

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

*ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ –
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ*

Δ/ΝΣΗ Π.Ε. ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΟΜΠΟΥΛΟΓΛΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ

Το οργανωμένο παιχνίδι στο σχολείο

- βασίζεται σε κλασσικές τεχνικές (σχηματισμούς , γραμμές, ζευγάρια κλπ.).
- στοχεύει στην ικανοποίηση των γενικότερων στόχων της ολοκλήρωσης της παιδικής προσωπικότητας.
- εστιάζει στην ψυχαγωγία και την ενεργητική συμμετοχή.
- αντιπροσωπεύει σαφώς ένα πολιτιστικό δεδομένο της εκάστοτε κοινωνίας.

- Στα παιχνίδια που περιγράφονται συνδυάζεται ο ψυχαγωγικός χαρακτήρας με την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και την απόκτηση γνώσεων στα σημαντικά θέματα της υγιεινής διατροφής.
- Ο βιωματικός τρόπος προσέγγισης της γνώσης μέσω της διασκέδασης βοηθά στην υιοθέτηση θετικών στάσεων & συμπεριφορών από τους/τις μαθητές/τριες.

Σαπούνι και μικρόβια (κυνηγητό)

- **Προθέρμανση**

- -Ανάπτυξη κινητικ. δεξιοτήτων

- -Στοιχεία υγιεινής

- **Ενδεικτικός τίτλος: Σαπούνι και μικρόβια**

- «Ακολουθήστε τους κανονισμούς»

- **Στόχος:** Η κατανόηση του βασικού κανόνας της υγιεινής για πλύσιμο των χεριών και καθαριότητα του σώματος.

- Τα παιδιά (μικρόβια) απλώνονται σε μια ευθεία γραμμή και σε κάθε σύνθημα του συντονιστή περνάνε στην απέναντι πλευρά του χώρου. Στη μέση της διαδρομής, 2-3 κυνηγοί (σαπούνια) προσπαθούν να «συλλάβουν» κάποια μικρόβια, τα οποία μετά τη σύλληψη γίνονται κι αυτά σαπούνια και κάθονται στη μέση ως κυνηγοί. Σε κάθε πέρασμα μειώνονται τα μικρόβια μέχρι που δε θα μείνει κανένα. Στη συνέχεια το παιχνίδι επαναλαμβάνεται, ενώ τονίζεται η μεγάλη σημασία του πλυσίματος των χεριών πριν το φαγητό ή του μπάνιου μετά από άσκηση ή παιχνίδι

Αγαλματάκια (κυνηγητό)

- **Στόχος:** Η συνειδητοποίηση της σημασίας του βουρτσίσματος των δοντιών στην καταπολέμηση της τερηδόνας.
- **Υλικά:** Κόκκινα και άσπρα περιβραχιόνια
- Ορίζονται 3-4 κυνηγοί, οι «τερηδόνες» και φορούν κόκκινα περιβραχιόνια.. Ορίζονται 3-4 παιδιά ως «οδοντόκρεμες» και φορούν άσπρα περιβραχιόνια. Κυνηγούν οι «τερηδόνες» και αιχμαλωτίζουν τα δοντάκια, που είναι τα υπόλοιπα παιδιά. Οι αιχμάλωτοι κάθονται ακίνητοι με ανοιχτά πόδια. Οι «οδοντόκρεμες» ελευθερώνουν τα δοντάκια περνώντας κάτω από τα πόδια τους στη διάρκεια του παιχνιδιού. Οι «τερηδόνες» δεν κυνηγούν τις «οδοντόκρεμες». Αν ένα δοντάκι πιαστεί και τρίτη φορά, τότε «χαλάει» και βγαίνει σε μια γωνία του χώρου, που είναι το οδοντιατρείο. Ξαναπαίζουν όταν αλλάζουν οι ρόλοι. Μπορεί να γίνει κι απελευθέρωση με αλματάκι για άλλες στάσεις αιχμαλωσίας (π.χ. θέση μανιταριού ή εδραία θέση).

1. Η μεταφορά των θρεπτικών συστατικών - ενδεικτικός τίτλος: «Τάισε σωστά το σώμα σου» - (δρομικό)

- Ειδικός στόχος: Ν' αντιληφθούν οι μαθητές/τριες την αποστολή των τροφών και σε ποιες από αυτές βρίσκονται οι εκάστοτε θρεπτικές ουσίες που ενεργοποιούν τον οργανισμό. Ακόμη να συντονιστούν τα παιδιά στο ομαδικό τρέξιμο
- Π Π Π Π Π Γ-Π - Γ Ι Π
- Υ Υ Υ Υ Υ Ψ-Υ-Ψ Ι Υ
- Λ Λ Λ Λ Λ Β-Λ-Β Ι Λ

