

ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ: ΕΥ ΖΗΝ

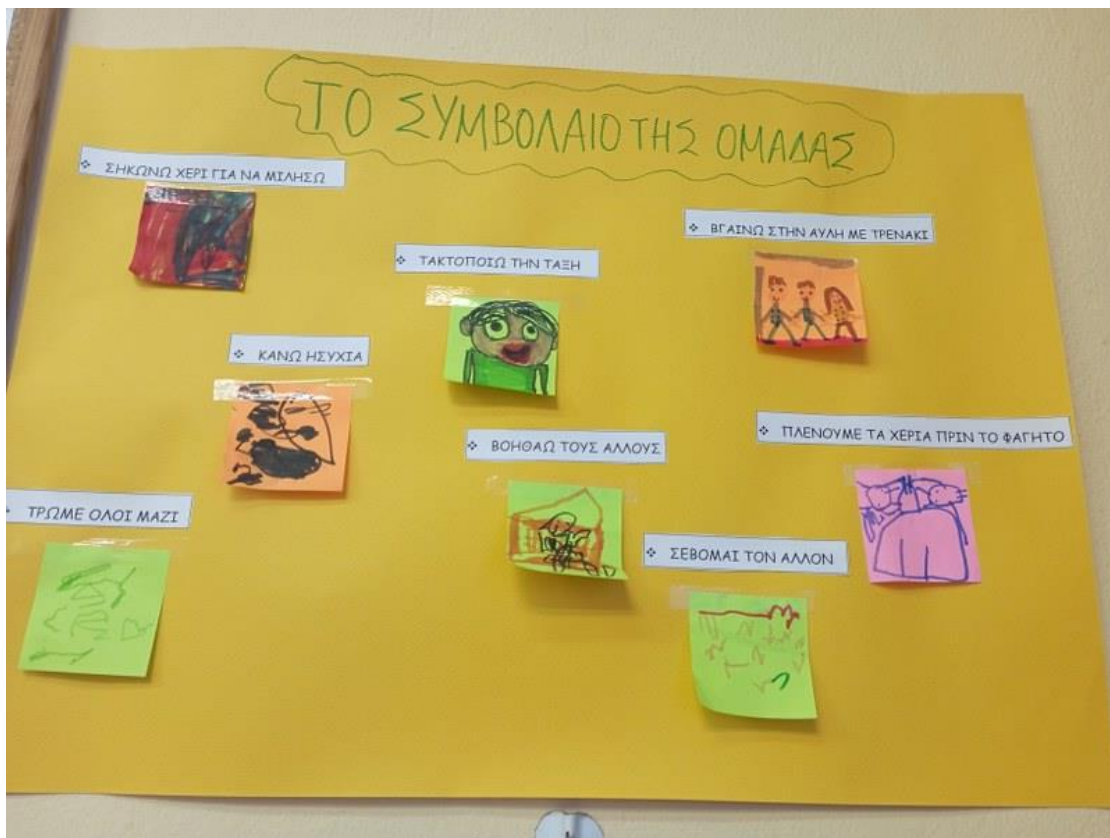
Θεματική Ενότητα

Διατροφή



## 1<sup>ο</sup> Εργαστήριο

Δημιουργούμε το Συμβόλαιο της τάξης με τους κανόνες και τις σωστές συμπεριφορές για την εύρυθμη λειτουργία της ομάδας



ΜΑΡΙΑ

2ο Εργαστήριο  
Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



"Κροτίτσουλο με πατάτες  
και λάρσες κι' είναι μίτζο."

05 ΔΕΚ. 2023

## 2<sup>ο</sup> Εργαστήριο

Φτιάχνουμε τον πίνακα της διατροφής με τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου, Word

