωγή

Το διδακτικό σενάριο που περιγράφεται αποτελεί μια διαθεματική πρόταση με πεδία αναφοράς τη γλώσσα, τη γεωγραφία, τα μαθηματικά, την ιστορία, τις τέχνες και τις νέες τεχνολογίες. Αναπτύσσεται γύρω από το θέμα της διατροφής, τέταρτης ενότητας του γλωσσικού μαθήματος της έκτης τάξης δημοτικού. Οι μαθητές/τριες ανακαλύπτουν τη σπουδαιότητα απόκτησης σωστών διατροφικών συνηθειών, συνδέουν τις διατροφικές συνήθειες με την ιστορία, τα ήθη και έθιμα κάθε λαού, καθώς και με τις κλιματικές συνθήκες της περιοχής. Δημιουργούν διαδικαστικά κειμενικά είδη, εμπλέκονται στην επιστημονική μεθοδολογία (παρατήρηση, συγκέντρωση και ανάλυση δεδομένων, εξαγωγή συμπερασμάτων) και δουλεύοντας σε ερευνητικές ομάδες εξάγουν και παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της έρευνάς τους.

Αφορμή έναρξης του διδακτικού σεναρίου μπορεί να αποτελέσει η παρατήρηση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών, από τους ίδιους, κατά τη διάρκεια των σχολικών διαλειμμάτων.

Συμβατότητα με το ΑΠΣ και το ΔΕΠΠΣ

Το διδακτικό σενάριο αναπτύσσεται στα πλαίσια του μαθήματος της Γλώσσας της έκτης τάξης και εντάσσεται στην τέταρτη διδακτική ενότητα του βιβλίου «Διατροφή». Είναι απόλυτα συμβατό με το ΑΠΣ και το ΔΕΠΠΣ καθώς ενισχύει την ικανότητα των μαθητών να χειρίζονται με επάρκεια και αυτοπεποίθηση τον γραπτό και προφορικό λόγο και η γλώσσα αντιμετωπίζεται ως μέσο δράσης και αλληλεπίδρασης των ανθρώπων.

Διδακτικοί στόχοι

Γνωστικοί

Οι μαθητές να είναι σε θέση:

- Να συντάξουν ένα καθοδηγητικό κείμενο (μια συνταγή).
- Να συντάξουν ερωτηματολόγιο,
- Να διατυπώσουν συμπεράσματα.
- Να ανακοινώσουν τα συμπεράσματα της έρευνάς τους.

Μαθησιακοί/παιδαγωγικοί

- Να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα της υγιεινής διατροφής και να επαναπροσδιορίσουν τις διατροφικές τους συνήθειες.
- Να είναι σε θέση να διακρίνουν τις κατηγορίες των τροφών.
- Να αναγνωρίζουν και να ονοματίζουν τις θρεπτικές ουσίες που περιέχονται στις τροφές.
- Να αναφέρουν ότι η υγιεινή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφών.
- Να κατασκευάσουν τη διατροφική πυραμίδα και να είναι σε θέση να εξηγήσουν τη σημασία της.

- Να αναγνωρίσουν την διατροφική αξία της Μεσογειακής διατροφής.
- Να συνδέσουν τις διατροφικές συνήθειες με τη γεωγραφική θέση και τον πολιτισμό μιας περιοχής.
- Να συγκρίνουν τις διατροφικές τους συνήθειες με αυτές των γειτονικών λαών της Μεσογείου.
- Να μπορούν να υπολογίσουν τις ημερήσιες ενεργειακές τους ανάγκες.
- Να οργανωθούν, οι μαθητές σε επιστημονικές ομάδες και να εργαστούν ακολουθώντας την επιστημονική μεθοδολογία (παρατήρηση, έρευνα, συγκέντρωση δεδομένων, αξιοποίηση πληροφοριών, ανάλυση δεδομένων, ερμηνεία, εξαγωγή συμπερασμάτων, ανακοίνωση αυτών).

Ως προς τη χρήση των νέων τεχνολογιών

- Να εξοικειωθούν με τη χρήση των ΤΠΕ
- Να αντιμετωπίσουν τις ΤΠΕ , ως εργαλεία και πηγές μάθησης
- Να εξοικειωθούν με τον επιστημονικό τρόπο δράσης (παρατήρηση, έρευνα , καταγραφή, αξιοποίηση πληροφοριών, σύγκριση ερμηνεία , συμπέρασμα)
- Να εξοικειωθούν με το ενεργητικό και διερευνητικό μοντέλο μάθησης.
- Να διασκεδάσουν , παράγοντας γραπτό λόγο καθώς αξιοποιούν τις ΤΠΕ

Οι παραπάνω στόχοι υπηρετούν την ανάπτυξη των ακόλουθων επιθυμητών δεξιοτήτων του μαθητή:

- Την παραγωγή γραπτού και προφορικού λόγου.
- Την απόκτηση ικανότητας για επικοινωνία και συνεργασία
- Την εξοικείωση του μαθητή με τον επιστημονικό τρόπο σκέψης.
- Την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης .

Μέθοδοι – Τεχνικές:

Στη διδακτική διαδικασία θα ακολουθηθεί η καθοδηγούμενη ανακαλυπτική μάθηση, η οποία στηριζόμενη στη θεωρία μάθησης του εποικοδομητισμού – κονστρουκτιβισμού, αξιοποιεί τις εμπειρίες και τα βιώματα των μαθητών.

Οι εκπαιδευτικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι:

Ομαδική εργασία, ερωτήσεις – απαντήσεις, ατομική εργασία, διάλογος, επίλυση προβλήματος, αξιοποίηση της επιστημονικής μεθοδολογίας.

Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες, ακολουθώντας την επιστημονική μεθοδολογία. Ο ρόλος του δασκάλου, όσο οι μαθητές δουλεύουν σε ομάδες, είναι υποστηρικτικός, (καθοδηγητικός) δίνει σαφείς οδηγίες όπου κι αν χρειαστούν και ενημερώνει για το χρόνο που έχουν στην διάθεση τους οι μαθητές για να ολοκληρώσουν την εργασία τους. Σε ερωτήσεις των μαθητών μπορεί να απαντά επίσης με ερωτήσεις που να οδηγούν σε παραπέρα διερεύνηση. Άλλος ρόλος: εμπνευστικός.

Η αξιοποίηση των ΤΠΕ στην εκπαιδευτική διαδικασία ευνοεί την αλλαγή του παραδοσιακού διδακτικού μοντέλου και τη χρήση σύγχρονων διδακτικών προσεγγίσεων. Με τη χρήση λογισμικών και κατάλληλων φύλλων εργασίας αναδεικνύεται το μαθητοκεντρικό μοντέλο της διερευνητικής μάθησης μέσα από την αναζήτηση της γνώσης στις πηγές.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΑΞΗΣ - ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Για την επίτευξη των στόχων του σεναρίου προτείνεται η οργάνωση των μαθητών σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων.

Κρίνεται χρήσιμη η ύπαρξη βιντεοπροβολέα και απαραίτητη η λειτουργία εργαστηρίου Η/Υ.

Είναι αναγκαίο, οι υπολογιστές να έχουν δυνατότητα σύνδεσης στο διαδίκτυο καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος.

ΠΟΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Έρευνα πεδίου

Μία εβδομάδα πριν ξεκινήσει το διδακτικό σενάριο, ανατίθεται στους μαθητές, από τον εκπαιδευτικό της τάξης, η κάτωθι εργασία:

Χωρισμένοι, οι μαθητές, σε ερευνητικές ομάδες των τεσσάρων ατόμων, παρατηρούν και καταγράφουν, για μία εβδομάδα, τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του σχολείου τους, κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων (έχουν δοθεί σχετικές οδηγίες από τον/την εκπαιδευτικό για το τι θα πρέπει να προσέξουν, π.χ. αν οι μαθητές αγοράζουν από το κυλικείο, αν παίρνουν φαγητό από το σπίτι, τι προτιμούν να αγοράσουν, τι φαίνεται να τους αρέσει περισσότερο, τι προϊόντα υπάρχουν στο κυλικείο κ.τ.λ.).

Το διδακτικό σενάριο ξεκινά με την ανάλυση των δεδομένων καταγραφής.

Δραστηριότητα 1^η

Αφού διαβάσετε τα στοιχεία που συγκεντρώσατε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας που μας πέρασε, σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των συμμαθητών σας, συμπληρώστε το [φύλλο εργασίας 1](#).

Δραστηριότητα 2^η

Αφού οι μαθητές βγάλουν και ανακοινώσουν τα συμπεράσματα της έρευνάς τους, συμπληρώνουν έναν ημιδομημένο εννοιολογικό χάρτη, κάνοντας χρήση του λογισμικού inspiration, προκειμένου να κατανοήσουμε τις προϋπάρχουσες αντιλήψεις των μαθητών σχετικά με τη διατροφή. ([Φύλλο εργασίας 2](#)).