- Τροφές
 - Γάλα, ψάρια, κοτόπουλο
 - Πατάτες, μακαρόνια, μήλα
 - Λάδι, βούτυρο
 - Τα παιδιά είναι παραταγμένα σε τρεις σειρές (Πρωτείνες - Υδατάνθρακες -Λίπη) και μπροστά από κάθε σειρά μπαίνει ένα ζευγάρι (με πιασμένα χέρια), που είναι η αντίστοιχη τροφή π.χ. για τις πρωτείνες το Γάλα, για τους υδατάνθρακες το Ψωμί και για τα λίπη το Βούτυρο. Με το σύνθημα έναρξης οι τροφές μεταφέρουν πιάνοντας από το χέρι μία-μία τις αντίστοιχες θρεπτικές ουσίες σε μια απόσταση περίπου 10-12 μέτρων, πίσω από μια γραμμή ή ένα κώνο. Νικάει η ομάδα που τελειώνει πρώτη. Η ομάδα που τελειώνει πρώτη μπορεί να τρέξει ελεύθερα τριγύρω δείχνοντας την ενέργεια που απέκτησε
 - Ακολούθως, άλλα δύο παιδιά γίνονται τροφές μεταφοράς στην κάθε ομάδα π.χ. ψάρια, πατάτες, λάδι αντίστοιχα, στη συνέχεια άλλα δύο παιδιά κλπ. Καλό είναι κάθε ομάδα να αποφασίζει μόνη της την τροφή μεταφοράς πριν τον αγώνα. Ο/Η συντονιστής/τρια εκπαιδευτικός εξηγεί πως σκοπός της διατροφής είναι, ακριβώς, η κατακράτηση των θρεπτικών ουσιών από τις διάφορες τροφές.

2. Ομάδες τροφίμων - ενδεικτικός τίτλος: «Τα ράφια των τροφίμων»

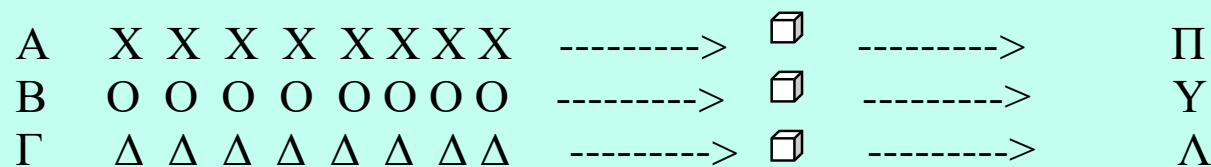
- Ειδικός στόχος: Να εξοικειωθούν οι μαθητές/τριες με την ταξινόμηση των τροφών σε ομάδες
A1) Τα παιδιά σε ομάδες (4άδες ή 5άδες) οι οποίες βρίσκονται πίσω από μια γραμμή. Δίπλα στον πρώτο κάθε ομάδας υπάρχει ένα μικρό κουτάκι με τα χαρτάκια που αναγράφουν ή και εικονίζουν κάποιο τρόφιμο.
- Σκορπίζουμε στο χώρο 7 έως 9 μεγάλα στεφάνια. τουλάχιστον 10 μέτρα μακριά από την γραμμή των παιδιών. Έχουμε καρτέλες με τις ομάδες τροφίμων : **ζυμαρικά, λαχανικά, φρούτα, κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρι, γαλακτοκομικά, όσπρια, δημητριακά** . Τα παιδιά που έχουν αυτά τα χαρτάκια είναι οι «πυρήνες». Ο εκπαιδευτικός λέει στους πυρήνες να μπούνε τυχαία στα στεφάνια (ένας πυρήνας σε κάθε στεφάνι).. Οι «πυρήνες» φωνάζουν για λίγα δευτερόλεπτα την ομάδα που αντιπροσωπεύουν.
Στο σύνθημα (σφύριγμα ή παλαμάκια) τα παιδιά αφού πάρουν ένα χαρτάκι από το κουτάκι της ομάδας ανάλογα με το χαρτάκι που έχουν τραβήξει. τους πηδούν με κουτσό για να μπουν στο στεφάνι που διαλέγουν και αναγνωρίζουν ότι ανήκουν.
A2) Στη συνέχεια πυρήνες και παιδιά τρόφιμα βγαίνουν από τα στεφάνια και αλλάζουν μεταξύ τους τα χαρτάκια για να επαναληφθεί το ίδιο 3-4 φορές δίνοντας χρόνο στους άλλους να σκεφτούν που ανήκουν

3. Η σημασία της ισορροπημένης διατροφής [ποιότητα / ποσότητα] – ενδεικτικός τίτλος: «Η μάχη του Οργανισμού»