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ



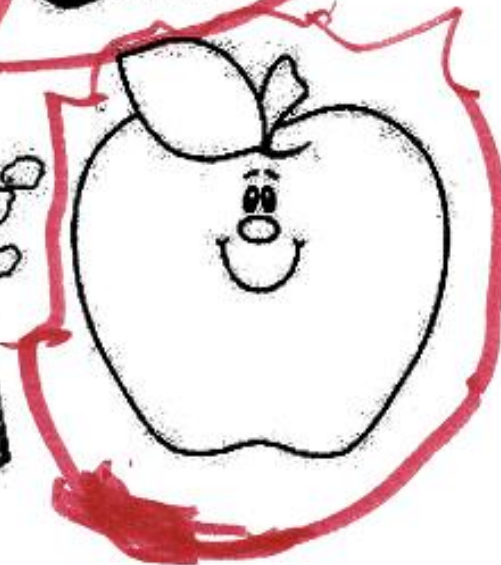
ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

ΟΣΠΡΙΑ	ΣΟΚΟΛΑΤΑ
ΣΑΡΔΕΛΑ	ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ
ΑΥΓΑ	ΓΛΕΙΦΙΤΖΟΥΡΙΑ
ΤΥΡΙ	ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ
ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ	ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ ΓΑΛΑ
ΜΗΛΟ	ΜΠΙΣΚΟΤΑ
ΦΡΑΟΥΛΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ
ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ	ΖΕΛΕΔΑΚΙΑ
ΜΠΡΟΚΟΛΟ	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ
ΨΑΡΙ	ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ	ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ



## 2ο Εργαστήριο

### Κυκλώνω τις υγιεινές τροφές



## 2ο Εργαστήριο

Κύκλωσε τα φρούτα με κόκκινο χρώμα  
και τα λαχανικά με πράσινο





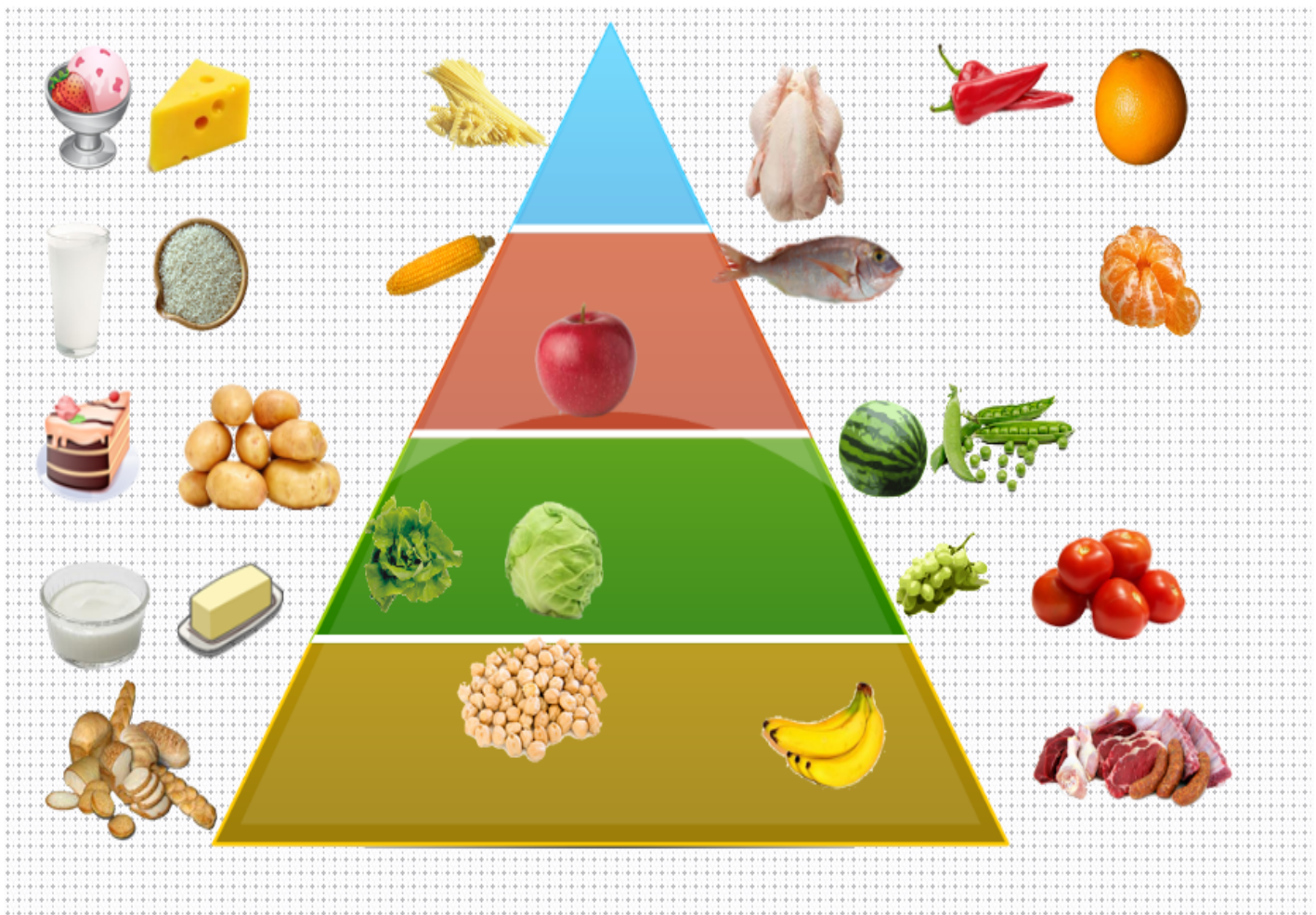
## 3<sup>ο</sup> Εργαστήριο

Γνωριμία με το ψηφιακό αποθετήριο «Φωτόδεντρο»

Άσκηση εμπέδωσης για την πυραμίδα της διατροφής



Φωτόδεντρο  
Μαθησιακά Αντικείμενα



### Εργασία

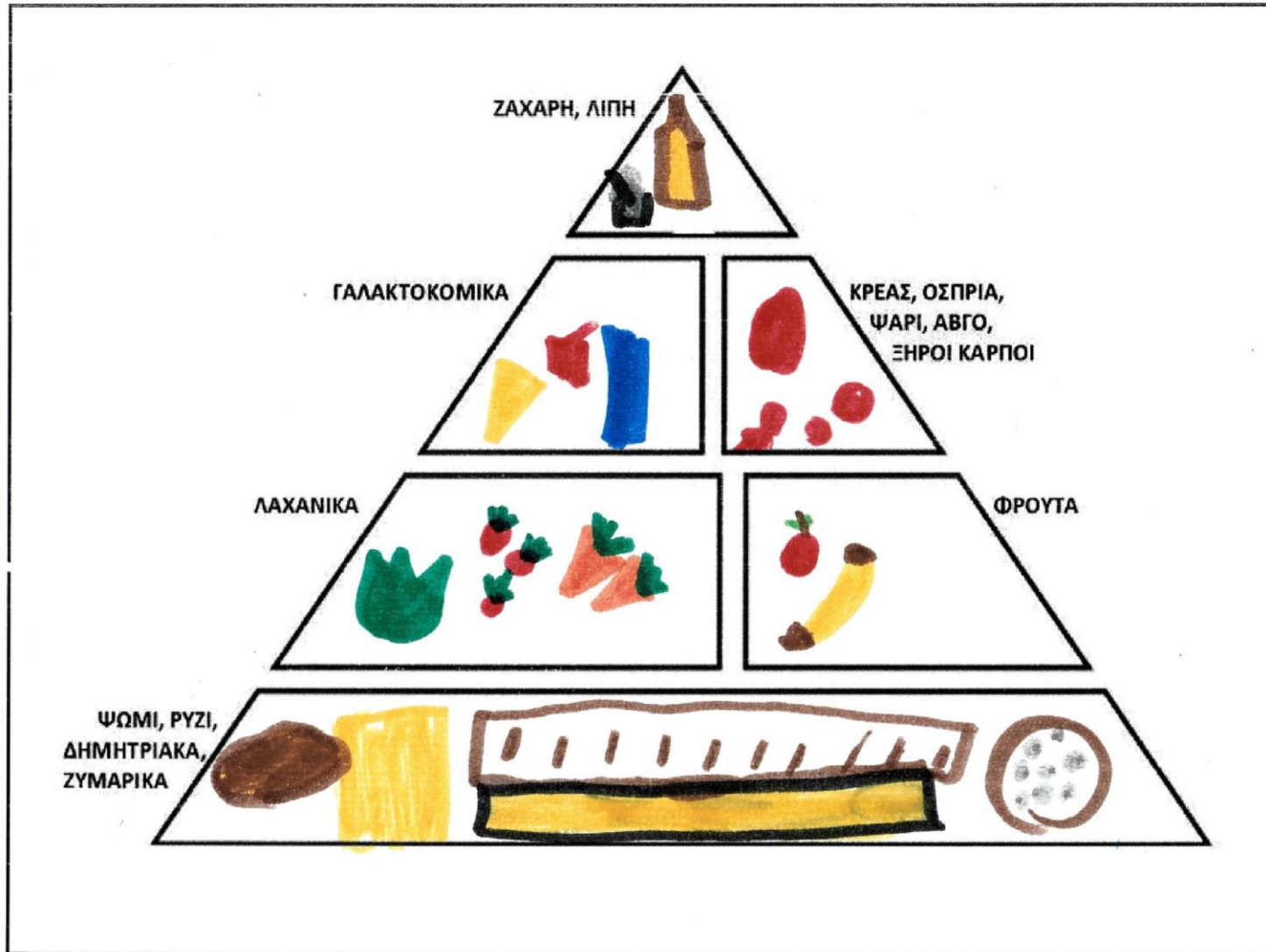
Είναι απαραίτητο **να τρώμε από όλες τις τροφές**. Όμως τρώμε **περισσότερες** από τις τροφές που βρίσκονται στο **κάτω μέρος** της πυραμίδας και **λιγότερες** από όσες βρίσκονται στο **πάνω μέρος**.