Δραστηριότητα 3^η

Οι μαθητές αναζητούν πληροφορίες για τον όρο «Μεσογειακή Διατροφή», στο διαδίκτυο. (Η έρευνα έχει γίνει πιο μπροστά από τον/την εκπαιδευτικό, προκειμένου να κατευθυνθούν οι μαθητές σε ασφαλή αναζήτηση). Η ιστοσελίδα της wikipedia, τους παρέχει τις πληροφορίες που χρειάζεται να συγκεντρώσουν, προκειμένου να συμπληρώσουν το [φύλλο εργασίας 3](#).

Δραστηριότητα 4^η

Οι μαθητές κάνοντας χρήση του φυλλομετρητή *Firefox*, επισκέπτονται την ιστοσελίδα, <http://11dimkaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people>, καθώς και την ιστοσελίδα της wikipedia, και συλλέγουν πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων. Έτσι συνδέουν και συγκρίνουν τις σημερινές διατροφικές μας συνήθειες, με αυτές του παρελθόντος. Ακολούθως διαβάζουμε το κείμενο στο σχολικού βιβλίου «Γάρος, το κέτσαπ των αρχαίων Ελλήνων», και οι μαθητές συμπληρώνουν [το 4^ο φύλλο εργασίας](#).

Δραστηριότητα 5^η

Οι μαθητές διαβάζουν το μικρό κείμενο «παραδοσιακές γεύσεις», που βρίσκεται στη σελίδα 50 του σχολικού εγχειριδίου της Γλώσσας, και με αφετηρία τον ίδιο τον τίτλο του κειμένου, «Παραδοσιακές», ξεκινά η συζήτηση για τις διατροφικές συνήθειες των λαών. Εστιάζουμε στα «εθνικά φαγητά» (μακαρόνια για τους Ιταλούς, φασολάδα για τους Έλληνες κ.τ.λ.) και εκμεταλλευόμαστε την παρουσία αλλοδαπών μαθητών, οι οποίοι μας μιλούν για τις δικές τους παραδοσιακές συνταγές. Οι μαθητές αναλαμβάνουν ως εργασία για το σπίτι να ρωτήσουν και να καταγράψουν, αγαπημένες οικογενειακές συνταγές. Επίσης καλούνται να καταγράψουν τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την υλοποίηση των συνταγών αυτών. Μ' αυτή την εργασία συντάσσουν ένα καθοδηγητικό κείμενο. Οι εργασίες αναγιγνώσκονται στην τάξη και ο/η εκπαιδευτικός εστιάζει στα ρήματα που χρησιμοποιήθηκαν, τις εγκλίσεις και τους χρόνους. Διορθώνονται τα ενδεχόμενα λάθη από τους ίδιους τους μαθητές και οι συνταγές αναδιατυπωμένες διορθωμένες και εικονογραφημένες δένονται σε «βιβλίο συνταγών».

Δραστηριότητα 6^η

Οι μαθητές, κάνοντας χρήση του λογισμικού οπτικοποίησης Googlemaps, εντοπίζουν και καταγράφουν τα κράτη της Μεσογείου. Στη συνέχεια, συζητώντας για τις κλιματικές ζώνες προχωρούν σε σύνδεση των κλιματικών συνθηκών με τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων και συμπληρώνουν [το φύλλο εργασίας 5](#).

Δραστηριότητα 7^η

Περνάμε στις ανάγκες του οργανισμού σε συνδυασμό με τις κλιματικές συνθήκες και την κάλυψη των αναγκών αυτών από τα διαφορετικά είδη τροφών. Κάνουμε διαχωρισμό των τροφών στις διάφορες ομάδες και αναλύουμε την χρησιμότητα των ομάδων αυτών. Διαβάζουμε το βιβλίο «Χτίζω σωστά εμένα» της Ειρήνης Γ. Μαραζιώτη (Εκπαιδευτικός – Διατροφολόγος) και κατανοούμε το πώς μπορούμε, με τη διατροφή μας, να βοηθήσουμε τον οργανισμό μας να αποδώσει καλύτερα. Χωρίζουμε τους μαθητές μας σε πέντε ομάδες, όσες και οι ομάδες τροφών, τους δίνουμε και από ένα όνομα από τις κατηγορίες τροφών (λίπη, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες κ.τ.λ.) και κάθε ομάδα αναλαμβάνει να υλοποιήσει, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, μια δραστηριότητα. Μια ακροστιχίδα, ένα επιτραπέζιο παιχνίδι, ένα σταυρόλεξο, ένα ποίημα, ένα παιχνίδι σωστού-λάθους με το λογισμικό hot potatoes. Οι ομάδες παρουσιάζουν την δουλειά τους στην ολομέλεια της τάξης.