- Ειδικοί στόχοι: 1) εκγύμναση στο τρέξιμο και στο συγχρονισμό με συναθλητές 2) Να κατανοήσουν οι μαθητές τη διαδικασία της φαγοκυττάρωσης – 3) Να συνειδητοποιήσουν ότι η έλλειψη σωστής διατροφής μειώνει τη δύναμη του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Κατανομή των παιδιών σε ομάδες σε (4) Δυάδες και (3) Τριάδες λευκών αιμοσφαιρίων ενώ ορίζονται και 3-4 παιδιά που θα τρέχουν **μόνα τους** (μικρόβια). Ο συντονιστής εξηγεί στα παιδιά ότι ο στρατός άμυνας του ανθρώπινου οργανισμού είναι τα λευκά αιμοσφαίρια.. Οι δυάδες είναι τα λευκά αιμοσφαίρια στο αίμα ενός παιδιού που τρώει καλά στο πρωινό του και στ' άλλα γεύματα, απ' όλες τις τροφές, ενώ οι τριάδες είναι τα λευκά αιμοσφαίρια στο αίμα ενός παιδιού που αποφεύγει κάποιες βασικές πρωτεϊνούχες και βιταμινούχες τροφές (π.χ. ψάρι, κρέας, αυγά, φασόλια, καρότα, φρούτα κλπ).
- Τα λευκά αιμοσφαίρια κυνηγούν για να πιάσουν και να τυλίξουν τα μικρόβια καθώς μπαίνουν στο σώμα Τα παιδιά πιασμένα από το χέρι σαν αλυσίδα (δυάδες ή τριάδες) κυνηγούν να πιάσουν τα μικρόβια και αφού τα πιάσουν, τα τυλίγουν και κλείνουν γύρω τους την αλυσίδα, για να συμβολίσουν τη κίνηση της φαγοκυττάρωσης. Μετά τα λευκά αιμοσφαίρια βγαίνουν στην άκρη μαζί με το μικρόβιο που πιάσανε.
- Η δραστηριότητα αυτή διαρκεί κάθε φορά πολύ σύντομο χρονικό διάστημα και απαιτεί υπομονή και υψηλό συντονισμό στις δυάδες και πολύ περισσότερο στις τριάδες. Τα παιδιά προσομοιώνουν τη μεγάλη δυσκολία της τριάδας να πιάσει ένα ελεύθερο άτομο με την αδυναμία της άμυνας ενός οργανισμού, που δεν τρέφεται σωστά και ολοκληρωμένα. . Οι τριάδες δυσκολεύονται περισσότερο και αντιπροσωπεύουν τα λευκά στο αίμα παιδιών που δεν τρέφονται καλά με :Πλούσιες πρωτεϊνούχες και βιταμινούχες τροφές (ψάρι, κρέας, αυγά, φασόλια, καρότα, φρούτα.

4. Θρεπτικά συστατικά & Οργανικές ενώσεις - ενδεικτικός τίτλος: «Βρες την ομάδα σου» (Δρομικό)

- Ειδικός στόχος: Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τη σύσταση των τροφών
- **Υλικά:** Καρτελάκια με ονομασίες τροφών και ουσιών και τρία κουτιά.
- Υπάρχει μια «τράπουλα» με - περίπου - 24 καρτελάκια τροφίμων (χαρτονάκια ίδιου χρώματος). Επίσης υπάρχουν και τρεις μεγαλύτερες καρτέλες (άλλου χρώματος), που δηλώνουν με μεγάλα γράμματα τρεις, από τις βασικότερες, κατηγορίες θρεπτικών συστατικών (Πρωτεΐνες - Υδατάνθρακες - Λίπη).
- Κάθε κουτί περιέχει καρτελάκια με τροφές π.χ. ντομάτα, βούτυρο, φασόλια, σπανάκι, καρύδια, κρέμα σαντιγύ, αυγό, μπανάνα, φακές, καλαμπόκι, λάδι, ρύζι, μπιφτέκι, πληγούρι, ζάχαρη, μπρόκολο, χοιρινή μπιριζόλα, ροδάκινο, χόρτα κλπ.
- Το παιδί που περνάει απέναντι επιλέγει τον προορισμό.
- Επισήμανση της αναγκαιότητας όλων των διατροφικών στοιχείων
- Αυτές τις καρτέλες τις παίρνουν τρία παιδιά και το τμήμα στοιχίζεται όπως στο σχέδιο.. Με το σύνθημα ξεκινά ο πρώτος κάθε στίχου, παίρνει γρήγορα ένα καρτελάκι από το κουτί της πορείας του και φτάνοντας απέναντι, μπαίνει πίσω από το συστατικό στο οποίο ανήκει π.χ. το αυγό πίσω από το παιδί που κρατάει μπροστά του τη λέξη: «ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ». Τότε ξεκινάει ο δεύτερος για να κάνει το ίδιο μέχρι που θα τελειώσουν όλα τα παιδιά. Ο/Η γυμναστής/τρια περνάει γρήγορα, δίνοντας ένα πόντο σ' αυτούς που επέλεξαν σωστά το στίχο τους. Τα παιδιά που βρίσκονται σε λάθος γραμμή, διορθώνουν τη θέση τους. Με το σύνθημα γυρίζουν πίσω στην αρχική τους θέση, αφήνοντας το καρτελάκι τους στο κουτί που το πήραν. Επαναλαμβάνεται το ίδιο πολλές φορές και με διαφορετικά παιδιά στις θέσεις Π, Υ, Λ και με αλλαγή της θέσης των κουτιών. Οι μαθητές με τα λιγότερα λάθη έχουν κατανοήσει τη σύσταση των τροφών.



5. Παχυσαρκία / συνέπειες - ενδεικτικός τίτλος: «Αν ήμουν πιο βαρύς ...»