- Σε ποιο μέρος της πυραμίδας πιστεύετε πως ανήκουν οι τροφές που φαίνονται στην οθόνη;
- Σύρετε τις τροφές πάνω στην οθόνη για να φτιάξετε τη δική σας πυραμίδα της διατροφής.
- Αν αφήσετε το δείκτη του ποντικιού επάνω στις εικόνες θα δείτε την ονομασία τους.



### 3<sup>ο</sup> Εργαστήριο

Συμπληρώνω την πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής





## 4<sup>ο</sup> Εργαστήριο

Κατηγοριοποιούμε τα φρούτα και τα λαχανικά με βάση την εποχικότητά τους. Συζητάμε για τα οφέλη τόσο για τον άνθρωπο όσο και για το περιβάλλον



## 4<sup>ο</sup> Εργαστήριο

Αναζητούμε πληροφορίες και εικόνες στο διαδίκτυο για φρούτα και λαχανικά του χειμώνα



### Πορτοκάλι

Τα πορτοκάλια ανήκουν στην οικογένεια των **εσπεριδοειδών** και έχουν καταγωγή από την Ινδία και την Κίνα. Έχουν σφαιρικό σχήμα και η φλούδα, το άρωμα και η γεύση τους μπορεί να διαφέρουν ανά ποικιλία. Συγκεκριμένα η γεύση τους μπορεί να ποικίλει από ζουμερή και γλυκά έως πικρή ή ακόμα και ξινή. Οι πιο κοινές ποικιλίες είναι οι: βαλέντσια, μέρλιν, σαγκουίνι, σουλτανί, Χίου, Άρτας.

Είναι γνωστά για την περιεκτικότητα σε **βιταμίνη C**, η οποία είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, βοηθώντας στην προστασία των κυττάρων μας από πιθανές βλάβες και στην **ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος**. Μόνο ένα μεσαίο πορτοκάλι θα εξασφαλίσει την συνιστώμενη ημερήσια δόση της βιταμίνης C για ενήλικες.



### Ρόδι

Το ρόδι είναι ένα φρούτο με πολλά οφέλη που αποτελεί **superfood** μιας και έχει πολύ σημαντική διατροφική αξία. Για αυτό το ρόδι είναι γνωστό για τις **σπουδαίες ιδιότητες που φέρει**. Έχει την μορφή αγκαθωτού θάμνου και οι καρποί του ωριμάζουν το φθινόπωρο και συλλέγονται πριν ξεκινήσουν οι βροχές.