Δραστηριότητα 8^η

Βοηθούμε τους μαθητές μας, δουλεύοντας σε ομάδες, να δημιουργήσουν το εβδομαδιαίο διαιτολόγιο της ομάδας τους, στο οποίο θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται, καθημερινά, τροφές απ' όλες τις κατηγορίες. [\(φύλλο εργασίας 6\)](#)

Δραστηριότητα 9^η

Οι μαθητές, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, συντάσσουν σε έγγραφο word ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και χωρισμένοι σε ερευνητικές ομάδες, αναλαμβάνουν να το διανέμουν στους μαθητές των υπόλοιπων τάξεων του σχολείου. [\(φύλλο εργασίας 7\)](#)

Στη συνέχεια συγκεντρώνουν τα ερωτηματολόγια απαντημένα και μεταφέρουν τα συμπεράσματα σε υπολογιστικό φύλλο excel, δημιουργώντας και τα αντίστοιχα γραφήματα. Ζητάμε από τους μαθητές να αποθηκεύσουν τις εργασίες τους στο φάκελο της ομάδας. [\(φύλλο εργασίας 8\)](#)

Δραστηριότητα 10^η

Οι μαθητές, στην ολομέλεια και με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, συντάσσουν ένα κείμενο με τα συμπεράσματα των εργασιών τους και το ανακοινώνουν στην ολομέλεια της σχολικής μονάδας.

Επέκταση

Το διδακτικό σενάριο θα μπορούσε να συνεχιστεί με τη δημιουργία διαφημιστικών κειμένων και την προώθηση προϊόντων. Την κατασκευή διαφημιστικής μακέτας, τη δημιουργία ηλεκτρονικού κειμένου προβολής προϊόντος. Θα μπορούσαμε, επίσης, να ασχοληθούμε με τη δυναμική που παρουσιάζει ένα πολυτροπικό κείμενο και να προβούμε στη δημιουργία ενός webquest.

Φύλλο εργασίας 1

- Τι προτιμούν για δεκατιανό, συνήθως, οι μαθητές του σχολείου;
 1. Κάτι που ετοιμάζει η μητέρα στο σπίτι;
 2. Κάτι που αγοράζει από το κυλικείο;
- Από το κυλικείο οι μαθητές τι αγοράζουν, συνήθως;

.....

.....

.....

.....

.....

- Τρώνε σε όλα τα διαλείμματα; Αν όχι, σε ποια;

.....

.....

.....

.....

- Όσοι έχουν φαγητό από το σπίτι, τι περιλαμβάνει αυτό;

.....

.....

.....

.....

- Διατύπωσε την άποψή σου για τις διατροφικές συνήθειες των συμμαθητών σου και ανακοίνωσέ την στην τάξη.

.....

.....

.....

.....



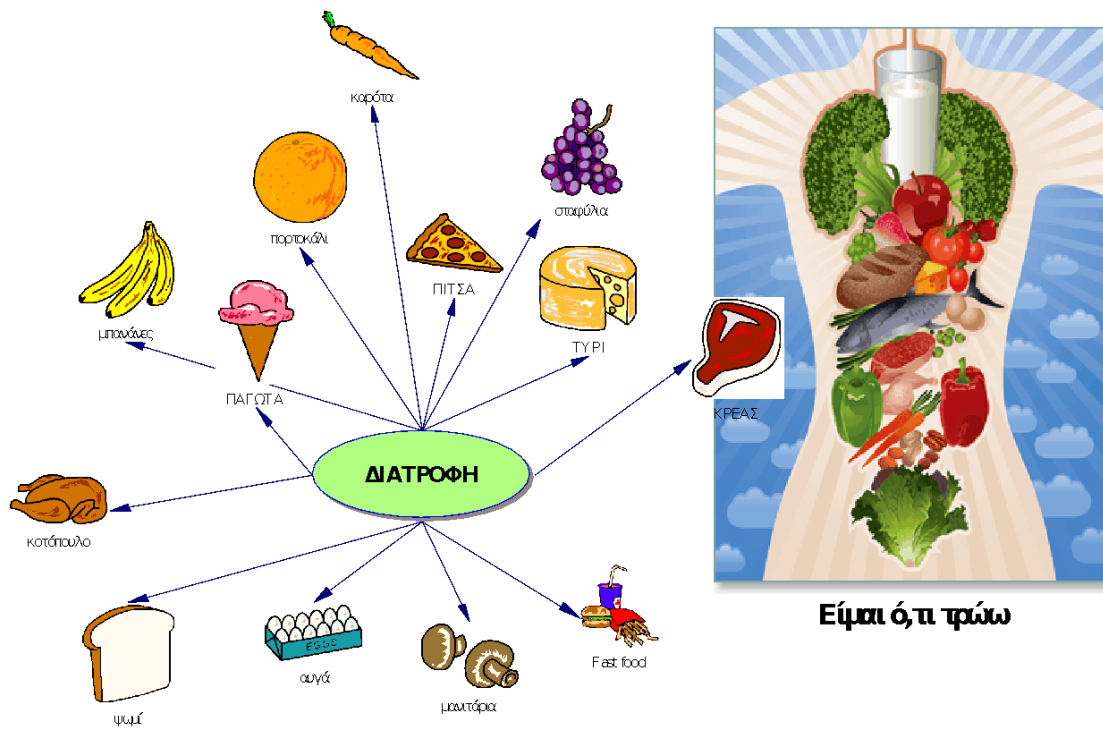
.....
.....