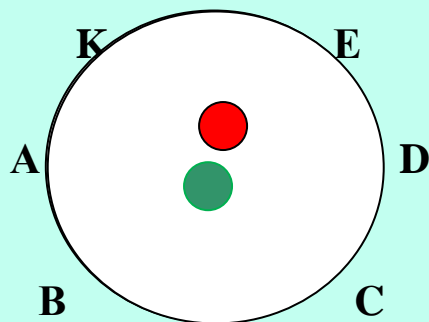
- Ειδικός στόχος: 1. Η συνειδητοποίηση των επιδράσεων της παχυσαρκίας. 2. Ανάπτυξη της αίσθησης του περιττού σωματικού βάρους 3. Να βιωθούν οι συνέπειες του περιττού σωματικού βάρους κατά το τρέξιμο
- Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες οι οποίες βρίσκονται πίσω από μια γραμμή. Αντικριστή σκυταλοδρομία (μέτρηση χρόνων χωρίς βάρος και με βάρος (4 μπουκάλια γεμάτα με νερό = 6 κιλά) Καλό θα είναι η απόσταση της διαδρομής να είναι τουλάχιστον 20-30 μ. για να «αισθανθούν» οι μαθητές καλύτερα την επίδραση του βάρους.
- A X X X X₃ X₁ -----> 25-30 μ ----- X₂ X X X X
- B O O O O₃ O₁ ----->----- O₂ O O O O
- ✓ Σημειώνονται οι χρόνοι των ομάδων και ακολουθεί σύντομη συζήτηση για το πώς ένιωσαν τα παιδιά με το παραπάνω βάρος που μετέφεραν και τι επιπτώσεις φάνηκε να έχει αυτό στην κόπωση ή την επίδοση

6. Βιταμίνες & Διατροφή – ενδεικτικός τίτλος: «Το παζλ των βιταμινών »

- **Ειδικοί στόχοι:** Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τις πηγές των βιταμινών και τις συνέπειες της έλλειψής τους. Να εστιάσουν σε κάποιες τροφές που είναι πολύ πλούσιες σε βιταμίνες. Την αναγκαιότητα ισορροπίας & ποικιλίας στη διατροφή. Ακόμη να αναπτύξουν υπευθυνότητες και συνεργασίες.
- **Προϋπόθεση:** Να έχει γίνει ένα τουλάχιστον θεωρητικό μάθημα σχετικό με τις βιταμίνες δηλ. την ονομασία, την προέλευση και τη σημασία τους. Επισημαίνεται ο ρόλος φρούτων και λαχανικών. Η δραστηριότητα αυτή είναι καταλληλότερη για μαθητές/τριες ηλικίας 9-12 ετών.
- **Υλικά:** Δύο μεγάλα στεφάνια. Έξι απλά χαρτόνια (50X50 εκ.). Χρωματιστές καρτέλες που δηλώνουν το όνομα, τις πηγές και τις συνέπειες της έλλειψης των βιταμινών.

- Ο/Η γυμναστής/τρια δίνει ένα νούμερο σε όλα τα παιδιά μετρώντας συνεχώς κι επαναληπτικά από το ένα μέχρι το έξι. Έτσι το τμήμα χωρίζεται σε έξι ομάδες (συνήθως τριών ή τεσσάρων παιδιών) και διατάσσονται στο χώρο παιδιάς κυκλικά σύμφωνα με το σχέδιο. Έτσι, για παράδειγμα, αυτοί που έχουν το νούμερο ένα είναι στη θέση Α, το νούμερο δύο στη θέση Β κλπ. Κάθε ομάδα παίρνει ένα χαρτόνι και ένα κίτρινο καρτελάκι Στη μέση του κύκλου τοποθετούνται τα δύο στεφάνια. Στο ένα στεφάνι είναι ανοιχτά τα πράσινα καρτελάκια και στο άλλο τα κόκκινα καρτελάκια. Με το σύνθημα τρέχει ένας από κάθε ομάδα κρατώντας το κίτρινο καρτελάκι της ομάδας του και διαλέγει ένα πράσινο κι ένα κόκκινο καρτελάκι από τα κεντρικά στεφάνια, χωρίς να παρενοχλεί και τα παιδιά των άλλων πέντε ομάδων , που κάνουν το ίδιο πράγμα. Επιστρέφοντας, δίνει το κίτρινο καρτελάκι σε άλλο παιδί της ομάδας του και τοποθετεί το πράσινο και κόκκινο καρτελάκι στο μεγάλο χαρτόνι σύμφωνα με τη διάταξη της κίτρινης καρτέλας. Π.χ. στην ομάδα που έχει τη βιταμίνη Β, ακολουθείται η διάταξη των λέξεων που έχει η κίτρινη καρτέλα Β. Όταν συμπληρωθούν όλα τα χαρτόνια, κάθε ομάδα ορίζει έναν «επιθεωρητή», που ελέγχει το χαρτόνι της διπλανής ομάδας και διορθώνει τον αριθμό των λαθών. Αν τα παιδιά επιμένουν να υπάρξει νικήτρια ομάδα σ' αυτό το παιχνίδι, αυτή θα έχει τα λιγότερα λάθη και σε περίπτωση ισοβαθμίας θα είναι αυτή που τελείωσε πρώτη

6. Βιταμίνες & Διατροφή – ενδεικτικός τίτλος: «Το παζλ των βιταμινών»



Έξι ομάδες σε ένα κύκλο. Κάθε ομάδα παίρνει ένα χαρτόνι και ένα κίτρινο καρτελάκι – Δύο στεφάνια στο κέντρο με πράσινα και κόκκινα καρτελάκια αντίστοιχα

ΠΡΑΣΙΝΑ ΚΑΡΤΕΛΑΚΙΑ

A- ΚΑΡΟΤΑ

A-ΠΑΤΑΤΑ

A-ΣΥΚΩΤΙ

A- ΝΤΟΜΑΤΑ

B – ΦΑΣΟΛΙΑ

B – ΦΥΣΤΙΚΙΑ

B – ΨΑΡΙ

B – ΑΥΓΑ

C – ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΚΟΚΚΙΝΑ ΚΑΡΤΕΛΑΚΙΑ

A – ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

A - ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑ

A - ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ

A - ΑΤΡΟΦΙΑ

B - ΑΔΥΝΑΜΙΑ

B - ΑΝΟΡΕΞΙΑ

B - ΔΕΡΜΑΤΙΔΕΣ

B - ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

C – ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ ΟΥΛΩΝ / ΠΕΠΤΙΚΟΥ

.....

