

## **Δραστηριότητα**

**Γνωστικό Αντικείμενο:** Διατροφή

**Ενότητα:** Ξηροί καρποί

**Τίτλος:** Ψηφιακό λεξικό: Ξηροί καρποί

### **Περιγραφή:**

Η ενασχόληση μας με την υγιεινή διατροφή συνεχίζεται και αυτή την εβδομάδα.

Σήμερα θα μιλήσουμε για μια κατηγορία τροφών που προσφέρουν στον οργανισμό μας ενέργεια και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Οι τροφές αυτές είναι οι ξηροί καρποί, οι οποίοι μας παρέχουν καλά λιπαρά, πρωτεΐνες, βιταμίνες και φυτικές ίνες.

Πήραμε την αφορμή από το δέντρο του προαύλιου χώρου του σχολείου μας που προσφέρει έναν πολύτιμο ξηρό καρπό και ανθίζει στην καρδιά του χειμώνα. Είναι η νυφούλα αμυγδαλιά που ντύνεται με το λευκό φόρεμά της και παρουσιάζει ένα υπέροχο και μοναδικό θέαμα.

Στη συνέχεια θα παρακολουθήσουμε ένα βίντεο με τίτλο: «[Ο βοριάς και η αμυγδαλιά](#)» που παρουσιάζει την ιστορία μιας όμορφης κοπέλας (αμυγδαλιά) που ερωτεύτηκε ένα ωραίο παλικάρι (βοριάς), αλλά όταν τον αγκάλιασε δεν άντεξε την παγωνιά του και ξεψύχησε. Έτσι, από τότε ντύνεται νυφούλα κάθε χειμώνα για να δεχθεί τον αγαπημένο της.

Σε αυτό το κλίμα, συνεχίσαμε να μιλάμε και για άλλα δέντρα από τα οποία παίρνουμε καρπούς που είναι ωφέλιμοι για την υγεία μας και έτσι αποφασίσαμε να συμπληρώσουμε το εικονολεξικό των ξηρών καρπών.

Η χρήση του «εικονολεξικού» βοηθάει τα παιδιά να εμπεδώσουν τις γνώσεις τους με ευχάριστο και παιγνιώδη τρόπο καθώς ενισχύεται και η παρατηρητικότητά τους. Επίσης, τα παιδιά αποκτούν την δυνατότητα να μάθουν να χειρίζονται σωστά το ποντίκι και εν συνεχεία να εξοικειωθούν με το περιβάλλον του υπολογιστή.

**Α,α**

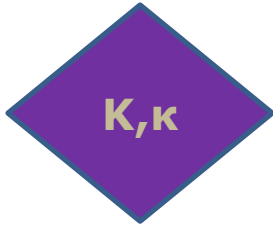
**Αμύγδαλα**



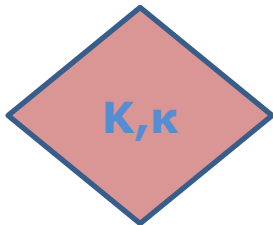
**Η,η**

**Ηλιόσπορος**



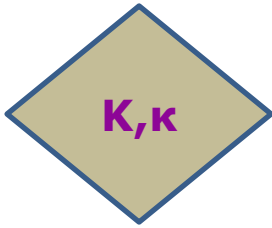


**Καρύδια**

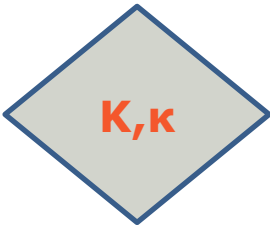


**Κάσιους**



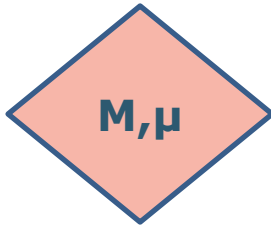


**Κάστανα**



**Κουκουναρόσπορος**



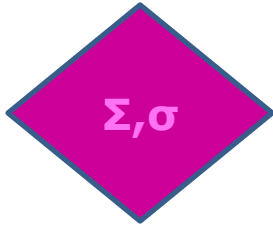


**Μακαντάμια**

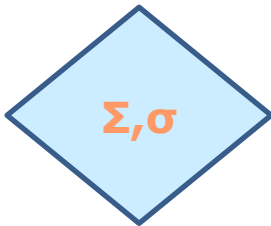


**Πασατέμπος**





Σταφίδες



Στραγάλια





**Φιστίκια**

