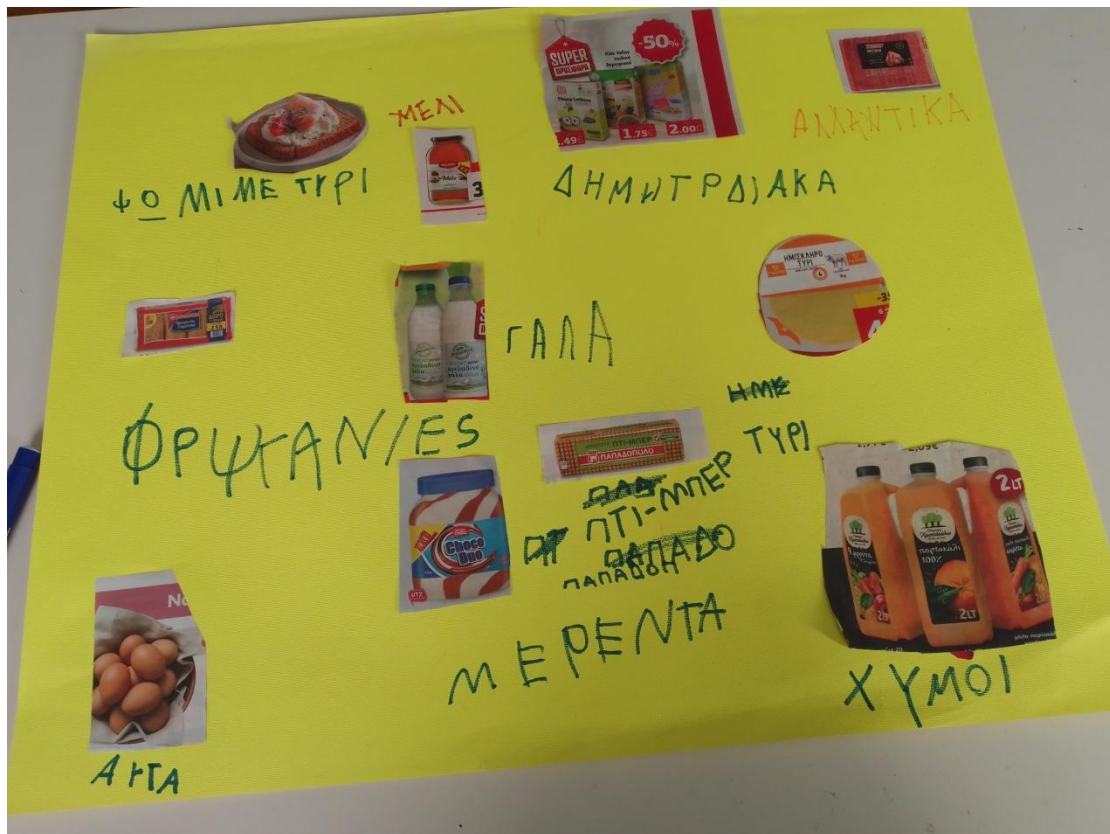


Τι τρώμε για πρωινό

Σε χαρτί του μέτρου φτιάχνουμε ένα κολάζ με φωτογραφίες και ονόματα τροφίμων που χρησιμοποιούμε στο πρωινό μας





Κατασκευή πυραμίδας μεσογειακής διατροφής

Κατασκευάζουμε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, αφού δούμε το κατάλληλο βίντεο. Χωριζόμαστε σε ομάδες και η κάθε ομάδα αναλαμβάνει κάθε όροφο της πυραμίδας.





Θρεπτικές... πληροφορίες Πυραμίδα και διατροφική αξία

Στο χαρτί του μέτρου σχεδιάζουμε το περίγραμμα του σώματος ενός μαθητή. Τα παιδιά σημειώνουν μέσα στο περίγραμμα, με διαφορετικά χρώματα σε ποιο μέρος του σώματος κάνει καλό κάθε μία από αυτές τις τροφές.





Εξηγούμε στα παιδιά ότι όταν οι τροφές περιέχουν πολλή ζάχαρη και πολύ αλάτι αυξάνεται το βάρος μας περισσότερο από το κανονικό, χαλάνε τα δόντια μας και νιώθουμε πιο κουρασμένοι. Επίσης αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι άλλες τροφές, που κάνουν καλό στην υγεία, στην ανάπτυξη, να φαίνονται άνοστες και να τις αποφεύγουμε.

Τοποθετούμε στο πάτωμα δυο χαρτόνια διαφορετικού χρώματος. Το ένα αντιστοιχεί στις τροφές με πολλή ζάχαρη και το άλλο στις τροφές με λίγη ζάχαρη. Βάζουμε τις φωτογραφίες τροφών αναποδογυρισμένες στο πάτωμα και κάνουμε έναν κύκλο με τους μαθητές γύρω τους. Η μουσική ξεκινά. Τα παιδιά περνούν τη ζωγραφιά του Βασιλιά της Ζάχαρης από χέρι σε χέρι. Όταν η μουσική σταματήσει, όποιος έχει τον Βασιλιά της Ζάχαρης σηκώνεται από τον κύκλο και διαλέγει μία εικόνα από το πάτωμα. Διαλέγει σε ποιο από τα δυο πανιά θα την τοποθετήσει.





Το ταξίδι της μπανάνας

Εμφανίζουμε την μπανάνα που έχετε φέρει .Ποιος άλλος έχει φέρει μπανάνα; Από πού είναι; Η δική σας τουλάχιστον δεν είναι απ την Κρήτη, αλλά εισαγόμενη, από την Αφρική ή τη Λατινική Αμερική. Αξιοποιούμε τα φύλλα εργασίας με την ιστορία της μπανάνας και τις χιλιομετρικές αποστάσεις για να μετρήσουμε τα τροφοχιλιόμετρα της μπανάνας. Στην υδρόγειο σφαίρα βρίσκουμε τη χώρα προέλευσης της μπανάνας. Με μια κλωστή «μετράμε» την απόσταση ως την Ελλάδα. Έτσι οπτικοποιούμε με απλό τρόπο τα τροφοχιλιόμετρα





Κρυφτό με το κρέας

Ξεκινάμε ρωτώντας τους μαθητές τι έφαγαν για βραδινό. Ποια παιδιά έφαγαν κρέας; Τώρα ονομάζουμε ορισμένα φαγητά. Αν έχουν κρέας, τα παιδιά πρέπει να σηκώνονται όρθια. Ονομάζουμε τροφές με «κρυμμένο» κρέας όπως αυγά με μπέικον, παστίτσιο, τост ζαμπόν τυρί, μακαρόνια με κιμά, σουφλέ μακαρόνια με ζαμπόν, χάμπουργκερ κλπ.

Εστιάζουμε στο χάμπουργκερ. Δείχνουμε το χάμπουργκερ και ζητάμε από τα παιδιά να μαντέψουν από τι είναι φτιαγμένο πριν το ανοίξουμε. Καταγράφουμε τα υλικά που προτείνουν (ψωμί, μπιφτέκι, τυρί, ντομάτα, κρεμμύδι). Ανοίγουμε το χάμπουργκερ και βλέπουν αν μάντεψαν σωστά.