➤ ΚΙΤΡΙΝΑ ΚΑΡΤΕΛΑΚΙΑ

A

ΚΑΡΟΤΑ
ΣΠΑΝΑΚΙ
ΣΥΚΩΤΙ
ΡΟΔΑΚΙΝΑ
ΑΥΓΑ
ΓΑΛΑ
ΝΤΟΜΑΤΑ
ΠΑΤΑΤΑ
ΣΤΑΦΥΛΙΑ

* ΑΝΑΣΤΟΛΗ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

* ΞΗΡΟΦ-
ΘΑΛΜΙΑ

* ΤΥΦΛΩΣΗ

* ΔΕΡΜΑΤΟ-
ΠΑΘΕΙΕΣ

* ΑΤΡΟΦΙΑ

B

ΣΠΑΝΑΚΙ
ΦΙΣΤΙΚΙΑ
ΦΑΣΟΛΙΑ
ΜΠΙΖΕΛΙΑ
ΚΡΕΑΣ
ΨΑΡΙ
ΑΥΓΑ

ΓΑΛΑ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

* ΑΠΩΛΕΙΑ

ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ
ΟΡΕΞΗΣ

* ΑΔΥΝΑΜΙΑ

* ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

* ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ

C

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΛΕΜΟΝΙ
ΚΑΡΠΟΥΖΙ
ΠΑΤΑΤΑ
ΠΙΠΕΡΙΑ
ΜΗΛΟ
ΜΑΡΟΥΛΙ
ΧΟΡΤΑ
ΣΥΚΩΤΙ

.....
* ΑΝΟΡΕΞΙΑ

* ΝΕΥΡΟ-
ΠΑΘΕΙΑ

* ΠΟΝΟ ΣΤΙΣ
ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

* ΣΚΟΡΒΟΥΤΟ

* ΚΑΘΥΣ.
ΑΝΑΡΡΩΣΗ

Τα παιδιά τραβάνε τα νούμερα

D,E,K και γίνονται έξι ομάδες. Με το σύνθημα ξεκινάνε οι πρώτοι των ομάδων κρατώντας το κίτρινο καρτελάκι της ομάδα τους. Διαλέγουν ένα πράσινο κι ένα κόκκινο καρτελάκι από τα στεφάνια που είναι στο κέντρο του κύκλου και σύμφωνα πάντα με τα στοιχεία που έχουν στο κίτρινο καρτελάκι. Μετά γυρίζουν πίσω και δίνουν (σα σκυτάλη) το κίτρινο καρτελάκι στον επόμενο. Τα δύο καρτελάκια (πράσινο & κόκκινο) τοποθετούνται στο μεγάλο χαρτόνι της ομάδας με τη διάταξη της κίτρινης καρτέλας. Όταν συμπληρωθούν με τα πράσινα και κόκκινα καρτελάκια όλα τα χαρτόνια, ορίζονται «επιθεωρητές» από τις ομάδες για να ελέγξουν την ορθότητα της συμπλήρωσης του καταλόγου.

- **ΠΡΑΣΙΝΑ
ΚΑΡΤΕΛΑΚΙΑ**

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α (ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΗ):**
ΣΠΑΝΑΚΙ

- ΚΑΡΟΤΑ

- ΣΥΚΩΤΙ
ΑΥΓΑ
ΓΑΛΑ

- ΝΤΟΜΑΤΑ
ΠΑΤΑΤΑ
ΡΟΔΑΚΙΝΑ
ΣΤΑΦΥΛΙΑ

- **ΣΥΜΠΛΕΓΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Β**

- (ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΗ):
ΣΠΑΝΑΚΙ

- ΦΙΣΤΙΚΙΑ

- ΦΑΣΟΛΙΑ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
ΚΡΕΑΣ

- ΨΑΡΙ

- ΑΥΓΑ
ΓΑΛΑ
ΜΠΙΖΕΛΙΑ

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ C (ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΗ):**

- ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΛΕΜΟΝΙ
ΚΑΡΠΟΥΖΙ
ΠΑΤΑΤΑ
ΜΗΛΟ
ΠΙΠΕΡΙΑ
ΜΑΡΟΥΛΙ
ΝΩΠΙΑ ΧΟΡΤΑ
ΣΥΚΩΤΙ

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ D (ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΗ)**

- σταφίδες
ΨΑΡΙΑ

- ΑΥΓΑ

- ΓΑΛΑ

- ΒΟΥΤΥΡΟ

- ΚΑΡΥΔΙΑ

- ΝΩΠΙΑ ΧΟΡΤΑ

- ΣΥΚΑ

- ΒΙΤΑΜΙΝΗ E (λιποδιαλυτη):