## Λάχανο



Το λάχανο μπορείτε να το καταναλώσετε σε διάφορες εκδοχές όπως σε σούπα, ωμό σε σαλάτες, τουρσί, στους [λαχανοντολμάδες](#) ή στο λαχανόρυζο κ.α. Η επιλογή είναι δική σας. Θεωρείται πιο υγιεινό να το καταναλώσετε ωμό. Αν δεν σας αρέσει ωμό προτιμήστε να το μαγειρέψετε στον ατμό, για να μπορέσει να συγκρατηθεί το μεγαλύτερο ποσοστό των θρεπτικών συστατικών του.

Είναι γεμάτο με αρκετές βιταμίνες και μέταλλα. Κάνει καλό στο πεπτικό σύστημα, τα μαλλιά, το ανοσοποιητικό σύστημα και το δέρμα. Σύμφωνα με έρευνες η κατανάλωση τροφών υψηλών σε φυτικές ίνες, όπως το λάχανο, μειώνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας, εμφάνισης διαβήτη και καρδιακών παθήσεων.



## Καρότο

Τα καρότα είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμίνης Α, αφού παρέχουν το 210% των αναγκών του μέσου ενήλικα για την ημέρα. Παρέχουν, επίσης, το 6% των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνη C, το 2% σε ασβέστιο και το 2% σε σίδηρο. Είναι το αντιοξειδωτικό β-καροτένιο εκείνο που δίνει στα καρότα το φωτεινό πορτοκαλί χρώμα τους. Αν και οι περισσότεροι από εμάς συνδέουμε τα καρότα με το έντονο πορτοκαλί χρώμα τους, τα καρότα αρχικά ήταν κίτρινα και μοβ.



## 4.2° Εργαστήριο

Αναζητούμε πληροφορίες και εικόνες στο διαδίκτυο για τα φρούτα και λαχανικά που θέλουμε, χωριζόμαστε σε ομάδες και δημιουργούμε τη δική μας αφίσα

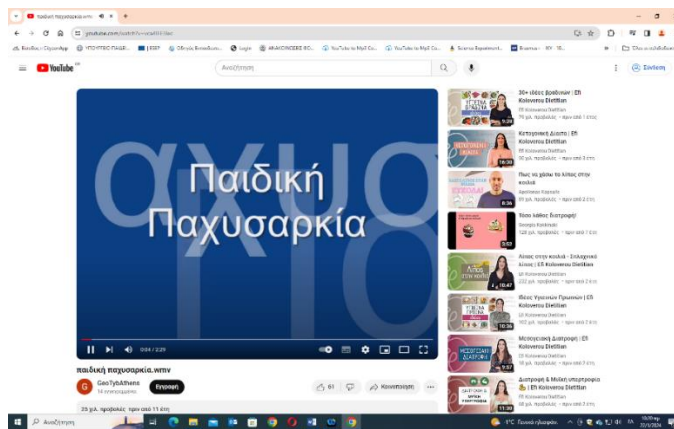


## 5<sup>ο</sup> Εργαστήριο

Παρακολουθούμε βίντεο για την παιδική παχυσαρκία και συζητάμε για την αξία της σωματικής άσκησης. Φτιάχνουμε το περίγραμμα του ανθρώπινου σώματος.

- Παιδική παχυσαρκία

<https://youtu.be/vca4IEE3lec?si=LCLKOOPMmfK1PxUO>



- Περίγραμμα ανθρώπινου σώματος



## 5.1 Εργαστήριο

Χορεύουμε το «Βόλτα στο σώμα», γνωρίζουμε τα μέρη του σώματος μας και αντιγράφουμε κάποια από αυτά.