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2.

Εννοιολογικός χάρτης

Ανοίξτε το λογισμικό inspiration και δημιουργήστε έναν εννοιολογικό χάρτη , έχοντας στο κέντρο τη λέξη «διατροφή» και , ακτινωτά της λέξης, τοποθετήστε λέξεις και εικόνες , που πιστεύετε πως έχουν σχέση με τη διατροφή (τις εικόνες μπορείτε να τις βρείτε μέσα από το λογισμικό inspiration ή να τις κάνετε εισαγωγή από το φάκελο της ομάδας σας.)

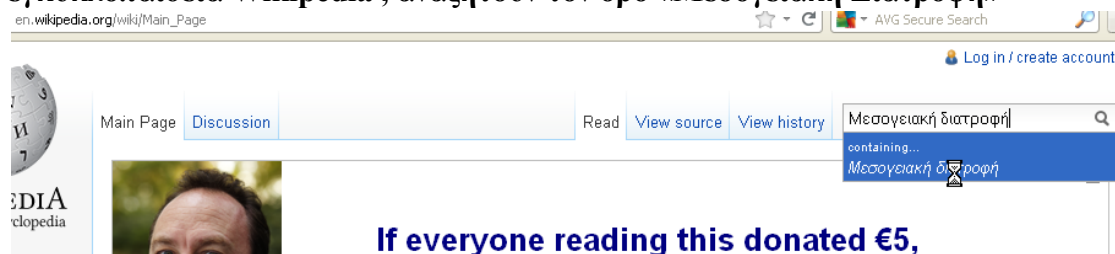


Αποθηκεύστε τον εννοιολογικό χάρτη , στο φάκελο της ομάδας σας.



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3.

Οι μαθητές, χωρισμένοι σε ομάδες τεσσάρων ατόμων ανοίγουν τον φυλλομετρητή Firefox πληκτρολογούν την ηλεκτρονική διεύθυνση http://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page και αφού μπουν στην ηλεκτρονική εγκυκλοπαίδεια Wikipedia , αναζητούν τον όρο «Μεσογειακή Διατροφή»



Συγκεντρώστε όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείτε ,σχετικά με τη Μεσογειακή διατροφή και αποθηκεύστε τες στο φάκελο της ομάδας σας.

Μεσογειακή διατροφή

Από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινόηθηκε από τον φυσιολόγο **Ανσέλ Κις** για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη **Μελέτη των Επτά Χωρών**. (Ιταλία, Ελλάδα, Γιουγκοσλαβία).^{[1][2]} Στη *Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές* το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή^[3] και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του *Πανεπιστημίου Χάρβαρντ* δημιούργησε την "*Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής*"^[4].

Πίνακας περιχομένων [Απόκρυψη]

- Ορισμός
- Πολιτιστική κληρονομιά
- Παραπομπές
- Βιβλιογραφία
- Εξωτερικές συνδέσεις

Ορισμός [Επεξεργασία]

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Άφθονες **φυτικές ίνες** (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες ^[εκκρεμεί παραπομπή], όσπρια, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές ^[εκκρεμεί παραπομπή] έως μέτριες ποσότητες
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες ^[εκκρεμεί παραπομπή]
- Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες ^[εκκρεμεί παραπομπή]
- **Ελαιόλαδο** ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. ^[εκκρεμεί παραπομπή]

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε **κορεσμένα λιπαρά** ^[εκκρεμεί παραπομπή] και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνενώνεται υψηλή

Αφού επεξεργαστείτε τις πληροφορίες συμπληρώστε το ακόλουθο φύλλο εργασίας.

Συγκεντρώσατε πληροφορίες σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή , τώρα προσπαθήστε να συμπληρώσετε , ομαδικά, το ακόλουθο φύλλο εργασίας. Αφού το συμπληρώσετε , αποθηκεύστε το στο φάκελο της ομάδας σας.