- ΣΥΚΩΤΙ

- ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

- ΨΩΜΙ

- ΜΑΡΟΥΛΙ

- ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

- ΒΟΥΤΥΡΟ

- ΜΕΛΙ

- ΜΗΛΑ

- ΑΧΛΑΔΙΑ

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ (λιποδιαλυτη):**

- ΛΑΧΑΝΟ

- ΣΠΑΝΑΚΙ

- ΝΤΟΜΑΤΑ

- ΣΠΟΡΕΛΑΙΟ

- ΣΟΓΙΑ

- ΧΟΙΡΙΝΟ

- ΜΠΡΟΚΟΛΟ

- ΡΑΔΙΚΙΑ

- **ΚΟΚΚΙΝΑ ΚΑΡΤΕΛΑΚΙΑ**

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α:**

- ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

- ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑ

- ΤΥΦΛΩΣΗ

- ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ

- ΑΤΡΟΦΙΑ

- **ΣΥΜΠΛΕΓΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Β:**

- ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ / ΟΡΕΞΗΣ

- ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΕΣ

- ΑΡΡΩΣΤΙΑ BERI-BERI

- ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- ΑΔΥΝΑΜΙΑ

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ C:**

- ΑΝΟΡΕΞΙΑ

- ΣΚΟΡΒΟΥΤΟ: ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ ΟΥΛΩΝ –
ΠΕΠΤΙΚΟ

- ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΕΣ

- ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ

- ΠΟΝΟ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ D:**

- ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΣΗ ΔΟΝΤΙΩΝ

- ΜΑΛΑΚΩΝΟΥΝ ΤΑ ΟΣΤΑ

- ΡΑΧΙΤΙΔΑ

- ΑΠΟΤΡΕΠΕΙ ΤΕΡΗΔΟΝΑ

- ΑΠΟΤΡΕΠΕΙ ΠΥΟΡΡΟΙΑ

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ E:**

- ΣΤΕΙΡΩΣΗ

- ΑΠΟΒΟΛΗ ΕΜΒΡΥΟΥ

- ΣΥΝΤΕΛΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ

- ΣΥΚΩΤΙΟΥ

- ΒΛΑΒΕΣ ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

- ΣΥΝΤΕΛΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- ΚΑΡΔΙΑΣ / ΑΓΓΕΙΩΝ

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ:**

- ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ

- ΑΝΑΙΜΙΑ

- ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

- ΔΙΝΕΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ



7. Διατροφικές συμπεριφορές – ενδεικτικός τίτλος: «Το σωστό και το λάθος»

- Στόχος: Με το παιχνίδι αυτό επιδιώκεται η διάκριση σωστής και λάθους διατροφικής συμπεριφοράς και κατ' επέκταση η υιοθέτηση των ορθών καθημερινών συνηθειών από τα παιδιά Εξάσκηση της ταχύτητας και της ορθής επιλογής υπό πίεση.
- Υλικά: Καρτέλες με σωστές και λάθος συμπεριφορές. Τρία χάρτινα κουτιά χωρισμένα σε δύο μέρη και τρία στεφάνια.
- Περιγραφή: Το τμήμα παρατάσσεται σε τρεις παράλληλους στίχους (π.χ. 8 παιδιά / στίχο). Κάθε γραμμή έχει μπροστά της από ένα κουτί χωρισμένο σε δύο μέρη που γράφουν αντίστοιχα «ΣΩΣΤΟ» και «ΛΑΘΟΣ», ενώ σε απόσταση 10-15 μέτρων από κάθε ομάδα, βρίσκεται ένα στεφάνι που περιέχει τις καρτέλες των συμπεριφορών. Με το σύνθημα ξεκινούν οι πρώτοι των ομάδων, παίρνουν μια καρτέλα από το στεφάνι των συμπεριφορών, επιστρέφουν γρήγορα πίσω και ρίχνουν την καρτέλα σ' ένα από τα δύο μέρη του κουτιού της ομάδας τους, αναγνωρίζοντας τη σωστή ή λάθος προσέγγιση της διατροφής. Ταυτόχρονα ξεκινά ο δεύτερος και επαναλαμβάνεται το ίδιο μέχρι να τελειώσει όλη η ομάδα (ή κι από δύο φορές κάθε μαθητής). Νικάει η ομάδα που θα έχει στο τέλος τις περισσότερες ορθές επιλογές σωστού-λάθους . Σε περίπτωση ισοβαθμίας νικάει η ομάδα που τελείωσε πρώτη όλες τις καρτέλες συμπεριφορών.