- ΚΕΦΑΛΙ

ΚΕΦΑΛΙ

- ΜΑΤΙΑ

ΜΑΤΙΑ

- ΧΕΡΙΑ

ΧΕΡΙΑ

- ΠΟΔΙΑ

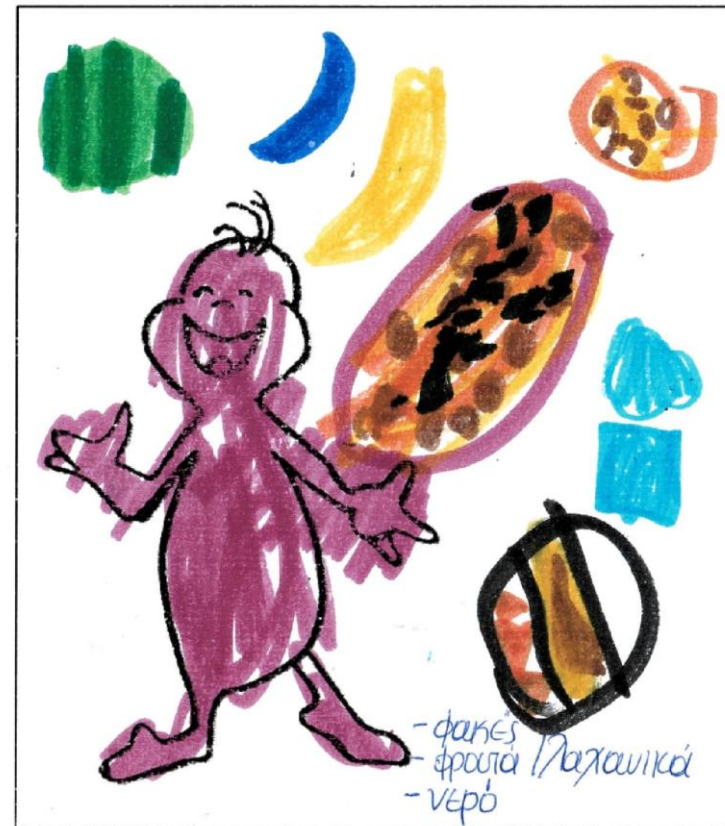
ΠΟΔΙΑ



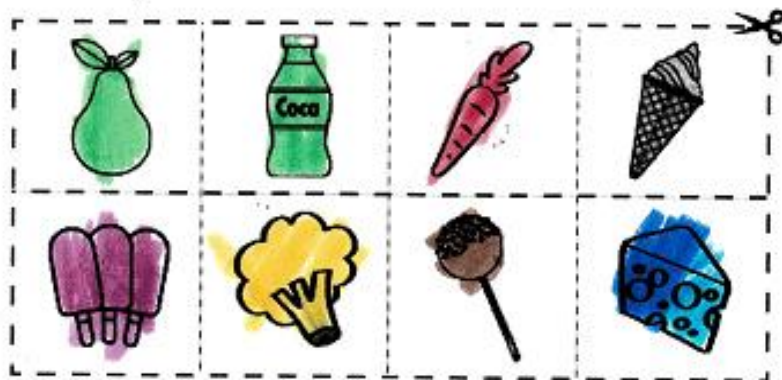
## 5.2 Εργαστήριο

Ανάγνωση του παραμυθιού « Μάκης ο Ενζυμάκης».

Ζωγραφίζω τροφές που κάνουν τα ενζυμάκια χαρούμενα ή λυπημένα



6<sup>ο</sup> Εργαστήριο  
Στοματική Υγιεινή Δοντιών



## 7<sup>ο</sup> Εργαστήριο

### Δραστηριότητα Αξιολόγησης

Συντάσσουμε ένα ημερήσιο διατροφολόγιο, σύμφωνα με τα όσα μάθαμε για την υγιεινή διατροφή

#### ❖ ΠΡΩΙΝΟ: ΚΟΥΛΟΥΡΙ/ΤΟΣΤ/ΦΡΟΥΤΑ/ΦΕΤΑ ΜΕ ΜΕΛΙ



#### ❖ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ: 1 ΜΕΡΙΔΑ

ΦΑΓΗΤΟ(ΛΑΧΑΝΙΚΟ/ΟΣΠΡΙΟ/ΚΡΕΑΣ/ΨΑΡΙ)/1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ/  
ΣΑΛΑΤΑ/1 ΜΙΚΡΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΦΕΤΑ



#### ❖ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: 1 ΠΟΤΗΡΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΧΥΜΟ



#### ❖ ΒΡΑΔΥΝΟ: ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ/ΓΙΑΟΥΡΤΙ/ΑΥΓΟΦΕΤΕΣ/ΤΡΑΧΑΝΑΣ