✓ Τι είναι η «Μεσογειακή Διατροφή»;

✓ Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της ;

✓ Ποια η θέση του ελαιόλαδου , σ' αυτή.



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

Ανοίξτε τον φυλλομετρητή Firefox και πληκτρολογήστε την ιστοσελίδα της Wikipedia . Αναζητήστε πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων.

Επίσης ,πληκτρολογήστε την διεύθυνση <http://11dimkaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people> και αναζητήστε πληροφορίες για το ίδιο θέμα . Στη συνέχεια αποθηκεύστε τις πληροφορίες στον φάκελο τις ομάδας σας.

Διατροφή στην αρχαία Ελλάδα

Από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια

Τις **διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων** χαρακτηρίζει η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγεται η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «**μεσογειακή τριάδα**»: **σιτάρι, λάδι και κρασί**.

Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά, ζεαί και σε περιπτώσεις ανάγκης μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Με το σιτάρι που χρησιμοποιείται σήμερα οι αρχαίοι τάζαν τα ζώα. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από σπρωκοκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβύθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερα τα **γαλακτοκομικά** και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του **ελαιόλαδου**. Το φαγητό συνόδευε **κρασί** (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμειγμένο με **νερό**.



Να μερικά μενού που μας έρχονται από εκείνα τα χρόνια:

Ορεκτικά:

Ρεβύθια με πατζάρια και σκόρδο
Μαύρες τσακιστές ελιές με τυρί

Σαλάτες:

Θαλασσαιά

Σπανάκι, κρεμμύδι φρέσκο, κάππαρη, πλοκάμι χταποδιού με γαρίδες, μύδια και καλαμάρια

Κυκλωπαία

Ρόκα με κατσακισιο ξυστό τυρί, ελαιόλαδο και ξύδι

Πρασσαία

Λάχανο, ρόκα, σέλινο, σπαράγγια, αυγά με κουκουνάρι, καρύδια, βολβούς, σταφίδες και ρόι

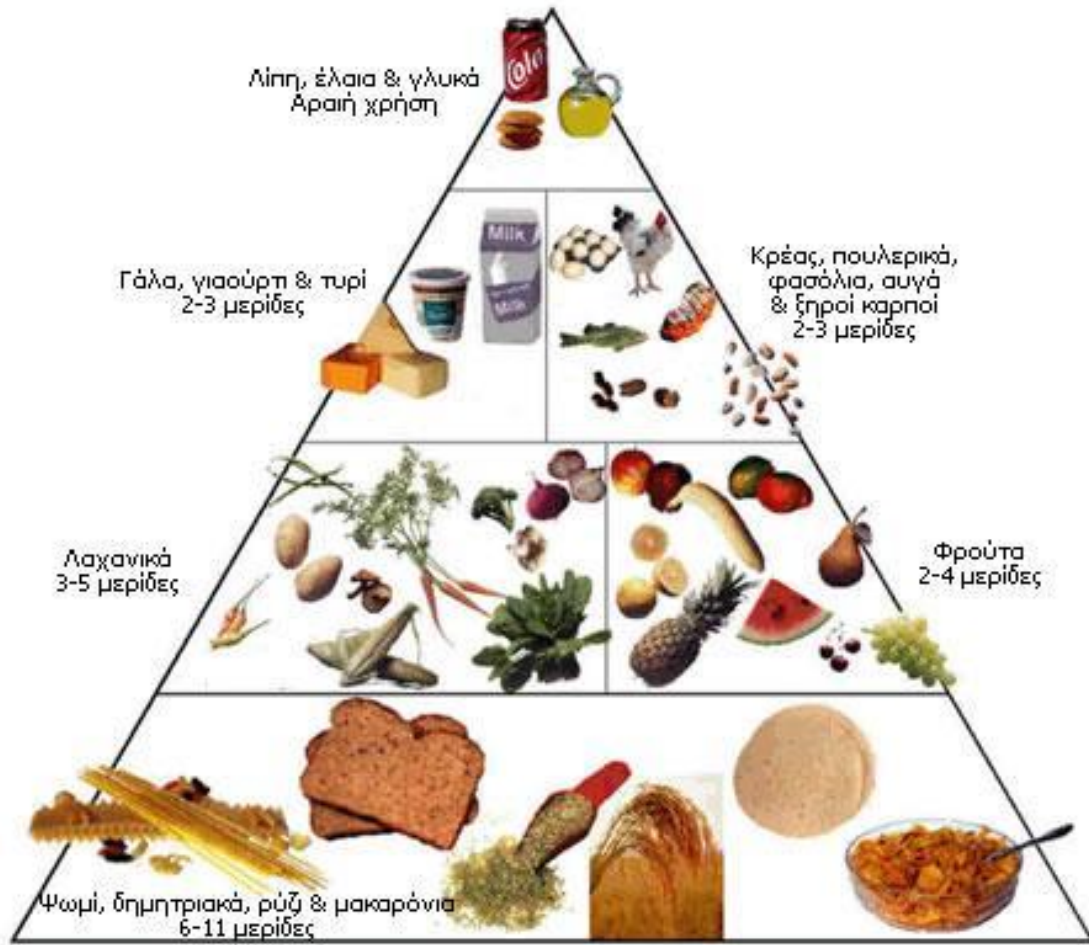
Κύρια πιάτα:

Πανσέτα χοιρινού με γλυκόξινη σάλτσα από μέλι, θυμάρι, ξύδι & σκορδαλιά ρεβιθιών
Γεμιστές φέτες χοιρινού φιλέτου με δαμάσκηνα με σκούρο ζωμό, συνοδευόμενες με αγκινάρι
Γαρίδες με ξύδι και μέλι συνοδευόμενες με κολοκύθια και κουνουπίδι

Γλυκίσματα:

Ποικιλία ξηρών καρπών (δαμάσκηνα, ξερά σύκα, καρύδια, αμύγδαλα, χουρμάδες, φυστίκια μ.
Κόκκωρα - ξερά σύκα με καρύδια και μέλι.
Κομμάτια μήλου και ρόδια με γιαούρτι και μέλι.

Μελετήσατε τα στοιχεία που συγκεντρώσατε, τώρα μπορείτε να συγκρίνετε τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων με τη «σύγχρονη» διατροφική πυραμίδα.
Μπορείτε , εργαζόμενοι ομαδικά , να γράψετε τα συμπεράσματά σας από αυτή τη σύγκριση;



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ



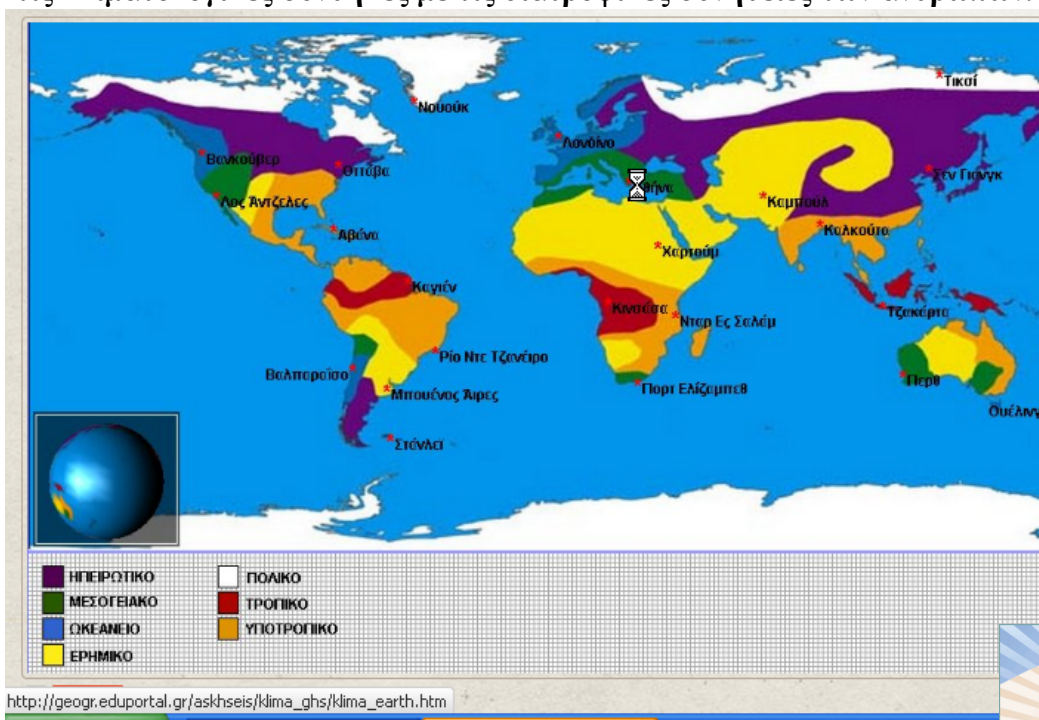
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5

Ανοίξτε το λογισμικό οπτικοποίησης Googlemaps και εντοπίστε την περιοχή της Μεσογείου.



Μελετώντας τον χάρτη καταγράψτε τις χώρες που βρέχονται από τη Μεσόγειο Θάλασσα.