7. Διατροφικές συμπεριφορές – ενδεικτικός τίτλος: «Το σωστό και το λάθος»

Διατροφικές συμπεριφορές στις καρτέλες

- Τρώω γλυκό αμέσως μετά το φαγητό
- Δεν τρώω γαριδάκια & πατατάκια
- Βάζω πολύ αλάτι στο φαγητό μου
- Όταν τρώω μιλάω πολύ

- Πίνω γάλα το πρωί
Τρώω πάντα πρωινό
Ξαπλώνω συχνά μόλις φάω
Τρώω φρούτο κάθε μέρα
Στο δεκατιανό τρώω πατατάκια ή γαριδάκια
Τρώω πάντα σαλάτα στο μεσημεριανό
- Πίνω χυμό κατά τη διάρκεια του γεύματος
- Πλένω πάντα τα χέρια μου πριν φάω
Πολλές φορές όταν τρώω μιλάω
Τρώω γλυκά κάθε μέρα
Πίνω κόκα-κόλα 2-3 φορές την εβδομάδα
- Ασκούμαι σχεδόν κάθε μέρα (σχολείο, γυμναστήριο,
Τις περισσότερες ημέρες την εβδομάδα δεν τρώω φρούτο
- Βουρτσίζω τα δόντια μου πρωί-βράδυ.
- Τρώω πάνω από μια φορά την εβδομάδα σάντουιτς από τα «γυράδικα»
- Μ' αρέσει να βάζω πολύ αλάτι στο φαγητό μου
- Τα Σαββατοκύριακα συνηθίζω να πηγαίνω κάποια εκδρομή ή περίπατο
- Δεν έχω βρει κάποιο άθλημα ή κινητικό παιχνίδι που να μου αρέσει
- Αρκετές μέρες ξεχνάω ή βαριέμαι να πλύνω τα δόντια μου
- Τρώω από όλα τα φαγητά και τα είδη των τροφών
- Κάνω πάντα μπάνιο την ημέρα που ιδρώνω πολύ (π.χ. γυμναστική, παιχνίδι, αγώνας κλπ)
- Μ' αρέσει να τρώω γρήγορα το φαγητό μου για να παίξω ή να διαβάσω
Αποφεύγω τα τρόφιμα με πολλά συντηρητικά, όπως τα κρουασάν, τα αναψυκτικά, τα μπισκότα και τα γαριδάκια
- Τρώω πάντα αμέσως αυτό που επιθυμώ
- Όταν τρώω κρέας και βρίσκω κομματάκια λίπους δεν τα τρώω
- Πλένω πάντα καλά τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα φάω

8. Οξείδωση κυττάρων & αντιοξειδωτικά

- Ειδικός στόχος: Η κατανόηση της διαδικασίας της οξείδωσης και της βλάβης που γίνεται στα κύτταρα. Η συνειδητοποίηση της σημαντικότητας της υγιεινής διατροφής & της υγιεινής ζωής.

[Ελεύθερες ρίζες από στρες, καυσαέρια, τσιγάρα, αλκοόλ, ψημένα κρέατα, τηγανητά..]

- Υλικά: Κόκκινα και άσπρα περιβραχιόνια
- Περιγραφή: Ορίζονται 3-4 κυνηγοί, οι «ελεύθερες ρίζες» και φορούν κόκκινα περιβραχιόνια. Ορίζονται 3-4 παιδιά ως «αντιοξειδωτικά» και φορούν άσπρα περιβραχιόνια (πιθανή χρήση τροφών π.χ. καρότα, σκόρδα, μπρόκολο, ντομάτα, τσάι). Τα υπόλοιπα παιδιά γίνονται ζευγάρια, τα κύτταρα του οργανισμού, και πιάνονται από το χέρι. Οι «ελεύθερες ρίζες» κυνηγούν τα ζευγάρια και οι «αντιοξειδωτικοί» κυνηγούν αυτούς. Αν τους πιάσουν τους κάνουν ζευγάρι τους και είναι πλέον ακίνδυνοι. Αν όμως οι «ελεύθερες ρίζες» κατορθώσουν να πιάσουν ζευγάρια, αυτά τα παιδιά βγαίνουν από το κυνηγητό, γιατί χαλάνε, ως κύτταρα, από την επαφή με την «ελεύθερη ρίζα».

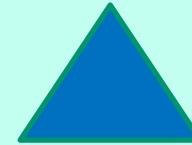
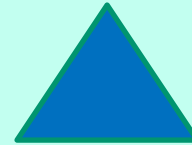
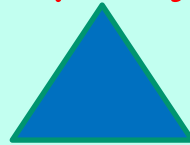
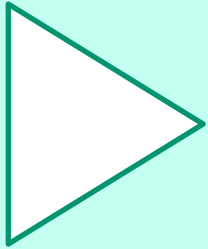
9. Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