Ακολουθεί συζήτηση για την κλιματική ζώνη στην οποία ανήκουν οι περιοχές αυτές, καθώς και τις κλιματικές συνθήκες που επικρατούν σ' αυτή. Συνδέουμε τις κλιματολογικές συνθήκες με τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.

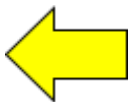


ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 6

Φτιάξε το δικό σου ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής
Μη ξεχνάς να συμπεριλαμβάνεις τροφές απ' όλες τις κατηγορίες.



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Υδατάνθρακες							
Πρωτεΐνες							
Λιπη							
Γαλακτοκομικά							
Φρούτα							
Λαχανικά							



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 7.

Δημιουργήστε ένα ερωτηματολόγιο, σε έγγραφο word, εκτυπώστε το και μοιράστε το στις λοιπές τάξεις του σχολείου.

Η πρώτη ομάδα αναλαμβάνει την πρώτη και δεύτερα τάξη , η δεύτερη την τρίτη και τετάρτη, η τρίτη την πέμπτη (είναι η τάξη των ίδιων των μαθητών) και την έκτη.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Βάλε «ν» στη σωστή απάντηση.

✓ Πόσες φορές την ημέρα πίνεις γάλα;

1 φορά

2 φορές

Περισσότερες από δύο

Καμία

✓ Πόσες φορές την εβδομάδα τρως φαστ – φουντ;

1 φορά

2 φορές

Περισσότερες από δύο

Καμία

✓ Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κόκκινο κρέας ;

1 φορά

2 φορές

Περισσότερες από δύο

Καμία

✓ Πόσες φορές την εβδομάδα τρως λαδερό;

1 φορά

2 φορές

Περισσότερες από δύο

Καμία

✓ Πρωϊνό παίρνεις

Κάθε πρωί

Σπάνια

Όποτε θυμάσαι

Όποτε προλαβαίνεις

✓ Φρούτο τρως

Κάθε μέρα

Σπάνια

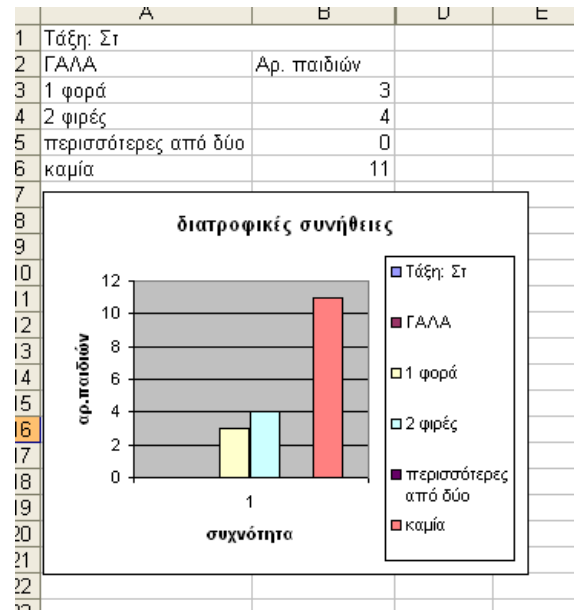
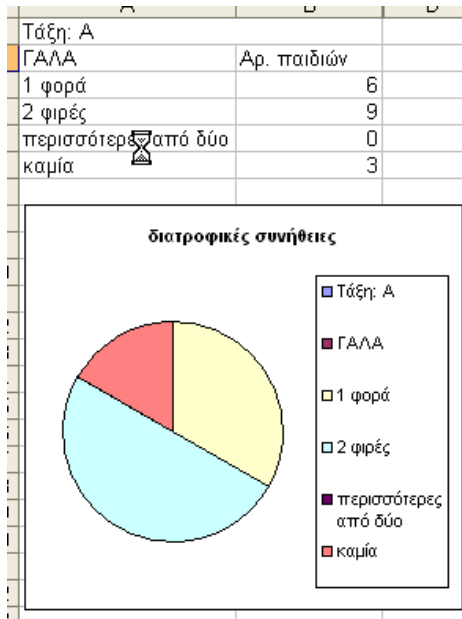
Ποτέ



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 8.

Αφού συγκεντρώσετε , απαντημένα ,τα ερωτηματολόγια , επεξεργαστείτε τα αποτελέσματα και οργανώστε τα σε υπολογιστικά φύλλα excel , αναλύοντας

κάθε στοιχείο του ερωτηματολογίου χωριστά (είναι πιο εύκολο για τα παιδιά).



Συζητάμε τα αποτελέσματα της έρευνας και οι μαθητές αποθηκεύουν τα φύλλα εργασίας τους στο φάκελο της ομάδας τους.