- Ειδικός στόχος: Να κατανοηθεί η θέση των τροφίμων στην πυραμίδα και η συχνότητα κατανάλωση των τροφίμων με βάση τη Μεσογειακή Δίαιτα. Να ασκηθούν στις αναπηδήσεις, να βελτιώσουν επιδεξιότητες, την αίσθηση του χώρου και την ισορροπία. Να ενισχυθεί η συνεργασία και η υπευθυνότητα.
- **Υλικά:** Τρία χαρτόνια με την αφίσα της πυραμίδας (μόνο το τρίγωνο). Αυτά τα κατασκευάζουν τα παιδιά στο τέλος του θεωρητικού μαθήματος ή στην ώρα των τεχνικών. Δυο κολλητικές ταινίες. Τρία κουτάκια και τουλάχιστον 50-60 καρτελακια (20 περίπου για κάθε κουτί) με τη λέξη ή και την εικόνα διαφόρων τροφών. Πολλές τέτοιες εικόνες υπάρχουν σε βιβλία, περιοδικά, εκπαιδευτικά εγχειρίδια, διαδίκτυο. Στο έδαφος σχεδιάζονται σύμφωνα με το σχέδιο- τα εννιά τρίγωνα με τα τρία τμήματα και δυο παράλληλες γραμμές, την αρχική και την τελική γραμμή.
- Προϋπόθεση: Να γίνει μία τουλάχιστον διδακτική ώρα στη τάξη για τη διατροφική πυραμίδα.
- Περιγραφή: Οι μαθητές/τριες παρατάσσονται σε τρεις στίχους και κάθε στίχος έχει δίπλα στο έδαφος ένα χαρτόνι με σχεδιασμένη τη πυραμίδα. Σε απόσταση 15-20 μέτρων υπάρχουν τρία κουτάκια (ένα για κάθε ομάδα) που περιέχουν από 20 χαρτάκια με ονομασίες ή εικόνες τροφίμων. Στη διαδρομή υπάρχουν επίσης σχεδιασμένα τρίγωνα στο έδαφος. Τα παιδιά ξεκινούν από τη γραμμή εκκίνησης, πηγαίνουν στο αντίστοιχο κουτί, παίρνουν ένα χαρτάκι κι ανάλογα με το τρόφιμο που αναγράφεται σ' αυτό, επιστρέφουν πίσω με αναπήδηση στο ένα πόδι, πατώντας στην περιοχή των τριγώνων, στην οποία ανήκει το τρόφιμο. Αν για παράδειγμα, ένας μαθητής κρατάει την καρτέλα «σουβλάκι» επιστρέφει αναπηδώντας στις κορυφές των τριγώνων, αν κρατάει την καρτέλα «δημητριακά» επιστρέφει αναπηδώντας στις βάσεις των τριγώνων, ενώ αν κρατάει την καρτέλα «φυστίκια» επιστρέφει αναπηδώντας στα μεσαία τμήματα Β των τριγώνων. Όταν φθάνουν στη γραμμή, ξεκινάει το επόμενο παιδί και το χαρτάκι τοποθετείται στην κατάλληλη θέση της πυραμίδας της ομάδας. Όταν τελειώσουν όλες οι καρτέλες στα κουτιά, κάθε ομάδα ορίζει τέσσερις ελεγκτές και θα στείλει δύο σε κάθε πυραμίδα των άλλων δύο ομάδων για να σημειώσουν τα τυχόν λάθη που έχουν γίνει. Σε περίπτωση ισοβαθμίας, νικάει η ομάδα που τελείωσε πρώτη. Σε περιπτώσεις διαφωνίας κατά τον έλεγχο ή στη διάρκεια του παιχνιδιού, την τελική απόφαση παίρνει ο/η γυμναστής/τρια ή όποιος άλλος εκπαιδευτικός επιβλέπει τη δραστηριότητα.

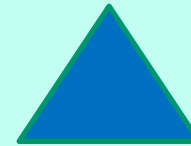
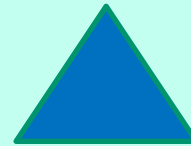
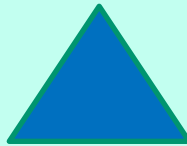
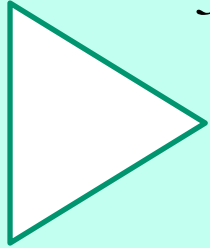
9. Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

- Όταν τελειώσουν όλοι, ορίζονται δύο ελεγκτές από κάθε ομάδα για να ελέγξουν τις πυραμίδες των άλλων ομάδων.

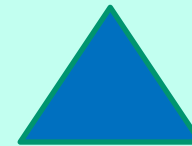
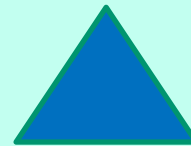
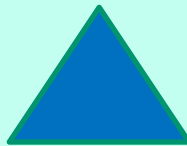
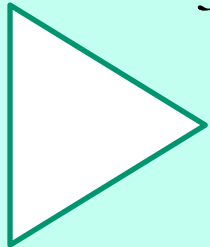
- X X X₃ X₂ X₁



- O O O₃ O₂ O₁



- Δ Δ Δ₃ Δ₂ Δ₁



10. Παιχνίδι μνήμης λέξεων – Ενδεικτικός τίτλος: «Πρωτάθλημα μνήμης για διατροφή / άσκηση»

- Ειδικοί στόχοι : Απόκτηση γνώσεων και απομνημόνευση λέξεων που αφορούν τη διατροφή και την άσκηση. Εξάσκηση της μνήμης και ανάπτυξη συνεργασιών.
- Υλικά: Κατάλογος με ομάδες δέκα λέξεων
- Περιγραφή: Χωρισμός των παιδιών σε 3 έως 5 ομάδες. Κάθε ομάδα έχει ένα φύλλο χαρτί κι ένα μολύβι. Ο συντονιστής διαβάζει σχετικά γρήγορα δέκα λέξεις από την ενότητα της διατροφής (π.χ. γάλα, ρύζι, καλαμπόκι, σίδηρος, ψάρια, αυγά, φιστίκια, λαχανικά, μπιζέλια, ντομάτα) και οι ομάδες έχουν τρία λεπτά για να γράψουν στο χαρτί όσες λέξεις θυμούνται.

Σημειώνεται στο πίνακα το σκορ της κάθε ομάδας με βάση τις σωστές λέξεις που βρέθηκαν και

